



GUÍA DEL ESTUDIANTADO

para acompañar la construcción
de la nueva normalidad



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



GUÍA DEL ESTUDIANTADO PARA ACOMPAÑAR LA CONSTRUCCIÓN DE LA NUEVA NORMALIDAD

Derechos reservados 2020

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 "Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T", pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Coordinación Técnica

Adriana Olvera López (Subsecretaría de Educación Media Superior)

Martha B. Hernández Zavala (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo)

Desarrollo de contenidos

Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS)

Emma del Carmen Alvarado Ortíz

Claudia Ivette Gaona Salado

Rebeca Guerra Espitia

Rodrigo Salomón Pérez Hernández

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Mariana Butrón Solórzano

Diana Calderón Torres

Victor Raúl González Ángeles

Marla S. González Ayala

Revisión técnica de contenidos

Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS)

Emma del Carmen Alvarado Ortíz

Claudia Ivette Gaona Salado

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Diana Calderón Torres

Marla S. González Ayala

Diseño editorial

Mario Alberto Vázquez Hernández

1. Mensaje del Subsecretario	5
2. Propósitos y sugerencias de uso	6
3. ¿Qué pasó en el mundo?	6
3.1. Narrando mi experiencia	7
3.2. Mi experiencia durante la pandemia	8
3.2.1. Dimensión personal: interior, emociones	8
3.2.2. Dimensión interpersonal: familia, amigas/os, comunidad	12
3.2.3. Dimensión social: qué pasó en mi país/implicaciones	14
3.3. ¿Qué significado le das a esta experiencia?	16
4. Construyendo la nueva normalidad	19
4.1. Por qué hablar de “nueva normalidad” (¿por qué hay cosas que no podremos hacer como antes?)	20
4.2. ¿Cómo me imagino mi/nuestra nueva normalidad?	22
5. Información general sobre el Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)	25
5.1. Las medidas sanitarias para la nueva normalidad	26
5.1.1. Cómo se van a adoptar en la EMS	26
5.1.2. Reconocer los espacios de cambio dentro de la escuela	28
5.1.3. Hábitos de higiene	29
5.1.4. Nuevas formas de demostrar afectos (distancia social, mas no distancia emocional)	29
5.2. Las medidas de nutrición en casa y en la escuela	30
5.2.1. Cómo se van a adoptar en la EMS	32
6. Ser un agente de transformación en la escuela y comunidad	34
6.1. ¿Qué es ser un agente de cambio?	34
6.2. Procurando mi bienestar y el de las y los demás	35
6.2.1. Mis fortalezas personales	35
6.2.2. La importancia de sentir, aceptar, respetar y expresar lo que siento sin ningún juicio	40
6.2.3. La importancia de entender al otro	41
6.2.4. El impacto de mis acciones a nivel global	42
6.2.5. Hacia la construcción conjunta de la nueva normalidad	46
6.3. Creando estrategias colectivas para ayudar a las y los demás	50
6.3.1. Proyectos estudiantiles para favorecer el regreso a la nueva normalidad	51
7. Recursos electrónicos para la nueva normalidad	55

1. MENSAJE DEL SUBSECRETARIO

Estimadas y estimados jóvenes estudiantes de la Educación Media Superior de México:

Reciban un afectuoso saludo y un sincero deseo de que, ustedes, sus familiares y amistades se encuentren bien en esta contingencia sanitaria sin precedentes.

Para quienes recién se incorporan a la Educación Media Superior, les damos la más cordial bienvenida. Para aquellos que concluyeron el ciclo escolar 2019-2020, deseo expresarles mis más amplias felicitaciones y reconocimiento. Sabemos que no fue nada fácil para ustedes ni para sus familiares. En algunos casos tuvieron que realizar un gran esfuerzo para conectarse por internet, en otros no siempre se contó con los dispositivos electrónicos necesarios o se tuvieron dificultades para acceder a un teléfono celular o dispositivo electrónico para conocer las tareas y actividades; sin embargo, con el entusiasmo y la vitalidad que les caracteriza, pudieron finalizar sus cursos correspondientes, y estoy seguro de que lo hicieron con la mejor actitud.

Sabemos que tienen muchas dudas, sentimientos encontrados y les preocupa su familia y sus amigos, a quienes más extrañan. Por estas razones, la Dirección de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar de la Subsecretaría de Educación Media Superior, en colaboración con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo en México (PNUD), pone a su disposición la presente *Guía de acompañamiento de educación socioemocional para las y los estudiantes de la Educación Media Superior*, con el propósito de ofrecerles diversos recursos y actividades para promover su bienestar emocional durante la etapa denominada nueva normalidad, y posterior a ésta.

Queremos que esta información les llegue a todas y todos los jóvenes que estudian la Educación Media Superior, no importando sus condiciones sociales, económicas o familiares, por esta razón, solicito su valioso apoyo para que compartan con el mayor número de sus compañeros y amistades esta guía. Discutan y analicen las sugerencias y recursos propuestos para que ustedes mismos generen ideas y construyan rutas de acción de cómo iniciar sus cursos.

Les invitamos a sumarse como integrantes fundamentales de su comunidad escolar y agentes de cambio local, estatal, nacional y global, capaces de estrechar lazos solidarios, comunitarios y de trabajo colaborativo, de manera horizontal y con perspectiva de género, para romper el sentimiento de miedo e incertidumbre.

Necesitamos aprovechar esta experiencia para proponer nuevas formas de relacionarnos, en donde ustedes, jóvenes estudiantes, sean las y los protagonistas e impulsores de la transformación social que requiere el país.

Dr. Juan Pablo Arroyo Ortiz
Subsecretario de Educación Media Superior

2. PROPÓSITOS Y SUGERENCIAS DE USO

El propósito de esta guía es acompañarte para que participes en la construcción de la nueva normalidad, mediante herramientas que pondrás en práctica cuando te reencuentres con tus compañeras, compañeros y docentes en el regreso a clases, ya sea de forma presencial o a distancia.

La guía te brinda herramientas socioemocionales para recuperar lo que viviste durante la contingencia sanitaria y promueve que trabajes con esas experiencias a través del arte y las actividades físicas y deportivas. Recuerda que esta nueva normalidad requiere de la participación de todas y todos, y en especial, de ti que eres protagonista de este cambio social. En la guía también encontrarás las disposiciones oficiales en materia sanitaria y diversos recursos electrónicos para que logres un saludable retorno a clases (presenciales, a distancia o mixta) y pongas toda tu creatividad y empeño en promover el cuidado físico corporal, responsabilidad social y bienestar emocional afectivo en tu escuela, hogar y comunidad.



Sugerencias de uso

La guía busca recuperar los vínculos entre tú y la comunidad estudiantil dentro y fuera de la escuela, los cuales se modificaron o suspendieron durante el periodo de confinamiento. Para ello, ponemos a tu disposición planteamientos e ideas que propician la reflexión de forma individual y en colectivo de la experiencia vivida en contingencia y, a partir de ello, generen su propio plan para la nueva normalidad.

El uso de la *Guía del estudiantado para acompañar la construcción de la nueva normalidad* se caracteriza por ser flexible, de acuerdo con las condiciones y entorno que te rodean. En este sentido, para acompañar la elaboración de su plan, te recomendamos el combinar el uso de las herramientas socioemocionales, disposiciones oficiales en materia sanitaria y recursos electrónicos, que contiene esta guía, con los webinars y programación de Jóvenes en TV, cuyos contenidos están relacionados con cada uno de los temas que constituyen la guía. Además de integrar los recursos del Programa Construye T y la Comunidad Jóvenes en Casa.

3. ¿QUÉ PASÓ EN EL MUNDO?

La situación del COVID-19 nos ha enfrentado a diversos retos: cambiar nuestra rutina, dejar de ver a nuestros compañeros y compañeras de la escuela, entre otras cosas que pueden generarnos malestar, miedo o incluso enojo. Hemos tenido que aprender "sobre la marcha" qué es esta enfermedad, cómo prevenir un contagio, cómo cuidarnos y cuidar de los demás y, a la vez, hemos tenido que buscar maneras de manejar tanta información y las emociones que esto nos provoca.

¿Te has detenido a pensar qué ha pasado contigo durante este proceso de aprendizaje?

Un primer paso para entender lo que está ocurriendo a nuestro alrededor es reflexionar sobre nuestra experiencia a lo largo de esta pandemia.

3.1. Narrando mi experiencia

Durante este periodo, hemos recibido mucha y variada información proveniente de diferentes medios, entre ellos: la TV, la radio, las redes sociales y también, por parte de nuestros familiares, comunidad y amigas/os. Toda esta información contribuyó a poder construir nuestra visión de lo que estaba pasando a nuestro alrededor.

Con el fin de profundizar en tu experiencia sobre esta situación que estamos viviendo de manera individual y colectivamente, te invitamos a realizar tu narración de cómo ocurrió la pandemia del COVID-19. Para ello, es importante que escribas sobre lo que sabes, y cómo lo sabes, no necesitas recurrir a datos exactos. ¡Adelante!

¿Qué pasó primero?

¿Cómo me enteré?

¿Qué hice al enterarme?

¿Cómo llegó la COVID a México?

¿Qué medidas se tomaron?

¿Qué ha ocurrido en México?

¿Qué problemas ha habido a raíz de esta situación?

¿Qué avances ha habido?

Como verás, es muy importante detenernos a analizar cómo estamos asimilando todo lo que ocurre a nuestro alrededor, y cómo estamos integrando toda la información en nuestra cotidianidad.

Crear una narrativa propia de las cosas que acontecen nos ayuda a explicar y explicarnos a nosotras/os mismas/os quiénes somos, qué

sentimos, y qué pensamos, así como, asumirnos como parte de una comunidad que también determina e influye en la forma en la que vivimos una situación de crisis.

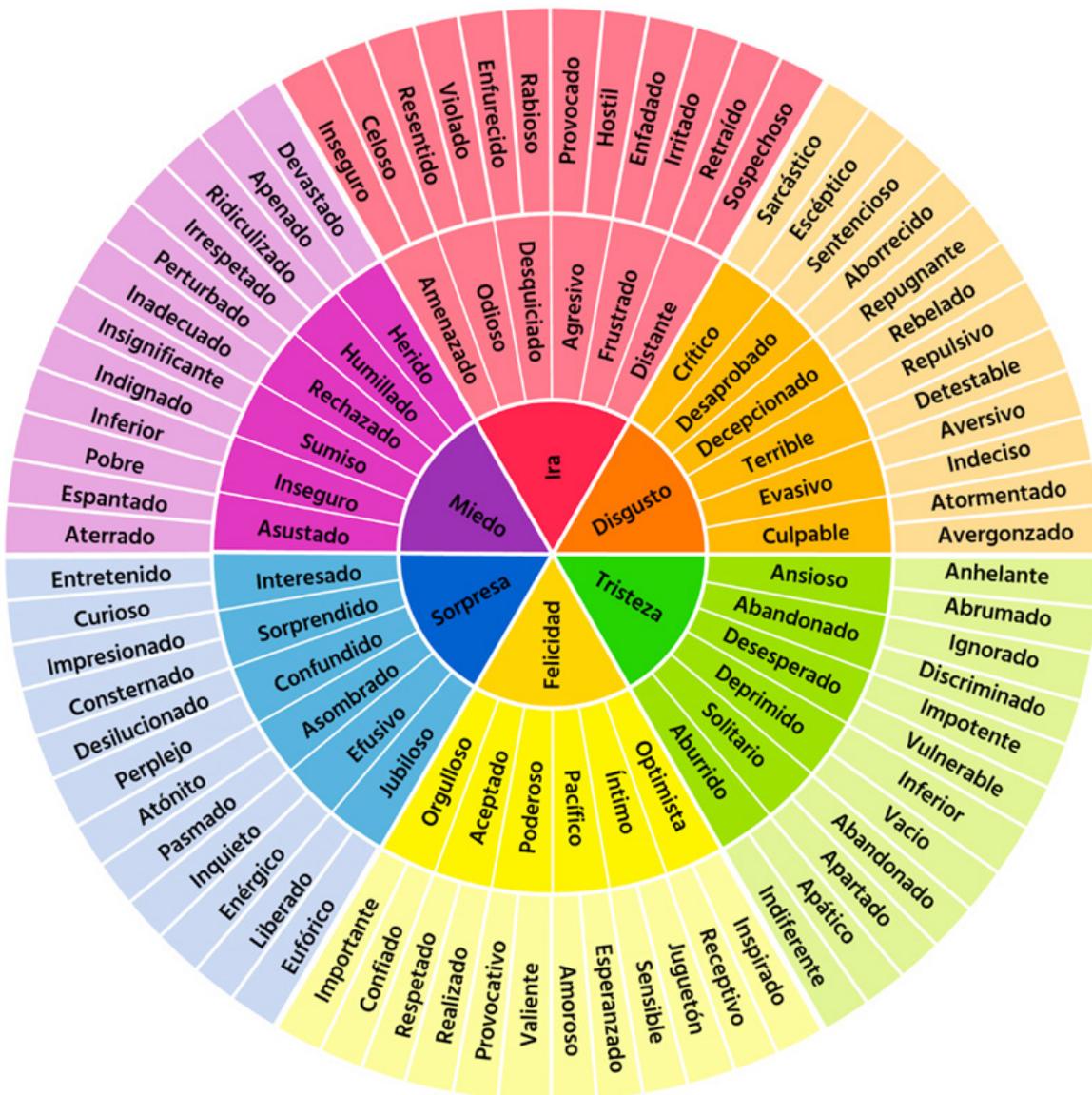
3.2. Mi experiencia durante la pandemia

Una vez que has logrado visualizar todo lo que ha ocurrido a lo largo de estos meses en el mundo y la forma en la que ha impactado en el país, comunidad y familia, ¿cómo te sientes?, ¿qué tanto ha impactado tu experiencia en la relación que tienes con las y los demás?, ¿cómo ha influido esta experiencia a las y los demás?

3.2.1. Dimensión personal: interior, emociones

Reconocer y nombrar lo que sentimos y pensamos son de los primeros pasos que debemos dar para procurar nuestro bienestar; es entender y aceptar que en situaciones como las que se originaron a causa de la pandemia, es normal sentir lo que sentimos. Tal vez, hubo momentos de angustia, estrés o tristeza y es completamente comprensible y normal.

Observa la rueda de las emociones² y detecta aquellas que hayas experimentado a lo largo de estos meses; si te ayuda, coloca una marca en cada emoción que ubiques.



¹ Adaptado de la "Rueda de las emociones" de la Dra. Gloria Wilcox

Ahora que has detectado las emociones que experimentaste, vamos a ubicarlas en los momentos en que las sentiste.

► **Completa las siguientes líneas colocando la emoción, y el momento que consideras la desencadenó. No importa si pones la misma emoción varias veces, podemos experimentar una misma emoción en diferentes intensidades dependiendo de la situación.**

Sentí _____	cuando _____

► **Revisa tus respuestas y la relación que guardan las emociones con las situaciones que las provocan. Ahora pon una marca en aquellas que consideras que has sentido con mayor intensidad, y que te generan malestar.**

Un aspecto importante para reconocer las emociones es que se originan de la forma en la que valoramos o el significado que le damos a las situaciones que las provocan. Es decir, qué tan importante es para nosotras/os lo que ocurre, qué tan responsables nos sentimos de lo que ocurre, y qué tanto podemos cambiar la situación realmente; y esta percepción de las situaciones se ve influida también por los significados que le dan las personas que están a nuestro alrededor.

Esto a su vez, nos ayuda a entenderlas y, por consiguiente, nos da la posibilidad de aprender a manejarlas de forma que no nos generen malestar, o bien no nos lleven a actuar de forma que perjudiquemos nuestra relación con las demás personas.

Estos significados o valor que se le da a las situaciones, también se ve influido por el contexto en el que nos desarrollamos; así, las emociones son determinadas también por un factor que históricamente ha determinado la forma de sentir y expresar lo que sentimos, y que se encuentra estrechamente relacionado con los roles y estereotipos de género.

Por ejemplo, el poder expresar emociones a veces es distinto entre hombres y mujeres, ya que en nuestra sociedad existen algunos prejuicios con respecto al reconocimiento o expresión de estas por parte de los varones. Incluso hay emociones que suelen relacionarse equívocamente solo con un género.

► Para poder verlo con mayor claridad, en el siguiente recuadro encontrarás una columna con algunos prejuicios que normalmente se le atribuyen a un género en específico; identifica estas atribuciones, si consideras que son verdaderas o falsas y por qué deberían modificarse en beneficio de todas y todos:

Prejuicio	¿Se le atribuye a un hombre o una mujer?	¿Este prejuicio es cierto o falso?	¿Debería cambiar? ¿por qué?
Hablar de las emociones es símbolo de debilidad			
Mostrar el enojo de manera explosiva			
Ser sensibles es algo con lo que se nace			
El romanticismo y demostrar el amor afectuosamente es más común en ____			
“Ya no llores pareces ____”			
“Aguántate como los ____”			

Las emociones, y la forma de expresarlas, no están asociadas a un género determinado, es la forma en la cual hemos sido socializadas/os lo que contribuye a creer que una persona puede expresarlas mejor que otra.

¿Qué podemos hacer para manejar mejor las emociones que sentimos?

Como lo hemos aprendido anteriormente, reconocer, aceptar y observar nuestras emociones, son los primeros pasos para poder manejarlas, pero también puedes utilizar algunas técnicas de relajamiento para que, si te causan malestar, puedas disminuirlas paulatinamente.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios que puedes utilizar con este fin:

Tensión- relajación²

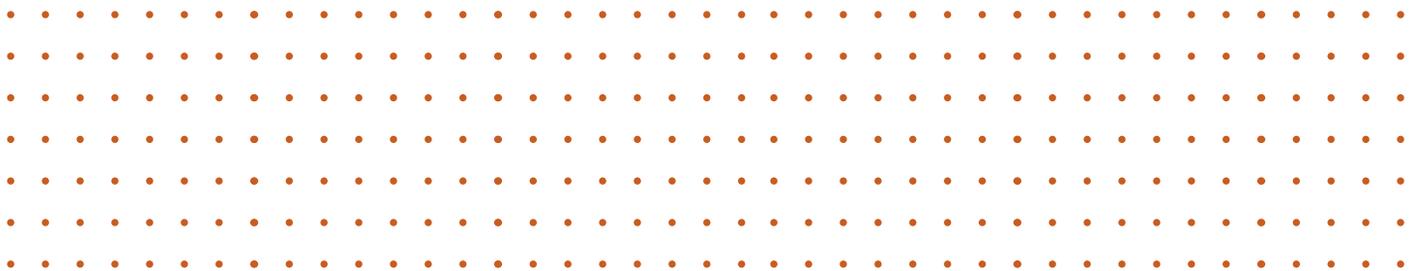
1. Puedes hacerlo sentada/o, o si lo deseas, recostada/o.
2. Respira con normalidad y cada 10 segundos toma una inhalación profunda. Repítelo 3 veces.
3. Gradualmente, comienza a tensar los dedos de los pies, las piernas, el abdomen, los brazos, las manos y la cara, retén la tensión por 3 segundos y suelta toda la tensión al mismo tiempo, exhalando todo el aire.
4. Mantente relajada/o entre 3 y 4 minutos.
5. Repite el ejercicio una o dos veces más.
6. Quédate recostada/o, o sentada/o por 5 minutos.
7. Si lo deseas y te sientes cómoda/o puedes cerrar tus ojos.

5 Sentidos³

1. Siéntate cómodamente en un espacio donde te sientas tranquila/o.
2. Toma dos o tres inhalaciones profundas a tu ritmo.
3. Ahora, focaliza la vista en 5 cosas que puedas ver.
4. Escucha plenamente 4 sonidos que estén a tu alrededor.
5. Toca con tus manos o pies 3 texturas distintas que estén a tu alrededor.
6. Trata de percibir 2 olores y distinguirlos.
7. Focaliza la atención al presente, dónde estás.
8. Y toma consciencia de que en este momento, estás aquí y estás bien.

Carta de agradecimiento⁴

1. Haz un breve recuento de las personas que te han ayudado a mantener tu bienestar durante estos días de confinamiento.
2. Una vez que las hayas identificado, escríbeles una carta (puede ser corta o larga) expresándoles tu gratitud por su apoyo.
3. Estas personas pueden ser familiares, amigas/os, vecinas/os, maestra/os, etc.



² Payné, R. (2002). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona. Paidotribu

³ Chao, C. [UNESCO México] (14 julio de 2020). *Reconstruir el Bienestar Social*. [Archivo de video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w>

⁴ Chao, C. [UNESCO México] (14 julio de 2020). *Reconstruir el Bienestar Social*. [Archivo de video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w>

3.2.2. Dimensión interpersonal: familia, amigas/os, comunidad

Así como la situación que se vive en el mundo ha influido en quiénes somos, cómo actuamos y lo que sentimos, también ha repercutido en las demás personas, y por consiguiente, la relación que tenemos con ellos y ellas, por ejemplo, el tiempo que pasas ahora con tu familia, que te hayas acercado o distanciado de algunas/os amigas/os, o tal vez tu comunidad haya implementado nuevas formas para salir a la calle, ir al mercado, entre otras.

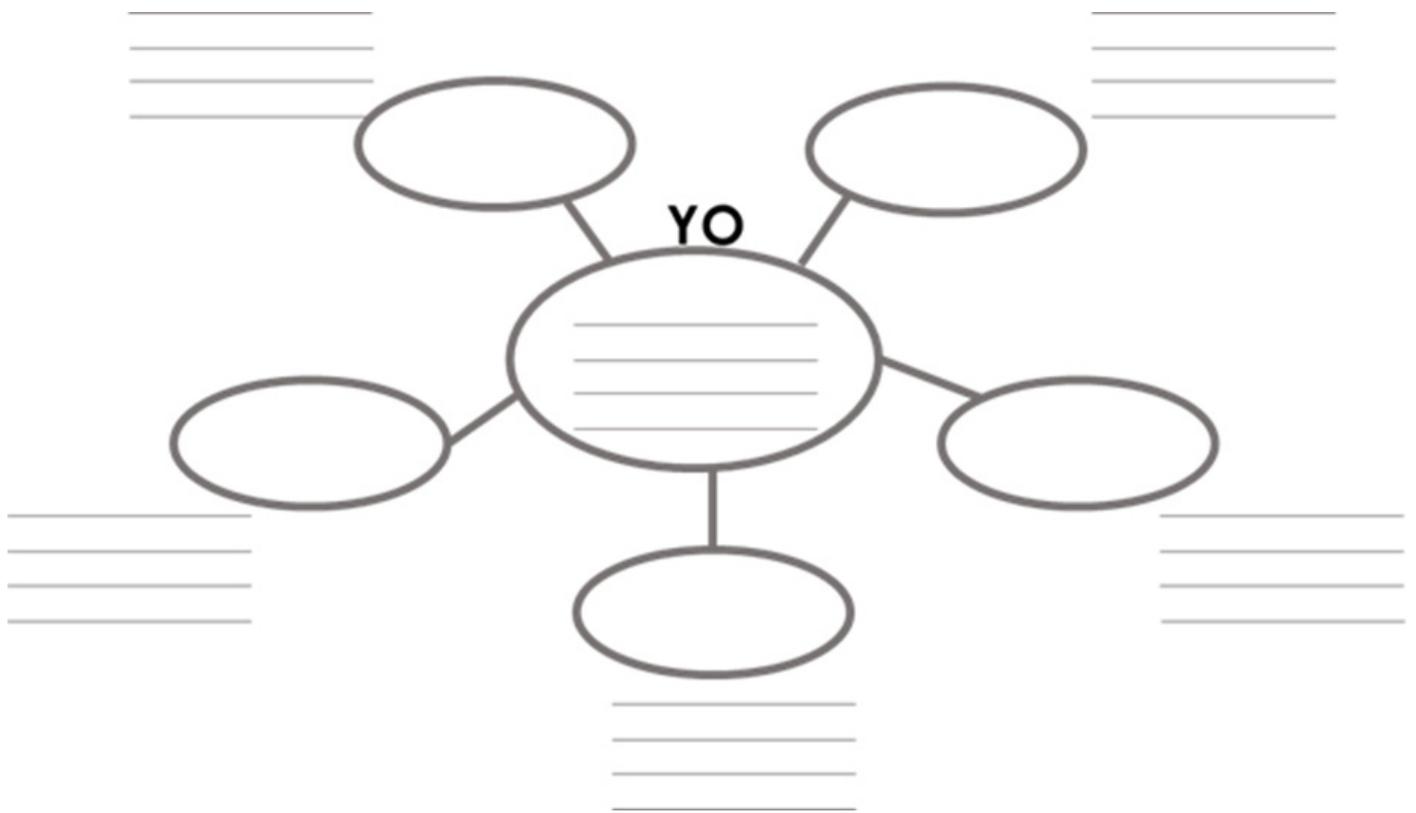
¿Qué cambios percibes que han ocurrido en tus relaciones personales?

A continuación, en el círculo central ubica las emociones que has percibido y percibes en ti durante este periodo; posteriormente, ubica en cada círculo el nombre de una persona con la que mantienes una relación cercana, o bien consideras importante, desde los integrantes de tu familia, amigas/os, vecinos, etc. Una vez que coloques a esta persona en el centro, realiza lo siguiente:

▶ ¿Mi relación con esta persona cambió?, pon una marca "+" si se mantuvo igual o más cercana, y un "-" si es que se ha hecho más distante.

▶ ¿Qué emociones percibo, o creo que puede estar sintiendo esta persona?, anótalas en las líneas que aparecen junto a su nombre.

▶ Ahora reflexiona ¿mis emociones y sus emociones son parecidas?



Todas y todos hemos tenido que aprender a adaptarnos a estos nuevos cambios, pero, para algunas personas ha sido más complejo que para otras; por esta razón es muy importante que identifiquemos y nombremos aquello que estamos sintiendo, y seamos conscientes de que las demás personas pueden estar experimentando las mismas emociones que nosotras/os.

También, el contexto social en el que se desarrollan puede ser un factor de apoyo o bien un obstáculo para superar una situación como la que estamos viviendo.

¿Has pensado o imaginado cómo es que las demás personas han construido su forma de actuar y sentir ante situaciones como la que estamos viviendo por el COVID-19?





Por ejemplo, ¿cómo será la situación de una persona que no vive con pareja, tiene hijas/os y la/lo despidieron de su trabajo? o ¿para una persona transexual al pedir servicios de salud médica? Las realidades sociales no son las mismas para todas/os, ten esto siempre en mente.

Regresando a la actividad que acabamos de hacer, retoma aquellas personas con las que consideras que tu relación se ha distanciado y reflexiona:

► ¿Crees que algunas de las condiciones sociales expuestas en el dibujo tienen un impacto en el estado emocional de las personas? ¿por qué?

► ¿Qué tanto han influido en su relación las emociones que estás sintiendo o tus pensamientos?

► ¿Qué tanto pueden estar influyendo los pensamientos o emociones que ellos/ellas están sintiendo?

► ¿Hay emociones o pensamientos que comparten?

Comenta:

¿Has escuchado hablar de la empatía?

Ésta es la habilidad de comprender las emociones y experiencias de las demás personas; nos permite entender que todos/as estamos interconectados, nos ayuda a fortalecer vínculos y a crear redes de apoyo mutuo en los ámbitos de convivencia como la escuela, la familia y la comunidad⁵.

En situaciones como la que está atravesando el país, ser empáticos y solidarios, así como emprender acciones que nos ayuden a superar juntas/os estos momentos de crisis, es fundamental para buscar el bienestar de nuestra comunidad.

3.2.3. Dimensión social: qué pasó en mi país/implicaciones

¿Te has preguntado cómo es que las demás personas en el mundo están viviendo este momento?

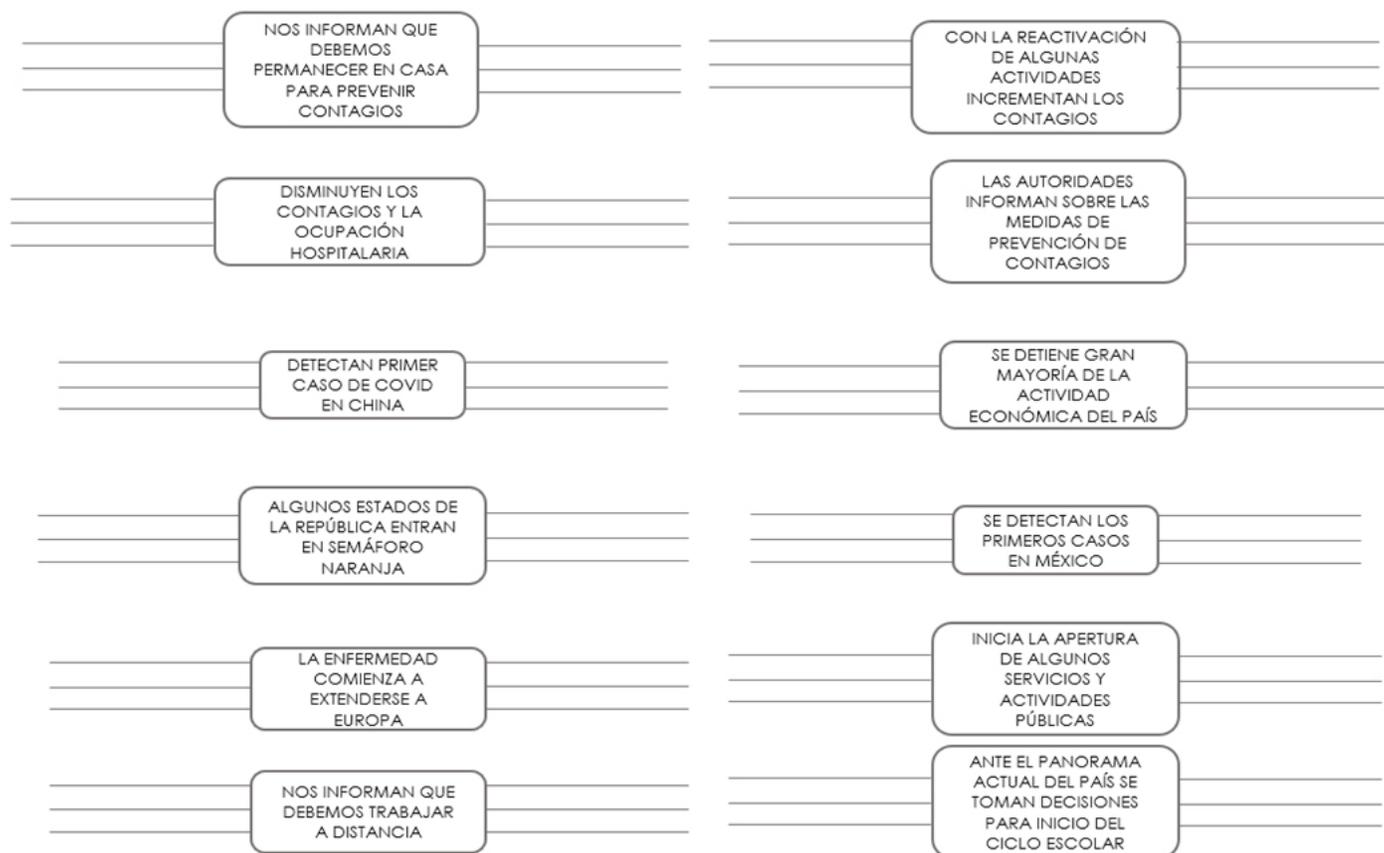
Es importante observar y reconocer que no todas las experiencias son iguales; los diferentes aspectos sociales como lo es el género, la racialización y nivel socioeconómico, entre otras, también influyen significativamente en cómo viven su experiencia durante este periodo.

Como platicamos en el ejercicio anterior, la forma en la que brindamos un significado o valor a las situaciones que vivimos, está influido por lo que observamos, escuchamos y percibimos en las demás personas. En nuestro país, los contextos son tan variados que la respuesta de cada una de las personas que lo habitamos ha sido muy diferente.

Vamos a analizar lo que ha pasado en México.

En las siguientes nubes encontrarás algunos hechos acontecidos a raíz del surgimiento del primer paciente diagnosticado con COVID-19, realiza las siguientes actividades:

1. Coloca un número en orden consecutivo arriba de cada nube, de acuerdo a cómo hayan ocurrido estos acontecimientos.
2. En las líneas del lado izquierdo de cada nube, escribe qué hizo, o cómo reaccionaron las demás personas a ese acontecimiento.
3. En las líneas del lado derecho de cada nube, escribe qué hiciste tú o cómo reaccionaste ante ese acontecimiento.
4. Finalmente, une con una línea aquellos acontecimientos que consideras se relacionan entre sí, o bien son consecuencia uno del otro.



⁵ Construye T, (2019). ¿Qué es la empatía? Modelo ampliado de Conciencia Social. En: https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion2/concienciasocial/2.2_P_que_es_la_empatia_M2_RU_R3.pdf

Una vez concluido el ejercicio, revisa tus respuestas y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

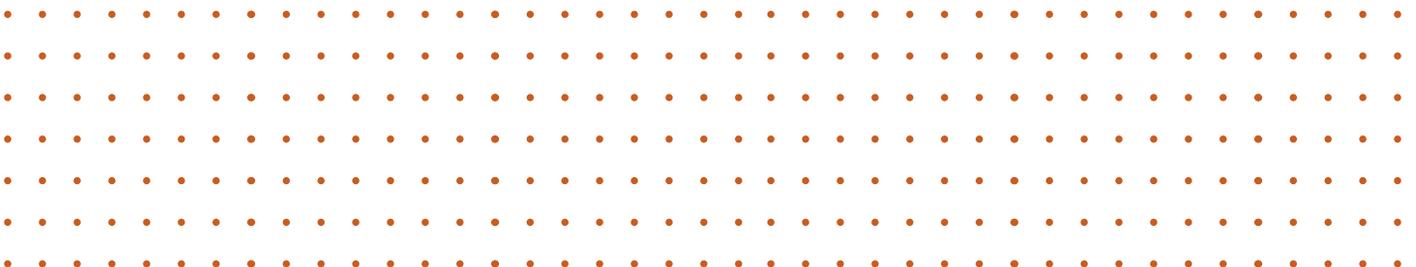
- ▶ ¿Alguno de estos acontecimientos quedó aislado?
- ▶ ¿Crees que alguno de estos acontecimientos tiene relación con nuestra forma de actuar o reaccionar ante lo ocurrido?
- ▶ ¿Tus acciones y reacciones son muy diferentes a las de las demás personas?
- ▶ ¿Qué consecuencias han tenido estos acontecimientos en tu comunidad?

Tomando en cuenta tu respuesta a estas preguntas, comparte una reflexión final:

En muchas ocasiones vemos las situaciones que ocurren en el mundo, o incluso en lugares lejanos a nuestra comunidad, como hechos que nunca nos tocará vivir. La pandemia por el COVID-19 nos ha demostrado que si es posible, por ello es momento de detenernos y analizar cuántas de nuestras acciones, que parecieran mínimas, en realidad se pueden convertir en la pieza de dominó que desencadene una serie de acontecimientos que impacten al mundo entero.

Volver a nuestra rutina habitual, convivir y abrazar a las personas que queremos, reactivar la economía en nuestro país y comunidades, depende de qué tan dispuestos estemos a hacerlo, iniciando con acciones tan sencillas como usar el cubrebocas de manera adecuada, salir de casa solo si es necesario y con los cuidados recomendados, así como también orientar a las demás personas para evitar que aumenten los contagios.

Reconocernos como parte esencial de un todo y ser conscientes de que nuestros actos tienen un impacto en las/los demás, es fundamental para lograr un objetivo común.



3.3. ¿Qué significado le das a esta experiencia?

Aprender y construir una nueva forma de llevar nuestra vida cotidiana, debido a la situación de confinamiento que vivimos, nos ha brindado de nuevos aprendizajes y habilidades, pese a los momentos de posible incomodidad.

Muchas veces no damos la suficiente importancia a las habilidades nuevas que adquirimos o a aquellas que nos han ayudado a sobreponernos a una situación difícil, pero es muy importante hacerlo, ya que nos permite conocernos más y saber que, ante cualquier obstáculo futuro, tenemos las herramientas necesarias tanto para atravesarlos, como para construir nuevas habilidades.

Después de haber indagado en las tres dimensiones: individual, interpersonal y social podemos cuestionarnos ¿qué hemos aprendido durante y sobre esta experiencia?

A continuación, reflexiona y responde las siguientes preguntas:



¿Qué cosas nuevas he aprendido de mí?

¿Cuáles quisiera mantener en mi vida cotidiana?



¿Qué cosas descubrí en mí que me gustaría cambiar?

¿Qué cosas descubrí en las demás personas que me gustaron?

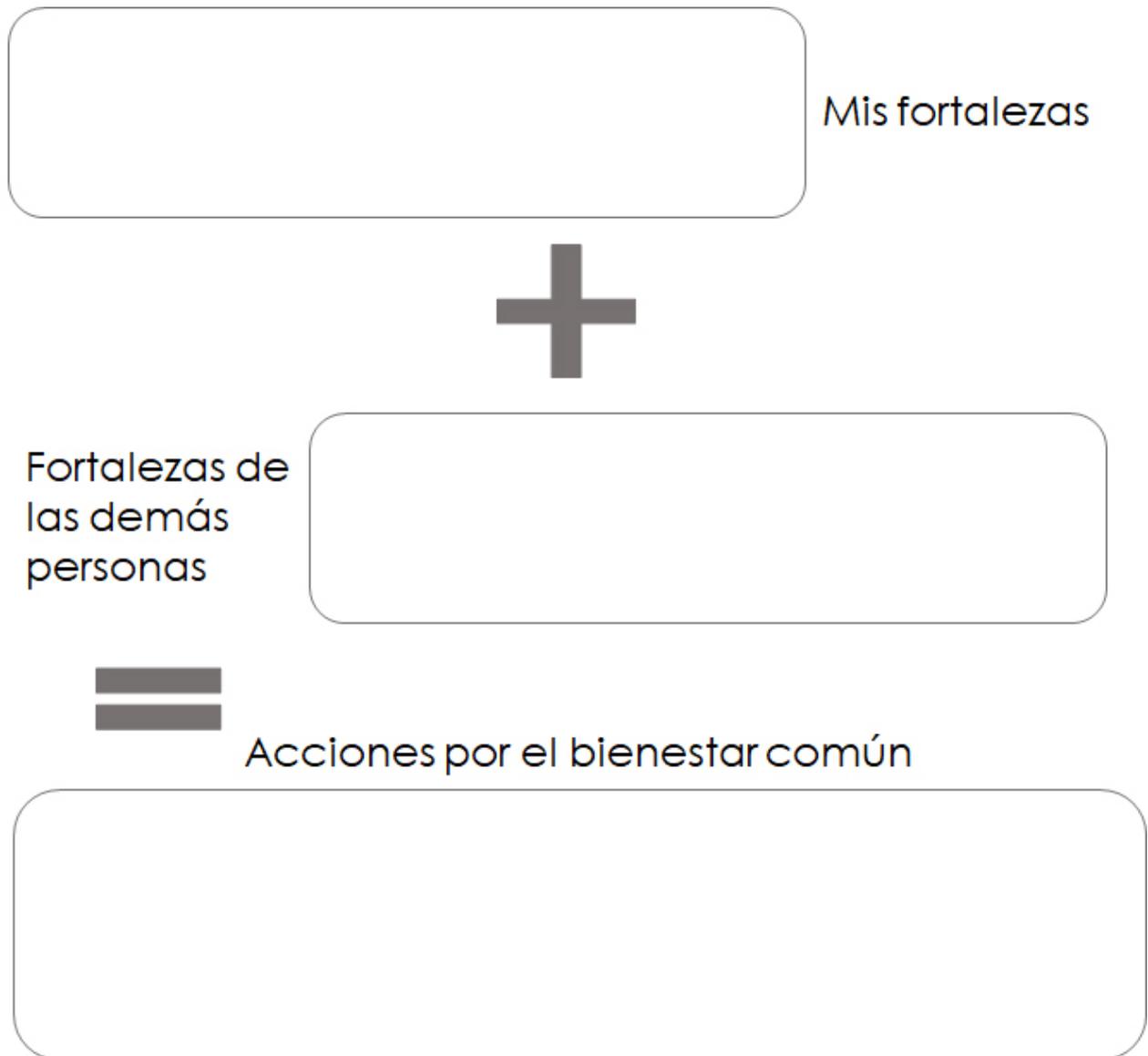


¿Has escuchado hablar de la Resiliencia?

La resiliencia⁶ es una habilidad que nos permite sobreponernos a experiencias complejas, así como adaptarnos para continuar con nuestra vida cotidiana. Una parte importante para que esto se pueda llevar a cabo efectivamente es el poder propiciar y construir ambientes, tanto familiares como escolares, flexibles y abiertos a la comunicación clara y directa⁷.

Poder reconocer, aceptar y abrazar nuestras experiencias hace que podamos construir nuestro bienestar día a día y del mismo modo, intercambiar estas experiencias entre nosotras/os también suma a la creación de redes de apoyo más sólidas y cercanas para que, en conjunto, podamos crear un bienestar comunitario.

Como última reflexión, te invitamos a escribir las fortalezas que has encontrado en ti a lo largo de estos meses, las fortalezas que has visto en las demás personas (ya sea en tu hogar, comunidad, país, o el mundo), y cómo piensas que uniendo esas fortalezas podríamos unir esfuerzos por procurar el bienestar común:

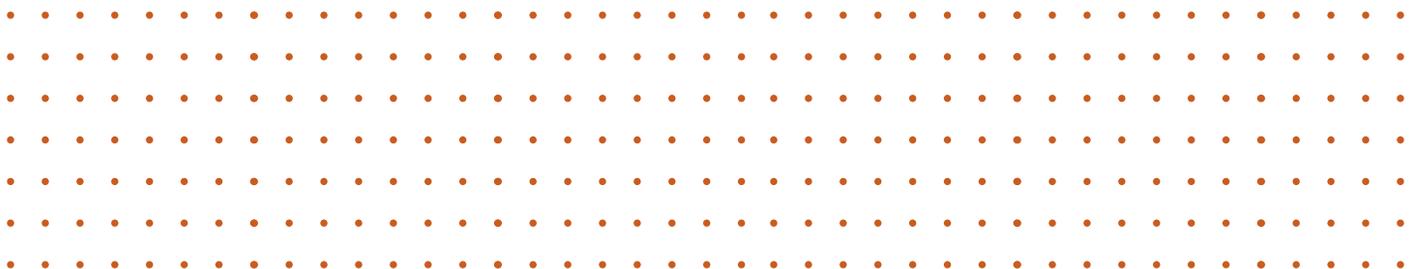


Más adelante podrás encontrar recursos, en el caso de que llegaras a necesitar un tipo de ayuda más especializado.

⁶ American Psychological Association. (2011). *El Camino a la Resiliencia*. En: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
⁷ Cyrulnyk, B., Anaut, M. (2016) *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona. Gedisa.

REFERENCIAS

1. American Psychological Association, (2011). El Camino a la Resiliencia. [Recuperado de: http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino](http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino)
2. Art of Living Foundation. Respiración de la abeja. [Recuperado de https://www.artofliving.org/mx-es/respiraci%C3%B3n-zumbido-deabeja](https://www.artofliving.org/mx-es/respiraci%C3%B3n-zumbido-deabeja)
3. Bisquerra, R., (2010). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis.
4. Chao, C. [UNESCO México] (14 julio de 2020). Reconstruir el Bienestar Social.[Archivo de video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w>
5. Cyrulnyk, B., Anaut, M., (2016). ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. Barcelona. Gedisa.
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, (2020). Cómo sobrellevar el aislamiento en casa y proteger tu salud y la de tu familia: ideas prácticas para adolescentes. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Panamá.
7. Huerta, A., (2008). La construcción social de los sentimientos desde Pierre Bourdieu. Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, 3(5), pp. 1-11.
8. Ministerio de Educación de Chile, (2020). Claves para el bienestar: Bitácora para el autocuidado docente. División de educación General: Santiago de Chile.
9. Naciones Unidas Derechos Humanos, (2020). Directrices esenciales para incorporar la perspectiva de derechos humanos en la atención a la pandemia por COVID-19, (Julio).
[En: https://oacnudh.hn/directrices-esenciales-para-incorporar-la-perspectiva-de-derechos-humanos-en-la-atencion-a-la-pandemia-por-covid-19/](https://oacnudh.hn/directrices-esenciales-para-incorporar-la-perspectiva-de-derechos-humanos-en-la-atencion-a-la-pandemia-por-covid-19/)
10. Payné, R., (2002). Técnicas de relajación: guía práctica. Barcelona. Paidotribu.



4. CONSTRUYENDO LA NUEVA NORMALIDAD

¿Qué tiene que pasar para regresar a nuestras actividades cotidianas después del confinamiento?

Sabemos que una parte fundamental de nuestras vidas se centra en las relaciones que establecemos con las demás personas, y que nos es natural demostrar el afecto que sentimos hacia las personas que consideramos más importantes para nosotros, por medio del contacto físico. Es por ello que escuchar las recomendaciones que nos hacen para el cuidado de la salud y la prevención de contagios de COVID-19 puede resultar desconcertante y hacernos ver la nueva normalidad como una situación que nos distanciará de las personas que queremos.

Sin embargo, para construir una nueva normalidad es necesario plantearnos dos preguntas importantes: ¿qué necesita ocurrir para que regresemos a nuestras actividades cotidianas?, y ¿qué queremos cambiar para construir juntos una nueva normalidad que sea mejor para todas/os?

Empecemos por analizar qué condiciones deben existir para que podamos regresar a la "nueva normalidad". Recuerda las recomendaciones que nos han hecho para el cuidado de nuestra salud y la de las demás personas, y para evitar más contagios. Realiza un listado de las cosas que sí y las que no debemos hacer para poder regresar a las actividades que implica la nueva normalidad:



LO QUE NO



LO QUE SÍ

LO QUE NO	LO QUE SÍ

Es comprensible que después de tanto tiempo de haber interrumpido nuestra rutina habitual experimentemos desesperación o aburrimiento, pero, debemos recordar siempre que, volver a nuestras actividades fuera de casa depende de nosotros y de qué tan responsables seamos con nuestras acciones.

4.1. Por qué hablar de “nueva normalidad” (¿por qué hay cosas que no podremos hacer como antes?)

Uno de los grandes retos de esta nueva etapa es cómo poder cuidarnos y al mismo tiempo, cuidar a las/los demás para evitar contagios.

Aunque pareciera que es un cambio repentino, esta nueva normalidad es un periodo de transición, una nueva forma de vivir que ha ido cambiando paulatinamente conforme al contexto y la situación que hemos ido atravesando.

Por ello, es importante saber que esta nueva etapa incluye tomar en cuenta acciones que tal vez antes pasamos desapercibidas/os y reflexionar en por qué hay varias cosas de nuestra vida cotidiana que tendremos que hacerlas de diferente manera a como lo hacíamos antes de la pandemia.

Para poder reconocerlas con mayor facilidad, en la siguiente actividad encontrarás algunas acciones de la vida diaria; reflexiona y describe los cambios que consideras que deben hacerse cuando las llevemos a cabo ahora y por qué es importante hacer estos cambios:

ACCIONES COTIDIANAS	¿CÓMO DEBEN CAMBIAR?	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLO DIFERENTE?
 Ir a comprar algo a la tienda, mercado, o autoservicio		
 Al usar el transporte público		
 Regresar a mi casa después de haber estado en la calle		
 Estar en espacios cerrados		
 Saludar a mis amigos/os		



ACCIONES COTIDIANAS

¿CÓMO DEBEN CAMBIAR?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLO DIFERENTE?



Al salir a la calle



Cuando estornudo o toso



Al estar con mi pareja



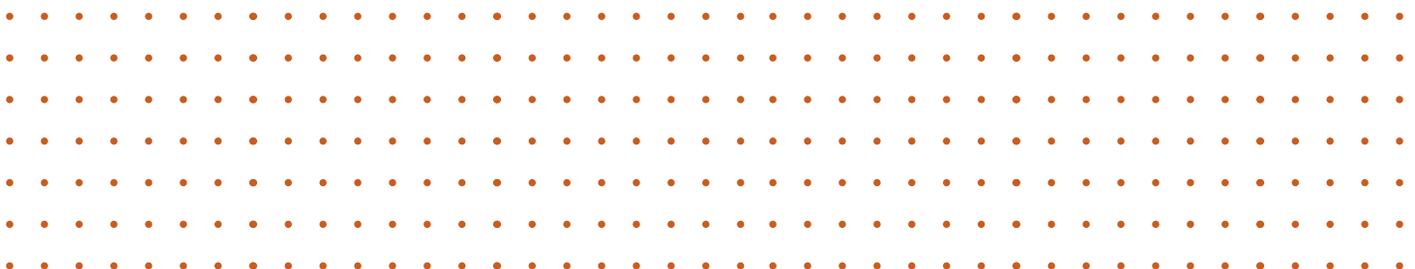
Hacer fila en algún lugar



Tocar superficies u objetos en la calle



Muchas veces, los cambios pueden detonar incertidumbre, lo cual nos puede generar diferentes emociones, pero el cambio es una variante constante en nuestras vidas. Con o sin contingencia, siempre, a lo largo de nuestra vida, estos acontecen y, si miramos con otros lentes, tenemos la capacidad de transformar nuestro presente y futuro.



4.2. ¿Cómo me imagino mi/nuestra nueva normalidad?

Piensa en cómo era anteriormente la cotidianidad en el mundo, nuestro país, tu comunidad, tu casa, y en tu escuela. Las cosas que veías, escuchabas o leías en las noticias, que posiblemente considerábamos

como "normales" porque ocurrían de manera regular en nuestro entorno, pero que no necesariamente significaba que fueran buenas para el bienestar de las personas, del ambiente o los demás seres vivos.

¿Cómo considerabas que estaba el mundo y nuestro país antes de la pandemia con respecto a los siguientes aspectos?:



Es momento de detenernos y reflexionar sobre cuántas de las cosas que considerábamos "normales" antes de la pandemia, deberían ser diferentes ahora, así como ubicar aquellas acciones, prácticas o rutinas que hemos adoptado a raíz del confinamiento en casa, que han resultado exitosas y nos permiten procurar el bienestar común.

¿Tienes algunas en mente?⁸



A continuación, enlista en cada columna:

1. ANTES: escribe aquellas acciones, prácticas, o rutinas, ya sea individuales o colectivas, que ocurrían antes, que te gustaría cambiaran o dejaran de existir en la nueva normalidad.

2. AHORA: escribe aquellas acciones, prácticas, o rutinas, ya sea individuales o colectivas, que ocurren a partir de las medidas tomadas por la pandemia, que te gustaría que continuaran existiendo en la nueva normalidad.

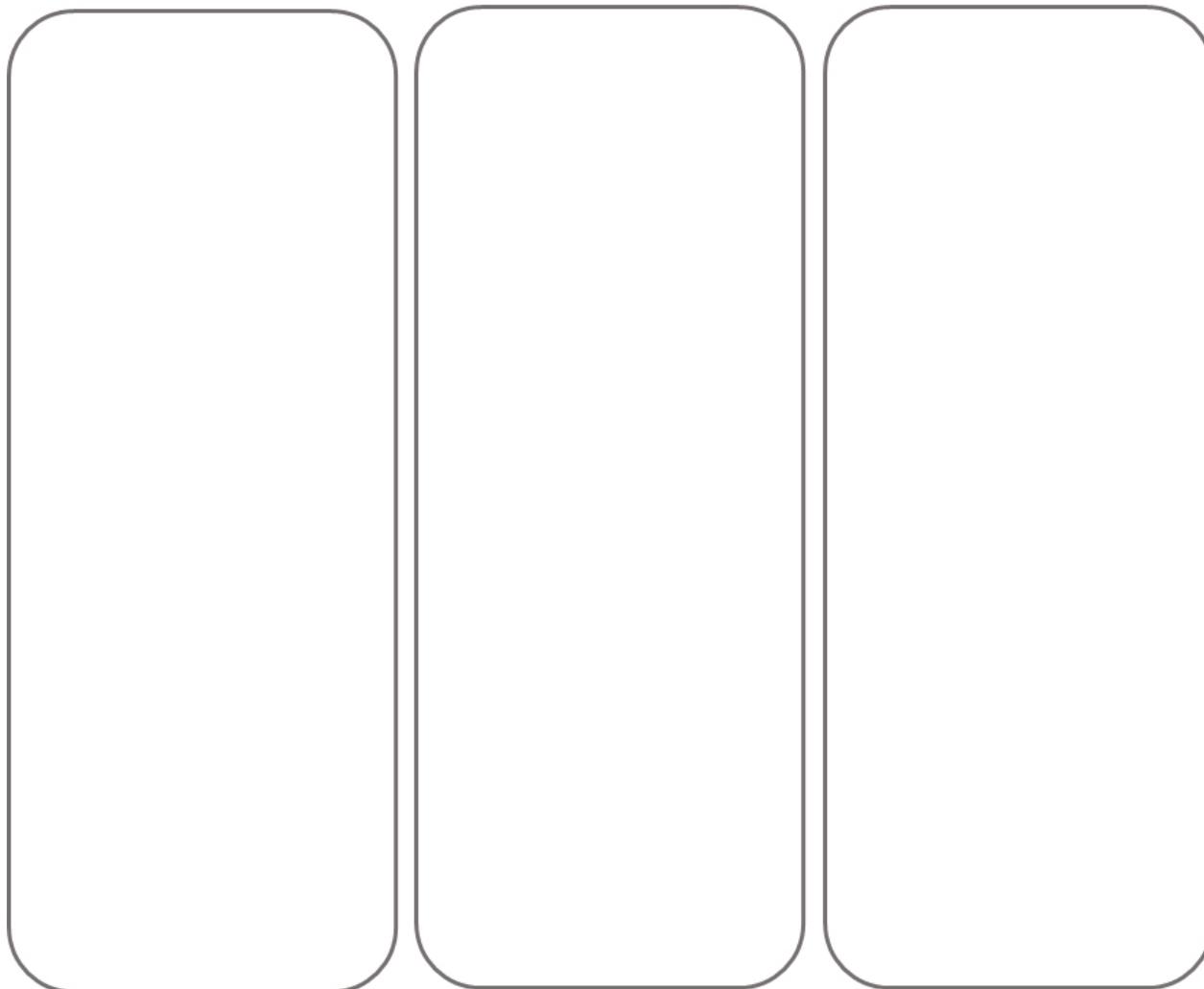
3. FUTURO: reflexiona en las respuestas que escribiste en las columnas anteriores, y a partir de estas, escribe ¿cómo te gustaría que fuera esta nueva normalidad?

⁸ Te recomendamos ver el siguiente video desarrollado por UNESCO: <https://youtu.be/fgMSzSumex4>

ANTES

AHORA

FUTURO



Como hemos visto en los trabajos que hemos llevado a cabo a lo largo de esta guía, la construcción de una nueva normalidad es un trabajo tanto individual como colectivo, ya que nuestras acciones, por pequeñas que parezcan, siempre tienen un impacto en las personas que nos rodean.

Las circunstancias que se desencadenaron a raíz de la pandemia por el COVID-19 nos llevaron a modificar nuestras rutinas; pero a la vez, el que la gran mayoría de las personas se vieran obligadas a frenar sus actividades cotidianas tuvo un impacto en la comunidad, en todo el país, y hasta en el mundo.

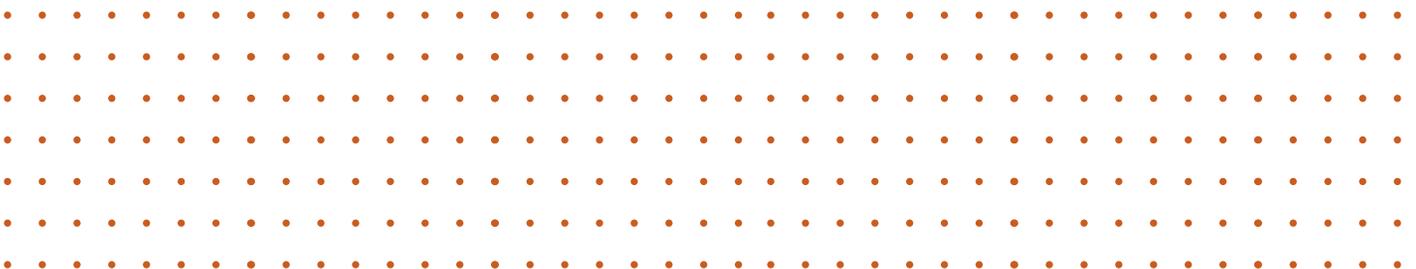
La necesidad de mantenernos aislados nos llevó a buscar nuevas formas de relacionarnos y mantenernos en contacto con las/los demás, y así como surgieron formas creativas de seguir realizando nuestros trabajos, surgieron nuevas necesidades para las cuales se tuvieron que crear nuevas soluciones, aunque todavía existen muchos problemas por resolver.

Todos estos cambios nos han mostrado que somos capaces de cambiar y pensar en el bien común, que podemos cambiar hábitos y prácticas que dañan el ambiente, y que dependemos unos de otros.



REFERENCIAS

1. MESACTS, (julio, 2020). Orientaciones para la formulación y aplicación de políticas públicas en el área de las competencias transversales y socioemocionales en el marco de la pandemia por COVID-19. Recuperado de: https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/07/CSE-y-emergencia-COVID-19_Documento-de-Orientaciones-MESACTS_version-final-por-segmentos.pdf
2. UNESCO, (junio, 2020). Campaña "La nueva Normalidad". Recuperado de <https://es.unesco.org/campaign/nextnormal>
3. UNICEF, (2020). La salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. Recuperado el 4 de agosto del 2020 en: <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>



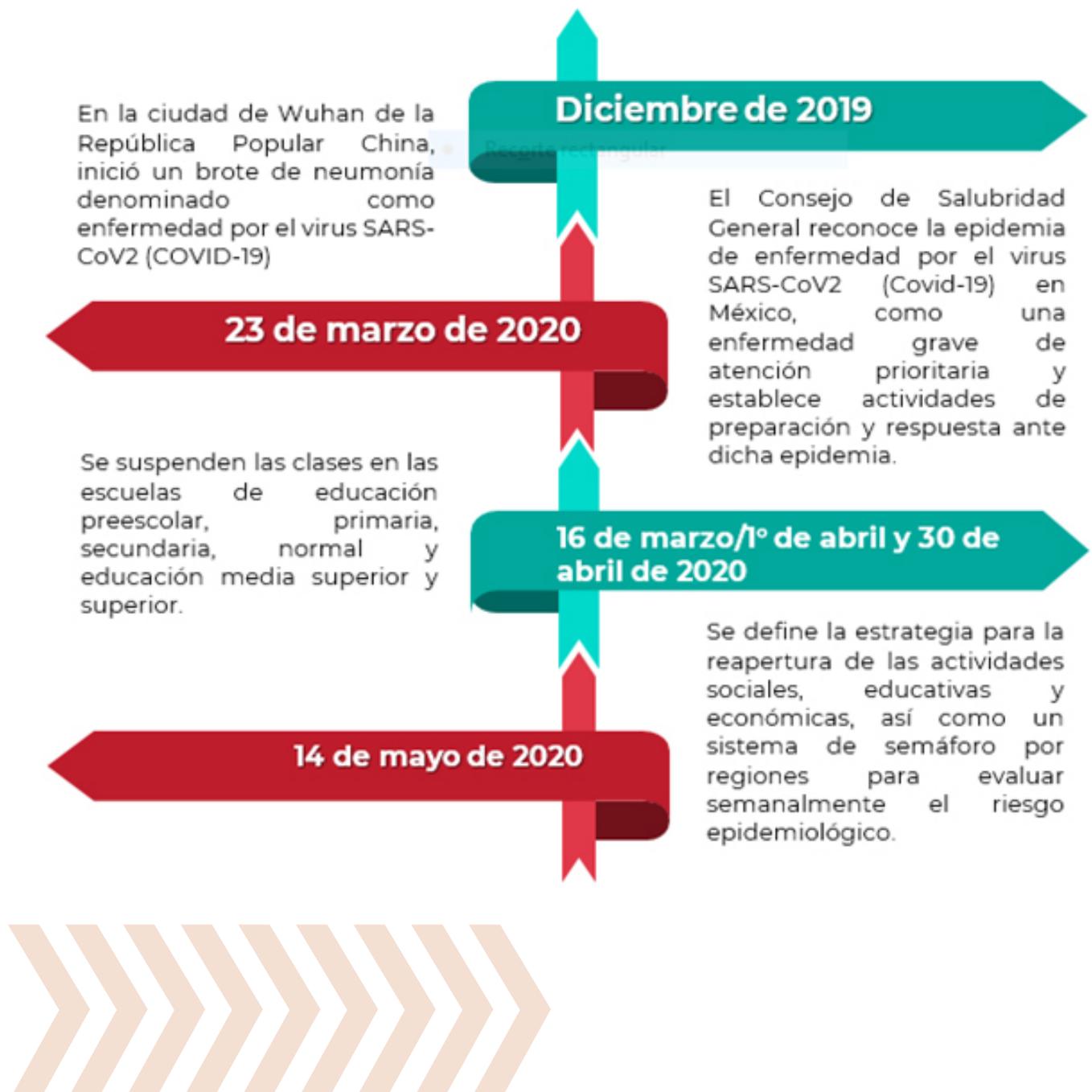
5. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)

Como habrás visto, regresar a las actividades cotidianas en el plantel escolar implica todo un proceso, tanto individual como colectivo; ya que es importante tener en cuenta las diferentes experiencias vividas por las personas que nos acompañan durante nuestra formación académica, para construir entornos más seguros que nos permitan procurar el bienestar de todas y todos en el plantel escolar.

Es importante que tengamos presente que este ciclo escolar 2020-2021

iniciará en condiciones inéditas, porque transitaremos de una educación a distancia a una presencial o inclusive a una mixta, de acuerdo con las necesidades de cada comunidad escolar, pero siempre atendiendo a las disposiciones sanitarias que emitan las autoridades correspondientes.

Para que todas/os estemos preparadas/os, te compartimos la siguiente información general que nos permitirá atender este tránsito, pero primero vamos a reconstruir cronológicamente lo que ha pasado:



5.1. Las medidas sanitarias para la nueva normalidad

Tal y como nos lo han recomendado, debemos mantener una estrecha comunicación con las autoridades sanitarias que nos corresponda para que, una vez que aparezca el semáforo en verde, transitemos de la educación a distancia a la presencial en forma gradual y escalonada, según lo determine la autoridad educativa, pero para para la reapertura de las escuelas y asegurar un regreso ordenado y saludable debemos de atender puntualmente las medidas sanitarias requeridas.

En ese sentido, es de suma importancia que, junto con tu mamá, papá y docentes, reflexionen en conjunto y compartan las medidas preventivas previo a que regreses a la escuela y atender los protocolos de seguridad sanitaria para tu incorporación a la actividad escolar presencial saludable.

Así como tú y tus familiares elaborarán un plan de acción para mantener su seguridad, en tu escuela, tanto directoras/es y maestras/os, también elaborarán un plan para que todas y todos podamos cuidarnos y sea un plan de retorno en conjunto.

5.1.1. Cómo se van a adoptar en la EMS

Los directores y docentes elaborarán un Plan para la construcción de una nueva normalidad, tomando en consideración las condiciones y características de tu escuela y de la comunidad en la que se ubica, así como las disposiciones emitidas por las autoridades sanitarias y de educación; en este Plan tu eres una pieza clave para esta transformación, tu participación es muy valiosa y el éxito de este Plan es responsabilidad de todas/os.

Tus ideas innovadoras te protegerán y, en consecuencia, también a tu familia y compañeras/os, porque se trata de una corresponsabilidad en el cuidado de la salud y la vida, de ser solidaria/o sin distinción de sexo, género, orientación sexual, edad, si estás embarazada, condición de discapacidad o salud o cualquier otra condición.

Los siguientes aspectos, se sugieren que se desarrollen en el Plan:

1. Comunicados para dar a conocer a toda la comunidad escolar, la información que vaya surgiendo de las autoridades de salud y educativas, por ejemplo, el uso responsable de las redes sociales.
2. Acciones de limpieza profunda de las instalaciones de la escuela, así como superficies que más se utilizan.
3. Filtros de corresponsabilidad: escuela - madres y padres de familia- estudiantes, que garanticen que toda persona que ingrese a la escuela cumpla con el reconocimiento de higiene y detección de síntomas sospechosos de la enfermedad COVID-19, ajustándose a los protocolos de seguridad que ha emitido el Consejo de Salubridad General.
4. Capacitación en estrategias de limpieza y desinfección de las áreas que usas frecuentemente, como tus sillas, mesa-bancos, escritorios, computadoras, etcétera.
5. Detección temprana de un caso positivo a COVID-19 por cualquier miembro de la comunidad.
6. Uso obligatorio de cubre bocas
7. Sana distancia de 1.5 metros entre miembros de la comunidad
8. Suspensión de eventos y ceremonias de escolares.
9. Trazar rutas de entrada y de salida para evitar concentraciones en el cruce de las personas.

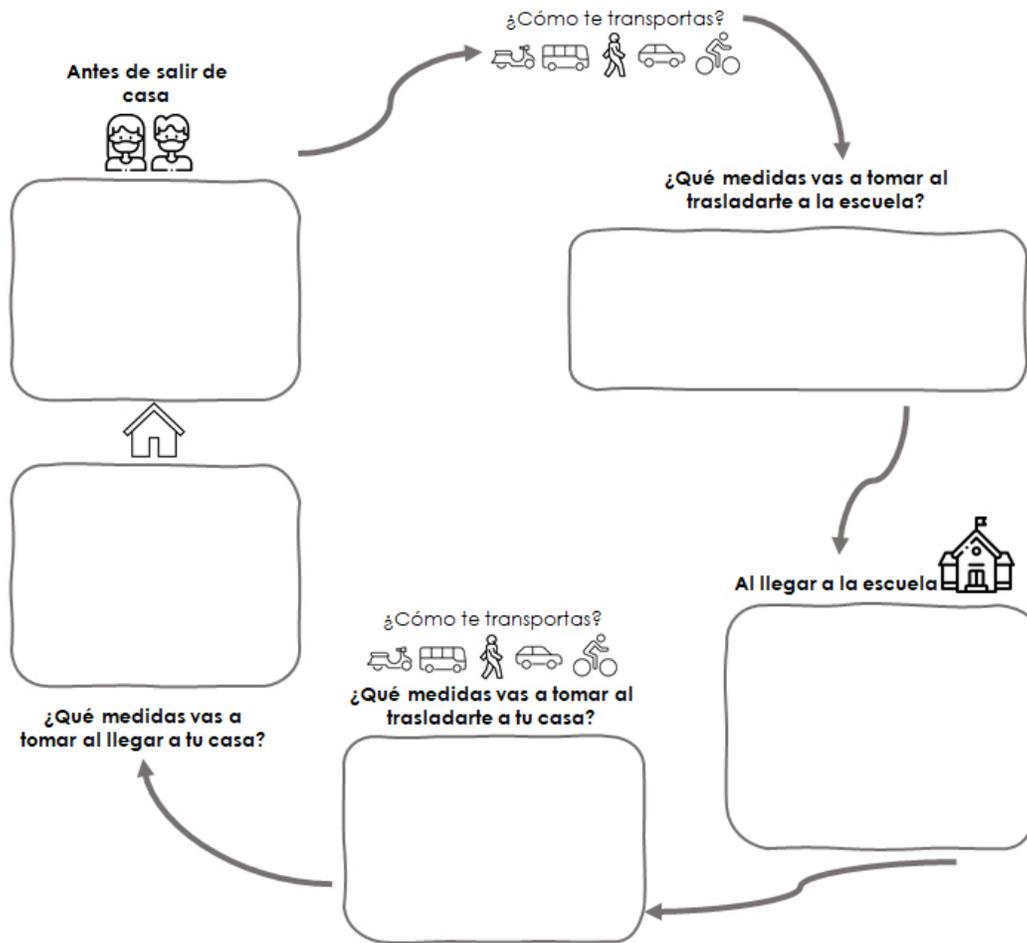
Ya anteriormente hemos trabajado en las acciones que debemos modificar para procurar nuestra salud y la de nuestra familia al realizar actividades cotidianas que requieren salir a la calle. Pero ¿has pensado en cómo deberás modificar tu plan de actividades cada mañana una vez que regreses a tu plantel escolar?



Piensa paso por paso las actividades que realizas para ir a la escuela normalmente, y elabora tu plan individual para ir y regresar a casa de la escuela de manera segura. Toma en cuenta desde que sales de casa hasta que llegas:

▶ **¿Qué medidas tomaré al salir de casa?**

▶ **¿Qué medidas tomaré al llegar a casa?**



Una cuestión importante es que, siendo este un periodo que nunca habíamos vivido, las medidas de seguridad e higiene pueden ir cambiando o ajustándose según el contexto; puede ser por el cambio del semáforo de contingencia o por el contagio de alguna persona de tu comunidad. Así que, puedes escribir estas consideraciones de cuidado en un papel o en un espacio en casa donde todas y todos puedan verlas para no olvidarlas y, en el caso de necesitarlo, ir modificándolas.

A grid of 10 rows and 30 columns of small orange dots, intended for writing safety and hygiene considerations.

5.1.2. Reconocer los espacios de cambio dentro de la escuela

Los espacios y la forma en la que interactuamos en ellos también entrarán en un proceso de transformación. Para empezar, tenemos que poner especial atención a nuestro espacio personal y el de los demás, hay que estar atentos a siempre mantener una distancia de aproximadamente un brazo extendido, por lo menos. Los espacios de convivencia tendrán que reestructurarse; así como has escuchado de nuevas medidas en el cine, banco, mercados, etc., será de igual forma en la escuela. Esto es para poder continuar nuestras relaciones interpersonales de una forma que no sea riesgosa. Todos tenemos que poner de nuestra parte para poder superar esta situación.

Tal vez pueda resultar un poco abrumador pensar en todos los lugares en los que comúnmente transitamos, ya que, como lo mencionamos anteriormente, ahora tenemos que transformar y cuidar estos para mantener la higiene y salud de todas y todos; en este caso reflexionemos con mayor profundidad precisamente sobre nuestro espacio escolar, si lo deseas puedes cerrar tus ojos por un momento y recorrer mentalmente qué haces y por dónde transitas desde que entras a tu escuela y hasta que sales.

Ahora, para poder hacerlo más visible, en el siguiente ejercicio realiza una lista de los lugares que comúnmente frecuentas, incluye tu salón o salones de clases, tu banca, los laboratorios, la biblioteca, la cafetería, el lugar donde realizas actividades físicas y deportivas, donde te reunes con amigas/os, etc. Una vez identificados esos espacios cotidianos, piensa **¿qué necesitas hacer antes de acceder a él y después de hacerlo?**



Antes de ingresar		Al salir
<input type="text"/>	 Entrada	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Salón de clases 	<input type="text"/>
<input type="text"/>	 Patio	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Cafetería 	<input type="text"/>
<input type="text"/>	 Baños	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Auditorio 	<input type="text"/>

Puedes tomar este ejercicio como un mapa mental, el cual te puede dirigir durante este periodo de adaptación, ya que puede resultar difícil recordar los hábitos de higiene que debemos tomar en un principio, pero una vez que los hayas reflexionado e incorporado a tu vida diaria, serán parte de tus hábitos cotidianos.

La higiene es un hábito que siempre debe ser una prioridad en tu rutina diaria, puesto que también es una forma de autocuidado para mantener tu bienestar.



5.1.3. Hábitos de higiene

Nuestros hábitos de higiene deben reforzarse, tienes que prestar mucha atención en tener el menor contacto posible con superficies públicas y evitar tocarte la cara, ojos, boca o nariz sin haberte lavado las manos anteriormente. Debes lavarte las manos con agua y jabón constantemente, tomando el tiempo suficiente para recorrer toda la superficie alrededor de las manos (entre los dedos también) varias veces. ¡Puede sonar muy tonto, pero constantemente estamos tocando nuestra cara inconscientemente! Se calcula que tocamos nuestro rostro alrededor de 23 veces por hora⁹.

También es importante que uses un cubrebocas, cubriendo nariz y boca; que no lo estés tocando, ni removiendo, pues cualquier superficie que toque es un peligro hacia ti y los demás.

Otro factor que debemos de considerar e incorporar a nuestros hábitos de higiene es el contacto físico con otras y otros. Aunque esta sea una forma común y natural para expresar afecto, veremos cómo existen otras tantas formas de expresión, que no implican el tener contacto físico.

5.1.4 Nuevas formas de demostrar afectos (distancia social, mas no distancia emocional)

El mantener una distancia física con las demás personas no significa que debes alejarte afectivamente de ellas. Es un momento en el que es muy importante seguir expresando tus emociones y lo que sientes, ahora más que nunca todas/os necesitamos sentirnos acompañados y respaldados por las personas que estimamos y queremos.

Puede ser una sonrisa a través del cubrebocas (se ve en los ojos, ¿lo has notado?), un saludo con el codo, a través de la palabra, hablada o escrita, la comunicación asertiva, viendo una película a distancia o hasta leyendo un libro al mismo tiempo.

Analicemos las diferentes formas que tenemos de mostrar el afecto a las personas que estimamos; piensa en que una manera de demostrarles cuán importantes son para nosotros, ahora, es cuidando de su salud, y para ello debemos modificar algunas acciones.

A continuación, escribe cómo puedes demostrar tu afecto a las personas que estimas, sin ponerte o ponerles en riesgo ante los contagios de COVID-19:



Aunque debemos procurar guardar distancia física con las demás personas:

Podemos seguir acompañándonos y escuchándonos haciendo:



Aunque debemos evitar estar en espacios con mucha gente:



Aunque debemos llevar cubrebocas cada vez que salgamos de casa:



Aunque no pueda abrazar y besar a mi pareja:



Recuerda que cada vez que regreses a casa después de estar en la calle, debes lavarte bien, ya que es una forma de cuidar y proteger a tu familia.

⁹ Coronavirus: por qué es tan difícil dejar de tocarse la cara como recomiendan para evitar el contagio de COVID-19. BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51768647>

Aunque durante algún tiempo no podamos demostrar los afectos de manera física, podemos hacernos presentes, y hacer sentir a las personas que queremos acompañarnos de otras maneras, lo importante es acompañarnos y cuidarnos unos a otros/as sin descuidar nuestra salud.

Asimismo, la alimentación cumple un rol fundamental como parte del cuidado de nuestra salud. A continuación, veremos la importancia de esta en nuestro desarrollo integral, así como un factor vital para todas/os durante este periodo de extremo cuidado debido al COVID-19.

5.2. Las medidas de nutrición en casa y en la escuela

La nueva normalidad implica estar conscientes de la responsabilidad que tenemos en cuidar nuestro estado de salud y la alimentación es un factor elemental para estar sanas/os y poder enfrentar, no solo el COVID-19, sino para nutrir nuestro cuerpo y mente a lo largo de nuestras vidas.

Para esta nueva normalidad es importante incluir en tu dieta alimentos saludables, moderar el consumo de grasas, elegir alimentos naturales, manipular correctamente los alimentos, desinfectar junto con tu familia las compras al llegar del mercado y un mayor consumo de alimentos en el hogar.

Para poder identificar si te estás alimentando de manera adecuada y reflexionar qué modificaciones debes de adoptar, te proponemos que resuelvas las siguientes preguntas:

¿Cómo percibo mi salud física y mental?



¿Qué he estado consumiendo en casa durante el confinamiento?



Recuerda que es posible que regreses a la escuela en cuanto el semáforo esté en verde, por lo que es importante que reflexiones qué hábitos alimenticios son necesarios modificar y qué deficiencias alimenticias puso al descubierto la pandemia, para que aproveches esta nueva normalidad y de manera consciente y activa elijas una alimentación adecuada.

Vamos a imaginarnos que el día de mañana regresas a clases, te has preguntado ¿qué vas a consumir como “lunch” o almuerzo en la escuela? Es posible que las medidas sanitarias que tomen las escuelas restrinjan el servicio de cafetería, o bien, lo que ofrezcan sean productos ultraprocesados, de ahí la importancia de fomentar el hábito de prepararlo en casa, pero no te olvides que el lunch no sustituye el desayuno; lo primero será preguntarme:

- a. ¿Qué es lo que más me gusta?
- b. ¿Qué tipo de alimentos me encuentro camino a la escuela?
- c. ¿Desayuno antes de ir a la escuela?
- d. ¿Qué consumo en la escuela?
- e. ¿Colaboro en la preparación de mi lunch?

Para poder satisfacer tus gustos y disfrutar de ese momento en la escuela, te sugerimos prepararlos en casa y planear tus alimentos a lo largo de la semana, lo que te permitirá ahorrar tiempo y dinero, pero sobre todo lograr una dieta balanceada.

Imagínate que vas a la escuela los cinco días de la semana, combina tres tipos de alimentos: carbohidratos, proteínas y vitaminas y haz tu MENÚ para el lunch.

 **MI MENÚ**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				

Ejemplo: Frutas de temporada: naranja, manzana, piña, uvas; sandwich, quesadilla; verduras: zanahorias, pepinos, jicamas; leche, agua natural, jugos, agua de frutas, galletas integrales, jamón, atún, cacahuetes, nueces, avellanas, etcétera.

Tener esta consciencia sobre tu alimentación, no solo te beneficia a ti directamente, sino también a las personas a tu alrededor, ya que los hábitos también se enseñan y se fortalecen entre más personas los adopten.



A grid of 10 rows and 50 columns of small red dots for writing.

5.2.1 Cómo se van a adoptar en la EMS

Cada una de nosotras/os, dentro de la comunidad escolar, tiene un papel importante y significativo para que la nueva normalidad pueda llevarse a cabo de una manera segura, emocionalmente saludable y sin afectar los lazos interpersonales. Todas las acciones cuentan.

Las autoridades, asegurándose que todo esté dentro de las normas requeridas y que esto sea realizado de forma eficaz, poniendo siempre como prioridad a las personas.

Las y los directivas/os, transmitiendo con el ejemplo la importancia de la nueva normalidad y manteniendo una comunicación abierta ante las necesidades de las y los docentes y estudiantes.

Las y los docentes, impulsando la comunicación asertiva de los posibles sentires dentro de cada persona, así como un análisis de la situación actual y a través de ella, motivar la búsqueda de alternativas.

La comunidad, involucrándose en propuestas y formando parte de las acciones que la escuela promueva, actuando como un equipo.

¿Quién más?

¡Las y los estudiantes claramente! Son el centro de la comunidad escolar. Ponte a pensar: ¿realmente queremos la normalidad tal y como estaba? La pandemia nos ha hecho darnos cuenta en un mayor grado de las desigualdades sociales que existen y las prioridades que tenemos como sociedad; con base en esto puedes proponer nuevas ideas y trabajar colaborativamente para llevar a cabo una nueva normalidad y la construcción de un futuro de bienestar. Tú y las personas que te rodean pueden ser la semilla para que un proyecto escolar crezca y sea algo benéfico para toda la comunidad y el mundo.

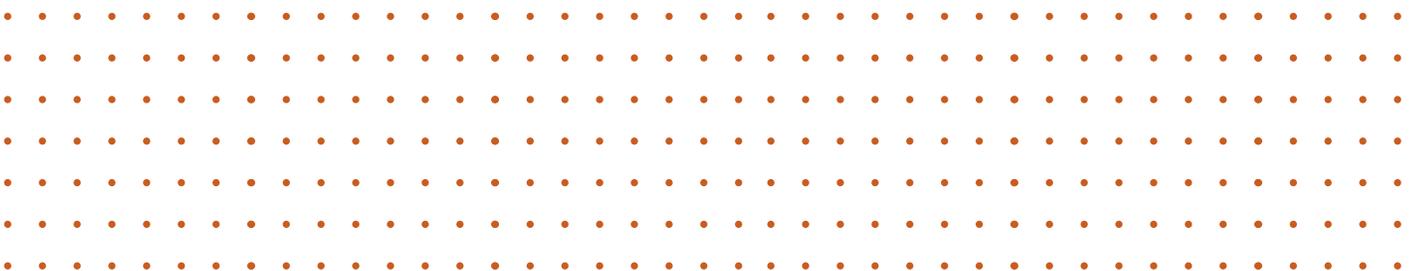
Así mismo, como en cualquier nuevo proceso, puede llegar a haber retos que no consideramos pero que siempre podemos replantear o repensar para poderlos resolver y avanzar.

En el siguiente ejercicio, pensemos en algunas problemáticas que puedan surgir en la nueva normalidad y cuál sería la mejor forma de solucionarlas en conjunto:

PROBLEMÁTICA	LLUVIA DE IDEAS PARA POSIBLES SOLUCIONES	SOLUCIÓN VIABLE	EJECUCIÓN (cómo, cuándo, dónde y con quiénes lo haría)

REFERENCIAS

1. Duarte, F. (2020). Coronavirus: por qué es tan difícil dejar de tocarse la cara como recomiendan para evitar el contagio de COVID-19. BBC News, en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51768647>
2. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 23 de marzo de 2020, por el que el Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (Covid-19) en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria y establece actividades de preparación y respuesta ante dicha epidemia. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590161&fecha=23/03/2020
3. Acuerdos Secretariales números 02/03/20, 06/03/20, 09/04/20, publicados en los Diarios Oficiales de la Federación 16 de marzo, 1° de abril y 30 de abril de 2020, respectivamente, por los que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública. http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a02_03_20.pdf
http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a06_03_20.pdf
http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a09_04_20.pdf
4. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2020, por el que se establece la estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020
5. Secretaría de Educación Pública, Criterios generales para la reapertura de las escuelas, el regreso a las clases presenciales el cierre del ciclo escolar 2019 – 2020, emitido por la Subsecretaría de Educación Media Superior. http://cosdac.sems.gob.mx/web/CRITERIOS_REGRESO_EMS_07_agosto_2020.pdf
6. Secretaría de Educación Pública, Jóvenes en Casa, webinar, Magaña Salazar, Paulina, Mi alimentación saludable, para una vida sana. <https://www.youtube.com/watch?v=3Q6wVYc9XDw>



6. SER UN AGENTE DE TRANSFORMACIÓN EN LA ESCUELA Y COMUNIDAD

6.1. ¿Qué es ser un agente de cambio?

¿Sabías que las y los jóvenes representan la generación más grande de la historia?

En el mundo, hay 1,800 millones de personas jóvenes entre los 10 y 24 años, de los cuales, cerca del 90% se encuentra en países de desarrollo. Además, es la generación más interconectada pues las redes sociales los acercan a otros chicos y chicas de todas partes del mundo, por lo que se reducen las fronteras y tienen la oportunidad de saber y conocer otras culturas y formas de vida. Esto los hace personas muy creativas, con nuevas habilidades de tecnología y comunicación que aportan grandes ideas al desarrollo de su comunidad.

Es por esto que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoce el aporte que las y los jóvenes pueden tener en el impacto a distintas causas sociales como la reducción de las desigualdades o el cuidado al medio ambiente, y fomenta su participación en la generación de ideas y de propuestas para crear acciones a favor de la paz¹⁰.

Cada vez son más los jóvenes que se suman a participar a favor del desarrollo de la sociedad. De seguro que has escuchado hablar de Greta Thunberg, activista y estudiante sueca de 16 años que lidera un movimiento juvenil para actuar contra el cambio climático. Su activismo

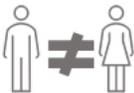
ya ha movilizado a jóvenes de 270 ciudades para demandar acciones al gobierno contra el cambio climático. A través de sus redes sociales, motiva a más jóvenes a sumarse a la causa y cuenta con aproximadamente 2.2 millones de seguidores de todo el mundo en su cuenta de Instagram. Aunque ella ahora es muy conocida mundialmente, todos podemos ser agentes de cambio y contribuir a mejorar las condiciones de vida de nuestra sociedad y de nuestro entorno.

► Para ti, ¿qué significa ser un agente de cambio?

► ¿Qué puedes hacer tú para convertirte en agente de cambio?

Un agente de cambio es cualquier persona que, con sus acciones, logre impactar positivamente a su comunidad, a la sociedad, a su familia, amigos o al medio ambiente. No tienes que ser famoso, tener muchos seguidores en redes sociales o ser mayor de edad, para lograr impactar en el desarrollo de tu comunidad. Sin embargo, sí necesitas tener la convicción y las ganas de querer cambiar tu entorno de una manera positiva. Incluso en el contexto de esta pandemia, hay muchas cosas que se pueden hacer para impactar en la sociedad.

En el siguiente recuadro, escribe 3 acciones que puedes hacer tú para mejorar las siguientes problemáticas que tienen un impacto a nivel global:

Problemáticas	Acciones
 Desigualdad de género	<p>1- Ejemplo: Evitar reforzar los estereotipos de género en la familia, colaborando en las tareas del hogar.</p> <p>2-</p> <p>3-</p>
 Cambio climático	<p>1-</p> <p>2-</p> <p>3-</p>
 Discriminación a la comunidad LGBTQI+	<p>1-</p> <p>2-</p> <p>3-</p>
 Aumento de contagios por COVID19	<p>1-</p> <p>2-</p> <p>3-</p>
 Maltrato a animales	<p>1-</p> <p>2-</p> <p>3-</p>

¹⁰ Organización de las Naciones Unidas. Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. Asuntos que importan: juventud. Consultado el 17 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/youth-0/index.html>

Para conocer a más jóvenes que están emprendiendo acciones para resolver problemas sociales, ambientales o políticos que les preocupan en su país o incluso a nivel global, te invitamos a ver el siguiente reportaje:

Video: Adolescentes que están cambiando al mundo



[MIRA EL VIDEO AQUÍ: https://www.youtube.com/watch?v=RRw6Msj6bU4](https://www.youtube.com/watch?v=RRw6Msj6bU4)

6.2. Procurando mi bienestar y el de las y los demás

Una forma de procurar el bienestar propio, es tratar de entender quiénes somos, qué queremos, qué necesitamos y cómo nos sentimos, así como ser conscientes de cómo dependemos en gran medida de nuestro entorno y el contexto en el que nos desarrollamos.

A continuación, veremos algunas formas de trabajar sobre el bienestar propio, y cómo podemos con ello ayudar a que las personas que nos rodean encuentren también bienestar.

6.2.1. Mis fortalezas personales

Durante este confinamiento, seguramente has descubierto más sobre ti mismo/a, por ejemplo, a reconocer nuevas creencias, gustos, intereses, preferencias, valores, entre otros elementos que conforman tu identidad y percepción de ti mismo/a, al poner a prueba nuestras fortalezas, debilidades y limitaciones ante un escenario en el que estamos todos y todas que es COVID-19 y que nos ha obligado a estar en confinamiento en nuestras casas¹¹.

Desde esta perspectiva, el desarrollo del autoconocimiento en esta pandemia nos permite la comprensión de las emociones y metas propias, así como entender el vínculo entre pensamientos, emociones y acciones que propician nuestro bienestar.

El bienestar propio es una tarea en la que debemos trabajar todos los días, como estar al tanto de nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos, así como de los que nos provocan los actos de las demás personas, incidiendo en la forma de relacionarnos con los demás¹².

Estas condiciones, si las trabajamos de manera positiva y desde la perspectiva de generar un bien común, nos permitirán desarrollar las habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, ponernos en el lugar de los demás y mostrar una actitud positiva ante las situaciones adversas, ayudando a prevenir conductas violentas, conflictos interpersonales y mejorar el vínculo emocional que cada persona tiene con los y las demás y con el mundo .

¹¹ CASEL, 2015; en Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Johnson, D. W., Dickson, S., Heath, R. y Mayo, A. (2014). A framework for developing young adult success in the 21st century. White paper: Defining young adult success. Chicago, IL: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.

¹² Ministerio de Educación de Chile (MEC), (2013). Formación en sexualidad, afectividad y género. Recuperado en: <https://media.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/28/2017/07/Formaci%C3%B3n-en-Sexualidad-Afectividad-y-G%C3%A9nero.pdf>

¹³ Mujica Johnson, Felipe y Toro Oyarzún, Maritza Angélica, (2019). Formación afectiva en la educación parvularia de Chile. Cuadernos de Investigación Educativa, 10(2), 57-71.

Existen muchas maneras de generar bienestar, por ejemplo, a través de las artes, que funcionan como una forma de transformar nuestra mirada sobre el mundo, proponiendo interpretaciones diferentes, porque nos unen al pasado y abren un panorama al futuro, además que permiten la exploración de distintas maneras de bienestar por medio de la pintura, la música, la danza, la literatura o cualquier otra manifestación artística.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios que puedes realizar para generar bienestar y reconocer tus fortalezas por medio de expresiones artísticas:

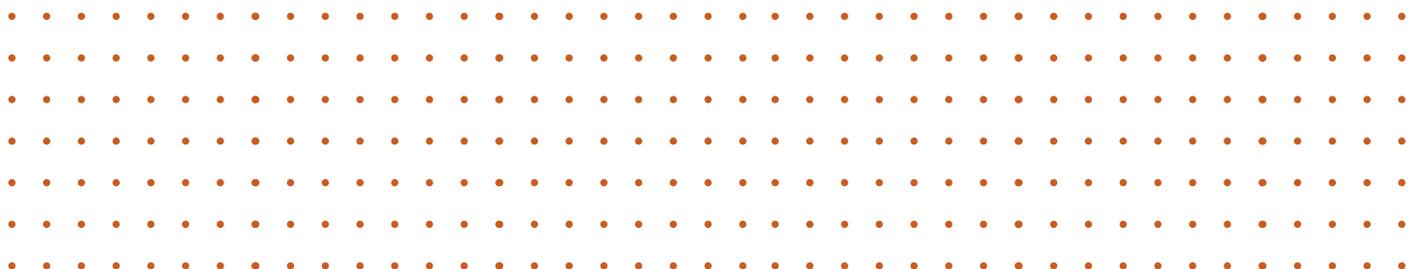
Experimenta bienestar por medio de las sensaciones con la pintura



La finalidad de este ejercicio es que tengas una experiencia creativa, en la que puedas experimentar bienestar por medio de una pintura, que tengas ese contacto con los elementos de las artes para su creación artística en la que experimentaste bienestar.



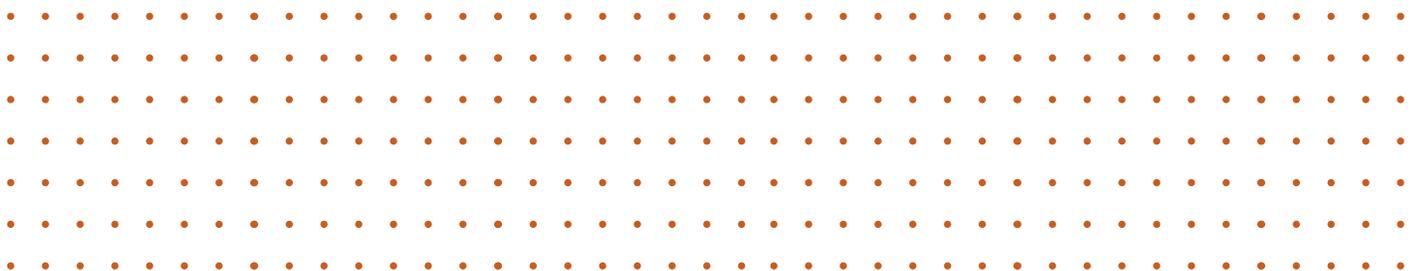
1. Imagina algo que te guste, y que te haga sentir felicidad y que cada vez que lo pienses, te haga sentir tranquilo/a y calmado/a.
2. Toma algunos materiales que tengas a tu disposición, como colores, crayolas o pinturas de acrílico, que te permitan mezclar los colores para obtener nuevos. También puedes tomar pedazos de tela o papel para experimentar nuevas formas.
3. Comienza a dibujar, a trazar líneas, puntos o colores en tu dibujo que te represente bienestar cada vez que pienses en eso que te gusta, por ejemplo, puede ser un objeto, un familiar, un lugar, etc.
4. A tu dibujo puedes colocarle una frase, un texto en el que expreses lo que te hace sentir tu creación, en lo que te inspiraste para dibujarlo, con la finalidad de que tus compañeras/os puedan leer lo escribiste y relacionarlo con tu dibujo.
5. Si se encuentran en el aula, acomoden sus dibujos en forma de museo para que puedan ser apreciados, si es por videoconferencia u otra plataforma digital, pueden mandar una foto de su trabajo para compartirlo.





Para realizar una melodía sobre el bienestar:

1. Organiza con tus compañeras/os, equipos de cuatro personas para generar la letra de una canción en la que expliquen cómo pasaron el confinamiento y las estrategias que hicieron para generar bienestar.
2. Recuperen experiencias de cada uno de los integrantes del equipo, escríbanlas para poder generar la letra de la canción y el ritmo de su melodía.
3. Realicen varios ejercicios para acoplar la letra con el ritmo, recuerden que lo importante de este trabajo colaborativo es generar una canción que refleje las situaciones que pasaron y cómo logran su bienestar y el colectivo a través de diferentes estrategias.
4. Si lo desean, pueden compartir su canción con otras personas para invitarles a realizar el ejercicio.
5. Al finalizar, pidan que les den su opinión, si ellos vivieron algo similar de lo que dice la canción y qué hicieron para generar bienestar en el confinamiento.
6. Si están en casa, pueden organizarse por diferentes medios, por ejemplo, chats, videoconferencias, llamadas telefónicas, etc.





Las actividades físicas y deportivas también son un medio para generar bienestar a través de acciones que permiten el desarrollo personal, y en la esfera social, aumentan la confianza, la solidaridad, la empatía, la armonía y la autoestima.

Con el movimiento físico del cuerpo se fortalece la salud mental y el bienestar emocional y, por el contrario, aquellas personas que no practican actividades físicas son más propensas a sufrir de estrés, depresión y ansiedad. Otro de los beneficios que aporta realizar actividad física como medio para lograr el bienestar es que las personas se sienten más activas, se sienten mejor y también obtienen mejores resultados en el ámbito personal, familiar, social y laboral.

En la práctica de los deportes, se desarrollan ciertos valores, como la confianza, el autocontrol, la fortaleza, la visualización y la comunicación, que permiten el trabajo colaborativo, la empatía, la participación, y el bienestar personal y social.

A continuación, te presentamos un ejercicio que puedes realizar para tomar conciencia del bienestar que se genera por medio de la actividad física:



1. Para integrar cuerpo y mente, es importante hacer ejercicio durante al menos unos 30 minutos al día y, posteriormente, realizar un ejercicio de atención consciente con la finalidad de conectar con tus emociones y tu cuerpo.

2. Después de la actividad física, toma unos minutos para relajarte y tomar consciencia, tanto de las sensaciones de tu cuerpo como de tus pensamientos y emociones. Reconoce cómo esas sensaciones se expanden y siente la integración de cuerpo y mente.

3. Si te sientes cómoda/o, inclusive puedes cerrar los ojos y hacer una pausa para sentir cómo todo tu cuerpo libera endorfinas, que es la sustancia que te hace sentir motivado/a y te hace sentir bien, comienzas a generar bienestar y conectas tus emociones con tu cuerpo.

4. Repite este ejercicio de atención consciente y de conexión entre mente, cuerpo y emociones. Estas sensaciones comenzarán a sentirse con mayor frecuencia en tu cuerpo conforme las vayas practicando. Tu mente empieza a reconocer ideas asociadas a ese sentir y lo hace más profundo y duradero. Observa cómo te llenas de energía y te sientes bien cuando haces ejercicio.

5. Si deseas puedes compartir este ejercicio con tu familia en casa, o si te es posible con tus compañeros y compañeras de la escuela, invítalos a realizar actividad física.

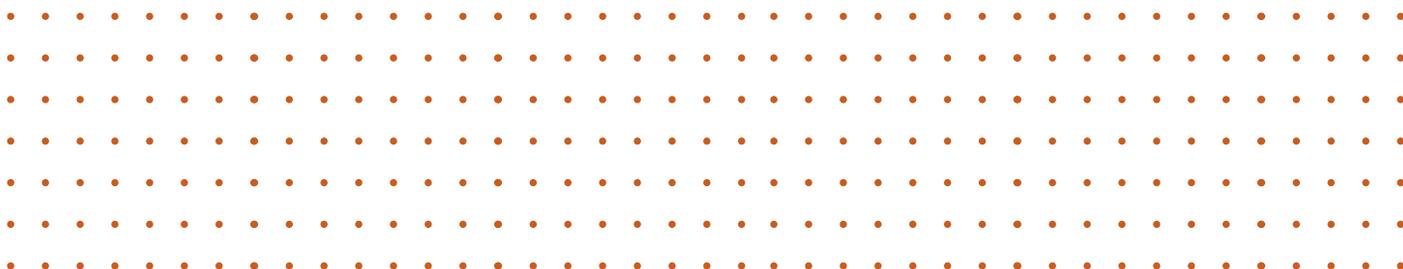
Para hacerlo de manera colaborativa, comparte con tus compañeros y compañeras de la escuela, o bien con los integrantes de tu familia, ejercicios que te sirvieron para generar bienestar. Utiliza la siguiente tabla para recuperar la experiencia de cada uno/a.

Ejercicio físico	¿Cómo lo mejorarías?	¿Cómo te hizo sentir?

Al finalizar el intercambio de experiencias sobre el ejercicio físico que les ayudó durante el confinamiento para generar bienestar, comparte las siguientes recomendaciones generales con familia:

- ▶ Dormir bien.
- ▶ Alimentarse de manera adecuada.
- ▶ Hacer ejercicios físicos.
- ▶ Establecer una rutina diaria e intentar cumplirla.
- ▶ Aprender algo nuevo y leer.
- ▶ Estar en contacto con los familiares y amigos.
- ▶ Hacer actividades que te sean saludables y te hagan sentir bien.

Así como el ejercicio físico contribuye a nuestro bienestar, estar en contacto con nuestras emociones es una tarea esencial para nuestro equilibrio personal.



6.2.2. La importancia de sentir, aceptar, respetar y expresar lo que siento sin ningún juicio

La regulación de las emociones se pone en marcha cuando hay una situación que la detona, ya sean situaciones externas, como cuando nos tratan mal, cuando sucede algo que no depende de nosotros; sin embargo, también puede ser por un factor interno, como cuando nos sentimos tristes por alguna situación personal.

Expresar lo que sentimos, en un ambiente de confianza y generoso, sin temor a la crítica, permite generar un espacio para la reflexión, respeto y de intercambio de experiencias durante este tiempo de confinamiento. Es por eso que te proponemos el siguiente ejercicio, que puedes realizar con tus compañeros y compañeras cuando regresen a sus actividades en el plantel escolar, o bien realizarlo con los integrantes de tu familia u hogar:

Procura que esta actividad se lleve a cabo en un ambiente de respeto, de escucha activa y sin emitir un juicio sobre lo que puedan responder las y los demás a las siguientes preguntas.

Pueden hacerlo a manera de charla en equipos de cuatro o cinco personas, o en grupo, dependiendo las condiciones del aula o del hogar para mantener su sana distancia y del tiempo que dispongan para la actividad.

Durante el confinamiento:

1. ¿Cómo lograste regular tus emociones?
2. ¿Qué estrategias utilizaron para regular sus emociones, pensamientos?
3. ¿Cómo fue la convivencia en casa?
4. ¿Qué consecuencias consideras que puede traer no regular sus emociones y pensamientos?
5. ¿Por qué crees que es importante trabajar la regulación emocional cuando convivimos con otras personas en situaciones como el confinamiento por COVID-19?

Comparte con tus compañeras/os o integrantes de tu familia sus experiencias sobre cómo se regularon durante el confinamiento, pueden apoyarse del siguiente cuadro en el que pueden explicar cómo lo lograron.

Acciones para regular sus emociones:

 Emoción				
 Situación que la detona				
 Plan para autorregulación				

Después de compartir con tus compañeras/os tus planes de autorregulación, puedes retomar de lo que te han compartido nuevas acciones a tus planes para que poco a poco vayas apropiándote de otros planes de autorregulación, lo que amplifica tus estrategias de regulación emocional.

De esta misma forma, al conocerte y saber qué te detona ciertas emociones y cómo autorregularlas, te permite desarrollar la habilidad de reconocer estas mismas emociones o diferentes en las demás personas.

6.2.3. La importancia de entender al otro

La empatía es una habilidad que nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas, escuchar mejor y con ello enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, así mismo, es una capacidad que se puede desarrollar con nuestra experiencia y tiempo.



Esta capacidad de ser empático/a se puede desarrollar y demostrar a las y los demás por medio de las nuevas formas que hemos encontrado para estar en contacto y hacernos presentes; por ejemplo, a través de una videoconferencia en la que las expresiones corporales demuestran las emociones y el interés por la conversación o en llamadas telefónicas en las que el tono de voz, las pausas y la escucha atenta son elementos importantes para que fluyan las emociones y los pensamientos.

Te has preguntado ¿cómo es tu manera de escuchar a las/os demás? ¿Pones toda tu atención? ¿Interrumpes la conversación? ¿Te anticipas y emites juicios antes de concluir la conversación? Para practicar la escucha y la empatía en conversaciones con las/os demás, te sugerimos un ejercicio para ser empáticos en las nuevas maneras de comunicación¹⁴.

1. Piensa en un amigo/a, familiar o vecina/o. Recuerda su manera de comunicarse, de convivir, su estilo de vida, etc. Ahora escribe al menos cinco cosas que tengas en común con él o ella:

2. Piensa nuevamente en esa persona y pon una marca en los enunciados que te parezca que la describen:

- Igual que yo, experimenta felicidad, preocupación, tristeza, enojo, desilusión.
- Igual que yo, desea dejar de sufrir.
- Igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
- Igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
- Igual que yo, quiere sentirse bien y ser feliz.

3. ¿Cambia de alguna manera tu percepción de esa persona al identificar que tienen tantas cosas en común? Explica tu respuesta.

Si es por videoconferencia o presencial incluye en tu conversación lenguaje no verbal que demuestre interés y cercanía, mírale a los ojos.

Si te es posible, escríbele a un compañero o compañera de tu salón para preguntarle ¿cómo se encuentra?, ¿cómo pasa el confinamiento?, ¿cuáles son sus preocupaciones? Escucha atentamente lo que te comparte y sé empática/o, puedes también compartir tu sentir respecto a lo que te ha sucedido durante este tiempo.

Intenta generar ese vínculo de confianza y respeto para construir un ambiente positivo.

“La capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia. Demuestra el grado de madurez del ser humano.”

A. Cury

14 Atentamente Consultores (2020). ABCD Salud mental para tiempos difíciles Una guía práctica para trabajar en nuestra mente y nuestras emociones en tiempos de COVID y de la Nueva Normalidad. Recuperado de: https://atentamente.com.mx/wp-content/uploads/2020/06/ATENTAMENTE_ABC_Salud-mental-para-tiempos-dificiles_JUN2020.pdf

6.2.4. El impacto de mis acciones a nivel global

Si bien, desde siempre, nuestras decisiones y acciones individuales han tenido un impacto en lo colectivo, con la pandemia de la COVID-19 esta relación se ha manifestado con mayor intensidad, por ejemplo, al inicio de la pandemia, observamos que se vaciaron anaqueles de productos esenciales, dejando a las personas mayores sin despensa para los días de confinamiento, fue muy fácil reconocer cómo muchas decisiones individuales dejaron a personas vulnerables sin despensa. En este momento histórico en el que todas/os, sin excepción, estamos viviendo, cada decisión individual es importante para el beneficio de todas/os.

Es verdad que es un virus que está afectando al mundo entero, pero no en todos los países ha habido los mismos resultados y sí, mucho depende de las medidas que ha tomado cada gobierno, pero el comportamiento de la población también ha sido determinante.

Por ejemplo, hay países que se han visto afectados en un menor grado que en otros, y esto se puede explicar por la cultura de limpieza, de salud, y de respeto a los demás que tienen los habitantes de estos países desde mucho antes que existiera el COVID. Por ejemplo, mantener una sana distancia y el uso correcto del cubrebocas ha hecho que Japón tenga la pandemia mucho más controlada que México.

¿Qué otras acciones contribuyen a frenar la pandemia o a mitigar los efectos de esta?

Lee las siguientes situaciones y escribe en el recuadro acciones que implementarías en respuesta a estas situaciones para ayudar a frenar la pandemia y a sus efectos colaterales, ya sea de forma individual, y cómo podrían llevarse a cabo desde lo colectivo.

	 Acciones individuales	Acciones colectivas 
1	Algunos de tus compañeros de clase han dicho que las personas originarias de China son portadoras del virus.	
2	Tus amigas y amigos te invitan a una fiesta pues el semáforo está en naranja y creen que ya se acabó la pandemia.	
3	Tuviste que salir de casa a hacer las compras. El cubrebocas es molesto y quieres quitártelo para respirar aire fresco.	
4	Una amiga o amigo de tus redes sociales comparte una publicación de que el virus no existe.	

Consecuencias de estas situaciones:

1. Desde el inicio de la pandemia, se tiene la creencia de que un grupo de personas son las portadoras del virus, dando lugar a la xenofobia y a la discriminación. El COVID-19 afecta a cualquier persona sin importar su edad, sexo o país de origen. Todos corremos el mismo riesgo y podemos ser portadores sin saberlo.

2. Que el semáforo cambie de color, no significa que la pandemia haya terminado y que, por el hecho de ser joven, no existan consecuencias por no cuidarse. Es verdad que las personas mayores o con ciertas enfermedades tienen un mayor riesgo cuando contraen el virus, sin embargo, también se ha observado que muchos jóvenes sin ningún padecimiento, lamentablemente no lo han soportado. El cuidado de nuestra salud también impacta en los demás, pues al protegernos, estamos protegiendo a nuestros seres queridos y personas que nos rodean.

3. Si bien el uso de mascarillas o cubrebocas fue contradictorio al inicio de la pandemia, la OMS actualizó esta información en un documento publicado el 5 de junio* en el que, basándose en la evidencia científica, recomienda el uso del cubrebocas para toda la población, incluso para aquellas personas que no presentan síntomas. Todos deberíamos actuar como si fuéramos portadores, de esta forma logramos protegernos y sobre todo proteger a la población más vulnerable.

4. El compartir información falsa o "fake news" se ha vuelto una actividad muy recurrente. Lamentablemente, cada que una persona lo hace, contribuye a su difusión y a que los demás puedan tomar decisiones equivocadas. Antes de compartir una nota, asegúrate que es una fuente confiable. Recomendamos la información que publica la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la de Secretaría de Salud.

Datos o ficción: ¿Cuánto sabes acerca de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

Al tiempo que se propaga la enfermedad por coronavirus (COVID-19), también lo hace la desinformación. Conocer los datos es fundamental para estar bien preparada/o y protegerte a ti mismo y a las personas que te rodean contra el virus.

Comprueba cuánto sabes sobre el virus y ayúdanos a abordar la desinformación compartiendo este cuestionario desarrollado por la UNICEF¹⁵, con tu familia, tus amigas/os y tus colegas.

1. ¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

- a. Por las gotas de la respiración que se expulsan al toser o estornudar.
- b. Al tocar superficies contaminadas por el virus y posteriormente, tocarse la cara.
- c. Los dos

2. ¿Puede mi mascota contagiarme por COVID-19?

- a. No
- b. Sí

3. ¿Cuáles son las mejores formas de evitar el contagio por COVID-19?

- a. Lavarse las manos con frecuencia utilizando agua y jabón o un desinfectante de manos que contenga alcohol.
- b. Usar el cubrebocas cada que salgas de casa.
- c. Mantener sana distancia y salir de casa solo para actividades esenciales.
- d. Todas las anteriores.

4. ¿A quién afecta la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

- a. A las personas de edad avanzada
- b. A las/os jóvenes
- c. A todo el mundo

5. ¿Qué porcentaje de alcohol deben de tener los desinfectantes de manos y de superficies para eliminar la enfermedad por COVID-19?

- a. 40%
- b. 50%
- c. 60%

6. ¿Existe una vacuna o tratamiento específico para tratar el COVID-19?

- a. Sí
- b. No

15 Actividad extraída del portal de COVID19 de UNICEF (2020). Guía para crear conciencia y tomar acción frente a la COVID-19. Consultado el 17 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2020-04/UNI320198.pdf>

7. ¿Durante cuánto tiempo deberías de lavarte las manos para eliminar la enfermedad por COVID-19?

- a. 5 segundos
- b. 15 segundos
- c. 20 segundos

8. ¿La enfermedad por COVID-19 es lo mismo que la gripe?

- a. Sí
- b. No

9. ¿Puede la enfermedad por COVID-19 transmitirse tanto en temperaturas cálidas como frías?

- a. Sí
- b. No

10. ¿Pueden las cartas, los productos y los paquetes estar contaminados por el virus causante del coronavirus?

- a. Sí
- b. No

Respuestas:

1. C (los dos). Las dos son correctas. El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración de una persona infectada (a través de la tos y los estornudos), así como al tocar superficies contaminadas con el virus y, posteriormente, tocarse la cara, la nariz o los ojos.

2. A (No). No hay pruebas hasta la fecha que demuestren que mascotas como los gatos o los perros puedan transmitir el virus que ocasiona el COVID-19.

3. D (Todas las anteriores). Todas/os deberíamos contribuir a limitar la transmisión de la enfermedad buscando asistencia médica cuanto antes si presentamos síntomas (fiebre, tos o falta de aire). Si tenemos síntomas, debemos quedarnos en casa y evitar ir a lugares públicos para evitar contagiar a otras personas. Hay que toser o estornudar en el codo o en un pañuelo, desechar inmediatamente los pañuelos usados, lavarse las manos justo después y usar cubrebocas correctamente en lugares públicos, aunque no tengamos síntomas.

4. C (A todo el mundo). Pueden contagiarse personas de todas las edades y todas deben tomar precauciones para protegerse a sí mismas/os, así como lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Las personas de edad más avanzada, al igual que cualquier persona con patologías previas (como asma, diabetes o enfermedades del corazón, entre otras) parecen ser más vulnerables a desarrollar enfermedades más graves a causa del virus.

5. C (60%). Para ser efectivos, la evidencia ha demostrado que un gel antibacterial debe contener al menos 60% de alcohol, por lo que antes de comprar cualquier producto desinfectante, debes verificar que tenga este requisito.

6. B (No). No. Todavía no existen vacunas ni medicamentos específicos que puedan prevenir o curar el virus. Las/os científicas/os están trabajando para desarrollar una vacuna. Siempre duda ante cualquier remedio que alguien quiera venderte, pues solo el Gobierno de cada país y la OMS tienen la facultad para aprobar un tratamiento.

7. C (20 segundos). La evidencia científica ha demostrado que para que el lavado de manos sea efectivo, debe de hacerse mínimo en 20 segundos. Se recomienda el lavado de manos frecuente con agua y jabón antes de comer, al estornudar o toser y después de ir al baño.

8. B (No). El COVID 19 y la gripe son enfermedades infecciosas distintas, causadas por virus distintos. Aunque las dos son enfermedades respiratorias que se transmiten de una forma similar (a través de las gotas de la respiración) y pueden tener síntomas parecidos (fiebre, tos y falta de aire), presentan otras características diferentes.

9. A (Sí). El virus se está propagando por lugares con temperaturas cálidas y frías por igual. Algunos otros virus, como los causantes de la gripe y el resfriado común, se propagan más durante los meses fríos del invierno, pero aun así es posible contraer esos virus en meses más cálidos.

10. A (Sí). Es importante poner en práctica las precauciones adecuadas a la hora de tratar con objetos o superficies que hayan podido tocar otras personas, ya que podrían estar contaminados por el virus. Limpia la superficie del paquete con un producto o toallitas desinfectantes antes de tocarlo o abrirlo, y desecha el paquete en un contenedor cerrado. Inmediatamente después, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos con alcohol

En la siguiente imagen¹⁶, marca todas las acciones que estás haciendo para combatir el COVID-19 y compártelo en redes sociales.

16 UNICEF (2020). Guía para crear conciencia y tomar acción frente a la COVID-19. Consultado el 17 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2020-04/UNI320198.pdf>

Acciones de la juventud contra el COVID-19



Marca las medidas que ya has tomado para combatir el coronavirus, haz una captura de pantalla y compártela para que tus amigos y familia descubran nuevas formas de ayudar.



Cuidé mi salud mental



Seguí aprendiendo en casa



Comprobé que mis seres queridos estaban bien



Mantuve distancia física, pero seguí conectado



Hice un vivo en redes sociales para compartir información



Mandé un mensaje de apoyo a quien pasaba por un momento difícil



Llamé a alguien que se sentía solo/a



Escuché música, leí o jugué



Comí sano e hice ejercicio



Ayudé a mis familiares más jóvenes a aprender y jugar en casa



Me aseguré de no ponerme a mí o a otros en riesgo



Enseñé a alguien a lavarse las manos correctamente



Seguí a @UNICEF y @WHO en redes sociales



Intervine cuando amigos o familiares compartieron fake news



Intervine cuando escuché comentarios racistas o discriminación



Me quedé en casa para protegerme (y a los demás)

Visita Voicesofyouth.org para más información

6.2.5. Hacia la construcción conjunta de la nueva normalidad

Si bien es verdad que la pandemia nos afecta a todas/os y que el COVID-19 puede llegar a afectar a cualquier persona, también es una realidad que aunque estamos en la misma tormenta, no todas/os estamos en el mismo barco. Según Naciones Unidas, esta crisis vino a exponer la situación de desigualdad en la que vivimos en todas partes del mundo.

Como estudiantes sabemos que no todos nuestros compañeros y compañeras cuentan con el mismo acceso a conectividad para poder tomar sus clases en línea, las madres y padres de algunas/os se han quedado sin trabajo, o quizá haya quien ha perdido a un ser querido. Incluso dentro de nuestra propia familia, hay quien haya estado enfermo o esté bajo mucho estrés. También sabemos que hay profesores que están haciendo su mejor esfuerzo para poder continuar con el plan de estudios pero que, para la mayoría, ha sido muy complicado.

Quizá pensamos que no tenemos las herramientas para ayudar a quienes los necesitan, pero cada acción individual puede ayudar a disminuir los efectos de la pandemia si cada uno hacemos lo que nos corresponde.

Pensar en las y los demás¹⁷:

1. Piensa: en este contexto del COVID-19, qué podrían estar necesitando algunas personas de tu entorno (papás, abuelos, maestros, compañeros, parientes, amigos, conocidos, etcétera) y completa la siguiente tabla.

Considera llamarlos y preguntarles.

 Nombre	 ¿Qué podría estar necesitando que le trajera bienestar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¹⁷ Actividad adaptada de Atentamente, et al. (2020).

2. Proponte realizar una pequeña acción para ayudar a alguien de los que anotaste en la tabla del ejercicio anterior. Piensa en algo concreto y específico.

 Nombre	 Acciones que puedo implementar

Después de ejecutar la acción, describe cómo te sentiste al hacerla:

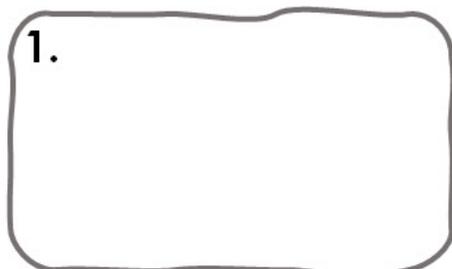


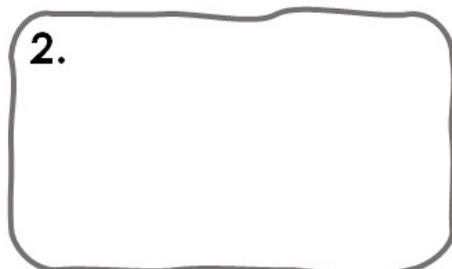
Ahora Imagina:

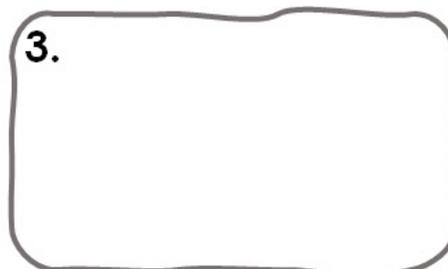
El semáforo está en verde. Los contagios y las defunciones se han reducido considerablemente, y por fin han anunciado que es momento de regresar a las aulas. Sin embargo, la pandemia aún no ha terminado, por lo que aún se deben de tomar muchas medidas de cuidado para el regreso a clases. Para ello, es necesario un gran trabajo de coordinación por parte de toda la comunidad escolar empezando por los propios estudiantes.

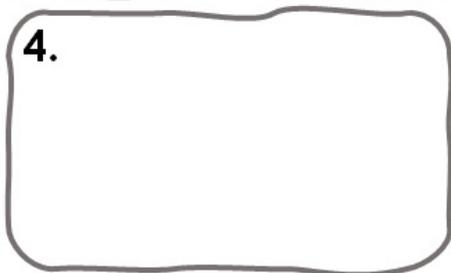


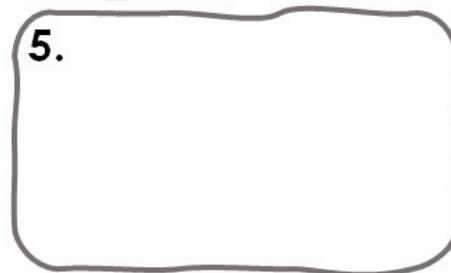
Anota 5 acciones que tú y tus compañeras/os tendrían que realizar para garantizar su seguridad y la de los demás (Ejemplo, respetar la sana distancia):

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

¿Cómo convencerías a tus compañeras/os que no quieren seguir las medidas de seguridad o que no se toman en serio la pandemia?



Desigualdad de género durante la pandemia

Es verdad que la pandemia está resaltando los problemas de desigualdad de género que ya existían. La carga de trabajo no remunerado ha aumentado debido a que culturalmente se les asigna a las mujeres los trabajos de cuidado, es decir, atención de personas enfermas, ya sea por COVID-19 o por otras enfermedades; educación de los hijos/os; más trabajo extra en casa.

Esto es a consecuencia de los estereotipos de género en el que la sociedad exige a las mujeres el dedicarse a las tareas domésticas y cuidado de las/os hijos, incluso aunque también estén haciendo trabajo a distancia, lo que hace que aumente al doble la carga laboral de trabajo remunerado y no remunerado.

¿Qué podemos hacer nosotras/os para reducir estas brechas?

1

Repartirse las tareas del hogar entre todos y todas los integrantes de la familia. Recordar que todos y todas los que habitamos en casa somos responsables de la limpieza y mantenimiento, por lo que es injusto dejar la carga a una sola persona.

2

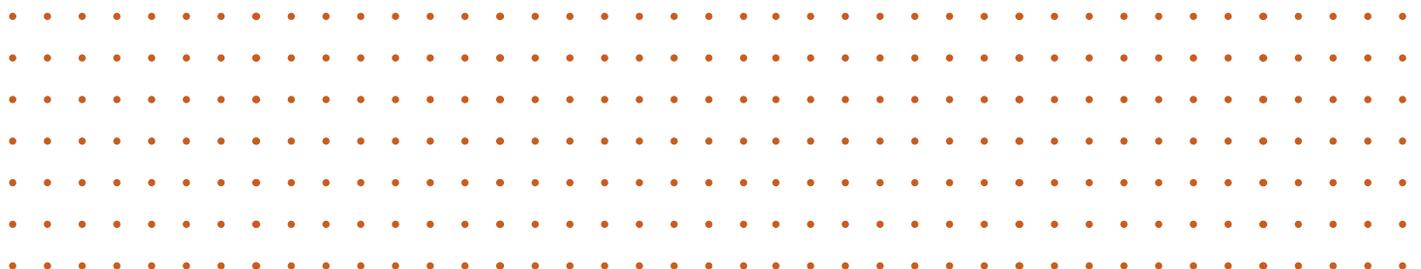
Ofrecer apoyo a tu mamá/abuela/tía/vecina/amiga o a alguien que sabes que está cuidando a una persona enferma en casa. Puedes apoyar ofreciendo a hacer la compra y enviando comida para ayudarles a que reduzcan su estrés y carga de trabajo.

3

Evita hacer comentarios que contribuyan a acentuar las desigualdades de género. Por ejemplo. "Cocinar es tarea de niñas" o "Lloras como niña".

Y tú ¿qué opinas? A continuación, reflexiona sobre la siguiente pregunta, inclusive puedes compartirla con miembros de tu familia o compañeras/os de tu clase:

¿Qué otras acciones crees que puedes realizar para disminuir la brecha de desigualdad de género?



6.3. Crear estrategias colectivas para ayudar a las y los demás

Aun estando en casa y manteniendo sana distancia, se pueden generar estrategias colectivas para poder impactar en nuestra comunidad. Como ya se ha mencionado, es en este momento en dónde más se necesita el trabajo colectivo y en muchos lugares se ha demostrado el impacto que la ayuda colectiva puede tener en la comunidad. Por ejemplo, vecinos

en Coyoacán, Ciudad de México, se unieron para apoyar en la compra de insumos clínicos como cubrebocas, caretas, gel antibacterial, overoles, batas, además de apoyar a las familias afectadas por COVID-19¹⁸. Como jóvenes, hay distintas estrategias que se pueden implementar con la familia, comunidad o con las y los compañeros de clase:

1 Todos tenemos una materia favorita o una que se nos facilita. Organízate con tus compañeros de clase para crear un grupo de estudio entre todos los compañeros para poder reforzar lo que vieron a través de las clases en línea. Si sabes que eres bueno en matemáticas o física, ofrece apoyar a tus compañeros en la materia, pero al mismo tiempo motívalos para que ellos usen sus habilidades ayudando a otros.

2 De seguro sabes de algún compañero o compañera que está teniendo dificultades para tomar las clases en línea, ya sea porque no tiene acceso a internet o no cuenta con equipo de cómputo. Puedes organizarte con tus compañeros para que cada semana, cada uno le comparta los apuntes de las clases. Pueden organizarse para llevarlo a su casa, siempre manteniendo la sana distancia, o incluso hacerlo por teléfono.

3 Habla con tus amigos, familia o vecinos para conocer las habilidades de cada uno y así puedan compartirlas de manera gratuita a través de videollamada. Por ejemplo, si sabes bailar o tocar un instrumento, quizá puedas brindar una clase de baile o de música a cambio de que alguien más imparta una clase por ejemplo de inglés. Esto también se puede hacer a través de las redes sociales, pero la idea es que todos participen y compartan sus hobbies con los demás. Esto además de acercarnos a los otros a la distancia, quizá ayude a alguien que esté pasando por un momento difícil y a que se aprendan nuevas cosas a través de los demás.

4 Crea grupos de whatsapp con tus compañeros o vecinos para conocer las necesidades de cada uno. Por ejemplo, quizá alguien necesite una computadora para hacer las tareas y hay alguien que pueda prestarle una. Quizá habrá quien necesite algo de despensa y hay quien puede ayudarlo. A través de este grupo, todos pueden salir beneficiados si se apoyan mutuamente.

5 Organízate con tus compañeros y compañeras de clase y envíen un detalle como agradecimiento a uno de tus profesores. Para tus maestros no ha sido nada fácil organizar las clases a través de una plataforma, recuerda que ellos están haciendo lo mejor que pueden para lograr abarcar todo lo que estaba pensado para ser impartido de manera presencial. Pueden enviarle chocolates, una carta firmada por todos, una caja con despensa o cualquier detalle que refleje su gratitud hacia el maestro o maestra.

¿Qué otra cosa crees que puedes hacer en colectivo para el beneficio de tu comunidad?

18 Reforma (2020). Apoyan vecinos de Coyoacán a familias y médicos. Consultado el 18 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/pre acceso/articulo/default.aspx?_rval=1&urlredirect=https://www.reforma.com/apoyan-vecinos-de-coyoacan-a-familias-y-medicos/ar1957444?referer=-7d616165662f3a3a6262623b727a7a7279703b767a783a--

6.3.1. Proyectos estudiantiles para favorecer el regreso a la nueva normalidad

Pareciera que hoy en día, en el contexto de la nueva normalidad, es imposible pensar en que es momento de llevar a cabo proyectos que tengan un impacto en la comunidad. Ya vimos que cualquiera puede ser un agente de cambio, pero ¿será que debemos esperar a que pase la pandemia para llevarlos a cabo?

Hay quienes afirman que los momentos de crisis significan nuevas oportunidades y se ha visto que muchas veces han surgido ideas innovadoras y creativas que quizá en otras circunstancias no hubieran surgido y este año no es la excepción.

Por ejemplo, UNICEF Nicaragua lanzó un concurso para jóvenes como tú sobre proyectos que surgieran en este contexto de la pandemia y este fue uno de los equipos ganadores:

“Mentes a la obra”

Se trata de una página llamada “Infokids” para que niñas y niños puedan informarse de manera lúdica acerca de la pandemia de COVID-19 a través de actividades como manualidades, juegos, quiz, entre otros. Pensando en el “después”, el proyecto incorporará luego contenidos relacionados con desastres naturales y prevención de la violencia¹⁹.

Ejercicio:

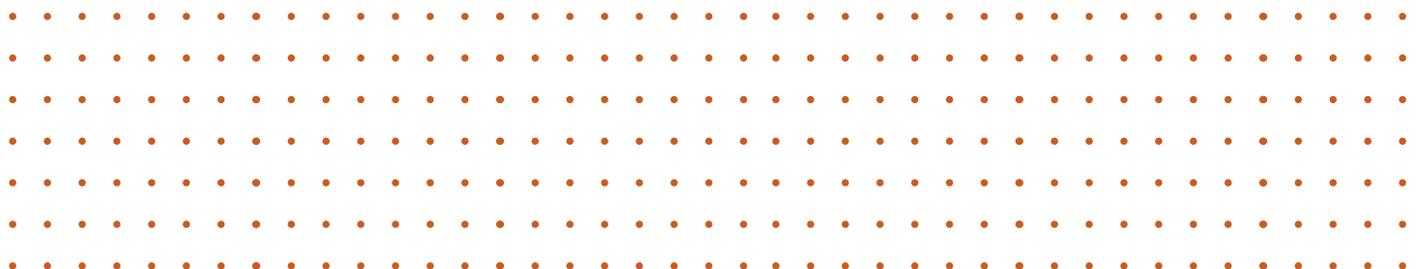
Ve el siguiente video sobre cómo elaborar proyectos sostenibles y junto con los miembros de tu familia o compañeros y compañeras de clase, piensen en un proyecto que puedes adaptar en el contexto de la pandemia.

¿Cómo hacer un proyecto de desarrollo sostenible?



MIRA EL VIDEO AQUÍ: Ante todo lo malo de COVID-19, las y los jóvenes, somos parte de la solución.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Pn0g1vu6Bc>



¹⁹ UNICEF (2020). Jóvenes proponen soluciones innovadoras en tiempos de #COVID-19. Consultado el 18 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/nicaragua/comunicados-prensa/j%C3%B3venes-proponen-soluciones-innovadoras-en-tiempos-de-covid-19>

¿Cuál es la problemática que identificaste?



¿Cuáles son tus habilidades o temas de interés? (por ejemplo, el medio ambiente)



¿Con quién llevarás a cabo este proyecto? ¿Por qué?



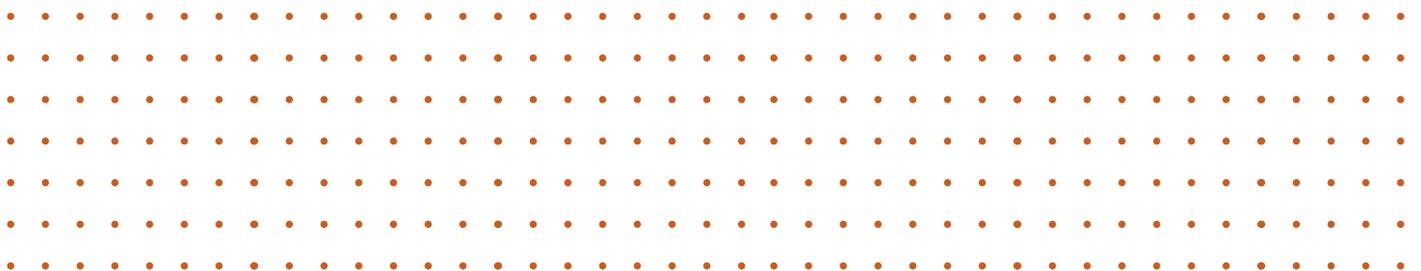
¿Cuáles son las metas y objetivos del proyecto?



¿Qué redes sociales utilizarías para lograr el alcance de tu proyecto?



¿Cuál será la primera actividad?



REFERENCIAS

1. Atentamente Consultores (2020). ABCD Salud mental para tiempos difíciles Una guía práctica para trabajar en nuestra mente y nuestras emociones en tiempos de COVID y de la Nueva Normalidad.
Recuperado de: https://atentamente.com.mx/wp-content/uploads/2020/06/ATENTAMENTE_ABC_Salud-mental-para-tiempos-dificiles_JUN2020.pdf

2. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), (2015). 2015 CASEL Guide. Effective Social and Emotional Learning Programs: Middle and High School Edition. Chicago, IL: CASEL.

3. Concausa 2030, (10 de abril de 2019). Tutorial ¿Cómo hacer un proyecto de desarrollo sostenible? [Archivo de Video] Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=3Pn0g1vu6Bc>

4. Ministerio de Educación de Chile (MEC), (2013). Formación en sexualidad, afectividad y género.
Recuperado en: <https://media.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/28/2017/07/Formaci%C3%B3n-en-Sexualidad-Afectividad-y-G%C3%A9nero.pdf>

5. Mujica Johnson, Felipe y Toro Oyarzún, Maritza Angélica, (2019). Formación afectiva en la educación parvularia de Chile. Cuadernos de Investigación Educativa, 10(2), 57-71. Epub 01 de diciembre de 2019 de: <https://dx.doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2907>

6. Organización de las Naciones Unidas. Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. Asuntos que importan: juventud. Consultado el 17 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/youth-0/index.html>

7. Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Johnson, D. W., Dickson, S., Heath, R. y Mayo, A., (2014). A framework for developing young adult success in the 21st century. White paper: Defining young adult success. Chicago, IL: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.

8. ONU MUJERES (2020). COVID19: Respuesta con igualdad de género en el ámbito laboral. Material informativo elaborado por ONU MUJERES México. Consultado el 10 de agosto de 2020.
Disponible en: <https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2020/marzo%202020/covid19%20igual%20de%20genero%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf?la=es&vs=1123>

9. Teletrece Chile (31 de marzo de 2019). Adolescentes que están cambiando al mundo. [Archivo de Video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=RRw6Msj6bU4>

10. UNICEF (2020). Jóvenes proponen soluciones innovadoras en tiempos de #COVID-19. Consultado el 18 de agosto de 2020.
Disponible en: <https://www.unicef.org/nicaragua/comunicados-prensa/j%C3%B3venes-proponen-soluciones-innovadoras-en-tiempos-de-covid-19>

11. UNICEF (2020). Guía para crear conciencia y tomar acción frente a la COVID19. Consultado el 17 de agosto de 2020.
Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2020-04/UNI320198.pdf>

12. WHO (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID19. Consultado el 06 de agosto de 2020.
Disponible en: [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

13. WHO (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Consultado el 08 de agosto de 2020.
Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

7. RECURSOS ELECTRÓNICOS PARA LA NUEVA NORMALIDAD

A continuación te compartimos una serie de videos y lecturas que pueden servirte como recursos de apoyo para este regreso a tu plantel escolar.

NOMBRE DE RECURSO	TIPO DE RECURSO	LIGA DE DESCARGA
La campaña "La Nueva Normalidad" de la UNESCO	Página web	https://es.unesco.org/campaign/nextnormal
Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19	Página web	https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19
20 canciones para ponerse de buen humor	Blog	https://www.unicef.org/mexico/historias/20-canciones-para-ponerse-de-buen-humor
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Pandemia	Video	https://www.youtube.com/watch?v=sGAc3VIE5JM
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - El cumpleaños	Video	https://www.youtube.com/watch?v=yzk5qL5ry-s
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Miedos	Video	https://www.youtube.com/watch?v=rXhx-hw2PUE
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Estudiar en casa	Video	https://www.youtube.com/watch?v=9sen0B9T5To
La nueva normalidad	Video	https://www.youtube.com/watch?v=fGMSzSumex4&feature=youtu.be
¿Cómo hacer una clase online en vivo efectiva y sin complicaciones?	Página web	https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/clase-online-efectiva-y-sin-complicaciones
Secretaría de Salud	Red social	Instagram
Secretaría Educación Pública	Red social	Instagram
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo	Red social	Instagram
Laboratorio Afectivo	Red social	Instagram
Balanceandolavida @balanceandolavida	Red social	Instagram
Carlos Ríos @carlosriosq	Red social	Instagram
rutinas_de_gym @rutinas_de_gym	Video	TikTok
@marisolesquiveldlc (aprender inglés)	Video	TikTok
@silviad8a (EIS)	Video	TikTok
@psicoconsejos	Video	TikTok
Jóvenes en casa	Página web	http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx/
COVID	Página web	https://www.coronavirus.gob.mx/

CONSTRUYET



<https://www.construye-t.org.mx/>

