

Nuestras normas de convivencia

Es importante establecer las normas de convivencia de nuestras aulas y recordarlas al inicio de la jornada escolar para tenerlas presentes en el día a día.

 Se redactan en primera persona del plural (“nosotros”), en un **lenguaje claro y sencillo**.

 Describen el comportamiento deseado en lugar de señalar aquello que no se debe hacer.

 Son **pocas y concisas**, para que se puedan recordar con facilidad.

Por ejemplo: **“Escuchamos con atención a nuestros compañeros cuando están participando en clase”**

- ✓ Está redactada en primera persona del plural.
- ✓ Describe el comportamiento deseado.

Además, es clave destinar un espacio cada bimestre para **revisarlas de forma más profunda y reflexiva**, y ajustarlas si fuera necesario. Esta revisión puede realizarse durante las sesiones de tutoría.

¿Cómo nos sentimos cuando todos seguimos las normas?
¿Y cómo nos sentimos cuando no las seguimos?

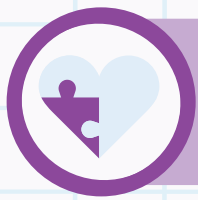
Ayuda a que los niños conecten el cumplimiento de las normas con sus emociones y el clima en el aula.

¿Hay alguna norma que nos esté costando cumplir? ¿Por qué?
¿Hay alguna otra norma que necesitemos crear?

Les da la oportunidad de identificar desafíos y pensar en posibles soluciones. Pueden identificar qué normas necesitan ajustar o crear.

¿Qué es la validación emocional?

Es el proceso de reconocer, aceptar y dar espacio a las emociones de nuestros estudiantes, sin juzgarlas, minimizarlas o intentar "arreglarlas" inmediatamente.



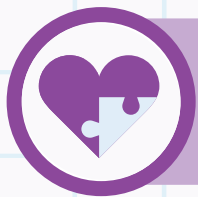
Reconocer la emoción

Aceptar que lo que nuestro estudiante siente es real y válido



Dar espacio para sentir

Permitir que la emoción esté presente sin apresurarse a eliminarla



Mostrar empatía

Ponerse en lugar del estudiante y demostrar comprensión



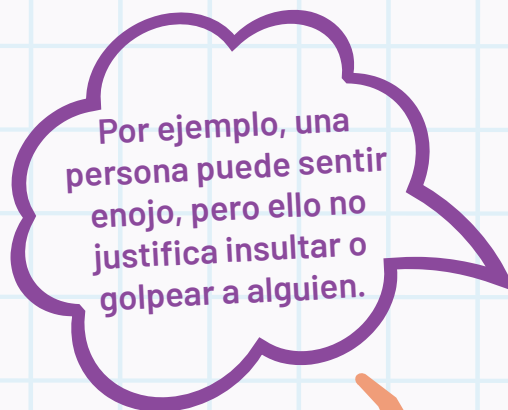
Acompañar sin juzgar

Evitar críticas o comentarios que invaliden lo que siente el estudiante



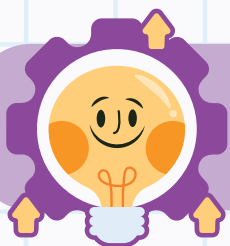
Es importante diferenciar las emociones de las conductas.

Las emociones no deben censurarse, pero es esencial reconocer que hay conductas que podrían ser problemáticas.



El poder de equivocarse

En el aprendizaje, equivocarse no es fracasar, sino una parte esencial del proceso. Cada error nos brinda información valiosa y nos ayuda a desarrollar habilidades clave para el crecimiento personal.



Nos hace más resilientes

Como docentes, podemos **normalizar los errores** mostrando que son parte del proceso de aprender.

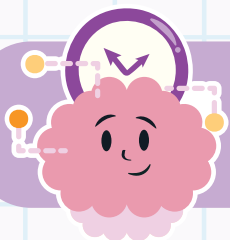
- ✓ Contar anécdotas propias sobre momentos en los que aprendimos de un error.
- ✓ Hacer preguntas a las y los estudiantes que los ayuden a reflexionar sobre su respuesta.



Nos permite conocernos

En lugar de enfocarnos solo en el error, podemos ayudar a las y los estudiantes a **identificar qué necesitan mejorar** y cómo hacerlo.

- ✓ Pedirles que expliquen su proceso de pensamiento antes de dar la respuesta correcta.
- ✓ Reforzar el esfuerzo y la estrategia en lugar de solo valorar la respuesta final.



Nos ayudan a mejorar

Las y los estudiantes aprenden mejor cuando entienden por qué se equivocaron y **cómo pueden corregirlo**.

- ✓ Dar retroalimentación específica en lugar de solo marcar la respuesta incorrecta.
- ✓ Enseñar que hay muchas formas de resolver un problema, promoviendo la exploración y el pensamiento crítico.

¿Cómo afrontar retos de la mejor forma?

Muchas niñas y niños creen que si algo les cuesta, es porque no son buenos en ello. Como docentes, podemos enseñarles que el esfuerzo constante da resultados. Impulsar una **mentalidad de crecimiento** les permite desarrollar confianza en sí mismos para seguir aprendiendo, incluso cuando encuentran dificultades.

Mentalidad fija



Mentalidad de crecimiento

"Naces bueno o malo en algo, y no puedes cambiarlo"

♦ Creen que si algo les cuesta, es porque nunca serán buenos en ello.

"Puedes mejorar con práctica y esfuerzo"

✓ Saben que el cerebro aprende con cada intento y que pueden volverse mejores si trabajan en ello.

"Si algo es difícil, mejor no intentarlo"

♦ Prefieren hacer solo lo que ya saben para evitar equivocarse.

"Siempre hay oportunidad para mejorar"

✓ Ven los desafíos como una forma de aprender y se atreven a probar cosas nuevas.

"Si me equivoco, es porque no soy bueno"

♦ Se frustran fácilmente y abandonan cuando algo es difícil.

"Los errores me ayudan a aprender"

✓ Ven los errores como una oportunidad y siguen intentándolo hasta mejorar.

"Si alguien es mejor que yo, significa que yo no soy lo suficientemente bueno"

♦ Pueden sentir celos o desmotivarse cuando otros tienen éxito.

"Si alguien lo logró, yo también puedo aprender"

✓ Se inspiran en los demás y buscan aprender de su esfuerzo y dedicación.

Para enseñar y aprender hay que estar bien

Un adecuado **bienestar integral** promoverá un mejor funcionamiento de las personas. Esta pirámide nos muestra que las necesidades en la base son fundamentales para sostener todas las demás y lograr el bienestar integral.



Al comprender y atender nuestras necesidades, las personas podemos desarrollar nuestro potencial y encontrar un sentido de propósito.



¡Cuidemos nuestra salud mental!

Descansa correctamente

Una hora antes de dormir no tengas contacto con ningún tipo de pantalla electrónica (celular, computadora, TV).

Agradece

Inicia tu día agradeciendo por 5 cosas que te hacen sentir dichosa o dichoso.

Plantéate nuevos objetivos

Toma un tiempo para explorar y preguntarte “¿Qué nuevos objetivos quiero realizar?” y plásmalos en una hoja.



Come saludablemente

Mantén una dieta balanceada (proteínas, frutas, verduras, legumbres, cereales, grasas saludables y más).



Toma un tiempo para ti

Regálale un momento contigo misma o mismo, y realiza alguna actividad que disfrutes plenamente.

Ten una vida social activa

Mantén contacto con tus amigas y amigos. Pueden disfrutar de un almuerzo juntos o realizar una videollamada para compartir.

¿Qué tipos de violencia existen? ¿Cómo se manifiestan?

Violencia física

Es el uso intencional de la fuerza física o la amenaza contra uno mismo u otra persona.

Se manifiesta al:

- Golpear, empujar, patear.
- Esconder o romper objetos.
- Obligar a hacer algo que no quiere.
- Jalar las orejas y/o patillas.
- Dar golpes en las manos con reglas.

Violencia psicológica

Es el acoso verbal con comentarios ofensivos, humillaciones, insultos y críticas constantes.

Se manifiesta al:

- Amenazar, insultar, poner apodos.
- Hablar mal o difundir rumores.
- Discriminar y burlarse de otros.
- Ignorar, hacer la "ley del hielo".
- Menospreciar las opiniones.

¿Cuáles son las señales de alerta?



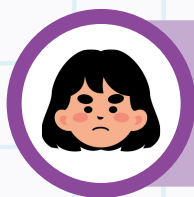
En estudiantes víctimas de violencia

Se queja constantemente de dolores físicos (dolor de cabeza, estómago, etc.).

Crea excusas para evitar ir a la escuela y disminuye su rendimiento escolar.

Presenta lesiones como moretones, rasguños o cortaduras.

Se aísla y no participa en actividades grupales.



En estudiantes que ejercen violencia

No acepta la responsabilidad de sus actos y le cuesta pedir disculpas por sus actos.

No respeta a sus figuras de autoridad.

Se muestra rebelde ante las normas de la escuela y de su familia.

Presenta dificultades para ser empática o empático.

¿Cómo podemos prevenir la violencia en nuestras aulas?

Podemos implementar la **disciplina positiva** en nuestras aulas mejorando el tipo de relación que establecemos entre:

Adultos

(Docentes, directivos y familias)



Niños, niñas y adolescentes

(Estudiantes)

Es importante mantener la **tranquilidad** ante una situación de violencia. Reaccionar con calma, cuidar tus palabras, tu tono de voz y tus gestos. Antes de intervenir, respira.

Fomenta la conexión emocional.
Pregunta con respeto, escucha
con apertura y empatía.

Confía en tus estudiantes
y promueve su autonomía,
responsabilidad y empoderamiento.

Coloca límites con amor.
La comunicación asertiva y
respetuosa es muy importante.



Recordemos que las escuelas tienen
que ser un lugar seguro de aprendizaje
con bienestar emocional.

Creemos estrategias de cooperación
orientadas al bien común.

¿Cómo se manifiesta la violencia sexual?

La violencia sexual es cualquier actividad o contacto sexual que ocurre **sin consentimiento**. Puede involucrar fuerza física o amenaza de fuerza. También puede ocurrir debido a coerción o amenazas.

Muchas veces creemos que la violencia sexual solo es el acto de penetración, pero también se puede expresar con o sin contacto de las siguientes maneras:

Comentarios, chistes o insinuaciones sexuales

Mirarlas/os mientras se bañan o visten

Frotaciones y tocamientos

Incitar a la sexualidad mediante fotos o videos

¿Cuáles son las señales de alerta?

Cambios repentinos del estado de ánimo (ira, miedo, tristeza)

Cambios repentinos en apetito y/o sueño

Señales de querer iniciar una conversación

Disminución del rendimiento escolar e inasistencia a clases

Conductas de aislamiento o agresividad

Miedo o rechazo inusual a ciertos lugares y personas

Escribe, dibuja, juega o sueña con imágenes atemorizantes o sexuales



¿Cómo podemos prevenir el suicidio y las autolesiones?

1

Identificar las señales de alerta

Cambios en el estado de ánimo: ansiedad, tristeza, irritabilidad...

Desesperanza y apatía por la vida y las cosas que antes le gustaban

Búsqueda de ayuda, de comunicar cómo se siente con temor o vergüenza

2

Preguntar empáticamente

Es importante que puedas sentirte segura o seguro para abordar el tema **con mucho respeto y empatía.**



Cada persona tiene una historia y razones para sentir lo que siente. Evitemos comparar emociones.

3

Intervenir ante una crisis

Muchas veces las personas que atraviesan crisis emocionales no cuentan con los mecanismos suficientes para lidiar con ellas. Se observa **sufrimiento y estrés extremo**, que justamente puede llevarlas a pensar en agredirse o en el suicidio.



4

Derivar y hacer seguimiento

Es necesario acudir a especialistas y a las instituciones correspondientes para **tratamiento y apoyo profesional.**

Siempre ten disponible los teléfonos de emergencia de hospitales y centros de salud mental comunitarios.

¿Qué es la parentalización?

Esto sucede cuando se le atribuyen responsabilidades a niños y niñas que corresponden a los adultos, generando que sacrifiquen sus propias necesidades de tiempo libre, juego, descanso, etc.



Parentalización instrumental

Hace referencia a cuando el niño asume tareas y responsabilidades de adultos para apoyar a su familia. Por ejemplo:

Cuidar a hermanos u otros parientes porque uno de los adultos no puede

Asumir tareas domésticas en exceso o sin supervisión

Iniciar prematuramente la vida laboral



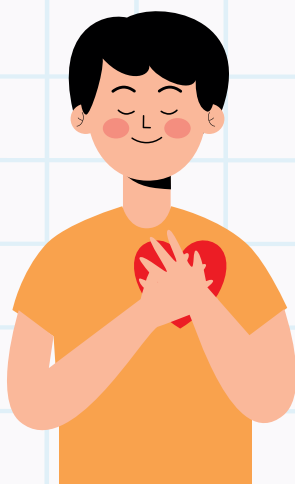
Parentalización emocional

Implica que el niño trata de cubrir las necesidades emocionales de su familia. Por ejemplo:

Brindar soporte emocional escuchando los problemas de sus madres y padres

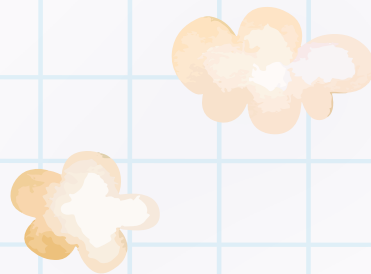
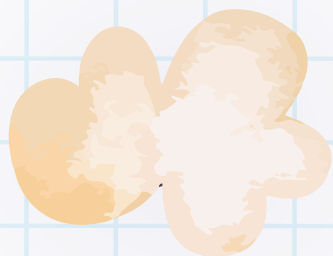
Asumir el rol de mediador en los conflictos familiares o de pareja

Ofrecer consejos a un familiar o brindar consuelo emocional



Cuidemos entre todas y todos a nuestros niños y niñas.

Respetemos sus etapas de desarrollo.



APRENDIZAJE CON BIENESTAR

