

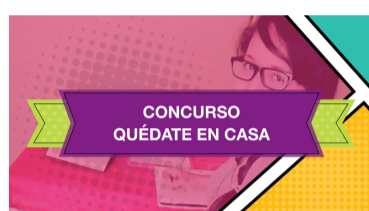
# Socioemocionales en casa

Inicio / Socioemocionales en casa



LECTURA

Lectura



CONCURSO  
QUÉDATE EN CASA

Concurso Quédate en  
Casa



CONCURSO  
FAMILIA ACTIVA EN CASA

Concurso Familia Activa  
en Casa



RETOS  
FORMATIVOS

Retos Formativos



WEBINARS

Webinars



TE  
RECOMENDAMOS

Te recomendamos



DIRECTORIO DE APOYO  
JÓVENES EN CASA

Directorio de apoyo a  
Jóvenes en casa

Jóvenes en casa

Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

¿Qué es gov.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana.

[Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de seguridad](#)

[Mapa del sitio](#)

# Lectura

Inicio / Lectura

## ¿Qué vamos a hacer?



### Consigue un libro

Inicia el primer día con una página (o más si lo deseas) y progresivamente aumenta tu lectura.



### Pregunta

A tus profesores, familiares, pareja, compañeros/as y amigos/as si te pueden recomendar o prestar un libro que haya despertado su interés y que crean que te puede gustar.



### Conversa

A partir del libro que estás leyendo inicia conversaciones entre familia y amigos.



### Al regreso a clases

Le dirás a tus profesores cuánto leíste y de que temas

## ME QUEDO EN CASA Y SALGO A OTROS MUNDOS A TRAVÉS DE LOS LIBROS

Te invitamos a seleccionar el libro, el artículo de opinión o científico que despierte tu curiosidad e interés en temas de **amor, vida, muerte, terror, misterio, suspenso, entre muchos más**, que podrás encontrar en la página del Fondo de Cultura Económica en su sección **Lectura Gratuita**



### Actividad:



Aprovecha este momento para **compartir con otros jóvenes tus ideas, emociones, reflexiones, sentimientos e inquietudes** a partir de lecturas, videos, audios, documentales, entrevistas.

¡Echa a volar tu imaginación y creatividad!, te sugerimos estos formatos para **convivir con los textos** y te invitamos a compartir tus creaciones con la comunidad de Jóvenes En Casa.

- Video
- Animación digital
- Ilustración
- Cómic
- Fotografía
- Fanfiction
- Lectura dramatizada
- Rap, HipHop, Corrido

**Publica:** Utiliza **#JóvenesEnCasa** y **#AsíVivoLosTextos** compártelo en: [fb.me/JovenesEnCasa](https://fb.me/JovenesEnCasa)

Una forma de salir de casa es a través de la lectura, un libro te lleva a descubrir lugares, más allá de tu espacio.

En el siguiente enlace podrás consultar más libros de forma gratuita:

[ebiblioteca.org](https://ebiblioteca.org)



Jóvenes en casa

Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

¿Qué es gob.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana.

[Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de seguridad](#)

[Mapa del sitio](#)



La Secretaría de Educación Pública  
a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior  
con la colaboración de Google for Education

## CONVOCAN al

### Primer Concurso Nacional de Video

#### #QuédateEnCasa

Ante la situación de emergencia sanitaria por motivos de la propagación del COVID-19, las clases presenciales en aulas de diferentes planteles, se han visto en la necesidad de ser suspendidas, no obstante, la **Subsecretaría de Educación Media Superior**, y **Google for Education** están interesados en complementar la actividad socioemocional y de aprendizaje de las y los estudiantes, a través del trabajo en equipo mediante herramientas digitales para la realización de un video con la temática: ¡quédate en Casa!

#### BASES

##### ¿A quién va DIRIGIDO?

###### Participantes

1. Docentes del Tipo Medio Superior que se encuentren en servicio ante su plantel y grupo, de cualquiera de los Subsistemas Federales y Descentralizados, adscritos a la Subsecretaría de Educación Media Superior.
2. Estudiantes matriculados en Educación Media Superior del sector Público y Privado.

##### ¿Cuál es el tema del video?

El tema es **¡Quédate en casa!** destacando la importancia de permanecer en casa durante el periodo de contingencia por la propagación del COVID-19.

##### ¿Cómo puedes participar?

1. En colaboración entre estudiantes y un docente deberán de integrar equipos de trabajo de **máximo tres estudiantes y un docente**, podrán integrar tantos equipos como le sea posible. El trabajo en equipo será totalmente virtual, a través del uso de redes que les permita compartir información y mantener sana distancia.
2. El equipo, deberá crear un canal de youtube, en este publicarán su video, una vez que ya lo tengan terminado.



3. Una vez que tengan elaborado su video con el tema ¡quédate en casa!, deberán llenar el formulario que aparece en el sitio web <http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx> con los datos solicitados y compartir el link de su video en youtube, a través del formulario.

### **Requisitos del video**

- El video debe ser original, único e inédito, que no haya sido mostrado en otro concurso, o en alguna red social. Los equipos podrán presentar tantos videos como deseen.
  - No está permitido utilizar materiales/contenidos sometidos a derechos de propiedad intelectual.
  - Debe promover los valores de igualdad, equidad, inclusión, colaboración.
  - El video no debe tener edición, efecto o filtro alguno de otro video.
  - La duración establecida para el video será como mínimo de un minuto y como máximo de dos minutos. Debe Incluir el título y el hashtag #QuédateEnCasa
4. En caso de que el video contenga la presencia de uno o varios estudiantes o el/la docente, se debe contar con su autorización expresa, mediante el formato, que aparece en la página <http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx>
    - El docente responsable del equipo deberá conservar los archivos video para cualquier duda o aclaración posterior.
    - Deberán publicar el video mediante la plataforma de youtube.
    - El archivo debe indicar nombre del equipo, siglas que correspondan al plantel, Estado y Municipio y aceptar los términos de uso del video y privacidad.
    - A partir de la publicación del video, podrán comenzar a recibir votaciones (“Me gusta este video”) desde cualquier ubicación.

### **¿Cómo puedes hacer llegar el video?**

La liga con el acceso al video publicado en youtube, deberá de ser compartida en el formulario, mediante la página:

<http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx>

### **Criterios de VALORACIÓN y PROCESO de selección de video**

Se valorará la originalidad, creatividad, mensaje y capacidad de impactar en la sensibilidad del público en relación a permanecer en casa durante el periodo de contingencia por la propagación del COVID-19.

Los criterios de valoración son aplicados por los miembros del Jurado de acuerdo a las bases de requisitos y del número de “Me gusta este video” y “vistas” obtenidos en el canal creado por cada equipo, y registrado mediante la página de internet <http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx>

El jurado se reserva el derecho de descartar los videos que no reúnan un mínimo de requisitos de calidad o que pudieran resultar de mal gusto u ofensivos para los

protagonistas de la imagen o la audiencia, así como aquellos que no cumplan con los requisitos antes mencionados.

### **El proceso de selección se realizará en dos etapas:**

*Primera* con **votación popular**: todos los videos registrados a través de la página <http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx> pueden ser votados por la audiencia.

- Los 10 videos más votados en cada Entidad Federativa, resultantes de esta fase, pasarán a ser valorados por el jurado, el cual determinará los tres primeros lugares a Nivel Nacional.

*Segunda*, **selección de videos** por los Miembros del Jurado Honorífico, integrado por expertos en educación y medios de comunicación.

### **Plazos de entrega de videos en página web SEMS, para votación y selección**

El calendario que se seguirá durante el proceso de concurso y selección de los trabajos presentados en el Primer Concurso ¡quédate en casa!, es el siguiente:

- Plazo de **presentación de videos** concursantes: hasta **el 30 de mayo a las 24:00 horas**.
- Cierre de **votación popular**: **01 de junio las 24:00 horas**.
- Plazo de **valoración del jurado** para los diez finalistas por Estado: del **02 al 07 al de junio**.
- **Fallo del jurado**, comunicación pública del ganador por Estado: **08 de junio**. Se comunicará vía correo electrónico, e igualmente se hará público en el portal del concurso y desde la página de la Subsecretaría de Educación Media Superior.

### **PREMIO**

**Una vez terminada la contingencia, el equipo ganador visitará el Edificio Sede de la Secretaría de Educación Pública y las oficinas de Google en la Ciudad de México, donde se harán acreedores a un reconocimiento y un *home mini* para cada integrante del equipo, así como, presenciar talleres de cómo usar herramientas de Google, por parte del equipo de Google México.**

**Los equipos que obtenga el segundo y tercer lugar, recibirán una mochila con artículos de Google for Education, así mismo, la visita guiada a las oficinas sede de la SEP y de Google en la Ciudad de México.**

### **Causas de descalificación**

- El incumplimiento de los requisitos o de las bases de este concurso.
- El contenido ofensivo, discriminatorio, denigrante u ofensivo.
- Videos con contenido explícito o implícito de carácter político o comercial.
- El plagio.
- Por determinación del Jurado Honorífico.

### **Transitorios**

Cualquier duda relacionada con esta convocatoria, se pueden poner en contacto al correo electrónico [ana.zavaleta@sems.gob.mx](mailto:ana.zavaleta@sems.gob.mx)

Las decisiones tomadas por el jurado serán definitivas e inapelables.

La participación en este concurso implica la aceptación de estas bases.

Al participar en el presente concurso, ACEPTA las bases y la POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES, los (as) estudiantes y docentes que resulten ganadores(as) y quienes sean distinguidos por el jurado, manifiestan, bajo protesta de decir verdad, ser titulares de los derechos del video que presentan y cederán, a título gratuito, los derechos patrimoniales y autorizan la publicación de sus nombres a la SEMS para reproducir los trabajos concursantes con fines académicos, educativos y de divulgación, a través de diferentes medios electrónicos e impresos.

Ciudad de México, a 27 de abril de 2020.

## Registro al Concurso Nacional de Video ¡quédate en casa!

Ante la situación de emergencia sanitaria por motivos de la propagación del COVID-19, la clases presenciales en aulas de diferentes planteles, se han visto en la necesidad de ser suspendidas; no obstante, la Subsecretaria de Educación Media Superior, y Google for Education, están interesados en complementar la actividad socioemocional y de aprendizaje de las y los estudiantes, a través del trabajo en equipo mediante herramientas digitales para la realización de un video con la temática: ¡quédate en Casa! No olvides utilizar la etiqueta #QuédateEnCasa

\* Required

Email address \*

Your email

Opción 1

Next

Page 1 of 4

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created outside of your domain. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#).

Google Forms

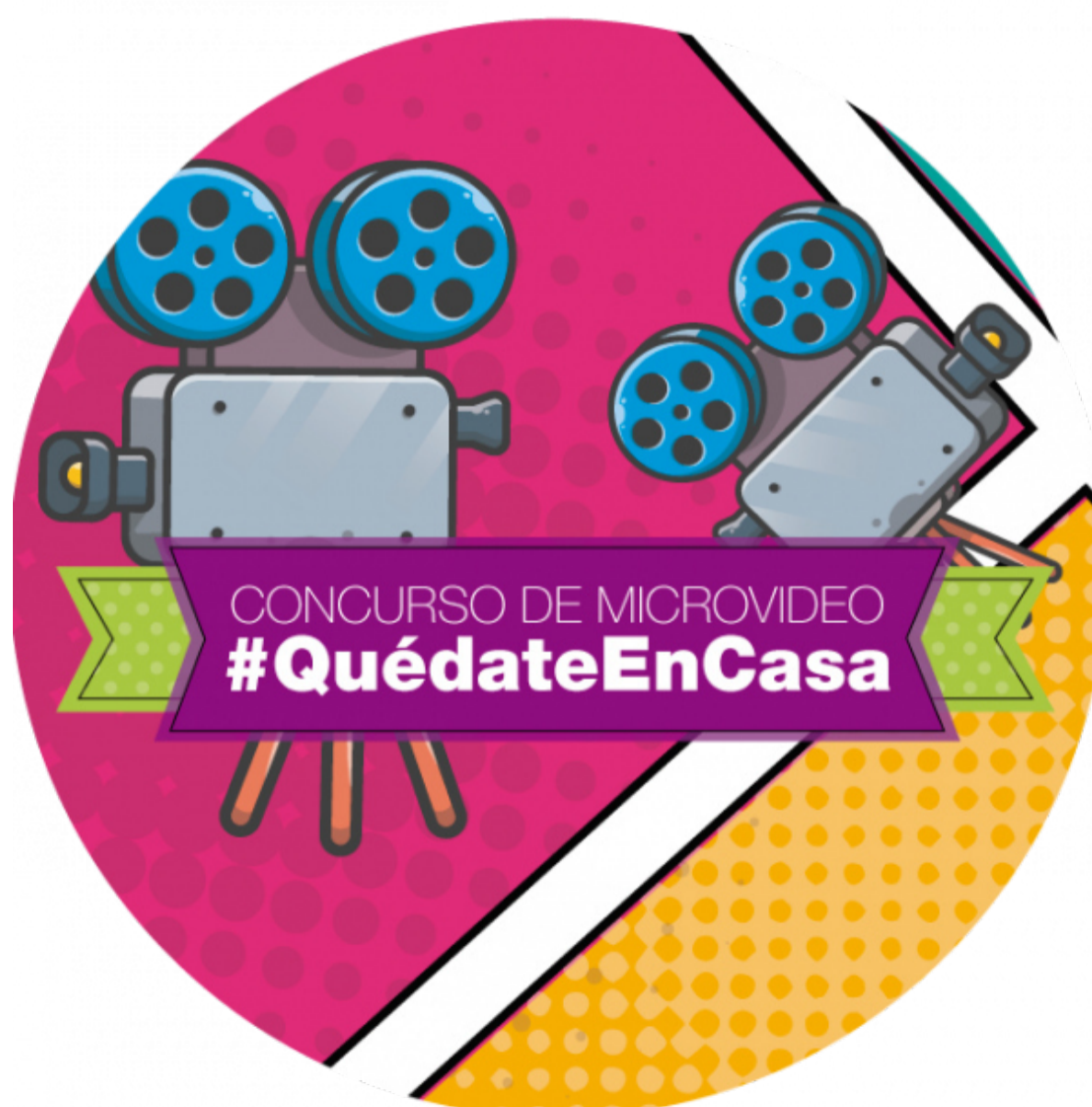


# Concurso quédate en casa

Inicio / Socioemocionales en casa / Concurso quédate en casa



Organízate a distancia con cuatro compañeras/os y un/a profesor/a para crear un video (de uno o dos minutos) en el que hablen de la importancia de quedarse en casa. Los equipos ganadores obtendrán un reconocimiento, visitas a Google, al edificio histórico de la SEP y un Home Mini para cada integrante.







Jóvenes en casa

#### Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

¿Qué es gob.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana.

[Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de seguridad](#)

[Mapa del sitio](#)



# Concurso familia activa en casa

Inicio / Socioemocionales en casa / Concurso familia activa en casa

## Convocatoria:

¡Actívate en familia sin salir de casa!

¿Te gusta moverte? y ¿Quieres activarte desde casa? ¡Hazlo porque tus movimientos traen beneficios para ti, tu familia y hasta para tu escuela y comunidad.



Si eres estudiante de cualquier subsistema de Educación Media Superior, plantel público o privado, la Subsecretaría de Educación Media Superior, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y la Fundación Alfredo Harp Helú te invitan a participar en el concurso: ¡Actívate en familia sin salir de casa!

¿Sabías que cuando te mueves tú, se mueven muchas cosas?

1. Fortaleces tus músculos y articulaciones.
2. Fortaleces tu sistema inmunológico.
3. Previene situaciones de ansiedad y depresión.
4. Canalizas mejor algunas situaciones estresantes por causa del confinamiento.

Si invitas a tu familia:

1. Se mueven juntos.
2. Se fortalecen físicamente.

2. Se fortalecen físicamente.
3. Mejoran su convivencia.
4. Disminuyen conflictos.

**Además, al activar a tu familia puedes ganar un kit deportivo para:**

1. Activarte en la escuela con tus compañeros/as.
2. Compartir con tu comunidad los beneficios de estar activo.

## Sí, quiero participar:

### Para quienes cuentan con internet:

Realiza y envía un video donde compartas las actividades físicas o deportivas que realizas en casa para fomentar el bienestar físico y mental propio y de tu familia. Los videos deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Formato mp4 con una duración de entre 3 y 5 minutos.
- Realizarlo en equipo de entre 3 y 8 estudiantes de tu mismo plantel.
- Deberás hacer el video a distancia con tus compañeros, no necesitan reunirse, usa herramientas digitales.
- En el video deben aparecer haciendo las actividades, tanto sus familiares o personas con las que permanecen en casa, como todas las y los estudiantes que integran del equipo.
- El video y las actividades deberán ser una creación original y de autoría propia del equipo de estudiantes.
- Envía tu video a través de esta plataforma.

[con este formulario](#)

- **La recepción de videos estará abierta hasta el día 30 de mayo de 2020, a las 23:59 horas.**

### Para quienes no cuentan con internet:

Imagina y diseña una actividad física en casa para fomentar el bienestar físico y mental propio y de tu familia. El diseño deberá ser original y creativo. Realiza tu actividad y regístrala en tu carpeta:

- Nombre de la actividad física que diseñaste.
- Participantes en la actividad física que la hicieron contigo.
- Descripción de la actividad realizada (reglas, duración, materiales utilizados, etc.).
- Narración de la experiencia durante la actividad física: ¿cómo se sintieron al hacer esta actividad?, ¿qué fue lo que más disfrutaron?, ¿Por qué fue un reto?
- El trabajo deberá ser entregado a las o los directores de sus planteles, quienes lo harán llegar a esta plataforma.

[con este formulario](#)

- **La recepción de las experiencias de actividades físicas estará abierta hasta el 5 de junio.**

## Selección de finalistas:

La selección de los videos, así como de las actividades físicas diseñadas por las y los estudiantes, será realizada por un jurado evaluador integrado por especialistas en desarrollo socioemocional y deportivo de la Subsecretaría de Educación Media Superior, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y la Fundación Alfredo Harp Helú, quienes seleccionarán los 6 mejores trabajos de cada entidad federativa (tres videos y tres actividades físicas diseñadas por estudiantes).

Los ganadores recibirán un kit deportivo consistente en artículos deportivos que incluyen balones de futbol, basquetbol, voleibol; casacas, silbatos, conos, redes, entre otros, para que sean entregados y usados por la comunidad del plantel al que pertenecen. Estos resultados se darán a

conocer el 22 de junio del año en curso, en el sitio web y redes sociales de la estrategia Jóvenes en Casa, que para entonces ya será Jóvenes en Escuela.

## Formulario de registro:

**Subsistema:**

Seleccione un subsistema ▼

**Estado:**

Seleccione una Entidad ▼

**Municipio:**

Seleccione un municipio ▼

**CCT (Plantel)**

Seleccione ▼

**Nombre completo:**

**Apellido paterno:**

**Apellido materno:**

**Sexo:**

Mujer  Hombre

**Fecha de nacimiento:**

**Correo electrónico:**

**Verificar correo electrónico:**

**Teléfono (10 dígitos)**

**Cargo en el plantel:**

Seleccione ▼

**Nombre del video:**

**Compártenos tu video:**

Envía un video de 3 a 5 minutos de duración.



**Añade tus archivos**

Powered by WeTransfer

Acepto **bases de la convocatoria** y el **aviso de privacidad**.

No soy un robot

reCAPTCHA  
Privacidad - Condiciones

Registrar





Comparte mediante video lo que realizas con tu familia en casa para mantenerse físicamente activos. Los videos más creativos ganarán un kit deportivo para donar a sus planteles. ¡Vamos a regresar a la escuela con un regalo para disfrutar con los demás!

Jóvenes en casa

Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

¿Qué es gov.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana.

[Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de seguridad](#)

[Mapa del sitio](#)

# Retos formativos

Inicio / Socioemocionales en casa / Retos formativos

## Retos



## Bienvenidos y bienvenidas,

En esta sección podrás encontrar los retos y activaciones que estamos promoviendo en las redes sociales, ¿conoces aplicaciones como Tik Tok, o Instagram?, pues permanece atento, ya que cada semana te invitaremos a participar con tus videos y creaciones artísticas por medio Facebook, Twitter e Instagram, cada semana será un tema nuevo, por lo que pondremos a prueba tu creatividad.

### #JóvenesEnCasa

Elige los retos en los que desees participar por semana y súbelo a tus redes sociales y no olvides etiquetar a **Construye T**, y usar el hashtag **#JóvenesEnCasa** para que pueda ser seleccionado y publicado en esta página.



## Perspectiva de género

Los roles de género pueden hacernos creer que una tarea es exclusivamente de hombres o mujeres pero, cuando convivimos en un mismo espacio y hacemos el mismo uso de éste, todos y todas debemos cooperar para cuidarlo ¿no crees?

Próximamente te invitaremos a participar en algunos retos de memes, videos, y fotografías, permanece atento a nuestras redes sociales para que puedas participar.

**Los mejores trabajos enviados, se irán publicando en este espacio.**

**Semanal del 27 Abril al 03 Mayo**

Comparte una fotografía en la que muestres la forma en la que contribuyes con el cuidado de tu hogar.

**Semanal del 04 Mayo al 10 Mayo**

Menciona una canción que hable de violencia de género

**Semanal del 11 Mayo al 17 Mayo**

De las series de televisión que sueles ver, ¿has visto elementos que destaquen desigualdades entre hombres y mujeres?, compártenos

**Semanal del 18 Mayo al 24 Mayo**

Comparte un meme relacionado con actos de discriminación y violencia

**Semanal del 25 Mayo al 31 Mayo**

Menciona una canción que hable de estereotipos de género

## Mi contribución como joven mexicano

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de todas las personas. Aunque parece un reto difícil de lograr, la creatividad puede ser nuestra aliada para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Para nosotros es importante saber tu experiencia, así como incentivar tu creatividad, para ello te invitaremos a participar en actividades artísticas, a fin de crear una galería con las mejores obras.

**No te pierdas los próximos retos de música, dibujo y escritura.  
Permanece atento, próximamente te diremos la dinámica de participación.**

**Dibuja**

¿Qué fortalezas tenemos para salir adelante durante la pandemia de COVID-19?

**Crea una canción**

¿Qué mensaje de aliento y esperanza quiero compartir a mis amigos y a la juventud de México y del mundo?

**Escribe una carta**

Mi compromiso con el futuro. Carta para seres queridos con mensajes de aliento durante la contingencia.



# Descubriendo elementos de mi personalidad

Los memes, stickers y GIFs se han convertido en una forma nueva de expresar y reflejar lo que sentimos, te retamos a participar en los siguientes retos, en los cuales pongas a prueba tu poder creativo:

**Semanal del 27 Abril al 03 Mayo**

Comparte un meme que refleje tu reacción al saber que las clases en tu escuela se suspendían

**Semanal del 04 Mayo al 10 Mayo**

Comparte un meme que refleje cómo estás viviendo tus clases en casa

**Semanal del 11 Mayo al 17 Mayo**

Comparte un meme que exprese las nuevas formas de comunicación con amigos

**Semanal del 18 Mayo al 24 Mayo**

Comparte un meme que refleje la emoción que más has experimentado en estas semanas

**Semanal del 25 Mayo al 31 Mayo**

Comparte un video tik tok en el que expreses una emoción de manera exagerada

**Semanal del 01 Junio al 07 Junio**

Comparte un meme con el que más te identifiques en estos momentos

**Semanal del 08 Junio al 14 Junio**

Expresa con un meme tu estado de ánimo

## Trabajando colaborativamente

### Semana del 27 Abril al 03 Mayo

#### ¿Tik Tok Rock Star?

Es hora de lucirte porque... ¡Te tenemos un reto!

El reto consiste en replicar esta coreografía agregándole un elemento extra que te haga destacar. Los 3 videos más originales los compartiremos en nuestra página oficial.

En compañía de algún integrante de tu hogar, replica la coreografía llamada "nanana challenge"

**Baile con los pies oh nanana challenge**



# Lo que hago por los demás

Semana del 27 Abril al 03 Mayo

A veces pensamos que para cuidar el planeta tenemos que hacer grandes acciones, pero, las pequeñas acciones a nuestro alrededor ¡son las que más cuentan!

¿Qué acciones estás haciendo para cuidar tu alrededor?



## Recuerda integrarlas a tu Carpeta de Actividades

Crea tu Carpeta de Actividades (electrónica o en papel) con todo lo que realices en esta temporada y cuando regresemos a clases la compartiremos con profesores y compañeras/os y reflexionaremos sobre los aprendizajes que nos ha dejado esta contingencia.

Jóvenes en casa

Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

¿Qué es gob.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana. [Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

# Webinars

Inicio / Socioemocionales en casa / Webinars

## Webinar semanal



**No te pierdas nuestro webinar semanal, esta semana hablaremos de:**



## Manejo de emociones en tiempos de coronavirus

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Para qué nos sirven?
- ¿Qué emociones se pueden presentar en tiempos de Coronavirus?
- Herramientas para manejar mejor mis emociones
- Haz que las emociones trabajen a tu favor y para tu bienestar
- ¿Qué debo hacer si las emociones me están sobrepasando?

**Miércoles 29 de abril a las 12:00 horas a través de nuestro Facebook**

Cada semana un taller con expertas/os en educación socioemocional para aprender estrategias para tu bienestar. Invita a tu familia y amigas/os a estas pláticas.

# Próximos webinars

VER CALENDARIO COMPLETO

---

Jóvenes en casa

## Enlaces

[Participa](#)

[Publicaciones Oficiales](#)

[Marco Jurídico](#)

[Plataforma Nacional de Transparencia](#)

[Denuncia contra servidores públicos](#)

Síguenos en:

## ¿Qué es gob.mx?

Es el portal único de trámites, información y participación ciudadana. [Leer más](#)

[Portal de datos abiertos](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Aviso de privacidad integral](#)

[Aviso de privacidad simplificado](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de seguridad](#)

[Mapa del sitio](#)

# Te recomendamos

Inicio / Socioemocionales en casa / Te recomendamos

## Te recomendamos



Es muy probable que permanecer en casa durante tanto tiempo comience a generar un poco de estrés en tí y los integrantes de tu familia, por ello te recomendamos algunas actividades que puedes realizar en estos días , trata de seguir los pasos al pie de la letra, recuerda que puedes compartir estas actividades con tu familia, o bien puedes hacerlo tú solo/a, y puedes llevarla a cabo cuantas veces consideres necesario durante este periodo en casa.

**Mi espacio  
socioemocional**

**Información  
de interés**

## Mi bienestar emocional

### **Las emociones del cerebro**

Conocer qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.

[Ver enlace](#)

### **Mis emociones recurrentes**

Expresar con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

[Ver enlace](#)

### **Mi potencial para regular mis emociones**

El reto es que expliquen por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular sus emociones

[Ver enlace](#)

### **Los botones del día**

Analizar qué situaciones (botones) detonan emociones que ayudan o que no ayudan, para poder regularlas.

[Ver enlace](#)

---

### **Evitarnos algunos problemas**

Aplicar estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan

[Ver enlace](#)

---

### **¿Quién atrapa a quién?**

Reconocer los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención

[Ver enlace](#)

---

### **Dale la mano a las emociones**

Aplicar técnicas de atención enfocada para regular las emociones

[Ver enlace](#)

---

### **Me desconecto del mundo, me conecto conmigo**

Conocer una técnica para manejar mis emociones y tener una perspectiva objetiva de la situación

[Ver enlace](#)

---

### **Hago algo por mi estrés**

Reconocer estrategias para manejar el estrés

[Ver enlace](#)

---

### **La respiración profunda**

Revisar las situaciones que actualmente me generan estrés

[Ver enlace](#)

---

## **Cuido mi relación con los demás**

---

### **Ver el problema con otros ojos**

Aplicar estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y las emociones de la familia del enojo.

[Ver enlace](#)

---

### **Distinguir qué es el trabajo colaborativo**

El reto es que expliquen las características del trabajo colaborativo orientado al cumplimiento de metas comunes, a través de actividades y conversaciones en equipo.

[Ver enlace](#)

---

### **Problema identificado, problema resuelto**

El reto es que identifiquen emociones y disposiciones mentales que facilitan u obstaculizan el trabajo colaborativo.

[Ver enlace](#)

---

### **La escucha generativa**

"El reto es que identifiquen los diferentes “niveles de escucha” al interactuar y trabajar con otras personas.

[Ver enlace](#)

---

### **¿Qué es una conversación difícil?**

El reto es que apliquen estrategias para abordar conversaciones difíciles y resolver conflictos de manera constructiva.

[Ver enlace](#)

---



### **Entender a los demás**

Reconocer la importancia de la empatía, la toma de perspectiva y la disposición para ayudar, en el establecimiento de relaciones sociales constructivas

[Ver enlace](#)

### **Empatía: poniéndome en los zapatos del otro**

Aplicar estrategias de reflexión y entrenamiento mental para generar una actitud empática hacia los amigos, la familia y la sociedad

[Ver enlace](#)

### **Busquemos una manera de resolverlo juntos**

Estimular la búsqueda de soluciones creativas a los conflictos.

[Ver enlace](#)

### **Yo ante el conflicto**

Analizar mis reacciones y actitudes ante los conflictos y mi forma de resolverlos.

[Ver enlace](#)

## **Pensar a futuro**

### **Mis metas personales a corto plazo**

Establecer metas personales a corto, mediano y largo plazo.

[Ver enlace](#)

### **¿Cómo trabajo con mis obstáculos?**

Identificar obstáculos internos y externos para lograr sus metas.

[Ver enlace](#)

### **Ayudando ando**

Evaluar la necesidad y la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar metas comunes a nivel grupal, escolar y social.

[Ver enlace](#)

### **Conecto con mis metas**

Identificar la importancia de establecer un proyecto de vida que les permita definir metas de acuerdo con sus intereses, valores y contexto, para guiar la toma responsable de decisiones.

[Ver enlace](#)

### **Yo decido mi futuro**

Identificar decisiones que pueden tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas cruciales para alcanzar sus metas.

[Ver enlace](#)

### **Decisiones y emociones**

Examinar de qué manera las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez, pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones

[Ver enlace](#)

### **Mentalidad de crecimiento**

Evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia

[Ver enlace](#)

# Información de interés:

Cada semana te compartiremos información relevante sobre arte, deporte, responsabilidad social, y educación sexual.

## Arte

La música, la pintura, la lectura, el cine, entre otros es arte.

¿Alguna vez has pensado cómo el arte te ha ayudado a conocer aspectos de tu personalidad?

Te invitamos a revisar la siguiente infografía en la que te explicamos cómo el arte ayuda al desarrollo de habilidades socioemocionales

Descargar

## EL ARTE EN EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE LAS Y LOS JÓVENES

CONSTRUYET EDUCACIÓN



El aprendizaje del arte es una de las estrategias más poderosas para la construcción de una ciudadanía intercultural que favorece el desarrollo integral y pleno de los jóvenes (OEI, 2010).

Posibilita orientar y regular el comportamiento de los jóvenes para garantizar su sana convivencia y su formación integral.

- Las actividades artísticas promueven el análisis, la apreciación y el desarrollo de la creatividad.
- Fomentan la convivencia con los otros.
- Contribuyen a la formación integral de las personas.
- Aportan a la transformación de las realidades a través de la interacción con los elementos de las artes.

El arte facilita el conocimiento de uno mismo y de las posibilidades expresivas a través de:

- El cuerpo, la voz, los movimientos, nuestra interacción con el entorno.
- Así como nuestro papel como agente de cambio en la sociedad, aportando a gran medida al desarrollo integral de las personas y de su medio.

El trabajo conjunto de las actividades artísticas y las habilidades socioemocionales, permiten a las y los jóvenes consolidar una identidad integral y un sentido de agencia. Les posibilita apropiarse de su etapa de vida con autonomía y responsabilidad, para que puedan constituirse como agentes de cambio participativos y positivos para la sociedad (Construye T, 2018).



## Habilidades socioemocionales y el arte

**El arte representa un poderoso vehículo para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades socioemocionales tales como:**

- 1 Autoconocimiento:** al permitir identificar las emociones para expresarlas a través de distintas actividades artísticas.
- 2 Autorregulación:** ayuda a distinguir y regular las emociones y pensamientos por medio de distintas actividades artísticas.
- 3 Colaboración:** al permitir participar de manera colectiva en distintas actividades artísticas que generen empatía y respeto por los demás.
- 4 Conciencia social:** al ayudar a reconocer a través de las actividades artísticas las maneras de respetar y convivir de forma armónica con los demás.
- 5 Toma responsable de decisiones:** al establecer metas personales y colectivas para realizar actividades artísticas.
- 6 Perseverancia:** ayuda a adaptarse con creatividad a los cambios y resolver problemas de manera innovadora.

## Deporte

Te invitamos a revisar la siguiente infografía en la que te explicamos cómo el deporte ayuda al desarrollo de habilidades socioemocionales

Descargar

## Las actividades físicas y deportivas son importantes para el desarrollo integral de las y los jóvenes

Ayuda a prevenir el sedentarismo, sobrepeso y obesidad, y se relaciona con beneficios psicológicos, sociales y emocionales.

**\*Las y los jóvenes deben acumular**

- 60 minutos (mínimo) diarios de actividad
- Tres veces por semana
- Actividad física de moderada a intensa

\*De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)

En este tiempo en casa, se disminuyen los periodos de actividad física, se reducen los pasos al caminar a la escuela, la plaza, el parque, etc.

Por eso es importante realizar actividades físicas diariamente desde casa, con ejercicios intensos, que aceleren nuestro ritmo cardiaco e incrementen nuestro desgaste de energía

### Actividades individuales y básicas que se pueden realizar estando en casa:

- Abdominales
- Sentadillas
- Flexiones o "lagartijas"

Lo importante es elegir las actividades con base en los gustos e intereses personales.

Las actividades físicas y deportivas están asociadas al desarrollo de algunas habilidades socioemocionales. Contribuyen a:

- Autoconocimiento:** permite
- Autorregulación:** regula tus
- Toma responsable de**
- Perseverancia:** al desarrollar la

Da clic en las siguientes imágenes para que puedas acceder a notas interesantes sobre el deporte

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

SEMAFORO DEPORTIVO

#ActivaciónFísicaEnCasa

En nuestro país y en el mundo estamos experimentando una emergencia sanitaria a la que debemos estar atentos todos.

Atiende a las siguientes recomendaciones:

**¡No difundas información falsa!**

En estos momentos de crisis, difundir información **NO oficial**, de fuentes de dudosa procedencia o sin bases científicas, sólo **crea confusión y genera más estrés**.

**Atiende las instrucciones de distanciamiento social.**

En la medida de lo posible, atiende las indicaciones de distanciamiento social y protección en el exterior, lávate las manos continuamente, usa cubrebocas, evita lugares concurridos, es por tu seguridad.

**Aprovecha este tiempo**

Administra tu día, ponte al corriente con tus asuntos pendientes en casa. Convierte en familia y actívatelo físicamente.

**ES POR TI ES POR TODOS**

**Y ya que estás en casa:**

Para proteger y cuidar tu salud, evita el sedentarismo. Elabora un plan de activación física y ponte en movimiento.

Para ayudarte en este proceso, consulta nuestras redes sociales, estaremos difundiendo información útil y sobre todo, tips para ejercitarte y que logres tu propósito de mantenerte en forma.

@FAHHdeporte  
FundaciónAHHdeporte  
www.fahhdeporte.com

Realizar #ActivaciónFísicaEnCasa te permitirá convivir en familia y atender de mejor manera la emergencia del COVID-19 (Coronavirus)

DESPEJA TU MENTE

MEJORA TU FORMA FÍSICA

HAZ DEL DEPORTE PARTE DE TU VIDA

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

Realizar #ActivaciónFísicaEnCasa te permitirá momentos en familia y atender la emergencia del COVID-19 (Coronavirus)

DESTINA UN MOMENTO DEL DÍA PARA EL DEPORTE



**ALGUNOS BENEFICIOS DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA**

**PREVIENE ENFERMEDADES**  
La activación física en casa te ayudará a mejorar la presión arterial alta y reducir el riesgo de otras enfermedades.

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**  
Mejora tu estado de ánimo, reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

**AYUDA A CONTROLAR TU PESO**  
Es básico controlar el peso, ya que serán varios días los que estarás en casa y si no te activas físicamente podrías aumentar de talla.

**MÚSCULOS**  
Activarte en casa mejorará tu condición física, fortalecerá tus músculos, articulaciones, flexibilidad y tu forma física en general.

**Convivamos en casa y evitemos el contagio del COVID-19 (Coronavirus)**  
**#ActivaciónFísicaEnCasa**

**ENSEÑALE A TUS HIJOS A ACTIVARSE FÍSICAMENTE**

**FORTALECE TU SALUD MENTAL. REDUCE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

**Hagamos #ActivaciónFísicaEnCasa y atendamos en sana distancia familiar la emergencia del COVID-19 (Coronavirus)**

Tendrás un rato de agradable esparcimiento, mejorarás tu presión arterial, reducirás el estrés, ansiedad, depresión, controlarás tu peso corporal y fortalecerás músculos, articulaciones, flexibilidad y tu forma física en general.

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

**Hagamos #ActivaciónFísicaEnCasa**  
Aprovechemos el tiempo, mejoremos nuestra salud, forma física y evitemos el contagio del COVID-19 (Coronavirus)

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

**Inicia #ActivaciónFísicaEnCasa y pasemos un buen rato en familia, atendiendo la emergencia del COVID-19 (Coronavirus)**

**DISFRUTA EL MOMENTO DE CONVIVENCIA FAMILIAR**

**FORTALECE MÚSCULOS, ARTICULACIONES, LOGRA FLEXIBILIDAD Y EN GENERAL TU FORMA FÍSICA**

**APROVECHA EL ESPACIO CON TUS HIJOS**

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

**El DEPORTE y la Cultura Física en la prevención de las ADICCIONES**

**El DEPORTE y la Cultura Física por el AUTOCUIDADO de la SALUD**

**El DEPORTE y la Cultura Física fomentan la PAZ en la sociedad**

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

FUNDACIÓN Alfredo Harp Helú DEPORTE

SEMÁFORO DEPORTIVO

@FAHdeporte  
fundacionAHHdeporte  
www.fahdeporte.com

**#ActivaciónFísicaEnCasa**



**Recomendación es Abril 2020**  
Por [marmo](#) | abril 20th, 2020