



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA  
GOBIERNO DE PROGRESO



FICHERO DE  
ACTIVIDADES:  
CONTINGENCIA SÍSMICA

Material de apoyo para docentes

Dirección de Inicial y Preescolar  
Departamento de Apoyo Técnico Pedagógico

**Mtra. María Antonieta Reyes Castelán**

Directora de Inicial y Preescolar

**Mtra. Anabel Huerta de Ita**

Jefa del Departamento de Apoyo Técnico Pedagógico

**Departamento de Apoyo Técnico Pedagógico**

María del Pilar Juárez Cid

Gabina Ibarra Juárez

Victor Hugo Vélez Andrade

Karina Arenas Pineda

Alejandra del Rocío García Díaz

Mirna Luna Velázquez

Laura Díaz Solís

Jovita Vázquez Córdova

María del Carmen Patricia Pérez Martínez

Deyanira Monserrat Domínguez Marcos

María del Carmen Méndez Villafaña

Marisol Morales Espinosa

Idalí Robles Salazar

*Septiembre 2017*

## Presentación

El presente documento, surge ante la necesidad de brindar un apoyo a los docentes de Educación Preescolar del Estado de Puebla tras la contingencia sísmica del pasado martes 19 de septiembre de 2017.

Como sabemos, este acontecimiento tomó por sorpresa a alumnos, docentes y padres de familia de todo el Estado, lo que ha provocado desconcierto e incertidumbre en la sociedad en general. Por lo anterior, la Dirección de Inicial y Preescolar, preocupada por brindar atención a los niños poblanos, tiene la iniciativa de crear una propuesta didáctica para ayudar a los niños y niñas a comprender qué sucedió y apoyarlos en la regulación de sus emociones tras los traumas que eventos de esta índole pueden provocar.

Por ello, se pone a su disposición una serie de actividades de diferentes campos formativos que la educadora puede adecuar de acuerdo a las características de su contexto y a las necesidades de su grupo. En complemento, se proporciona una carpeta digital con recursos didácticos para la implementación, de manera que facilite el diseño de la planeación docente.

Esperando que sea de utilidad para su intervención docente ante el panorama actual, no queda más que desear un tranquilo retorno a las labores educativas.

**María Antonieta Reyes Castelán**

*Directora de Inicial y Preescolar*

## Contenido

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN .....	3
Situación didáctica: “Narrando mi historia del sismo” .....	4
PENSAMIENTO MATEMÁTICO.....	6
Situación didáctica: “Mi ruta segura”.....	7
EXPLORACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL MUNDO.....	9
Situación didáctica: “¿Por qué se mueve la tierra?” .....	10
DESARROLLO FÍSICO Y SALUD .....	12
Situación didáctica: “¿Qué debo hacer en caso de Sismo?” .....	13
Situación didáctica: “Mi mochila de emergencia” .....	15
Situación didáctica: “Mi plan de emergencia” .....	17
DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL.....	18
Situación didáctica: “Conozco y regulo mis emociones” .....	19
Situación didáctica: “Semáforo de emociones” .....	20
Situación didáctica: “Me siento mejor cuando...” .....	21
Situación didáctica: “Conociendo a las emociones” .....	23
Situación didáctica: “Después del sismo, me siento...” .....	24



# LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Situación didáctica: “Narrando mi historia del sismo”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Lenguaje y comunicación: Lenguaje escrito	Utiliza textos diversos en actividades guiadas o por iniciativa propia e identifica para qué sirven.	Comenta con otras personas el contenido de textos que ha escuchado leer, refiriéndose a actitudes de los personajes, los protagonistas, a otras formas de solucionar un problema, a algo que le parezca interesante, a lo que cambiaría de la historia o a la relación entre sucesos del texto y vivencias personales.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Reunirse en círculo para escuchar la lectura del cuento <i>El bostezo de la tierra</i> . Comentar en plenaria: ¿De qué trata la historia? ¿Por qué es importante? ¿Se parece al libro que leímos anteriormente?	Comentar en grupo y registrar con ayuda de la educadora, ¿qué hicieron los personajes del cuento para ayudar después del sismo? ¿Lo habrían podido hacer separados? ¿Por qué? Elaborar una historia acerca de cómo vivieron ellos el sismo, comparando con el cuento que leyeron en grupo. Con apoyo de la educadora, registrarla en un papel bond. Para el final de la historia, considerar qué harán ahora que vuelven a la escuela y que ha pasado el sismo.	Dependiendo de la región en que se ubiquen: Pensar cómo pueden ayudar a las personas afectadas y/o a quién le pueden pedir ayuda en caso de necesitarla. Organizarse con la comunidad escolar para difundir las acciones que tomaron como grupo para preservar su seguridad en caso de sismo. <b>* Si es posible, integrar a padres de familia en el cierre de la actividad para tomar acuerdos por su seguridad y para brindar apoyo a quienes lo requieren.</b>

<b>Recursos materiales</b>	Libro digital <i>El bostezo de la tierra</i> , de Mariana Acosta. Disponible en: <a href="https://drive.google.com/file/d/0B6tPNDQunM0dV3JnN2hYV0JKdjQ/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/0B6tPNDQunM0dV3JnN2hYV0JKdjQ/view?usp=drivesdk</a> Papel bond y marcadores
----------------------------	--



# PENSAMIENTO MATEMÁTICO



Situación didáctica: “Mi ruta segura”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Pensamiento matemático: Forma, espacio y medida	Construye sistemas de referencia en relación con la ubicación espacial.	Elabora croquis sencillos y los interpreta.
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>En el patio de la escuela, ubicarse en el punto de reunión (zona de seguridad), comentar por qué consideran que ese punto está marcado con un color específico. Observen hacia diferentes direcciones y conversen en torno a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué hay detrás de ellos?          ¿Qué hay enfrente?          ¿Dónde se ubica su salón?          ¿Cómo pueden llegar desde su salón a ese punto de reunión? ¿Y desde los juegos? ¿Desde la dirección? ¿Y los baños?          ¿Cómo podríamos representarlo?</p>	<p>Por equipos de cinco integrantes, elaborar un croquis de su escuela en papel bond o cartulina. Elaborado su croquis, trazar “rutas seguras”/“rutas de evacuación” con las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo 1: Del salón al punto de reunión.</li> <li>• Equipo 2: De los baños al punto de reunión.</li> <li>• Equipo 3: De los juegos al punto de reunión.</li> <li>• Repartir las consignas entre los equipos de acuerdo al número de niños y a los espacios con los que cuenta la escuela.</li> </ul> <p>Presentar sus croquis a todo el grupo y explicar la ruta que diseñaron.</p>	<p>Compartir las rutas con sus compañeros de otros grupos; en el caso de que ambos grupos hayan realizado la misma actividad, reunir por equipos: “Del salón al punto de reunión”, “De los baños al punto de reunión”, etc.</p> <p>En grupo, seguir el recorrido de cada equipo. Comentar acerca de las dificultades que encontraron al realizar el recorrido.</p> <p>Variante: Intercambiar los croquis para seguir los recorridos de diferentes equipos.</p>



DIRECCIÓN DE INICIAL Y PREESCOLAR  
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO  
FICHERO DE ACTIVIDADES: CONTINGENCIA SÍSMICA

	Observar las rutas de sus compañeros y comentar al respecto: ¿Es una ruta segura? ¿Por qué? ¿Hay objetos que nos pueden lastimar en el camino? ¿Qué podemos hacer para evitarlos?	
<b>Recursos materiales</b>	Papel bond o cartulinas Marcadores	



# EXPLORACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL MUNDO

Situación didáctica: “¿Por qué se mueve la tierra?”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Exploración y conocimiento del mundo: Mundo natural	Busca soluciones y respuestas a problemas y preguntas cerca del mundo natural.	Elabora explicaciones propias para preguntas que surgen de sus reflexiones, de las de sus compañeros o de otros adultos, sobre el mundo que le rodea, cómo funcionan y de qué están hechas las cosas.
Inicio	Desarrollo	Cierre
A través del diálogo cuestionar a las niñas y los niños acerca de: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué pasó el último día que fueron a la escuela? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron cuando comenzó el movimiento de la tierra? ¿En dónde se encontraban?	Reunirse en círculo y escuchar atentamente la lectura del libro: <i>Cuando la tierra se movió</i> , de Josefina Martínez B., Elena Sepúlveda y Rossana Culaciati. *Antes de realizar la lectura con los niños, es necesario que el docente lea previamente, ya que contiene argot y regionalismos chilenos. Reflexionar, comentar y acerca de las ideas principales del texto. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se llama cuando se mueve la tierra?</li> <li>• ¿Qué es un temblor?</li> <li>• ¿Qué es un terremoto?</li> <li>• ¿Por qué ocurren?</li> <li>• ¿De qué terremoto hablan en la historia?</li> </ul>	Elaborar un dibujo de lo que les haya interesado de la lectura. Trabajar con las actividades sugeridas por el libro, de acuerdo con las características del grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo viviste tú el terremoto? Dibuja cuál fue tu experiencia.</li> <li>• ¿Qué sentiste cuando ocurrió el terremoto? Dibuja cuál fue tu emoción en ese momento.</li> <li>• Marcar con una “X” de qué tamaño es la preocupación que sientes actualmente.</li> <li>• ¿Algo de lo que hiciste, lo harías de otra forma?</li> </ul>

DIRECCIÓN DE INICIAL Y PREESCOLAR  
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO  
FICHERO DE ACTIVIDADES: CONTINGENCIA SÍSMICA

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se parece a lo que vivieron en su comunidad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué emociones o sentimientos tenemos cuando vivimos algo así?</li> <li>• Según el libro, ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?</li> <li>• ¿Qué sucede después de que se presenta un temblor o terremoto? ¿Puede volver a temblar? ¿Cómo se llama a ese nuevo movimiento (réplica)?</li> <li>• ¿Qué han hecho en su comunidad después del sismo?</li> <li>• ¿Cómo podríamos ayudar a las personas que resultaron más afectadas?</li> <li>• ¿En qué otros lugares podríamos buscar información sobre este tema?</li> </ul>	
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<p>Libro digital <i>Cuando la tierra se movió</i>, de Josefina Martínez B., Elena Sepúlveda y Rossana Culaciati. Disponible en: <a href="http://www.buentrato.cl/pdf/Cuando_la_Tierra_se_Movio.pdf">http://www.buentrato.cl/pdf/Cuando_la_Tierra_se_Movio.pdf</a></p>	



# DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

Situación didáctica: “¿Qué debo hacer en caso de Sismo?”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo físico y salud: Promoción de la salud	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.	Practica y promueve medidas de seguridad para actuar en el hogar o en la escuela ante situaciones de emergencia: sismos, incendios e inundaciones, entre otros.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Con ayuda del cartel <i>¿Qué hacer en caso de sismo?</i> , identificar en colectivo las acciones más importantes que debemos realizar en caso de emergencia. Comentar en colectivo, cuál o cuáles de ellas llevaron a cabo.	Con imágenes para colorear entregadas aleatoriamente, clasificar por equipos qué debemos y no debemos hacer en caso de sismo. Colocar las imágenes en dos cartulinas diferentes: “¿Qué debo hacer en caso de sismo?” y “¿Qué debo evitar hacer en caso de sismo?” Reflexionar en colectivo en torno a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sucede si seguimos todas las indicaciones? ¿Todos se comprometen a hacerlo?</li> <li>• ¿Qué pasa si corremos o empujamos a nuestros compañeros en caso de sismo? ¿Qué pasa si tardamos en salir del salón?</li> </ul>	Rescatar la actividad del libro <i>Cuando la tierra se movió</i> : “Para estar más tranquilos o relajados, a algunos niños les sirve...” y registrar qué podrían hacer en caso de un nuevo sismo para sentirse mejor.

DIRECCIÓN DE INICIAL Y PREESCOLAR  
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO  
FICHERO DE ACTIVIDADES: CONTINGENCIA SÍSMICA

	<p>¿Qué pasa si dejamos las mochilas tiradas? ¿Qué pasa si tenemos cajas en la entrada? Colocar sus cartulinas a la vista para conocer las medidas de seguridad en caso de contingencia.</p>	
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartel “¿Qué hacer en caso de sismo?”</li></ul>	



Situación didáctica: “Mi mochila de emergencia”

<b>Campo formativo</b>	<b>Competencia</b>	<b>Aprendizaje esperado</b>
Desarrollo físico y salud: Promoción de la salud	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.	Practica y promueve medidas de seguridad para actuar en el hogar o en la escuela ante situaciones de emergencia: sismos, incendios e inundaciones, entre otros.
<b>Inicio</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>
<p>Conversar acerca de las medidas de seguridad abordadas en la sesión anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿También las podemos realizar en casa o en algún lugar público (calle, hospital, iglesia, etc.)? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Hay algo más que podamos hacer como familia? ¿Qué sugerencias nos pueden dar?</li> <li>• Si tuviéramos que salir de casa, ¿qué sería lo más importante que debemos llevar?</li> </ul>	<p>Con ayuda de imágenes o material concreto, mismos que pueden ser proyectados en cañón o imágenes pegadas en cartulinas, clasificar: ¿cuáles son los objetos personales que deberían tener como familia en su mochila en caso de contingencia? Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos necesarios: Documentos personales importantes -actas de nacimiento, identificaciones, etc.-, linterna, botella de agua, baterías, botiquín, una muda de ropa, comida enlatada, papel higiénico.</li> <li>• Artículos que es mejor dejar: juguetes, dulces, fotografías, cristalería, armas, etc.</li> </ul>	<p>Analizar en colectivo la toma de decisiones y armar una mochila de emergencia del grupo. Como tarea para casa, armar una mochila como familia para tener a la mano en caso de emergencia sísmica.</p>



DIRECCIÓN DE INICIAL Y PREESCOLAR  
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO  
FICHERO DE ACTIVIDADES: CONTINGENCIA SÍSMICA

	Mostrar a sus compañeros qué objetos guardaron en sus mochilas y explicar por qué tomaron esa decisión.	
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imágenes u objetos que integran la "Mochila de emergencia": Mochila, objetos necesarios, objetos prescindibles</li></ul>	

Situación didáctica: “Mi plan de emergencia”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo físico y salud: Promoción de la salud	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.	Practica y promueve medidas de seguridad para actuar en el hogar o en la escuela ante situaciones de emergencia: sismos, incendios e inundaciones, entre otros.
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Conversar acerca de las acciones que hemos visto en la comunidad después del sismo:            ¿Todas las personas aún viven en sus casas? ¿Dónde viven las personas que no pueden entrar a sus casas?            ¿Tu casa sufrió algún daño? ¿Qué puedes hacer si tu casa no es segura? ¿A dónde podrías ir?            ¿Conocemos los albergues temporales más cercanos?            ¿Sabemos cómo llegar?            ¿Y si la escuela no fuera segura?            ¿Qué podríamos hacer?            Registrar las respuestas en el pizarrón con apoyo de la educadora.</p>	<p>Investigar qué acciones podemos realizar en la escuela y en casa en caso de emergencia para salvaguardar su integridad física.            Elaborar un plan de emergencia escolar y familiar determinando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quiénes serán los responsables de la seguridad del grupo y la familia?</li> <li>• ¿Cuáles serán las responsabilidades de cada uno?</li> <li>• ¿Cuáles es el lugar seguro en la escuela? ¿Y en casa?</li> </ul> <p>Registrar sus planes de emergencia de manera individual en el formato anexo y en colectivo para tener a la vista de todos.</p>	<p>Compartir con otros grupos los planes de emergencia elaborados en su grupo, identificar semejanzas y diferencias.  <b>*Como trabajo en casa, pueden realizar el plan de emergencia familiar.</b></p>
Recursos materiales	Fichas “Plan de emergencia”	



# DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Situación didáctica: "Conozco y regulo mis emociones"		
Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo personal y social: Identidad personal	Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Reunirse en círculo e intercambiar ideas previas acerca de los sentimientos y las emociones: ¿Qué son? ¿Para qué nos sirven? ¿Cómo podemos encontrarlas? <b>* Como sugerencia, pueden utilizar títeres para representar una obra teatral que les permita a los niños identificarse con las emociones que cada educadora presente, según su contexto y características del grupo.</b>	Observar caritas con emociones básicas (alegría, tristeza, enojo) y compartir situaciones en las que se sienten de esa manera. Por ejemplo: "Cuando vengo a la escuela me siento...", "Cuando juego con mamá y papá me siento...", "Cuando me regañan me siento..." Colocar las caritas a la vista y discutir si esas caritas les ayudan a expresar otras emociones o de qué manera podrían representarlas. Elaborar caritas que representen otras emociones y sentimientos que han experimentado. Por ejemplo: fastidio, furia, melancolía, euforia, asombro, miedo, nervios, ansiedad, asco, aburrimiento, etc.	Elaborar un tablero de emociones que les sirva para poder elegir su estado de ánimo en sesiones posteriores. Por ejemplo: "El día de hoy me siento cansado, pero ayer me sentía feliz". <b>* Como variante, pueden utilizar el dado de emociones para motivar el interés de los niños. Lanzar el dado y de acuerdo con lo que se vea en la cara principal comentar: "Me siento _____ cuando _____", "El día de hoy me sentí _____ cuando _____".</b>
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablero de emociones / caritas, Dado de emociones</li> </ul>	

Situación didáctica: "Semáforo de emociones"		
Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo personal y social: Identidad personal	Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Reunirse en plenaria y conversar acerca de la función de un semáforo: ¿qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo lo podríamos utilizar en el aula?	Observar el semáforo y explicar qué representa para ellos cada color. Observar las caritas con emociones elaboradas la sesión anterior y relacionarlas con algún color del semáforo.	Colocar su nombre o foto en el color del semáforo, que vaya acorde con la emoción que haya predominado esta semana
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semáforo de emociones</li> <li>• Tarjetas con nombres o fotografía de los niños</li> </ul>	

Situación didáctica: “Me siento mejor cuando...”

Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo personal y social: Identidad personal	Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Reflexionar acerca de la importancia de controlar su conducta y sus emociones para el beneficio de ellos mismos y de sus compañeros.	Elaborar un plan de acción para evitar que los niños (sus nombres) lleguen a la luz roja del semáforo (Por ejemplo: Tristeza o enojo, de acuerdo con los acuerdos establecidos por el grupo). En colectivo, comentar estrategias para mejorar nuestro estado de ánimo en diferentes situaciones y registrarlo con ayuda de la educadora en el pizarrón/papel bond. De manera individual, registrar (por escrito o con dibujos) en los formatos anexos qué les provoca sentir cada emoción y cuáles de las acciones sugeridas por los niños pueden retomar para mejorar su estado de ánimo en diferentes situaciones.	Integrar su plan de acción a sus portafolios de evidencias y recordar que en caso de perder el control de sus emociones o no saber cómo reaccionar, deben recurrir a él para regularse. Conversar con los niños acerca de la importancia de todas sus emociones y recordar que ninguna de ellas es mala, pero debemos aprender a controlarlas pues algunas nos lastiman y también a nuestros compañeros.



<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formato plan de acción</li></ul>
----------------------------	--



Situación didáctica: "Conociendo a las emociones"		
Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo personal y social: Identidad personal	Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto.
Inicio	Desarrollo	Cierre
Tras revisar las emociones que conocen imaginar cómo trabajan éstas para afectar su estado de ánimo, compartir sus ideas con sus compañeros.	Reunirse en grupo para ver la película "Intensamente". Se sugiere que sean los fragmentos que evidencian cómo influyen nuestras emociones en la manera en que convivimos con los demás. Conversar acerca de cómo influía cada emoción en el comportamiento de la niña y compararlo con las reacciones que cada uno tiene cuando siente tristeza, alegría, enojo, miedo o desagrado.	Compartir sus ideas con mamá o papá e idear una manera en que pueden apoyar en casa para controlar o reaccionar ante estas emociones.
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuadro de emociones</li> </ul>	

Situación didáctica: “Después del sismo, me siento...”		
Campo formativo	Competencia	Aprendizaje esperado
Desarrollo personal y social: Identidad personal	Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto.
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>En grupo, observar los videos sobre emociones de <i>Sesame Workshop</i> y dialogar al respecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sienten los personajes? ¿Por qué? ¿Qué les sucedió?</li> <li>• ¿Alguna vez se han sentido así? ¿Cuándo?</li> </ul>	<p>Doblar una hoja en tres partes, en cada una dibujar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron después del sismo?</li> <li>• ¿Quién o qué les ayudó a sentirse mejor?</li> <li>• ¿Cómo puedo ayudar a otros a sentirse bien?</li> </ul> <p>Presentar a sus compañeros sus dibujos y explicarles por qué registraron esas respuestas.</p> <p>Identificar qué compañero tiene algo en común y reunirse en parejas para conversar acerca de la situación que vivieron.</p>	<p>Reunirse en círculo y colocar la mano izquierda en su cabeza y la derecha en tu pecho dónde está tú corazón.</p> <p>Sentir el latido tu corazón y hacerle saber que está bien.</p> <p>Imaginar que con las manos damos tranquilidad a los pensamientos que nos pueden causar malestar y a las emociones y sensaciones que experimenta tú cuerpo.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos de <i>Sesame Workshop</i></li> </ul>	

## Referencias bibliográficas

Libro digital *Cuando la tierra se movió*, de Josefina Martínez B., Elena Sepúlveda y Rossana Culaciati. Disponible en: [http://www.buentrato.cl/pdf/Cuando\\_la\\_Tierra\\_se\\_Movio.pdf](http://www.buentrato.cl/pdf/Cuando_la_Tierra_se_Movio.pdf)

Libro digital *El bostezo de la tierra*, de Mariana Acosta. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/0B6tPNDQunM0dV3JnN2hYV0JKdjQ/view?usp=drivesdk>

Proyecto de Maestría: *EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA LA SANA CONVIVENCIA ESCOLAR*. UPAEP. 2016. Elaborado por: Juárez Cid María del Pilar, Prieto Zapotecas Verónica, Reyes Fernández Marlene

Secretaría de Educación Pública (2011). Programa de Educación Preescolar. Guía para la educadora. México: SEP