



Guía de ACTIVIDADES para el docente

Construyendo juntos nuestro entorno escolar

Ciclo Escolar
2025 - 2026



Esta guía llega de manera gratuita a las escuelas en Ciudad Juárez gracias a la alianza y colaboración de:



MÁS CHIHUAHUA
más de lo bueno
GOBIERNO DEL ESTADO

**SUBSECRETARÍA DE
DESARROLLO HUMANO
Y BIEN COMÚN**



índice

05 Introducción

08 Orientaciones para el uso del guía.

Juegos del ayer.

11 Actividades con juegos tradicionales para fomentar la convivencia, valores y sentido de pertenencia en la comunidad escolar.

Todos en movimiento.

13 Activación física escolar para iniciar el día con energía y promover hábitos saludables.

Pienso antes de actuar.

15 Actividades físicas y mentales para la regulación emocional y la toma de decisiones asertivas.

El árbol de la confianza.

19 Actividad para identificar y valorar a las personas que brindan apoyo, seguridad y escucha.

Guardianes del agua.

25 Actividad para conocer el ciclo del agua y promover su uso responsable en la vida diaria.

Mi escuela: Mi lugar seguro.

27 Actividad para identificar espacios seguros y aprender protocolos de actuación ante emergencias.

Profesiones y oficios para todas y todos.

35 Actividad para promover la igualdad de género y el respeto en el ámbito laboral y profesional.

Uso seguro de redes sociales y aplicaciones.

39 Actividad sobre el uso responsable y seguro de plataformas digitales y dispositivos móviles.

Viaje cultural del tiempo.

43 Actividad sobre el pasado, presente y futuro para conocer y valorar la diversidad cultural.

Evaluaciones.

Misión



Concientizar a la sociedad en la práctica de conductas éticas para lograr una mejor calidad de vida.

Valores



- Espíritu de servicio
- Congruencia
- Compromiso
- Trabajo en equipo

Visión



El Programa Educación en Valores A.C. es una institución consolidada, eficiente, reconocida e innovadora al servicio de la comunidad chihuahuense, con proyección nacional e internacional.

Programa Educación en Valores

es una institución comprometida con la transparencia y buenas prácticas, que cuenta con la máxima distinción otorgada por Confío para dar certidumbre sobre nuestro funcionamiento y uso de donativos. Conoce más de nuestra evaluación en confio.org.mx



introducción

El Programa Educación en Valores A.C. (PEV) es una asociación civil con amplia trayectoria en el acompañamiento a instituciones de educación básica en Ciudad Juárez, Chihuahua. Desde su fundación, ha centrado sus esfuerzos en fortalecer el quehacer educativo, consolidándose como un aliado estratégico de las comunidades escolares con el propósito de contribuir al desarrollo integral de niñas y niños.

El trabajo del PEV se caracteriza por su compromiso con la transformación positiva del entorno escolar. Cada uno de sus proyectos busca dejar una huella significativa en las instituciones educativas, promoviendo procesos de formación más humanos, inclusivos y orientados al bienestar colectivo. Este acompañamiento fortalece el rol docente y se alinea con los principios pedagógicos del Plan de Estudios 2022 de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), que pone énfasis en la centralidad del estudiante, la equidad, la justicia social y el reconocimiento de la diversidad.

Uno de los principios filosóficos fundamentales de la NEM es el desarrollo de una formación integral y humanista, que atienda las dimensiones intelectual, social, emocional y física del alumnado, priorizando la práctica de valores como la solidaridad, la justicia y la responsabilidad social. La tarea principal de esta propuesta educativa es propiciar que niñas, niños y jóvenes, junto con sus docentes, se encuentren en la diversidad del otro, reconociéndose como parte de una comunidad con un propósito común.

En consonancia con este enfoque, el PEV impulsa el proyecto "Construyendo Juntos Nuestro Entorno Escolar", una propuesta de intervención educativa que articula los cuatro campos formativos establecidos por la NEM. Este proyecto integra contenidos y metodologías que favorecen tanto el desarrollo académico como el socioemocional del estudiantado, promoviendo habilidades para la vida y la práctica cotidiana de valores como el respeto, la responsabilidad, la inclusión, la solidaridad, entre otros. Su objetivo es contribuir a la construcción de entornos escolares armónicos, participativos y colaborativos, fortaleciendo así la formación de una ciudadanía crítica, ética y socialmente responsable.

Para atender las necesidades reales de las escuelas, el proyecto parte de un diagnóstico socioeducativo denominado "lectura de la realidad", que permite identificar problemáticas específicas en cada contexto escolar. A partir de este análisis, se proponen diversas estrategias, entre las que destaca la guía para el docente, que plantea nueve situaciones didácticas basadas en problemáticas locales. Estas pueden integrarse tanto en el Programa Analítico como en el Programa de Mejora Continua (PMC), facilitando su aplicación directa en el aula.

Además, el PEV sugiere la implementación de proyectos integradores como herramientas pedagógicas clave, que permiten articular los distintos componentes del plan de estudios: campos formativos, contenidos, procesos de desarrollo de aprendizajes, ejes articuladores y las características propias del alumnado. Estos proyectos promueven un trabajo colaborativo y con sentido comunitario, centrado en la resolución de problemas reales del contexto.

En suma, el PEV reafirma su compromiso con una educación transformadora, que fomente la reflexión crítica sobre las situaciones cotidianas que enfrentan niñas y niños en su entorno, con el fin de generar cambios significativos en la vida escolar y social. A través del fortalecimiento del tejido comunitario y el impulso a los valores humanos, se busca consolidar comunidades en acción que sean ejemplo de inclusión, empatía y responsabilidad social.



Orientaciones para el uso de la guía

- ✓ Las nueve actividades que se contemplan en esta edición van en función de las problemáticas que se observan y se han documentado en las escuelas con las que ha colaborado el PEV.
- ✓ Dichas actividades van articuladas a los valores que promueve el PEV (respeto, perseverancia, solidaridad, honestidad, responsabilidad, inclusión y ecofilia). Además, se considera el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y niñas, como lo es la: comunicación asertiva, regulación de emociones, resolución de conflictos, entre otros.
- ✓ Siendo así, que en las actividades se consideró que:
 - Sean prácticas, sencillas y concretas para quien las implemente.
 - Se incorpore el juego como herramienta indispensable para el desarrollo de aprendizajes. Incluso algunas de las actividades se pueden implementar o realizar adecuaciones como "retos" lo que implicaría potenciar habilidades asociadas a la comunicación, creatividad y resolución de problemas.
 - Requieran el menor material adicional posible, proponiendo el uso de materiales que disponga el facilitador a su alcance.
 - La vinculación de los padres y madres de familia en actividades que se realicen en compañía, consulta, etc. junto con las y los estudiantes. Considerando que este tipo de actividades fomentan la convivencia y fortalece el vínculo entre padres e hijos(as).
 - La edición de esta guía 2025-2026 contempla actividades centrales tanto para preescolar y primaria, sin embargo, se sugieren algunas adecuaciones para su implementación.

- ✓ Las actividades se pueden implementar acorde a algún contenido que se esté revisando en el salón de clases o buscando dar respuesta a una necesidad presente con las y los estudiantes.
- ✓ Las actividades se pueden realizar sin ninguna programación sugerida por el PEV, pero te instamos a que las realices y documentes tu trabajo. Puedes tomar evidencia de tu colaboración al llevar a cabo dichas actividades.
- ✓ Partiendo que esta guía es una herramienta, realiza las adecuaciones que consideres pertinentes acorde a articular diversos campos formativos, contenidos, procesos de desarrollo de aprendizajes (PDA), ejes articuladores, características y necesidades de los estudiantes para la atención de problemas en su contexto.
- ✓ Al final del documento encontrarás sugerencias de evaluación, en el que podrás registrar información referente a la dinámica presentada con tu grupo.

¡Te invitamos a utilizarlas!

Actividades

Nombre de la actividad:

Juegos del ayer

¿De qué trata?:

Con el objetivo de promover ambientes escolares sanos y libres de violencia, se establece la actividad de juegos de ayer o tradicionales, donde se involucre a la comunidad a participar.

Indagar con los estudiantes sobre los tipos de juegos que practicaban sus abuelos, abuelas, papás, mamás o demás familiares. ¿Conocen algún juego tradicional? ¿Qué beneficios tienen esos juegos? Elaborar una tabla comparativa sobre los aspectos positivos y negativos de los juegos del ayer y los juegos de ahora. Comentar que, los juegos tradicionales son aquellos juegos típicos de una región o país que se transmiten de generación en generación.

Despues de indagar los conocimientos con los estudiantes, elijan uno de los juegos que les gustaría implementar, puede ser el avión, el stop, la cuerda, el carrole carrole, entre otros. A partir de esto se puede planificar un día de juegos tradicionales en la escuela, dirigido por estudiantes, docentes e incluso invitar a los padres y madres de familia para ser partícipes en esta actividad.

Como etapa final, organizar un día de juegos tradicionales en algún momento de la jornada escolar, dirigido por estudiantes, docentes o padres de familia (familia ampliada o tutores legales). Ubicar en diferentes espacios de la escuela un módulo, en los cuales se practique un juego tradicional representado por algún valor a fomentar. Los estudiantes pasarán a vivir cada experiencia.

Uno de los beneficios de la actividad es favorecer un sentido de pertenencia en los estudiantes, generando ambientes propicios para una convivencia y vida saludable.



¿Qué buscamos con esta actividad?



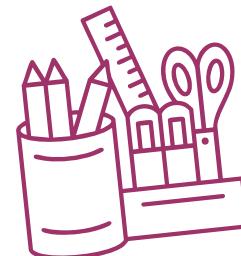
Promover una convivencia sana a través de la implementación de juegos tradicionales.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Ubicación espacial.
- ✓ Construcción de la cultura de paz.
- ✓ Cultura democrática.
- ✓ Estilos de vida activos y saludables.
- ✓ Alimentación saludable.
- ✓ Estudio de los números.
- ✓ Interacción motriz.
- ✓ Pensamiento lúdico, estratégico y creativo.
- ✓ Equidad de género.

Recursos



- ✓ Pintura.
- ✓ Brochas.
- ✓ Cuerdas.
- ✓ Juegos de mesa.

Nombre de la actividad: **Todos en movimiento**

¿De qué trata?:

Con el objetivo de promover ambientes escolares saludables y evitar prácticas sedentarias, se invitará a la comunidad escolar a una activación física antes de iniciar el día escolar. Donde padres de familia (familia ampliada o tutores legales), estudiantes y docentes estarán en movimiento por su salud. La actividad puede ser programada durante el ciclo escolar y ser dirigida por el asesor PEV, padres de familia o algún docente.

La activación física se puede llevar a cabo en la cancha o explanada de la escuela, incorporando música, ritmos y ubicando a los alumnos en filas horizontales y por grado de menor a mayor. La persona que dirija la actividad estará al frente y las personas seguirán las indicaciones en cuanto a movimientos y desplazamientos. Se comienza con movimientos ligeros como mover la cabeza de un lado a otro, los hombros de atrás hacia delante, los brazos arriba y abajo, las rodillas hacia los lados, los tobillos en círculos, etc. Esto para preparar a los sistemas corporales a la actividad física con mayor intensidad como saltar y correr.

Se sugiere que en la activación física tenga una duración aproximada de 10 a 15 minutos con la finalidad de oxigenar y predisponer el cuerpo al aprendizaje.



¿Qué buscamos con esta actividad?



Promover hábitos saludables en la comunidad mediante activaciones físicas con la finalidad de reducir prácticas sedentarias.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Estilos de vida activos y saludables.
- ✓ Cuidado de la salud.
- ✓ Buenos hábitos.
- ✓ Funcionamiento del cuerpo humano.
- ✓ Alimentación saludable.
- ✓ Estudio de los números.
- ✓ Interacción motriz.
- ✓ Pensamiento lúdico, estratégico y creativo.

Recursos



- ✓ Bocina.
- ✓ Micrófono.
- ✓ Aros.
- ✓ Música.

Nombre de la actividad: **Pienso antes de actuar**

¿De qué trata?:

Con el objetivo de fortalecer una educación integral en los estudiantes, se busca fomentar estrategias a través de la activación física y mental en el aula que permitan una regulación emocional.

Indagar con los estudiantes sobre situaciones cotidianas que les causan enojo, tristeza, alegría y miedo. Registrar en el pizarrón todos los aspectos mencionados anteriormente por los niños y niñas. Comentar la importancia de conocer estrategias para volver a la calma después de haber sentido alguna emoción afflictiva, aquellas que causan malestar o sufrimiento.

Explicar la importancia de conocer y practicar técnicas o actividades que permitan volver a la calma ante emociones afflictivas, esto con la finalidad de actuar de manera asertiva. Preguntar a los alumnos sobre las actividades que los hacen sentir bien, alegres, felices, tranquilos o que generan un estado de bienestar. Por ejemplo, cuanto sienten tristeza qué actividades hacen para volver a la calma y sentirse mejor (jugar, dibujar, hablar con alguien, dormir, ir al parque, acariciar a su mascota, etc.). Recomendar, practicar estas acciones para sentirse mejor y volver a la calma para pensar y actuar ante alguna situación por resolver.

En asamblea, reflexionar grupalmente la frase **“Pensar antes de actuar”** ¿Qué querrá decir? ¿En qué momento se puede utilizar? Concluir que en cualquier momento de su vida para tomar decisiones o para resolver algún problema, lo primero será volver a un estado de calma y después el actuar. Esto permitirá tener una reacción mayormente asertiva.



Se sugiere implementar una serie de estrategias mediante la activación física y mental para captar la atención, la concentración y regulación emocional. Estas técnicas pueden emplearse a diario, semanalmente o cuando el docente y estudiantes lo requieran, en diferentes momentos de la jornada escolar, como actividad de inicio o para captar la atención del grupo.

Algunas de las técnicas o pausas activas sugeridas a utilizar a nivel aula, escolar o comunitario son las siguientes:

Gimnasia cerebral:

Es un conjunto de ejercicios diseñados para estimular el cerebro y mejorar sus funciones como la memoria, la atención, la concentración, el razonamiento y la creatividad.

ABC cerebral

Clic aquí

Palo, bonito, eeeeehh

Clic aquí

Pausas activas: Breves descansos durante la jornada laboral diseñados para realizar ejercicios de movilidad, estiramiento y relajación, con el objetivo de reducir la fatiga, mejorar la circulación y prevenir lesiones osteomusculares.

El baile de la cebolla.

Clic aquí

Aguacero, llovizna y trueno

Clic aquí

Baile olímpico.

Clic aquí

Ejercicios de musicograma: Propicia una representación visual y dinámica de las estructuras musicales y otros elementos del lenguaje musical, facilita el aprendizaje y hace que la experiencia educativa sea más interactiva y, por tanto, significativa.

Musicograma los locos Addams

Clic aquí

Musicograma Aram sam sam

Clic aquí

Mindfulness: Es una técnica de meditación que busca entrenar la mente para centrar la atención y redireccionar los pensamientos.

Ejercicio de respiración guiado

Clic aquí

Respiración con la silueta de la mano

Clic aquí

Yoga para niños

Clic aquí

¿Qué buscamos con esta actividad?



Aplicar estrategias de activación física y mental que conlleve a una mejor regulación emocional.

Correlación de contenidos a la actividad

- ✓ Alternativas ante conflictos.
- ✓ Capacidades, habilidades y destrezas motrices.
- ✓ Pensamiento lúdico, estratégico y creativo.
- ✓ Interacción motriz.
- ✓ Los afectos y su influencia en el bienestar.
- ✓ Acciones que repercuten en la conservación y mejora de la salud.
- ✓ Estilos de vida activos y saludables.



Recursos



- ✓ Recursos audiovisuales.

Nombre de la actividad: El Árbol de la confianza

¿De qué trata?:

Para abordar con los estudiantes quiénes pueden ser personas de confianza, es fundamental crear un ambiente seguro y abierto donde se fomente la comunicación y el respeto. Para ello se puede retomar de ejemplo algunos acuerdos de convivencia que se hayan abordado en el salón. Es crucial que niños y niñas se sientan escuchados y valorados para poder confiar en los demás y en sí mismos.

Reflexionar y cuestionar qué personas son a las que ellos y ellas recurren cuando se sienten tristes, que necesitan ser escuchados o que quieren expresar alguna situación en la que se sienten seguros, protegidos o felices. Para identificar las personas de confianza se puede integrar:

- ✓ **Lluvia de ideas:** Preguntar a los alumnos quiénes son las personas en las que más confían y por qué.
- ✓ **Análisis de situaciones:** Presentar escenarios hipotéticos donde se requiera la confianza y discutir cómo actuarían en cada caso.
- ✓ **Juegos de roles:** Representar situaciones donde se necesite pedir ayuda o consejo a alguien de confianza.



Invitarles a que en su cuaderno o utilizando la plantilla sugerida realicen lo siguiente:

- ✓ Dibujar un árbol que abarque la hoja completa.
- ✓ Cada rama va a representar su persona de confianza, por lo que es importante que primero identifiquen si es 1, 2 o 3 dependiendo su respuesta. En la rama a su vez se va a colocar el nombre de dicha persona o la figura que representa, por ejemplo: "mi mamá".
- ✓ Finalizado esto, en cada rama colocarán las hojas, anotando en cada una de ellas las cualidades que observan en esa persona, siendo así la razón por la cual representa ser su persona de confianza.

Propiciar el espacio para compartir sus productos y expresar de qué manera consideran que estas personas les ayuda a ser mejores, a sentirse en confianza y seguros.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Comunicación oral, de necesidades, emociones, gustos, ideas y saberes.
- ✓ Dominio del espacio
- ✓ Saberes numéricos como herramienta para resolver problemas del entorno.
- ✓ Medidas de prevención, de accidentes y situaciones de riesgo de acuerdo con el contexto.

¿Qué buscamos con esta actividad?

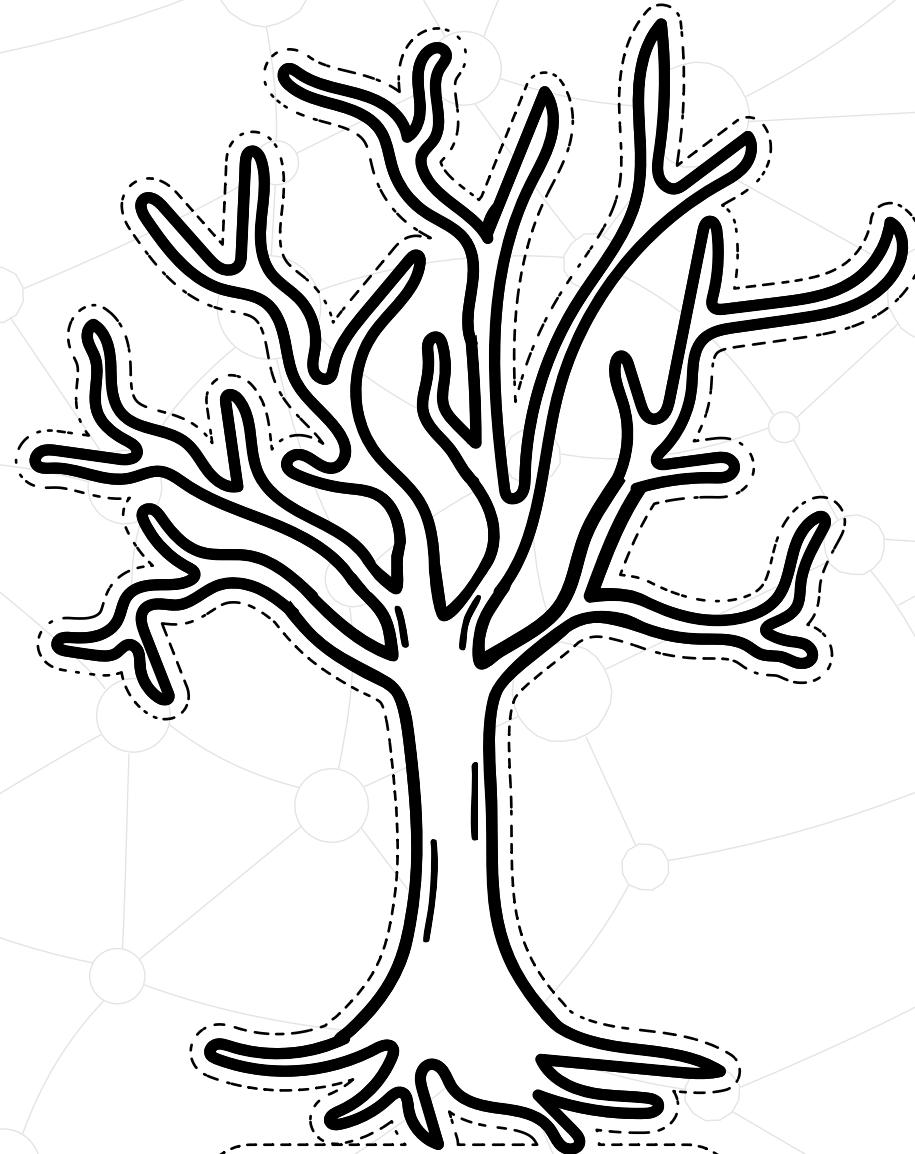


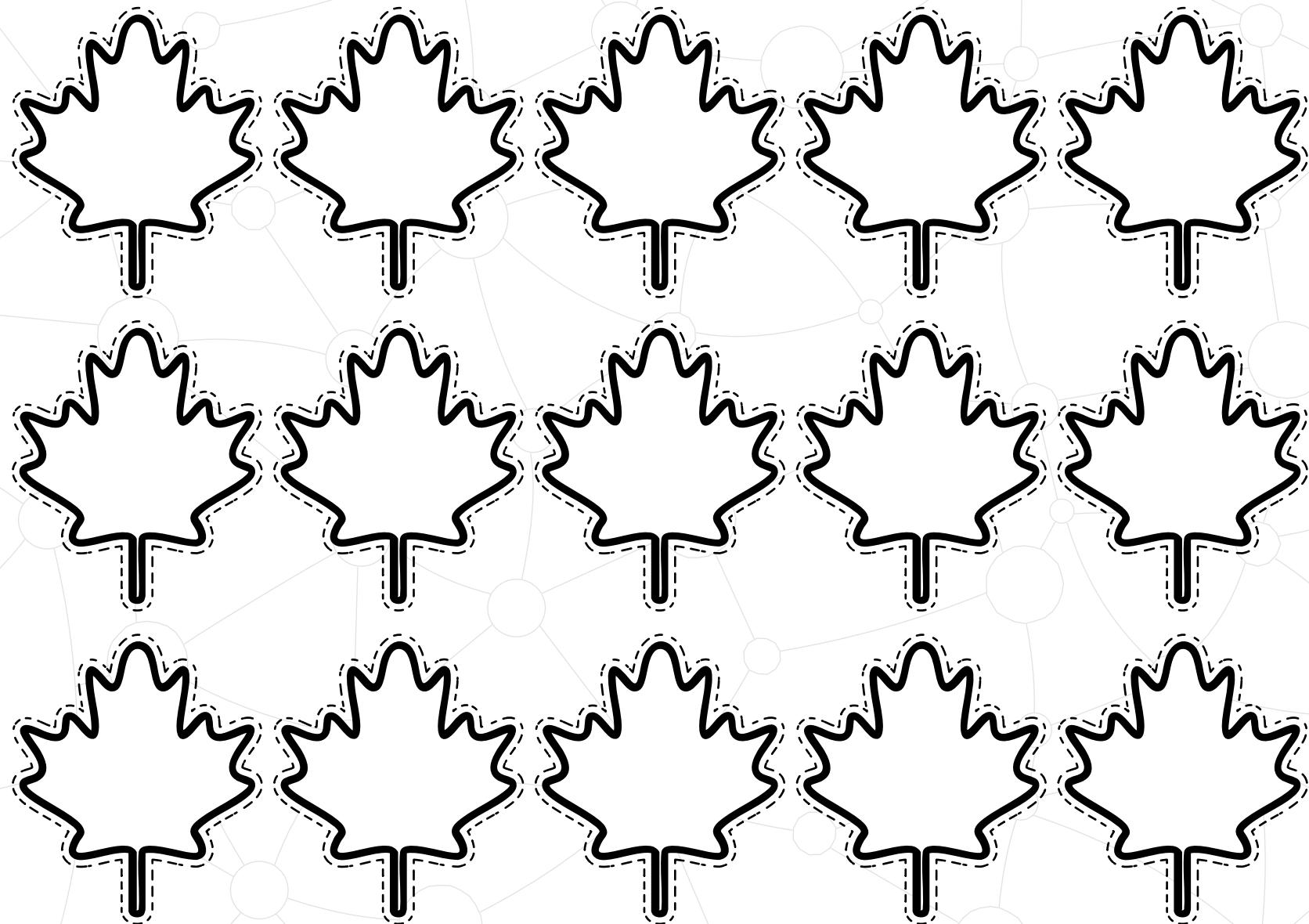
Reconocer la importancia de contar con una o varias figuras (personas) de confianza que ayuden a establecer relaciones positivas y de apoyo para niños y niñas.

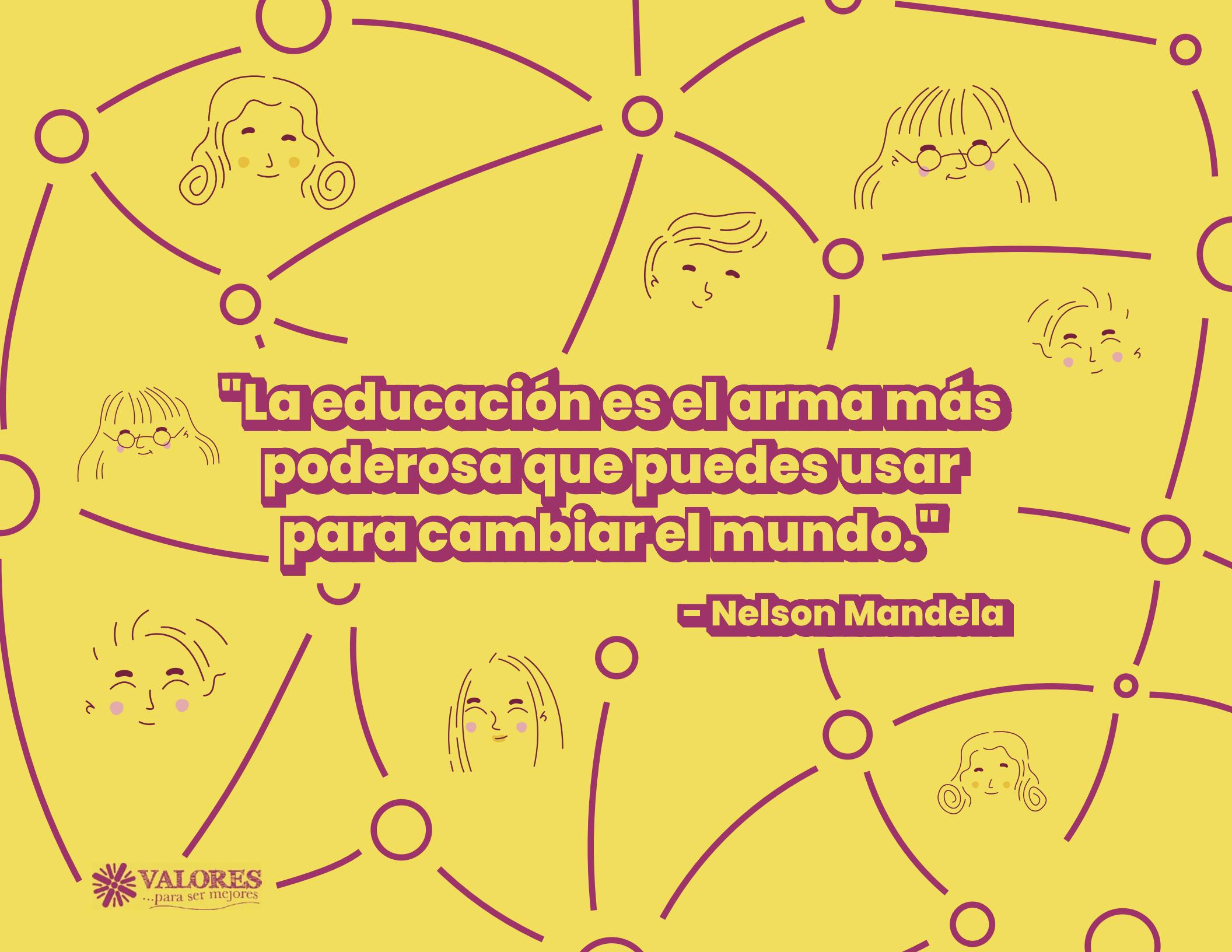
RECURSOS



- ✓ Plantilla sugerida
- ✓ Hoja de cuaderno o máquina
- ✓ Colores
- ✓ Pluma o lápiz
- ✓ Marcadores







"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo."

- Nelson Mandela

Nombre de la actividad: **Guardianes del agua**

¿De qué trata?:

Con el propósito de fomentar hábitos responsables y una cultura de cuidado del agua, se propone una actividad para que los estudiantes conozcan el ciclo del agua y reflexionen sobre su consumo responsable tanto en casa como en la escuela.

Para iniciar, se preguntará a los estudiantes para qué utilizan el agua y de dónde creen que proviene. Las respuestas se anotarán para incentivar la participación y generar interés en el tema.

Posteriormente, se plantearán preguntas para motivar la reflexión, tales como: ¿Qué es el ciclo del agua? ¿Por qué el agua nunca se acaba? ¿En qué etapas del ciclo podemos contribuir al cuidado del agua? Las respuestas serán discutidas en grupo y registradas para darles seguimiento.

Después, cada estudiante propondrá acciones concretas para cuidar el agua en su entorno y las presentará en un cartel, incluyendo compromisos sencillos como cerrar la llave al cepillarse los dientes o no dejar correr el agua mientras lavan los platos.

Finalmente, se realizará una socialización donde algunos estudiantes compartirán sus observaciones y aprendizajes, promoviendo una reflexión colectiva sobre la importancia de cuidar el agua.

Uno de los principales beneficios de esta actividad es fortalecer la conciencia ambiental desde la experiencia cotidiana, impulsando una cultura de cuidado que favorezca la convivencia armoniosa en la escuela y la familia.



¿Qué buscamos con esta actividad?



Reflexionar sobre la importancia del uso responsable del agua en la vida diaria y adoptar hábitos concretos para su cuidado.

correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Interacción, cuidado, conservación y regeneración de la naturaleza, que favorece la construcción de una conciencia socioambiental.
- ✓ Comunicación oral de necesidades, emociones, gustos, ideas y saberes, a través de los diversos lenguajes, desde una perspectiva comunitaria.
- ✓ Impacto de las actividades humanas en la naturaleza y sustentabilidad: actividades humanas que afectan a la naturaleza, y la necesidad de establecer compromisos que contribuyan a la preservación, prevención y disminución del impacto socioambiental.

Recursos



- ✓ Hojas de trabajo o cuadernos para anotaciones y dibujos.
- ✓ Material para elaborar carteles (cartulina, marcadores, colores, pegamento).
- ✓ Pizarrón o rotafolio para registrar respuestas y compromisos.

Nombre de la actividad:

Mi escuela! Mi lugar seguro

¿De qué trata?:

Con el objetivo de promover un ambiente de confianza y seguridad en las escuelas, primeramente, invita a los estudiantes a realizar un recorrido por su escuela. Con ello, habrán de identificar los espacios con los que cuenta su centro escolar.

Indagar con el grupo qué situaciones o eventos se podrían presentar en la escuela afectando el bienestar de los mismos, por ejemplo, un sismo, incendio o alguna situación de violencia en la que se vieran en la necesidad de evacuar la escuela. ¿Qué se podría hacer? ¿Cómo podríamos actuar ante tal situación? Cuestionar, enlistar y determinar qué aspectos son necesarios para afrontar dichos eventos y preservar su seguridad, ante todo. Por ejemplo:

- ✓ Mantener la calma.
- ✓ Si hay que salir del salón o escuela hacerlo de manera organizada.
- ✓ Estar atentos a las indicaciones de su maestro(a) o autoridades (bomberos, policía, etc.).



A partir de la exploración que realizaron, dibujar en una hoja de cuaderno o de máquina su escuela, marcando aquellos espacios que resultan ser seguros o considerados como “puntos de encuentro” en el que se pueden reunir dependiendo de la eventualidad que se presente.

Con el apoyo de infografías revisar la información y crear su propio protocolo de actuación ante situaciones de emergencia. Elaborar incluso entre el grupo, algunos señalamientos en cartulina que permitan contar con la información de una manera sencilla y práctica.

A partir de esta actividad, promover y socializar en la escuela la importancia de adoptar medidas de seguridad y protección en beneficio de alumnos, padres de familia y docentes. Para ello se puede derivar un proyecto integrador que implique realizar simulacros, invitar a dependencias que brinden información, integrar comisiones de seguridad entre otros.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ **Medidas de prevención de accidentes y situaciones de riesgo de acuerdo con el contexto, para el cuidado de la integridad personal y colectiva.**
- ✓ **Prácticas de prevención y respuesta ante desastres ambientales.**

RECURSOS



- ✓ **Hojas de maquina o cuaderno.**
- ✓ **Cartulina.**
- ✓ **Colores, lápices, marcadores.**

¿Qué buscamos con esta actividad?



Identificar los procedimientos necesarios para actuar en eventos o situaciones que se presenten en los centros escolares con el fin de garantizar la seguridad y bienestar de la comunidad escolar.

INCENDIOS



CONSERVE
LA
CALMA



UBIQUE
ORIGEN DEL
INCENDIO



EMITA LA
SEÑAL



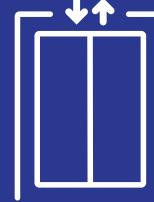
USE EL
EXTINTOR



SIGA
INDICACIONES
DE LAS
AUTORIDADES



SI PUEDE
AYUDE, SI NO
RETIRES



NO USE
ELEVADORES



CUBRA NARIZ
Y BOCA CON
UN TRAPO
HÚMEDO



ARRASTRESE
POR EL SUELO
EVITANDO
HUMO DENSO

1. **Conserva la calma.**
2. Al salir del lugar donde te encuentres, recuerda: **No corras, no grites y no empujes.**



3. **No pierdas el tiempo** buscando objetos personales.



4. **Aléjate de libreros o muebles que se puedan caer.**



5. Dirígete a las **zonas de seguridad.**



¿Qué hacer en caso de un enfrentamiento con armas de fuego en las inmediaciones de la escuela?

Aprendan a identificar los indicadores de riesgo: ¿qué tan lejos está la balacera?, ¿se escuchan gritos de la población?, ¿alguna bala alcanzó los muros o las ventanas? El tipo de reacción dependerá del grado de riesgo detectado.

Establezcan contacto con las autoridades policiacas mediante una llamada al 911 y con las autoridades educativas, en especial con la supervisión y con el área de Seguridad Escolar. Si las autoridades tienen control de la situación, indicarán a la escuela cómo manejarla. En caso contrario, la información que les brinden, junto con la observación de los hechos, les ayudará a tomar decisiones sobre los pasos a seguir.

Si se sienten en peligro, se recomienda dar señal de alarma con un timbre distintivo (por ejemplo, dos timbres cortos y uno largo, una campana o música), o bien con una alarma silenciosa (focos de colores en los salones, baños, áreas administrativas y en los patios).

Asegúrense de que la comunidad escolar comprende que la señal de ALARMA implica:

- ✓ Permanecer en el salón, recostarse en el piso, de preferencia boca abajo, con los brazos en un costado, lejos de puertas y ventanas, sin levantar la cabeza.
- ✓ Quienes se encuentren fuera del aula (baños, patio, áreas administrativas) deberán buscar el espacio seguro más cercano o permanecer quietos y protegidos donde están. Deben evitar correr durante un tiroteo.
- ✓ Ayudar a los compañeros vulnerables: los más pequeños, los que tengan alguna discapacidad o los que hayan entrado en pánico.
- ✓ Por ningún motivo evacuen la escuela durante el tiroteo.
- ✓ Si durante el tiroteo hay padres de familia fuera de la escuela, háganlos pasar y llévenlos a un lugar seguro. Quienes no logren entrar, deberán resguardarse en un sitio seguro externo.

- ✓ Si no corren peligro, cierren ventanas y puertas.
- ✓ Tranquilicen a los alumnos y al personal:
- ✓ Realicen actividades lúdicas, canten o jueguen adivinanzas.
- ✓ Tranquilicen a quienes gritan, a los que hacen bromas o difunden rumores en el momento de la crisis.
- ✓ Ayuden a los alumnos a controlar el miedo y el nerviosismo.

Información consultada en: [Manual de Seguridad Escolar](#).

[Clic aquí](#)

**Nombre de la actividad:
Profesiones y oficios
para todas y todos**

¿De qué trata?:

Con el propósito de sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la igualdad de género en el mundo laboral, se realizará una actividad en la que una persona externa —puede ser un parent, madre, profesionista o alguien con un oficio— visite el aula para compartir su experiencia profesional.

Para iniciar, se presentará a los estudiantes una serie de imágenes o relatos breves donde se muestran distintas personas realizando tareas cotidianas y profesionales, sin importar su género. Se les preguntará qué opinan sobre esas imágenes y qué creen que es justo o injusto en cuanto a quién hace qué.

Luego, se preguntará a las y los estudiantes qué oficios y profesiones conocen y cuáles creen que son propios de hombres o mujeres, con el fin de identificar ideas y estereotipos relacionados con el género. Las respuestas se anotarán para fomentar la reflexión y el diálogo.



La persona invitada hablará sobre su trabajo y explicará cómo la igualdad de género influye en su labor y en el acceso a oportunidades, resaltando que ningún trabajo es exclusivo para un género y que todas las personas pueden desempeñarlo con éxito y dignidad. Se incentivará la participación de los estudiantes con preguntas y comentarios.

Después, los estudiantes, en equipos de 4 integrantes, elaborarán un cartel o dibujo que promueva la igualdad de género y muestre que todas las personas pueden elegir libremente sus intereses, sueños y profesiones.

Finalmente, se realizará una puesta en común donde compartirán sus creaciones y se cerrará con una reflexión grupal sobre la importancia de respetar y valorar la diversidad de identidades y roles, promoviendo un ambiente inclusivo para todas y todos.

Uno de los principales beneficios de esta actividad es fortalecer en los estudiantes una perspectiva de igualdad y respeto, ampliando sus horizontes y fomentando una cultura que valore a todas las personas, independientemente de su género y profesión.

¿Qué buscamos con esta actividad?



Promover el respeto de todos los oficios y profesiones, mostrando que mujeres y hombres pueden desempeñar cualquier trabajo, para que cada persona se sienta libre de imaginar y elegir su futuro sin límites ni estereotipos.

Correlación de contenidos a la actividad

- ✓ Diversidad de personas y familias en la comunidad y su convivencia.
- ✓ La cultura de paz.
- ✓ Situaciones de violencia, injusticia o discriminación, que afectan a integrantes de nuestras familias, la escuela o la comunidad.
- ✓ El derecho a la igualdad de género y vida sin violencia: estereotipos de género que pueden inducir a formas de violencia, desigualdad y discriminación.
- ✓ Los seres humanos son diversos y valiosos, y tienen derechos humanos.



Recursos



- ✓ Invitado/a externo/a (padre, madre, familia ampliada, profesionista o persona con oficio).
- ✓ Hojas y materiales para dibujo y escritura (colores, lápices, marcadores).
- ✓ Pizarrón o rotafolio para registrar ideas y compromisos.



"La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo."

- Malala Yousafzai

Nombre de la actividad:
Uso Seguro de las Redes Sociales y Aplicaciones

¿De qué trata?:

Para abordar el tema de las redes sociales y el riesgo que existe sobre el uso no responsable, primeramente, comparten entre el grupo qué tipo de aplicaciones, juegos o redes sociales utilizan cuando disponen de un dispositivo móvil. Utilizar la plantilla sugerida para que las y los alumnos plasmen, dibujen o escriban la información solicitada.

Solicitar que investiguen dos términos relacionados al tema:

Ciberacoso y grooming.

Explicar cada uno de ellos considerando que:

Ciberacoso es un tipo de acoso que se produce entre menores en el que se utilizan los medios digitales para hacer daño a la víctima, conscientemente y de manera repetida o continua. Puede manifestarse a través de burlas, humillaciones, insultos, mensajes de odio, rumores entre otros a partir de compartir fotografías, videos, publicaciones que dañen la integridad del niño, niña o adolescente.

Por otra parte, **grooming** se considera también un tipo de acoso que realiza un adulto (no siempre identificado como tal ya que se utilizan perfiles falsos en ocasiones) para ganarse la confianza de niños, niñas o adolescentes, estableciendo interacciones que podrían resultar un riesgo, por ejemplo, compartir material inapropiado o hablar de temas no acordes a su edad.



Reflexionar acerca de algunos puntos cuando se utilizan algún tipo de dispositivo, por ejemplo:

- ✓ Proteger su información personal, como nombres completos, direcciones, números de teléfono, ubicación, y evitar compartirla en redes sociales.
- ✓ Identificar el ciberacoso y explicar cómo reconocerlo y denunciarlo.
- ✓ Abordar el tema del grooming, enfatizando que nunca deben encontrarse con personas que han conocido en línea sin supervisión de un adulto de confianza.
- ✓ Alertar sobre la posibilidad de encontrar contenido violento o que promueva el odio en redes sociales.
- ✓ Discutir sobre el impacto del tiempo excesivo en redes sociales en la salud mental y el rendimiento académico.

Enfatizar ante todo la importancia de tratar con respeto a los demás a través de este tipo de interacciones y de buscar ayuda con una persona de su confianza por si se encuentran en una situación de riesgo, peligro o en la que ellos y ellas se llegaran a sentir incomodos.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Respeto a la dignidad e integridad: límites corporales y situaciones de riesgo para prevenir y denunciar situaciones de acoso, abuso y violencia de carácter sexual en la casa, la escuela, la comunidad y con el uso de internet y redes sociales.
- ✓ Responsabilidad compartida en el cuidado de sí y el de nuestro entorno con la familia, la escuela, la comunidad, el uso de internet y redes sociales, para generar espacios de bienestar e inclusión, equidad e igualdad.
- ✓ Situaciones de la vida diaria en las que niñas y niños pueden o no tomar decisiones, y en las que se requiere ayuda, valorando los límites y riesgos del entorno.

RECURSOS



- ✓ Plantilla u hoja de trabajo.
- ✓ Colores, lápiz, marcadores.

¿Qué buscamos con esta actividad?



Sensibilizar a los estudiantes en la importancia de establecer medidas preventivas sobre el uso de juegos en línea, aplicaciones y/o redes sociales.

¿Qué apps, juegos o redes sociales utilizo en un celular?

Escribe o dibuja en la pantalla del celular tu respuesta



Nombre de la actividad: Viaje Cultural en el Tiempo

¿De qué trata?:

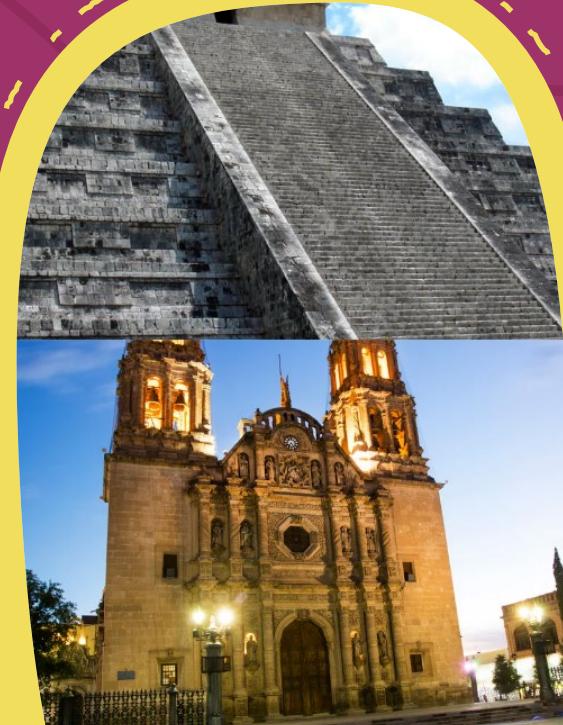
Con el propósito de que los estudiantes reconozcan y valoren la riqueza de la diversidad cultural a lo largo del tiempo, se propone una actividad que simule un viaje por diferentes épocas. A través de estaciones temáticas, las niñas y los niños conocerán costumbres, tradiciones, lenguas, formas de vestir y modos de vida de culturas del pasado, del presente y del futuro, desarrollando así actitudes de respeto, empatía e inclusión.

Para iniciar, se les invitará a los estudiantes a imaginar que emprenden un viaje en el tiempo. El salón se dividirá en tres estaciones que representarán tres momentos distintos: el pasado cultural, el presente diverso y la cultura del futuro.

En la **Estación 1: Cultura del pasado**, los estudiantes explorarán cómo vivían algunas culturas antiguas. Reflexionarán en grupo las formas de vida, vestimenta, comida o celebraciones. Luego, dibujarán un elemento que les haya parecido interesante o significativo.

En la **Estación 2: Cultura actual**, se reflexionará sobre la diversidad cultural que existe en el presente. Mediante preguntas guiadas como: ¿Qué costumbres hay en tu familia? ¿Conoces a personas que celebren de forma distinta? ¿Qué comidas, lenguas o vestimentas conoces que son diferentes a las tuyas?, los estudiantes compartirán sus ideas.

Posteriormente, elaborarán un collage con recortes, dibujos y frases que representen la variedad cultural que conocen o viven.



En la **Estación 3: Cultura del futuro**, se estimulará la imaginación para que cada estudiante cree una cultura futura. Pensarán cómo serían las costumbres, celebraciones, formas de comunicación, ropa o juegos en una cultura del año 2100. Luego, dibujarán o describirán esta cultura y presentarán su creación al grupo.

Finalmente, se construirá una **“línea del tiempo viva”** en un muro del salón. Cada estudiante colocará sus dibujos o producciones de las tres estaciones (pasado, presente y futuro), creando una representación visual del viaje cultural. Se cerrará la actividad con una reflexión grupal sobre la importancia de respetar todas las formas de vida y comprender que la cultura está en constante cambio.

Uno de los principales beneficios de esta actividad es fortalecer la identidad cultural de los estudiantes, promoviendo el respeto hacia otras culturas, así como el reconocimiento de que todas las personas, sin importar sus orígenes, forman parte de una sociedad plural y diversa.

Correlación de contenidos a la actividad



- ✓ Diversidad cultural.
- ✓ Interculturalidad y sustentabilidad de los pueblos originarios de otras culturas.
- ✓ Caracterización y localización del territorio donde vive, la entidad y México.
- ✓ Composición sociocultural de la entidad federativa y de México, y su configuración a través de la historia como un país pluricultural, integrado por pueblos originarios, afromexicanos, migrantes y diversas comunidades.
- ✓ Experiencias de organización comunitaria del pasado y del presente.
- ✓ Sentido de pertinencia, identidad personal y social.

¿Qué buscamos con esta actividad?



Valorar la riqueza de la diversidad cultural a través del tiempo, desarrollando actitudes de respeto, empatía e inclusión mediante un recorrido lúdico por tres momentos: el pasado cultural, el presente diverso y la cultura del futuro.

RECURSOS



- ✓ Hojas blancas o de colores.
- ✓ Lápices, colores, marcadores.
- ✓ Revistas, periódicos o imágenes impresas para recortar.
- ✓ Tijeras y pegamento.
- ✓ Cartulina o papel kraft para la línea del tiempo.



"La ignorancia es el peor enemigo de un pueblo que quiere ser libre"

-Jonathan Hennessey

Evaluaciones

Evaluaciones sugeridas para el docente en la implementación de las actividades

La evaluación entendida como proceso, es la práctica mediante la cual podemos dar seguimiento y apoyo a los alumnos, describir los logros y dificultades para la articulación de saberes, apreciar el camino que sigue su formación y, con base en ello, orientar de mejor manera el logro de sus aprendizajes esperados.

Para evaluar los aprendizajes en los alumnos, se cuenta con una diversidad de técnicas que el docente puede utilizar según las finalidades y la información que se pretende obtener, como son la observación, el desempeño y análisis de los alumnos e interrogatorio.

Para la evaluación de los aprendizajes en cuanto a los valores y actitudes que se ponen de manifiesto en los alumnos, podemos apoyarnos de:



En este apartado se presentan algunos instrumentos que se pueden utilizar para contar con una serie de registros durante la actividad y sobre todo cuales son los valores y actitudes que se están propiciando en los estudiantes al momento de desarrollar la actividad.

Tabla de autoevaluación tipo semáforo

Es una herramienta diseñada para que los estudiantes reflexionen sobre su propio aprendizaje, actitudes o desempeño, a partir de una lista de enunciados (ítems) relacionados con habilidades, conocimientos o comportamientos esperados.

Esta tabla utiliza una escala de colores similar a la de un semáforo para representar distintos niveles de logro o comprensión:

- Verde - ¡Lo logré!**
"Reconozco el tema, lo entiendo bien y puedo explicarlo o usarlo sin ayuda."
- Amarillo - Estoy en camino**
"Entiendo algunas partes, pero todavía necesito ayuda o más práctica."
- Rojo - Necesito ayuda**
"No entiendo bien el tema y necesito que me lo expliquen de nuevo."

Ítem de autoevaluación	Verde - ¡Lo logré!	Amarillo - Estoy en camino	Rojo - Necesito ayuda
Respeto las normas establecidas en los juegos.	Las respeto siempre y sin ayuda.	A veces las olvido o necesito recordarlas.	No las entiendo bien o no las cumple.
Escucho con atención y siguen las indicaciones.	Escucho y sigo instrucciones correctamente.	A veces necesito que me repitan o me ayuden.	Me cuesta mucho seguir instrucciones.

Identifico y distingo juegos tradicionales y actuales.	Reconozco y explico ambos tipos de juegos.	Reconozco algunos, pero me confundo o necesito apoyo.	No sé diferenciarlos o necesito que me los expliquen.
Reconozco la importancia de mantener un estilo de vida saludable.	Entiendo y aplico hábitos saludables.	Conozco algunos, pero no los aplico siempre.	No entiendo qué es un estilo de vida saludable.
Demuestro habilidades motrices en diversas actividades físicas.	Realizo los movimientos correctamente.	A veces me cuesta coordinar algunos.	Me cuesta mucho realizar las actividades físicas.
Fomento una alimentación balanceada y nutritiva.	Como saludable y sé por qué es importante.	A veces elijo bien los alimentos, pero necesito ayuda.	No sé cómo elegir alimentos saludables.
Identifico estrategias adecuadas para la regulación de sus emociones.	Reconozco mis emociones y sé cómo manejarlas.	A veces me cuesta, pero intento controlarlas.	No sé cómo manejar lo que siento.
Resuelvo conflictos mediante el diálogo y la negociación.	Hablo y escucho para resolver problemas.	A veces necesito ayuda para dialogar.	Me cuesta hablar o resolver los conflictos.

Reconozco su red de apoyo y personas de confianza.	Sé a quién acudir cuando necesito ayuda.	A veces dudo, pero tengo a alguien en mente.	No estoy seguro de quién puede ayudarme.
Reflexiono sobre la importancia del cuidado del agua.	Conozco formas de cuidarla y las aplico.	Sé algunas formas, pero no las uso siempre.	No sé cómo cuidar el agua o por qué es importante.
Propongo acciones concretas para el cuidado del medio ambiente.	Doy ideas y actúo para cuidar el ambiente.	A veces participo, pero necesito apoyo.	No sé cómo ayudar al medio ambiente.
Valoro la diversidad cultural y social de mi comunidad escolar, social y familiar.	Respeto y valoro a las personas diferentes a mí.	A veces me cuesta comprender otras formas de vivir.	No entiendo bien por qué la diversidad es importante.
Practico la solidaridad con todas las personas, sin importar origen, color de piel, género, etc.	Ayudo y trato bien a todos por igual.	A veces me cuesta, pero lo intento.	Me cuesta ser solidario con personas diferentes a mí.
Reconozco los riesgos y establecen límites responsables en el uso de redes sociales.	Sé los riesgos y los evito, uso las redes con cuidado.	Conozco algunos riesgos, pero a veces me confundo.	No sé cómo usar las redes sociales de forma segura.

Identifico los espacios seguros en su escuela ante situaciones de emergencia.	Sé dónde ir y qué hacer si hay una emergencia.	A veces lo olvido o necesito que me lo recuerden.	No sé qué hacer o dónde ir si ocurre un desastre.
Establezco medidas responsables para el uso adecuado de aplicaciones en el celular.	Uso las apps con responsabilidad y conozco los límites.	A veces necesito ayuda para establecer límites.	No sé cómo usar las apps de forma segura.

Nota.

Tabla de autoevaluación tipo semáforo

Es una herramienta diseñada para que los estudiantes reflexionen sobre su propio aprendizaje, actitudes o desempeño, a partir de una lista de enunciados (ítems) relacionados con habilidades, conocimientos o comportamientos esperados.

Esta tabla utiliza una escala de emociones utilizando los colores similares a los de un semáforo para representar distintos niveles de logro o comprensión:

Ítem de autoevaluación	Verde – ¡Lo logré!	Amarillo – Estoy en camino	Rojo – Necesito ayuda
Respeto las normas establecidas en los juegos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escucho con atención y siguen las indicaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifico y distingo juegos tradicionales y actuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconozco la importancia de mantener un estilo de vida saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demuestro habilidades motrices en diversas actividades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fomento una alimentación balanceada y nutritiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifico estrategias adecuadas para la regulación de sus emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resuelvo conflictos mediante el diálogo y la negociación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconozco su red de apoyo y personas de confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexiono sobre la importancia del cuidado del agua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Propongo acciones concretas para el cuidado del medio ambiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valoro la diversidad cultural y social de mi comunidad escolar, y familiar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico la solidaridad con todas las personas, sin importar origen, color de piel, género, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconozco los riesgos y establecen límites responsables en el uso de redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifico los espacios seguros en su escuela ante situaciones de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Establece medidas responsables para el uso adecuado de aplicaciones en el celular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Guía de Observación

Es un instrumento que se basa en una lista de indicadores que pueden redactarse como afirmaciones o preguntas, que orientan el trabajo de observación dentro del aula señalando los aspectos que son relevantes al observar. Puede utilizarse para observar las respuestas de los alumnos y alumnas en una actividad, durante una semana de trabajo, una secuencia didáctica completa o en alguno de sus tres momentos, durante un bimestre o en el transcurso del ciclo escolar, o en este caso al término de la técnica en el salón de clases.

- ✓ Para realizar una guía de observación es importante considerar tres aspectos:
- ✓ Propósito, lo que se pretende observar
- ✓ Duración, tiempo destinado a observar
- ✓ Aspectos a observar



Guía de Observación

Grupo: _____

Actividad que se desarrolló: _____

Fecha de observación: _____

Registro:

Aspecto a observar

¿Cómo reaccionaron los alumnos y alumnas ante la actividad efectuada?

¿Cómo interactuaron los alumnos y alumnas durante el desarrollo?

¿Qué valores y actitudes se propiciaron con el grupo?

Propuesta de Observación

Guía de observación

Fecha de observación: _____ Grado y grupo: _____

Nombre de la actividad: _____

Campos formativos abordados:

<input type="checkbox"/>	Lenguajes
<input type="checkbox"/>	Saberes y pensamiento matemático
<input type="checkbox"/>	De lo Humano a lo Comunitario
<input type="checkbox"/>	Ética, Naturaleza y Sociedades

Valores reforzados:

<input type="checkbox"/>	Respeto	<input type="checkbox"/>	Perseverancia
<input type="checkbox"/>	Responsabilidad	<input type="checkbox"/>	Honestidad
<input type="checkbox"/>	Solidaridad	<input type="checkbox"/>	Ecofilia
<input type="checkbox"/>	Empatía	<input type="checkbox"/>	Inclusión
<input type="checkbox"/>	Bienestar		

Descripción de la actividad:

Escala de actitudes

Es una lista de enunciados o frases seleccionadas para medir una actitud personal (disposición positiva, negativa o neutral), ante otras personas, objetos o situaciones.

Para elaborar la escala de actitudes se debe:

- ✓ Determinar la actitud a evaluar y definirla.
- ✓ Elaborar enunciados que indiquen diversos aspectos de la actitud en sentido positivo, negativo e intermedio.
- ✓ Los enunciados deben facilitar respuestas relacionadas con la actitud medida.
- ✓ Utilizar criterios de la escala tipo Likert: Totalmente de acuerdo (TA); Parcialmente de acuerdo (PA); Ni de acuerdo/Ni en desacuerdo (NA/ ND); Parcialmente en desacuerdo (PD), y Totalmente en desacuerdo (TD).
- ✓ Distribuir los enunciados en forma aleatoria.

Escala de Actitudes:

Grupo: _____

Actividad que se desarrolló: _____

Fecha de observación: _____

Indicadores	TA	PA	NA/ND	PD	TD
El grupo escuchó con atención al docente y a sus compañeros.					

Durante la actividad se respetó la opinión de los demás.					
Se siguieron las reglas o instrucciones durante la actividad.					
En caso de presentarse diferencias entre el grupo, ¿se resolvieron mediante el dialogo?					
La actividad permitió el trabajo colaborativo entre los estudiantes.					
Los estudiantes mostraron interés de principio a fin de la actividad.					
El grupo participó activamente.					
Existió una cooperación y colaboración entre los estudiantes.					

Propuesta:

Lista de cotejo

Fecha: _____ **Grado y grupo:** _____

Nombre de la actividad:

Indicador	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Escuchan con atención las indicaciones de la actividad.				
Su participación es constante y activa durante la actividad.				
Identifican los aspectos clave de la actividad y/o exponen sus dudas.				
Se ayudan entre sí, si tienen alguna duda o pregunta.				
Manejan el tiempo para realizar la actividad, si es de forma individual o en equipos.				
Establecen un espacio de armonía y respeto durante la actividad.				

Comparten sus materiales para realizar la actividad.

Se muestran interesados sobre la actividad a realizar.

La actividad les permitió generar un pensamiento crítico y analizar las posibles soluciones.

Valores promovidos:	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Respeto				
Responsabilidad				
Solidaridad				
Honestidad				
Ecofilia				
Bienestar				
Inclusión				
Perseverancia				

Todos los derechos reservados



**PROGRAMA EDUCACIÓN
EN VALORES A.C.**

**C. 20 de Noviembre № 4305
Col. Los Nogales, C.P. 32350
Ciudad Juárez, Chihuahua,
México**

CONTACTO:

**(656) 616-4416
(656) 613-6255
(656) 613-6388**

www.educacionyvaloresj.org



PRUSA AREA Novamex

Presidente del Consejo Directivo

Ing. Sergio Raúl Molinar Delgado

Dirección Ejecutiva

Ana Magdalena Espinoza Guevara

Diseño de contenido

Susana Verónica Loya Seañez

Ricardo Alejandro Tena Estrada

Zulema Idaly Moreno Hinojos

Julia Jazmín Alvarado Esquivel

José Manuel Estevané Antúnez

Guadalupe Rivas Aguilera

Bertha Alicia Villalba Chaparro

Kenia Estefanía Meza González

Tania Estefanía Orozco Moreno

Rosa Emma Ávila Rubio

Coordinación y Revisión Editorial

Aidee Alejandra Alvarado Esquivel

Ricardo Alejandro Tena Estrada

Ana Magdalena Espinoza Guevara

Diseño Gráfico

David Quiroz / davidquirozdesign.com

**Síguenos en
Facebook**

