



PERSEVERANCIA

PREESCOLAR

La liebre y la tortuga

☰ De manera inicial se lee o proyecta el video del cuento (o fábula) “La liebre y la tortuga”. Se cuestiona a niñas y niños ¿les gustó el cuento?, ¿cómo es posible que la tortuga siendo un animal tan lento en moverse y la liebre tan veloz, haya ganado la carrera?, ¿han escuchado la palabra perseverar?, ¿qué creen que significa?

La, o el docente escucha sus expresiones, luego les explica que perseverar es realizar cosas con constancia, persistencia, empeño o continuidad, como cuando hacen algo en casa o en la escuela, aunque es difícil y les cuesta trabajo insisten y buscan solución hasta terminar la actividad.

Prosigue la organización de un circuito de equilibrio, por lo que previamente se crea una línea en el piso con una cinta o cuerda. Uno a uno niñas y niños caminan sobre ella cargando una pelota, cuchara u otro objeto sobre su cabeza. Como regla, se les dice que si el objeto cae, regresan al inicio del camino. La, o el docente les anima constantemente.

Para la siguiente actividad, dibujan o se les entrega un caparazón dividido en secciones como un mosaico. Luego se les pide que piensen en algo que les cueste trabajo hacer (amarrar sus agujetas, recoger juguetes, escribir su nombre, etc.). Por cada sección del caparazón, dibujan, pegan un trozo de papel de color o calcomanía representando cada vez que lo intentan hacer.

La, o el docente, les exhorta a no rendirse y les dice que su caparazón se hace fuerte cada vez que no se rinde.

🕒 40 minutos.

Seguimiento.

⚙️ Cuento: La liebre y la tortuga. En: <https://nuevaescuela.mexicana.sep.gob.mx/contenido/recurso/14455/>

Video: La liebre y la tortuga. En: <https://youtu.be/KDfI0dnUfjM>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Cinta o cuerda.

Pelota, cuchara u otro objeto para colocar en la cabeza.

Dibujo de caparazón.

Papelitos de colores o calcomanías.



Torres que tocan nubes

☰ De manera inicial se reflexiona con las niñas y los niños sobre lo que significa la perseverancia. Como apoyo adicional puede proyectarse uno de los videos sugeridos y comentar al respecto.

Se muestra la imagen de una estructura alta hecha con materiales ligeros. Les cuestiona, ¿qué pasa si se cae?, ¿deberíamos ponernos tristes o volver a empezar?

Organizados en equipos o parejas, se les entrega una pila de vasos de cartón o plástico ligero (10-15), también pueden ser tarjetas de cartón rígido. Se les dice que el reto es construir la torre más alta.

La, o el docente comenta que, como las torres caerán varias veces; la regla de oro es: si se cae, se respira y se busca otra forma de acomodar. Cuando las y los alumnos diseñan, observará y reforzará la técnica, sin dar la solución.

Para el cierre, se presenta la “galería de torres” elaboradas. Niñas y niños explicarán cuántas veces se les cayó y qué hicieron finalmente para que quedará de pie. La, o el docente reafirma la idea de la perseverancia.

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Video: Abi una lección de perseverancia. En: <https://youtu.be/RZ5dNv-lHeE>

Video: Tres historias sobre perseverancia y esfuerzo. En: <https://youtu.be/okVIZB772g0>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Vasos o tarjetas de cartón.

El puente de los gigantes

☰ Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 integrantes. Se les entrega un pedazo de tela, una sábana pequeña o una toalla. Se les explica que el reto es llevar una pelota de un punto A a un punto B, pero nadie puede tocar la pelota con las manos, solo sosteniendo la tela.

Las y los integrantes de cada equipo deben tensar la tela y caminar coordinados para llegar con la pelota al punto final. Para tener mayor seguimiento, si se considera pertinente, se realiza por turnos.

La regla es; si la pelota toca el suelo, el equipo respira, no se gritan mutuamente y se vuelve a empezar. La, o el docente les observa, anima y exhorta, por ejemplo: “no pasa nada, es un equipo, vamos a intentarlo de nuevo con pasos más cortos esta vez”.

Al llegar a la meta, todos celebran. Se les cuestiona ¿qué fue más difícil: caminar o ponerse de acuerdo para no tirar la pelota?, ¿fueron perseverantes?, ¿cómo?

🕒 30 - 40 minutos.

⚙️ Pedazo de tela, sábana o toalla.

Pelotas.



Un paso a la vez: el reto de la telaraña

- ☰ La, o el docente les explica que jugarán el juego de la telaraña, el cual trata de ser perseverante a pesar de los obstáculos que se presentan.

Previamente, se colocaron dos hileras de sillas (unas frente a otras) y se ensambla el estambre entre ellas creando una telaraña, con espacios de diferentes tamaños. Se explica que deben cruzarla para llevar un objeto al otro lado.

Cada niña y niño elige o se le entrega un objeto pequeño (pelota, muñeco, etc.). Deberán cruzar la telaraña sin tocar el estambre. Si lo tocan, deben regresar uno o dos pasos o volver a empezar (de acuerdo a las características del grupo). Si el grupo es grande, puede dividirse y realizarse en dos momentos.

El reto es que el estambre, está colocado a diferentes alturas, por lo que en algunos espacios requieren agacharse y en otros pasar de puntillas, etc. La, o el docente motiva a continuar a quienes quedan atrapados.

Finalizada la actividad, se les invita a sentarse en círculo para reflexionar y se cuestiona ¿qué parte de la telaraña fue más difícil?, ¿cómo hiciste para no rendirte cuando sentiste que no podías pasar? Si es necesario también se cuestiona ¿hay algún momento de esta semana que sentiste que estabas en una telaraña difícil?, ¿cómo lograste dar el siguiente paso?

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Sillas.

Estambre.

Objetos diversos como pelotas, un juguete de peluche, etc.

El camino del caracol

- ☰ La o el docente muestra algunas imágenes de un caracol o presenta la primera historia del video sugerido *Tres historias sobre perseverancia y esfuerzo*. Se conversa con las y los alumnos; el caracol ¿es rápido o lento?, ¿aun así llega? En la historia del video ¿cual era el sueño de Nico el caracol?, ¿qué hizo para participar?, ¿cómo logró su reto?

La, o el docente les dice que recorrerán un camino previamente trazado llevando una cuchara con una pelota u otro objeto como un limón, una bola de algodón, etc. Si se cae el objeto, comienzan donde estaban.

Otra opción es recorrer un camino siguiendo huellas previamente trazadas hasta llegar a la meta. La actividad puede acompañarse de música relajante.

Para el cierre, se cuestiona a las y los educandos ¿cómo se sintieron?, ¿importa llegar rápido o no rendirse?, se les dice que pasito a pasito también se llega.

🕒 30 minutos.

⚙️ Video: Tres historias sobre perseverancia y esfuerzo. En: <https://youtu.be/okVI ZB772gQ>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Cuchara.

Pelota, limón, bola de algodón u otro objeto.



PRIMARIA

El que persevera alcanza*

☰ Se invita a una alumna o alumno a leer la situación descrita previamente en el pizarrón (o en una tarjeta). *“A mí me gusta mucho correr, pero cuando mis amigos me retan a unas carreritas nunca llego a la meta, siento que soy medio lento y ellos muy rápidos, por eso siempre les digo que mejor después participo”*. Se invita a comentar al grupo sobre el caso.

Luego la, o el docente cuestiona ¿por qué creen que deje de lado algo que le gusta y tiene miedo demostrarlo?, ¿creen que le falte un poquito de perseverancia?, ¿han escuchado la frase que dice *el que persevera alcanza?*, ¿qué creen significa esa frase? las y los alumnos vierten sus reflexiones.

Dan lectura a la definición *“La perseverancia: es ser constante en la persecución de los objetivos a pesar de las dificultades. Es cuando dejas a un lado las recompensas inmediatas para tener un mayor bienestar a largo plazo. La constancia sobre toda dificultad, claro, pidiendo ayuda cuando haga falta”*.

Como un ejemplo de perseverancia se proyecta el mini video de *Yakouba Sawadogo*, o se revisa su historia que muestra una forma de seguir enfrentando los retos a pesar de las circunstancias. Se genera un espacio para la reflexión y relación entre lo que plantea la definición y *Yakouba Sawadogo*.

A manera de cierre se les dice que, en una hoja decorada a su gusto, hagan un listado de sus sueños y metas. Las pueden colocar en casa, para recordarlas. Se abre un espacio para quien desee comentar sus retos.

*Actividad preferentemente para estudiantes de cuarto grado y de la fase 5.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Estrategia completa en:

<https://nuevaescuela.mexicana.sep.gob.mx/contenido/coleccion/el-que-persevera-alcanza/>

Situación escrita sobre un caso.

Pizarrón, plumones o tarjeta escrita.

Definición de perseverancia.

Video: *Yakouba Sawadogo*. En: <https://youtu.be/thnuQF5FLwM>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Hojas, colores, plumas.



Mi reto de perseverancia

☰ De manera inicial se cuestiona y reflexiona con el grupo sobre el valor de la perseverancia, o se presenta el video sugerido en el apartado de recursos: *El valor de la perseverancia* y se comenta cómo es que el personaje finalmente logró su meta, reiterando la idea de ese valor.

Luego se les explica que tratarán de establecer un desafío personal, por lo que se pide a cada alumna y alumno que elijan una meta pequeña y alcanzable que requiera continuidad, esfuerzo y paciencia, como por ejemplo aprender o crear una canción, poema, un proyecto artístico o de ciencia, plantar y cuidar un árbol, mejorar en un deporte, o completar un rompecabezas complicado, etc. Si considera necesario pueden realizar un reto en equipos para lograr algún fin.

Elegido el reto, realizan una planificación breve, por lo que se les sugiere dividir su reto en pasos pequeños para crear un plan de acción; *qué harán, cómo, cuándo*. Se les exhorta al compromiso, a terminarlo con dedicación y perseverancia.

Para el seguimiento personal, se les sugiere llevar un registro de su progreso en una libreta.

Durante los días que se hayan proyectado (una o dos semanas, por ejemplo), la, o el docente brinda apoyo y genera la reflexión; realiza sesiones cortas donde las y los alumnos compartan sus avances, dificultades y cómo han perseverado. Resalta los esfuerzos y las estrategias que han usado para continuar con su reto.

De manera paralela al desarrollo de la actividad, se puede ir fortaleciendo el valor de la perseverancia con historias, narrativas o ejemplos concretos de la vida cotidiana. Fomentando así, en las y los alumnos la autoconfianza y la reflexión sobre su propio proceso de aprendizaje, a la par que van comprendiendo de manera vivencial y práctica que el valor de la perseverancia implica un esfuerzo sostenido.

Al completar su reto, se celebra el logro de cada alumna y alumno, destacando su perseverancia. Para el reconocimiento se puede hacer una pequeña ceremonia, entregarles un certificado o una medalla simbólica.

🕒 Una o dos semanas; dependiendo de los retos y tiempos elegidos.

⚙️ Video: El valor de la perseverancia. En: <https://youtu.be/GEBVNY7BewM>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Libreta, lápiz o pluma.

Los que se requieran para la concreción del reto.

Diploma o medalla simbólica.



El árbol de la perseverancia

☰ Previamente se solicita a las y los alumnos indaguen qué es la perseverancia. Luego socializan en clase sus productos. La, o el docente refrenda la idea que la perseverancia implica actuar con firmeza, esfuerzo continuo para lograr las metas. También se puede proyectar el video cuento *La perseverancia me hace más fuerte*, sugerido en el apartado de recursos. Comentando posteriormente los aprendizajes que les deja.

Después se les dice que van a crear un árbol que simboliza la perseverancia. Cada hoja representará un momento en el que ellos no se rindieron ante un desafío.

Se les pide que piensen en una situación en la que enfrentaron un reto y, a pesar de las dificultades, siguieron intentando. Pueden ser ejemplos simples desde aprender a atarse los zapatos o resolver un problema difícil, practicar un deporte, etc.

Cada quien escribe o dibuja en una hoja pequeña esa experiencia y cómo se sintió al perseverar.

En cartulina o papel kraft, se dibuja un árbol y se pegan o dibujan las ramas. Luego, cada alumna y alumno pega su hoja en una rama, formando así el *árbol de la perseverancia*.

Después, se establece el diálogo con las y los alumnos sobre cómo cada uno mostró perseverancia y cómo eso les ayudó a aprender o mejorar. La o el docente resalta que, como en el árbol, cada esfuerzo hace que crezcan y se fortalezcan. En la semana se puede hacer un recuento nuevamente de la actividad y cómo se sienten respecto al valor trabajado.

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Video cuento: La perseverancia me hace más fuerte. En: <https://youtu.be/GIH7IZE-ALw>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Papel kraft o cartulina grande, marcadores, colores, recortes de revistas.

Laberintos de perseverancia

☰ Para dar inicio a la actividad, se cuestiona y escuchan las ideas previas de las y los alumnos sobre lo que significa la perseverancia. También se puede proyectar el video *Perseverancia* sugerido en el apartado de recursos, como generador de opiniones: ¿cómo se define la perseverancia?, ¿en qué momentos se observa?, ¿qué pueden hacer para ser más perseverantes?

Se les explica que van a desarrollar un juego de laberintos el cual exige mucha perseverancia. Previamente, la o el docente debe tener impresos juegos de diferentes laberintos, los cuales puede retomar de los links sugeridos en el apartado de recursos (otra opción es elegir un solo diseño, para equilibrar los niveles de complejidad y participación).

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Laberintos para imprimir. En: https://mimundovisual.com/wp-content/uploads/2020/09/Laberintos-Dificiles-Ejercicios-Visuales-mimundovisual.com_.pdf



Se explican las reglas del juego: deberán hacer el recorrido sin levantar el lápiz, cada quien empezará a buscar la salida, podrán recorrer los caminos tantas veces como ellos consideren necesario hasta lograr encontrar el correcto. Quien finaliza, puede acudir al espacio donde la, o el docente habrá colocado otros prototipos y si es parte de la estrategia retoman uno nuevo para resolverlo o solo dejan el que ya elaboraron.

Serán ganadores, los que finalicen primero y encuentren el camino. El ganador absoluto será quien logre la calidad requerida, con el menor número de errores y en el menor tiempo posible. Los errores serán tocar algún punto de las paredes de los laberintos.

Finalmente la, o el docente analiza los resultados del trabajo de los alumnos, y de común acuerdo se declararán aquellos que resulten vencedores, así como el vencedor absoluto de esta actividad. Los laberintos pueden ser colocados como un mural en el aula.

A manera de cierre se analiza en grupo por qué triunfaron unos y otros no lo lograron, en una tarea que no exigía grandes conocimientos, pero sí una gran perseverancia y esfuerzo.

Laberintos para imprimir. En: <https://media.webdelmaestro.com/uploads/2017/02/laberintos-dificiles-fichas-1-10.pdf>

Video: Perseverancia. En: <https://youtu.be/71MLdeBWBw>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Laberintos impresos.

Lápiz.

Construimos y perseveramos juntos

☰ De manera inicial, se muestran imágenes de puentes, torres o edificios famosos (o videos). Se cuestiona a las y los alumnos ¿creen que se construyeron rápido?, ¿habría algún obstáculo inicial?, ¿qué pasa cuando algo no funciona a la primera?

Se organizan en equipo. La, o el docente explica que asumirán el reto de construir una torre o puente que soporte un objeto. Se establecen las siguientes reglas: deben hacer ajustes si se cae, no pueden abandonar el reto, deben dialogar antes de modificar. Un integrante del equipo lleva una pequeña bitácora que registra problemas que tuvieron, cómo lo resolvieron y que aprendieron del error.

Explicadas las reglas, los equipos proceden a construir su torre o puente. Finalizado el proceso, cada subgrupo muestra su diseño y plantea su experiencia.

Para la reflexión grupal, el docente les cuestiona ¿qué fue más importante, hacerlo perfecto o no rendirse?, ¿cómo se sintieron al seguir intentando?, ¿consideran que fueron perseverantes?, ¿por qué?

En conjunto elaboran una frase que describa la experiencia vivida y la colocan en algún espacio del aula.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Imágenes o videos de puentes, torres o edificios famosos.

Video: Los puentes más asombrosos del mundo. En: <https://youtu.be/G9FRykq3dts>

Video: Los edificios más altos del mundo. En: <https://youtu.be/qyHDszWlffU>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Popotes, plastilina, hojas, cintas, vasos, pegamento, cartulina.



SECUNDARIA

Perseverancia y dar lo mejor de sí mismo

- ☰ Preguntar a las y los alumnos qué desafíos enfrentan en sus vidas. O, se comparte un ejemplo para iniciar la reflexión. Comentar que la perseverancia es la capacidad de hacer lo mejor posible para alcanzar un objetivo, incluso si es complejo.

Previamente se escribirá en el pizarrón *“He fallado 9,000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. En 26 ocasiones, me confiaron el tiro ganador y fallé. He fracasado una y otra vez en mi vida. Por eso he tenido éxito” (Michael Jordan).*

La, o el docente pregunta ¿saben quién es Michael Jordan? Posterior a los comentarios de las y los alumnos, se les puede decir que es uno de los atletas más exitosos del mundo, pasó 15 temporadas jugando baloncesto en la NBA, ganó seis campeonatos nacionales y tres trofeos MVP (jugador más valioso). Otra opción es proyectar un video corto del jugador.

Luego les dice que lean el escrito del pizarrón y compartan qué significa para ellos la cita y cómo pudieran conectarlo con su vida.

Se dice a las y los alumnos ¿sabían que Michael Jordan no formó parte del equipo de baloncesto en la escuela secundaria?, ¿y si hubiera dejado que eso lo detuviera?, ¿si no hubiera insistido? Se da la oportunidad para que participen.

Analizar con el grupo clase ¿qué actividades han realizado que requerían de perseverancia? Registrar en el pizarrón, o en una cartulina, una lista de eventos que las y los alumnos sugieran y en los cuales deben perseverar y demostrar éxito (rediseñar alguna tarea o trabajo académico, dominar algún instrumento musical, mejorar en alguna materia, practicar algún deporte, etc.). Luego al lado derecho, se les dice que escriban lo que cada uno puede hacer para mostrar perseverancia en cualquier situación (por ejemplo, practicar, tener paciencia, pedir ayuda, seguir intentándolo).

Evento/cosa en la que requiero perseverar	Qué puedo hacer

🕒 50 - 60 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Pizarrón, marcadores o gis.

Frase de Michael Jordan, escrita en pizarrón o cartulina.

Cuaderno, lápiz o pluma.

Video: Michael Jordan y su mentalidad ganadora: En: <https://www.youtube.com/shorts/VgE4t7dvYU?feature=share>

Video: Frases de Michael Jordan. En: <https://youtu.be/oz4jeHMZvAk>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.



Se les puede comentar que probablemente experimentarán en su vida cosas que requieren perseverancia para tener éxito.

Se solicita que elijan uno de los ejemplos (algo a lograr a corto plazo) que incluyeron en el listado y registren algunos compromisos que son necesarios para lograrlo, por ejemplo dedicar 15 minutos diariamente a realizar o practicar esa tarea, pedir asesoría a [nombre], hacer equipo con alguien, etc.

Luego comparten entre ellos y en el grupo sus compromisos. Se les exhorta a darse ánimos para perseverar en la actividad. Recordarles la importancia de perseverar y no darse por vencidos.

La, o el docente y el grupo, establecen plazos para dar seguimiento a la actividad y a la concreción de los compromisos (puede ser en varias sesiones). De manera periódica se evalúan logros y se reflexiona por qué la perseverancia es un rasgo importante en sus vidas.

Historias de perseverancia y superación

☰ De manera previa se solicita a las y los estudiantes indaguen qué es la perseverancia, luego se comenta en el grupo clase y se destaca por qué es importante en la vida usando ejemplos simples y cercanos a su realidad para que comprendan mejor el concepto.

Organizados en binas o equipos se les pide indaguen una historia inspiradora, de una persona que haya superado obstáculos y alcanzado sus metas por su perseverancia. Pueden ser personajes históricos, deportistas, artistas o incluso historias de personas de su comunidad. La, o el docente puede dar algunas ideas de personas que lograron sus metas gracias a su esfuerzo constante por ejemplo: Frida Kahlo, Beethoven, Steve Jobs, Michael Jordan, entre otros.

Con los productos de tarea, cada equipo expone su trabajo, puede ser lectura, presentación, videos cortos, etc. Se dice que compartan sus impresiones sobre qué les llamó la atención y qué aprendieron de la historia indagada.

Se genera un espacio para el diálogo, donde las y los estudiantes expresan cómo se sienten respecto a las historias, qué obstáculos creen que enfrentaron los protagonistas y cómo podrían aplicar esas enseñanzas en su vida diaria.

Al finalizar, se les invita a escribir una carta a su "yo futuro" motivándolos a seguir adelante ante dificultades.

Se cierra la sesión resaltando que la perseverancia es clave para alcanzar sus sueños y que todos, en algún momento, enfrentamos obstáculos, pero lo importante es no rendirse.

🕒 50 - 60 minutos.

(Incluye actividad previa de tarea).

⚙️ Casos inspiradores de superación y perseverancia.

Los que cada equipo considere para su presentación.

Hojas y plumas.



Más vale paso que dure y no trote que canse

☰ Previamente se escriben o leen alguna de estas frases: *“La vida no es fácil, para ninguno de nosotros. Pero... ¡qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo”* (María Curie); *“No estás obligado a ganar. Estás obligado a seguir intentando dar lo mejor de tí cada día”* (Marian Wright Edelman).

Se exhorta a las y los estudiantes a comentar qué les dice la frase. Se reafirma la idea de que es importante valorar lo que se hace; que ser perseverante es tener la fortaleza interior para continuar a pesar de las dificultades, distracciones y el desánimo, hasta terminar o cumplir la meta.

Se forman equipos de 4 o 5 integrantes, entre todos comparten una meta a largo plazo y hablan de los esfuerzos que implican (emocionales, sociales y físicos). Lo registran en su cuaderno.

En el mismo equipo comentan qué han hecho para continuar esforzándose y lograrlas. Las escriben en una cartulina en forma de recomendaciones.

Luego cada equipo coloca la hoja en un lugar visible y comparte sus estrategias para sostener el esfuerzo a través del tiempo y lograr sus metas a largo plazo.

En lo individual cada alumna y alumno rescata y escribe las estrategias que le sean de utilidad, se les dice que las tengan a la mano para cuando las necesiten. El reto será mantener la motivación, interés y esfuerzo para alcanzar sus metas.

Posteriormente se les solicita que, debajo de las estrategias que anotaron individualmente, redacten una frase de compromiso personal que empiece con: *“cuando sienta ganas de rendirme, recordaré que....”*

La, o el docente les recordará que la perseverancia no es una carrera de 100 metros, es un maratón. La meta no es llegar rápido, es no dejar de caminar.

Revisan sus compromisos periódicamente.

🕒 50 - 60 minutos.

Actividad con seguimiento.

⚙️ Video: La perseverancia. Alcanza tus metas. En: <https://youtu.be/UtxZtiyEvEO>

Cartulina, hojas, lápiz o pluma.

Soy perseverante cuando me esfuerzo

☰ La, o el docente plantea frases populares como “Roma no se hizo en un día” o “El que persevera alcanza” y solicita a las y los alumnos que expliquen cuál es la enseñanza de este tipo de expresiones.

Luego les cuestiona ¿han sentido en algún momento que ya no pueden más al querer alcanzar lo que desean, pero a la vez han sido constante, persistente y paciente hasta conseguirlo? Eso es esfuerzo sostenido.

Se propicia que las y los estudiantes reflexionen y comenten al respecto. Se cuestiona en qué situaciones han tenido que aplicar el esfuerzo sostenido.

Luego se les dice que se levanten de sus asientos y tomen una postura corporal que implique un reto para ellos. Comentar que permanecerán en esa postura ocho minutos y en silencio. La, o el docente lleva el seguimiento al tiempo estipulado.

Al concluir el tiempo, se les indican algunos ejercicios de estiramiento y relajación. En grupo, reflexionan y contestan las siguientes preguntas: ¿lograron permanecer en la posición que eligieron durante el tiempo señalado?, ¿qué se les dificultó?, ¿qué requirieron o qué les faltó para lograr su objetivo?, ¿cómo relacionan esa actividad con el esfuerzo sostenido?, ¿es esa una actitud perseverante?

Para complementar pueden ver el video *Cómo entender el concepto de perseverancia* sugerido en el apartado de recursos.

Comparten en grupo una experiencia personal o académica donde hayan tenido que realizar una acción perseverante.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Frases populares de perseverancia.

Video: Cómo entender el concepto de perseverancia. En: <https://youtu.be/u-Ub5fJIX7U>

El poder de no rendirse

☰ Previamente se solicita a las y los alumnos indagar qué hicieron y qué obstáculos superaron personajes como Mahatma Gandhi, Martin Luther King, José Ramón y Cajal, Albert Einstein, John Rutherford, María Curie, Miguel de Cervantes, entre otros.

La, o el docente pide a un estudiante lea la siguiente frase: *En la pugna entre el arroyo y la roca, siempre triunfa el arroyo... no porque sea muy fuerte, sino porque persevera.* Solicita dos o tres participaciones respecto a qué les dice la frase.

Explica que hablarán de personajes que no nacieron con la vida resuelta, sino de personas que cayeron muchas veces y decidieron levantarse.

🕒 50 minutos.

Con actividad previa de tarea y seguimiento a compromisos.

⚙️ Hoja con frases sobre perseverancia.

Tarjetas, plumas.



Se divide al grupo en equipos y se le asigna uno de los personajes que indagaron. A cada equipo se le entrega una hoja con todas las frases siguientes:

- El que persevera, triunfa.
- Si te caes siete veces, levántate ocho.
- Solo se ha perdido cuando se deja de luchar.
- Nuestra mayor gloria está en no haber caído nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos. Theodore Roosevelt.
- La victoria pertenece al más perseverante. Thomas Carlyle.
- Las grandes obras son hechas no con fuerza, sino con la perseverancia. Samuel Johnson.
- Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente, y aunque sea débil se transformará en fuerte. Leonardo da Vinci.
- Los grandes trabajos no son hechos por la fuerza, sino por la perseverancia. Ben Johnson.

En equipo comentan lo qué indagaron del personaje, sus logros y dificultades previas (por ejemplo: Cervantes, escribió el Quijote tras estar preso y manco; Einstein no habló hasta los 4 años y sus maestros decían no llegaría a nada, creó la Teoría de la Relatividad, etc.).

Después de analizar las dificultades de su personaje, deben elegir una frase de la lista que consideren que define la actitud del mismo ante el problema.

Un representante de cada equipo expone sobre el personaje que les tocó, qué fue lo que hicieron y qué frase eligieron para representarlo y por qué.

La, o el docente reafirma sus planteamientos y refuerza la idea de que, sin perseverancia hoy no tendríamos sus inventos, obras de arte o libertades civiles.

Para finalizar cada alumna y alumno debe redactar un compromiso, usando la estructura de las frases cortas, por ejemplo: “Si me caigo en el examen de matemáticas siete veces, me levantaré ocho”.

Pegarán su compromiso en un espacio designado para ello, y podrán denominarlo muro de perseverancia. Dar seguimiento.



ACTIVIDADES

“Día Mundial del Medio Ambiente” (05)

PREESCOLAR

El monstruo de la basura y cómo combatirlo

☰ Realizar un recorrido por el jardín de niños y si es posible por lugares cercanos al plantel donde se observe acumulación de desechos o tiraderos de basura. También se pueden mostrar imágenes donde se adviertan estos sucesos.

Observar y comentar sobre las condiciones ambientales del entorno.

Analizar el video “El monstruo de la basura” y comentar ¿qué le pasó a Canela?, ¿cómo se alimentaba el monstruo?, ¿qué hacía que el monstruo se volviera más grande y fuerte?, ¿quién llegó a rescatar la quebrada y qué acciones hicieron?

A partir del cuento y de lo que vieron alrededor del plantel reflexionar con las y los niños ¿qué podemos hacer para evitar contaminar el medio ambiente? Enlistar las propuestas.

Con de las propuestas escritas se les invita a elaborar dibujos, carteles, collages para ser colocados en lugares visibles, o en un periodico mural, donde se sensibilice a la población escolar sobre la importancia de cuidar el medio ambiente.

🕒 30 - 40 minutos.

⚙️ Video: El monstruo de la basura. En: <https://youtu.be/w35H2FzlwMA>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Libros, revistas, fotografías donde se observen lugares con desechos que se convierten en basura.

Hojas, tijeras, colores, pintura.



Semanario de actividades ecológicas

- ≡ Proyectar el video Cómo cuidar el medio ambiente, cuestionar a las niñas y niños ¿qué acciones pueden realizar en casa para cuidar el mundo?, ¿cómo pueden ayudar a cuidar el medio ambiente? escuchar sus comentarios y reflexionar con ellos sobre la importancia de proteger el mundo en que vivimos.

La, o el docente en conjunto con el grupo realizarán un calendario, donde dibujarán o escribirán tres acciones que realizarán en la semana para cuidar el mundo. También pueden realizarlo en casa.

Por cada día pegarán o dibujarán una estrella cada vez que cumplan con una acción de cuidar el mundo. Un ejemplo de semanario puede ser:

Acciones para cuidar al mundo

	L	M	M	J	V	S	D
Apagar luces que no se utilicen							
Reutilizar bolsas para ir al súper							
Tomar baños cortos, sin usar tanta agua							

Cuentan el número de estrellas que obtuvieron al finalizar la semana. Se les invita a continuar realizando actividades para cuidar el medio ambiente y el mundo.

🕒 Una semana.

⚙️ Video: Cómo cuidar el medio ambiente. En: <https://youtu.be/dmT2RVYRIKk>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Hojas blancas, papel kraft o cartulina para realizar el semanario.

Dibujos.

Colores o marcadores.



PRIMARIA

El planeta nos habla

☰ De manera inicial se muestran imágenes (de ríos contaminados, árboles, animales, basura, personas reciclando, humo de fábricas y/o de automóviles). También se puede proyectar uno de los videos sugeridos en el apartado de recursos.

A partir de lo observado, se establecen reflexiones con el grupo: ¿cómo está el planeta?, ¿qué imágenes creen que lo lastiman?, ¿qué imágenes hacen feliz al planeta?, ¿cómo se sentiría y qué diría la tierra si pudiera hablar?

Se organizan equipos y se les pide copien el cuadro de dos columnas que previamente escribió la, o el docente.

Problema ambiental	¿Cómo podemos ayudar?
Tirar basura	
Desperdiciar agua	
Contaminación del aire	
Contaminación del agua	
Deforestación	
Perdida de la biodiversidad (caza excesiva, pesca, etc.)	

Cada equipo elige un aspecto y diseñan propuestas de solución a la problemática elegida o asignada. A partir de las alternativas creadas, elaborarán un cartel, con un mensaje ecológico, un dibujo y una acción concreta.

Luego los integrantes de los equipos comparten sus propuestas y diseños, posteriormente las colocan en un lugar visible en la escuela.

Para finalizar cada alumna y alumno escribe y comparte una promesa a cumplir; ejemplo apagar las luces, no tirar basura, etc.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: El planeta nos necesita. En: <https://youtu.be/OpLTMXsvXww>

Video: Contaminación del medio ambiente. En: <https://youtu.be/cJfghK9uWb4>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Imágenes de diferentes aspectos del medio ambiente.

Cuaderno, lápiz o pluma.

Cartulina, colores.



Cuidemos la naturaleza

☰ La, o el docente muestra la imagen denominada: *Naturaleza de México* (u otra donde se aprecie la biodiversidad de nuestro país). Invita a contemplarla, reconocer su majestuosidad y a valorar que si no se cuida habrá muchos problemas ambientales que afecten.

De manera adicional se puede llevar sonidos (o se mencionan) de elementos como: lluvia, viento, pájaros, mar, árboles. Se les cuestiona ¿qué sienten cuando escuchan la naturaleza?, ¿qué lugares naturales conocen?, ¿por qué es importante protegerlos?, ¿cómo podemos protegerlos?

Se registran las propuestas emitidas por las y los alumnos. La, o el docente plantea la importancia de clasificar los residuos, como una acción que contribuye a cuidar el planeta.

Invita al grupo a recolectar objetos (como papel, plástico, cartón, orgánicos) dentro del aula (o en el espacio inmediato). Otra opción es apoyarse en imágenes.

Colocar cajas o dibujos de contenedores y las y los niños clasifican los residuos. Se establece el diálogo ¿qué materiales se pueden reutilizar?, ¿qué pasa con la basura que tiramos?

En un papel ledger o kraft dibujan un árbol grande, que llamarán el *árbol de las buenas acciones*. Cada estudiante elaborará una “hoja” en la cual incluirá una acción para cuidar el planeta, pueden rescatar de las propuestas descritas anteriormente, luego pegan sus hojas en el árbol.

Cada quien lee su propuesta. Establecen acuerdos de seguimiento.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Imagen: Naturaleza de México. En: http://200.12.166.51/janium-bin/janium_zui.pl?jzd=/janium/Documentos/ETAPA06/AP/12527/12527.jzd&fn=12527

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Clasificación de residuos: cómo identificarlos. En: <https://reducereutilizarecicla.org/como-se-clasifican-los-residuos/>

Imágenes o residuos limpios.

Pizarrón.

Papel kraft o bond.

Hojas recicladas.

Colores, marcadores, pegamento, tijeras.

SECUNDARIA

Derecho a disfrutar un medio ambiente sano

- ☰ Se solicita a las y los alumnos escriban en una tarjeta o nota adhesiva un derecho humano que conozcan y luego se pegan en la pared para la puesta en común los conocimientos previos del grupo.

La, o el docente explica por qué, quiénes y cuándo se firma la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DH). Refiere como el concepto ha ido evolucionando y ampliándose; primero relacionado con la libertad, luego centrados en la igualdad y hoy, se incluye los relacionados con la solidaridad entre los que se encuentra de DHMAS (a disfrutar de un Medio Ambiente Sano).

Luego colocados en círculo las y los integrantes del grupo, empiezan a pasarse el estambre (no sueltan la hebra y se va formando una especie de telaraña) a quien le vaya tocando debe ir mencionado aspectos que se relacionan con medio ambiente: agua, suelo, plantas, animales, oxígeno, etc. Creando una red que une a todas y a todos y simboliza la conexión que hay entre los factores ambientales.

Al ir regresando el estambre, se invita a las y los estudiantes a que planteen una propuesta de cómo pueden cuidar el medio ambiente. Luego pueden hacer un registro de las mismas.

Se reflexiona con el grupo sobre la importancia de considerar que todos formamos parte del medio y que necesitamos a la naturaleza para comer, conseguir materiales que usamos día a día, proteger la salud, etc.

Para complementar la actividad pueden ver los videos llamados “*La naturaleza nos habla*”, de Conservation International. Entre ellos, la montaña, el suelo, el agua, etc.

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Video: La naturaleza nos habla. En: <https://www.conservation.org/es/la-naturaleza-nos-habla>

Video: Madre Naturaleza. En: <https://www.conservation.org/es/la-naturaleza-nos-habla/salma-hayek-es-madre-naturaleza>

Video: El suelo. En: <https://www.conservation.org/es/la-naturaleza-nos-habla/juan-fernando-velasco-es-el-suelo>

Video: El agua. En: <https://www.conservation.org/es/la-naturaleza-nos-habla/penelope-cruz-es-agua>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales

Historia de la Declaración. En: <https://www.un.org/es/about-us/udhr/history-of-the-declaration>

Tarjetas o notas adhesivas, cinta, plumas.

Estambre.



Mensajes ambientales

☰ De manera inicial se conversa con las y los alumnos sobre los temas ambientales que más les interesan, de forma que surjan ideas que les inspiren. Algunos temas posibles son la pérdida de la biodiversidad, el consumo responsable, el cambio climático, la contaminación del mar. Puede consultarse el link sugerido en el apartado de recursos.

Se les deja en libertad para decidir si prefieren crear un mensaje de forma individual o en equipo.

Dependiendo de las habilidades y de los gustos, elegirán una expresión artística, la cual debe variar (componer una canción, grabar un video, crear y recitar un poema, preparar una obra de teatro, hacer un collage, etc.).

Las y los alumnos exponen sus creaciones y si es posible suben los mensajes a sus redes sociales, para realizar una labor de sensibilización y comunicación con la sociedad y tratar de hacer llegar los mensajes a quienes tienen la responsabilidad de hacer algo para mejorar la situación (por ejemplo a asociaciones, ayuntamientos, etc.).

🕒 50 - 60 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Medio ambiente para educación secundaria y ciclos formativos. En <https://ambientech.org/contenidos-medio-ambiente>

Cuento: El pueblo que fue consumido por las basuras. (ejemplo de teatro guiñol elaborado por jóvenes). En: <https://youtu.be/LIO0hxls4i0>

Los materiales a usar, son de acuerdo a la expresión artística elegida.