

Título del programa	Exploramundos
Episodio	6. Cuidando a los cuidadores
Subnivel	Inicial y Preparatoria
Destrezas	<p>Inicial:</p> <p>Cuidado de la salud emocional de las y los docentes.</p> <p>Preparatoria:</p> <p>EF.1.7.1. Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (Alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras.) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos).</p>
Indicador de Evaluación	I.EF.1.1.3. Establece acuerdos colectivos que favorezcan la participación y el cuidado de sí mismo, sus pares y el ambiente de aprendizaje, en diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas.
Ámbito de desarrollo y aprendizaje	Identidad y autonomía
Temas que aborda	La importancia de cuidar la salud emocional de los y las docentes.
Sinopsis o descripción	Verni nos cuenta que, en la clase de inicial, una planta ha empezado a marchitarse, sus hojas están secas y sus ramas caídas. Sus niñas y niños se preocuparon por la planta y le preguntan por qué la planta está así. Verni les explica las razones y les propone jugar a imitar a la planta para preguntarles si alguna vez sus cuerpos se han visto como la planta.
Palabras clave	Salud emocional, cuidado, docentes, plantas

Actividades sugeridas

❖ Actividad previa a la visualización del video: "¿Cómo nos sentimos?"

Objetivo: Activar conocimientos previos y generar curiosidad sobre el bienestar emocional.

Instrucciones:

- Observa a tu alrededor. ¿Has visto alguna vez una planta marchita? ¿Cómo se veía?

- Ahora piensa en ti. ¿Alguna vez te has sentido cansado o sin energía, como si fueras una planta marchita?
- Dibuja una carita que represente cómo te sientes en este momento.
- Comparte con un compañero por qué elegiste esa carita.

❖ **Actividad durante la presentación del video: "Detectives del bienestar"**

Objetivo: Identificar las causas del cansancio y el agotamiento en el video.

Instrucciones:

- Mientras miras el video, pon mucha atención a lo que le pasa a la profe Verni y a la planta.
- Responde las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué se marchitó la plantita?
 - ¿Puedes explicar por qué la profe Verni se sintió cansada?
 - ¿Qué harías Para ayudar a la profe Verni, Eulali y Kusi?
- Ahora dibuja algo que ayude a una persona a sentirse mejor cuando está cansada o triste.

❖ **Actividad posterior a la visualización del video: "El kit de la felicidad"**

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del autocuidado y generar estrategias para sentirse mejor.

Instrucciones:

- Imagina que tienes una caja mágica donde puedes guardar cosas que te ayudan a sentirte bien.
- Dibuja tres cosas que pondrías en tu "Kit de la felicidad" para sentirte mejor cuando estés cansado o triste.
- Comparte con un compañero qué pusiste en tu kit y por qué.

Recursos complementarios	https://youtu.be/OEA_KMoF6e4?si=CxzLL0_O63LtBBZa
Productora	Equipo de Educa
Duración	10:17 min
Género	Educativo
Año de producción	2023
Pedagogo responsable	Carolina Pontón