



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

I. Sesiones de Soporte Socioemocional para Directivos y Docentes ante alertas de amenaza y/o extorsión suscitado en Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M.

Sesión D/D 1: El Liderazgo Sereno: Anclando la Calma Institucional

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Liderazgo Sereno	OBJETIVO PRINCIPAL Fortalecer la autorregulación emocional del equipo directivo y docente para proyectar calma y seguridad, especialmente ante alertas de amenazas.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Identificar estresores comunes y personales en la gestión de crisis. 2. Establecer un protocolo de comunicación clara y tranquilizadora para la comunidad.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Mapeo de la Tensión: Pregunta detonante: "¿Qué emoción predomina en mi rol hoy?". Uso de un <i>Mural Digital</i> (Jamboard/Miro) para que cada uno escriba 3 estresores sin identificarse.	10 min
DESARROLLO	Círculo de la Tensión: Análisis de un Caso Simulado de comunicación a padres post-amenaza. Roles: Director, Docente, Padre. Técnica: Taller de "Respiración 4x4" para aplicar antes de tomar decisiones o hacer una llamada crítica.	40 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CIERRE	Acuerdo de Comunicación: Compromiso de redactar una "Frase Ancla" personal para usar en momentos de pánico. El equipo se compromete a emitir información solo oficial y verificada.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cómo desafió la simulación mi calma personal al comunicar alertas oficiales? ¿Cuál es mi frase ancla más efectiva para comunicar confianza a la comunidad educativa?	
Reflexión Colectiva	¿Nuestro protocolo de comunicación aseguró la claridad y evitó la propagación del pánico? ¿Qué acción específica debe tomar el equipo directivo inmediatamente para reforzar la percepción de seguridad?	

Sesión D/D 2: Mi Botiquín Emocional Digital: Estrategias de Autocuidado

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Autocuidado Sostenible	OBJETIVO PRINCIPAL Incorporar herramientas de autocuidado y desconexión para prevenir el desgaste emocional (burnout) y mantener la efectividad profesional.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Reconocer las señales de fatiga por estrés laboral y digital. 2. Diseñar un plan de "Pausa Vital" que respete los límites personales y profesionales.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	El Vaso Lleno: Metáfora visual (un vaso lleno) para representar la sobrecarga laboral.	10 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	Diálogo: "¿Cómo dreno la sobrecarga antes de que me afecte?".	
DESARROLLO	Taller de Desconexión: Presentación de la Técnica Pomodoro adaptada. Práctica: Ejecución de 10 minutos de estiramientos y <i>mindfulness</i> guiados (cuerpo y vista) para contrarrestar el sedentarismo digital.	40 min
CIERRE	El Pacto de Límites: Creación de un "Acuerdo de Cierre de Sesión" donde cada uno se compromete a no revisar correos laborales después de las 5:00 p.m.(un ejemplo) El Directivo refuerza el cumplimiento del horario.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cuáles son las señales de que la crisis está afectando mi salud mental o física? ¿Cómo me aseguraré de que mi "Pausa Vital" se cumpla hoy para mantener mi efectividad de liderazgo?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos, como equipo, monitorear y asegurar que los colegas estén respetando sus límites de desconexión digital (prevención del burnout)?	

Sesión D/D 3: Cohesión de Equipo: Del Estrés a la Adaptación Colaborativa

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Cohesión y Resiliencia	OBJETIVO PRINCIPAL Fortalecer los Círculos de Interaprendizaje como mecanismo de soporte entre pares, transformando el estrés en soluciones colaborativas.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Promover el uso de lenguaje positivo y válido entre colegas.

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

		2. Generar estrategias prácticas para abordar dilemas de seguridad o pedagógicos complejos.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Regla de Oro: Establecimiento de la "Regla de Oro" de la sesión: Prohibido Culpar, Permitido Proponer. Diálogo inicial: Compartir un desafío superado recientemente.	10 min
DESARROLLO	Brainstorming de Soluciones: Presentación de 3 "dilemas" (ej. Rumor de amenaza). Los equipos proponen 3 soluciones. Técnica: Uso de la "Ronda Apreciativa" (enfocarse en lo que funciona antes de criticar lo que falta).	40 min
CIERRE	El Poder del Reconocimiento: Ejercicio de "Agradecimiento Cruzado". Cada participante nombra a un colega y agradece una acción de apoyo reciente.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿En qué dilema sentí que mi reacción fue más constructiva y serena? ¿Cómo puedo usar un círculo de soporte (Interaprendizaje) para ayudar a un colega con alta carga emocional?	
Reflexión Colectiva	¿Qué solución proactiva (no reactiva) creamos hoy que refuerza la red de seguridad institucional? ¿Cómo formalizaremos el soporte emocional entre pares?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

II. Sesiones de Soporte Socioemocional para Familias ante alertas de amenaza y/o extorsión suscitado en Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M.

Sesión F 1: Comunicación Serena: Cómo Hablar de Amenazas sin Generar Pánico

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Comunicación de Crisis	OBJETIVO PRINCIPAL Promover la escucha activa y la validación emocional en el hogar para contrarrestar el miedo y el pánico que generan las alertas de seguridad y rumores.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Diferenciar la información oficial de los rumores o cadenas de pánico. 2. Practicar la "Escucha Activa de 5 minutos" como herramienta de contención.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	El Termómetro del Miedo: Pregunta detonante: "¿Qué tan preocupado/a me siento sobre la seguridad de la escuela?". Se comparte la cifra y la razón de forma breve.	10 min
DESARROLLO	Técnica del Filtro Informativo: Presentación de la "Regla del Doble Check": Solo creer y compartir información confirmada por la IE o UGEL o DRELM. Role-Playing: Modelado de cómo un padre debe responder a un adolescente asustado.	40 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CIERRE	Acuerdo de Vicería: Compromiso de cada familia de consultar siempre con la IE (Director/Tutor) antes de tomar decisiones basadas en rumores o mensajes no oficiales.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cómo mi reacción emocional impacta en la tranquilidad de mis hijos? ¿Qué cambio haré al recibir un mensaje de alerta en mi celular?	
Reflexión Colectiva	¿Qué tan efectiva es la comunicación de la escuela? ¿Cómo podemos, como padres, apoyar la labor de seguridad de la institución (BAPES)?	

Sesión F 2: Hogar Digital Seguro: Límites y Prevención de Riesgos de Extorsión

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Prevención de Riesgos	OBJETIVOS PRINCIPAL Proveer pautas claras para la seguridad digital y la prevención de riesgos de extorsión o <i>grooming</i> , dado que muchos casos de amenazas se originan en el ciberespacio.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Reconocer las señales de victimización digital en los hijos adolescentes. 2. Establecer un Pacto Digital Familiar sobre el uso de la privacidad y datos personales.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	La Huella Digital: Pregunta: "¿Sabemos realmente qué hacen nuestros hijos en línea?". Discusión breve sobre la privacidad y el riesgo de compartir información sensible.	10 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

DESARROLLO	Alerta de Contacto Desconocido: Presentación de los patrones de conducta que indican riesgo (ej. aislamiento digital, mensajes extraños). Actividad: Creación del "Pacto Digital Familiar" con 3 reglas sobre: a) No compartir ubicación, b) No aceptar desconocidos, c) Reportar mensajes extraños al instante.	40 min
CIERRE	Compromiso de Monitoreo: Compromiso de los padres de supervisar el uso de la tecnología de manera respetuosa y abierta.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Estoy usando la tecnología para conectar o para controlar a mi hijo? ¿Qué tan expuesta está nuestra información familiar en línea?	
Reflexión Colectiva	¿Qué estrategias de supervisión usa la IE que podemos replicar en casa para reforzar la seguridad digital?	

Sesión F 3: Disciplina Positiva en Crisis: Manteniendo la Rutina y la Calma

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Estabilidad Emocional	OBJETIVO PRINCIPAL Proporcionar herramientas para que los padres gestionen su propio estrés y mantengan la estructura y rutina familiar como anclas de seguridad ante la crisis externa.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Aplicar la técnica del "Botón de Pausa" antes de reaccionar a un conflicto. 2. Reforzar las rutinas como mecanismo de previsibilidad y calma para el adolescente.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Diario de Estrés Parental: Los padres identifican 2 situaciones recientes de alto estrés. Reflexión: "¿Cómo impactó mi reacción en mi hijo/a?".	10 min
DESARROLLO	El Botón de Pausa: Presentación de la técnica (parar, respirar 3 veces, nombrar la emoción), aplicable en momentos de conflicto. Manejo de Rutinas: Explicación sobre el valor de las rutinas estables como factor protector. Actividad: Diseño de una "Rutina de Retorno a Casa" que promueva la conversación.	40 min
CIERRE	Cierre Colectivo: Compromiso de reservar 15 minutos diarios de "Tiempo de Calidad 1 a 1" con el hijo/a, sin tecnología, para reforzar el vínculo.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Estoy siendo la fuente de calma que mi hijo/a necesita? ¿Cómo puedo ser más predecible y seguro en mi comportamiento?	
Reflexión Colectiva	¿Qué apoyo nos brindamos entre padres de familia de la misma aula para mantener la calma y las rutinas?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

III. Sesiones de Soporte Socioemocional en modalidad virtual para Estudiantes ante alertas de amenaza y/o extorsión suscitado en Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M.

1.-Nivel Educativo Inicial

Sesión 1: El Dragón del Miedo y mi Capa de Super-Calma

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Regulación Lúdica	OBJETIVO PRINCIPAL Identificar y nombrar el miedo y la incertidumbre (el "Dragón") para reducir la ansiedad asociada al encierro y el contexto externo.	OBJETIVOS SECUNDARIOS 1. Usar el juego simbólico (títeres, dibujos) para expresar emociones. 2. Aplicar un juego de respiración para calmar el cuerpo.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Pase de Lista Emocional: El niño/a saluda mostrando un gesto o un color que represente cómo se siente hoy.	5 min
DESARROLLO	El Dragón y la Capa Mágica: Cuento breve sobre un Dragón del Miedo. Actividad: Dibujar la "Capa de Super-Calma". Juego de Respiración: Practicar "Oler la flor, soplar la vela".	30 min
CIERRE	El Abrazo de Pantalla: Cada niño/a abraza su dibujo o un juguete, enviando un abrazo a la cámara.	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Qué aprendí sobre el miedo? ¿Qué me hace sentir más tranquilo en mi casa?	
Reflexión Colectiva	¿Qué nos puede ayudar a todos a sentirnos más valientes en la siguiente clase?	

Sesión 2: Mi Código Secreto de Ayuda**CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO**

Identificación de Apoyo	Reconocer y nombrar al menos a tres adultos de confianza (en casa y escuela) a quienes reportar un mensaje o situación extraña.	1. Crear una "Palabra Clave" o un código secreto familiar para pedir ayuda. 2. Comprender que no deben responder a mensajes de extraños.
-------------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación y Vínculo	El Juego del Espejo: El docente hace gestos de emociones (miedo, calma) y los niños lo imitan. Pregunta: "¿Quién te calma cuando sientes miedo?"	5 min
Construcción y Aplicación	Mi Código de Ayuda: El docente pide a los niños que piensen en una palabra (ej. "Manzana Mágica"). Actividad: El Teléfono de Juguete: Simulación de una llamada al adulto de confianza usando el código.	30 min
Cierre y Transferencia	El Compromiso del Secreto: Compromiso de compartir el código solo con los adultos de confianza. Saludo final con el código.	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Cuál es mi Palabra Clave Secreta? ¿Qué adulto de mi casa sabe esta palabra y por qué?	
Reflexión Colectiva	¿Qué hacemos si un extraño nos pide un secreto por la cámara o teléfono?	

Sesión 3: Mis Emociones, Mi Voz en la Pantalla**CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO**

Expresión Emocional	Usar herramientas virtuales (emojis, filtros, <i>stickers</i>) para expresar emociones y liberar la tensión generada por la incertidumbre.	1. Diferenciar las emociones que generan los eventos (alegría vs. preocupación). 2. Utilizar el dibujo o la creación virtual como herramienta de catarsis emocional.
---------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Motivación y Expresión	La Máquina de Emojis: El docente pide a los niños que usen las reacciones de la plataforma para responder cómo se sienten al ver un dibujo de un sol (alegría) o una nube oscura (preocupación).	5 min
Construcción y Aplicación	El Monstruo de la Preocupación: Pedir a los niños que dibujen el "monstruo de la preocupación" generado por la alerta. Técnica: Taller de "Dibujo con Cuentacuentos" (el niño explica su monstruo).	30 min



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Cierre y Catarsis	El Monstruo al Aire: Pedir a los niños que rompan (opcional) o guarden su dibujo, decidiendo qué hacer con su preocupación.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cómo se sintió mi cuerpo cuando dibujé el Monstruo de la Preocupación? ¿Qué color es el más calmado para mí?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudarnos entre amigos a no sentirnos solos cuando tenemos miedo?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

III. Sesiones de Soporte Socioemocional en modalidad virtual para Estudiantes ante alertas de amenaza y/o extorsión suscitado en Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M.

2.-Nivel Educativo Primaria

Sesión 1: Detener el Pánico: ¿Qué es un Rumor y Cómo lo Paramos?

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Pensamiento Crítico Digital	Diferenciar hechos de rumores en el entorno digital y entender el impacto del pánico en el grupo.	1. Desarrollar la capacidad de verificación de información. 2. Aplicar el semáforo emocional para gestionar la reacción ante la alerta.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Cadena de Mensajes: El docente envía un mensaje simple a un estudiante, y este lo reenvía a otro. Se compara la versión final con la inicial. Reflexión sobre la distorsión del rumor.	5 min
DESARROLLO	El Semáforo Emocional: Presentación de la herramienta (Rojo: Parar; Amarillo: Pensar; Verde: Actuar). Actividad: Debate sobre un titular sensacionalista simulado. Los estudiantes deben aplicar el semáforo antes de reaccionar.	30 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CIERRE	Regla de Seguridad: Consenso para la "Regla de la Duda": "Si no lo dice el Director o mi tutor, no lo comparto".	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cuál fue el rumor más peligroso que escuché y cómo lo manejaré ahora? ¿Qué emoción me ayuda el semáforo a controlar?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudarnos entre compañeros a no caer en el pánico de los rumores?	

Sesión 2: Límites Digitales: El Guardián de mi Privacidad

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Privacidad y Límites	Comprender el concepto de información privada sensible (ubicación, rutinas, fotos personales) y por qué no debe compartirse con desconocidos en línea.	1. Diseñar el "Muro de Privacidad" (3 reglas de protección de datos). 2. Identificar mensajes que buscan obtener información privada (trampas de <i>phishing</i> simple).
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación y Saberes Previos	El Cofre Secreto: Pregunta: "¿Qué cosas deben quedarse en nuestro cofre (en secreto)?" . Discusión sobre qué es privado (contraseñas, ubicación, rutinas).	5 min
Construcción y Aplicación	El Muro de Privacidad: Presentación de 4 tipos de datos sensibles. Actividad: Creación colaborativa del "Muro de 3 Reglas Digitales": 1. No dar mi dirección. 2. No aceptar a quien no conozco. 3. Preguntar a mis padres/tutor.	30 min
Cierre y Transferencia	El Compromiso del Guardián: Compromiso de ser el "Guardián de mi Propia Privacidad" y de reportar cualquier pregunta extraña.	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	Si alguien me pregunta mi nombre completo en un juego, ¿qué hago y a quién le digo? ¿Cuál de las 3 reglas del Muro de Privacidad es la más importante para mí?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudarnos entre compañeros a cuidar nuestros datos privados sin juzgarnos?	

Sesión 3: Detectives de Noticias: Verificación de Miedos**CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO**

Pensamiento Crítico	Aplicar un proceso simple de verificación (Doble Check) para diferenciar la información oficial de los rumores o noticias falsas que generan miedo.	1. Reconocer las características titulares exagerados, fuentes desconocidas. 2. Usar la verificación como herramienta de control de la ansiedad.
---------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Saberes Previos y Conflicto	La Noticia Rápida: Presentación de 2 titulares (uno oficial y uno exagerado/falso) sobre un evento simulado. Pregunta: "¿Cuál me asusta más? ¿Cuál creo más?"	5 min
Procesamiento y Aplicación	Regla del Detective (Doble Check): Enseñar la técnica: 1. ¿Quién lo dice? (Fuente). 2. ¿Lo dice la IE o Papá/Mamá? (Verificación). Actividad: Análisis de 3 casos cortos de <i>cadena de pánico</i> y aplicación del Doble Check.	30 min
Síntesis y Transferencia	El Mensaje de Calma: Los estudiantes crean un mensaje de 3 palabras que compartirían si alguien de su familia está asustado por un rumor.	5 min



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Qué hago la próxima vez que una noticia me dé mucho miedo? ¿Qué es lo que hace que una noticia sea oficial y segura?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ser detectives de calma en nuestros grupos de amigos?	



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

III. Sesiones de Soporte Socioemocional en modalidad virtual para Estudiantes ante alertas de amenaza y/o extorsión suscitado en Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M.

3.-Nivel Educativo Secundaria

Sesión 1: Ciber-Ansiedad: Navegando la Tensión sin Contagiar el Pánico

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Resiliencia Digital	Desarrollar estrategias efectivas de autorregulación y responsabilidad ciudadana digital ante el pánico y las alertas de seguridad (amenazas, extorsión). Se llama "5-4-3-2-1" porque guía a la persona a identificar conscientemente sus sensaciones a través de los cinco sentidos: vista, tacto, oído, olfato y gusto.	1. Aplicar la técnica Grounded 5-4-3-2-1 para manejar la ansiedad aguda. 2. Entender el impacto legal y social de difundir amenazas falsas.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Mural de Preocupaciones: Uso de un <i>Post-it</i> virtual para escribir una palabra que resuma su mayor preocupación sobre la seguridad. Se agrupan los temas comunes.	5 min
DESARROLLO	Manejo de la Alarma: Taller práctico de la Técnica Grounded 5-4-3-2-1 para "volver al presente" cuando sienten ansiedad. Guiar el ejercicio paso a paso	30 min

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	♦ 5 cosas que pueden ver 👁️ “Mira a tu alrededor y menciona en silencio cinco cosas que puedas ver. Pueden ser detalles del aula, tus compañeros, colores, luces o formas.” 👉 Propósito: activar la atención visual y conectar con el entorno. ♦ 4 cosas que pueden tocar 🖐️ “Ahora, identifica cuatro cosas que puedas tocar. Siente la textura del pupitre, tu ropa, tu cabello, tus zapatos o tus manos.” 👉 Propósito: traer conciencia corporal y sensorial al momento presente. ♦ 3 cosas que pueden oír 👂 “Escucha atentamente tres sonidos que puedas oír. Tal vez el ventilador, voces afuera, tus propios latidos o tu respiración.” 👉 Propósito: entrenar la atención auditiva y calmar la mente. ♦ 2 cosas que pueden oler 👃 “Percibe dos olores que estén cerca de ti. Puede ser el aroma del aula, de tu lápiz, o tu propio perfume.” 👉 Propósito: reconectar con el sentido del olfato, que está muy ligado a las emociones. ♦ 1 cosa que pueden saborear 🍷 “Por último, identifica un sabor que tengas en la boca, o imagina tu comida favorita.” 👉 Propósito: centrar la experiencia sensorial y cerrar con calma. Diálogo Ético: Debate sobre la responsabilidad penal y social de compartir o generar cadenas de pánico.	
CIERRE	Plan de Desconexión: Compromiso individual de limitar el consumo de noticias o redes sociales a un horario fijo.	5 min



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Qué herramienta de calma me sirvió más hoy? ¿Cómo puedo usar mi influencia para detener el pánico en mis grupos?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos generar un espacio seguro y confiable en la web para reportar incidentes?	

Sesión 2: El Escudo de la Desconfianza: Prevención de la Extorsión

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO

Ciberseguridad Avanzada	Reconocer y evitar activamente las técnicas de extorsión , phishing y sexting , entendiendo las consecuencias legales y emocionales de ceder información o imágenes sensibles.	1. Identificar los <i>patrones de manipulación</i> que usan los extorsionadores. 2. Desarrollar un protocolo personal de "Cero Respuestas" ante amenazas digitales.
-------------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Conflicto Cognitivo	El Engaño del Hacker: Presentación de un caso de <i>phishing</i> o extorsión simulado (ej. "Ganaste un premio, dame tu DNI"). Debate sobre la sensación de <i>ser demasiado inteligente</i> para caer en la trampa.	5 min
Procesamiento de Riesgos	Taller de Reconocimiento: Presentación de los "3 Patrones de Manipulación" : a) Urgencia,	30 min



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	b) Beneficio Falso, c) Amenaza (extorsión). Actividad: Creación del " Protocolo de Cero Respuestas ": Bloquear, No Pagar/Responder, Reportar a la Unidad de Convivencia.	
Síntesis y Acción	El Voto por la Seguridad: Compromiso de nunca eliminar la evidencia de una amenaza, sino guardarla para la denuncia.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cuál es la presión psicológica más grande que podría hacerme ceder a una extorsión? ¿A qué adulto de la escuela debo reportar inmediatamente una amenaza virtual?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos generar un código de alerta silenciosa entre compañeros si vemos que alguien está siendo víctima de extorsión o ciberacoso?	

Sesión 3: Redes de Apoyo: El Rol del Compañero en Crisis

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO	OBJETIVO PRINCIPAL	OBJETIVOS SECUNDARIOS
Soporte entre Pares	Desarrollar habilidades de contención emocional y empatía para brindar soporte efectivo a un compañero que atraviesa una crisis de ansiedad o es víctima de amenazas/extorsión.	1. Practicar la " Escucha Activa Virtual " (validación sin juzgar). 2. Saber cuándo y cómo escalar la situación a un adulto responsable sin traicionar la confianza.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación y Empatía	El Mensaje Oculto: El docente simula un mensaje de un compañero que dice: "No quiero ir más a clases, estoy preocupado". Debate sobre cómo se siente el compañero y cómo se respondería.	5 min
Procesamiento y Modelado	Taller de Primeros Auxilios Emocionales: Presentación de la "Regla del ESCALA" : Escucha (valida), Sugiere ayuda profesional, Confía, Alerta al adulto (escalar). Role-Playing: Simulación de una conversación de contención virtual entre compañeros.	30 min
Transferencia y Acción	Mapa de Soporte: Creación de un mapa visual con los nombres y contactos de 3 adultos de la IE y 2 líneas de ayuda externas.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	Cuando un compañero me pide ayuda, ¿cómo me aseguro de escucharlo sin juzgarlo ? ¿Cuándo es el momento exacto de romper la promesa de secreto para salvar a un amigo?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos crear un ambiente donde sea seguro y fácil pedir ayuda en la IE sin ser víctimas de burla o chisme?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

IV. Sesiones de Soporte Socioemocional en el retorno a la presencialidad para Estudiantes de Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M. que fueron amenazados y/o extorsionados

1.-Nivel Educativo Inicial

Sesión 1: Mi Escuela: Una Gran Casa Llena de Protectores

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Confianza y Vínculo	Restablecer la sensación de seguridad en la IE, identificando a los adultos como figuras de protección (Policía Escolar, BAPES, Docentes).	1. Reconocer las zonas seguras y los límites del juego. 2. Nombrar y dirigirse a los adultos de confianza para reportar peligros.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	La Canción de la Seguridad: Canción corta sobre quiénes cuidan la escuela (Mamá, Papá, Profesor, Policía).	5 min
DESARROLLO	Aventura de Guardianes: Recorrido guiado por el patio. Presentación lúdica de los "Protectores" (Director, BAPES, Policía Escolar). Actividad: Juego de roles simple: <i>¿Qué hago si veo a alguien extraño?</i>	30 min
CIERRE	El Círculo de la Calma: Sentarse en círculo y hacer un abrazo grupal (si es permitido) o un saludo de codo, reforzando la unión y la seguridad del "nido".	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Qué adulto de mi escuela me da más seguridad? ¿Por qué?	
Reflexión Colectiva	¿Qué podemos hacer todos para que el aula se sienta más segura y alegre?	

Sesión 2: ¡Mi Cuerpo Está Aquí y Seguro!**CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO**

Anclaje Emocional	Practicar el anclaje corporal (<i>grounding</i>) y ejercicios de respiración para ayudar al niño a sentirse presente y seguro en el entorno físico de la escuela.	1. Reconocer las sensaciones de su cuerpo que indican calma o miedo. 2. Identificar el "Lugar Seguro" dentro del aula o la IE.
-------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Motivación y Expresión	El Juego de los Pies Firmes: Los niños se paran y sienten el suelo. Pregunta: "¿Mis pies están firmes? ¿Me siento seguro?".	5 min
Construcción y Aplicación	Mi Lugar Seguro: Identificación visual y táctil del "Lugar Seguro" en el aula (ej. el rincón de lectura). Técnica: "Respiración de la Montaña" (manos suben y bajan con la respiración) practicada en el Lugar Seguro.	30 min
Cierre y Transferencia	El Abrazo de Oso: Abrazar a un amigo o a sí mismo, reforzando la sensación de seguridad y calma del cuerpo.	5 min

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Reflexión Individual	¿Qué parte de mi cuerpo me dice que estoy tranquilo? ¿Qué hago con mis manos cuando estoy nervioso?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudar a un compañero a encontrar su calma cuando llora o se asusta?	

Sesión 3: El Juego de los Guardianes de la Calma

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Confianza Institucional	Generar confianza en las figuras de seguridad de la escuela (BAPES, PNP, Docentes) a través de la interacción lúdica, reduciendo el miedo a los uniformes.	1. Identificar la función de la Brigada BAPES y la Policía Escolar. 2. Usar un lenguaje respetuoso al interactuar con las figuras de autoridad y seguridad.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación y Vínculo	¿Quién me Cuida Hoy?: Mostrar fotos grandes del Director, BAPES, Tutor y Policía Escolar. Pregunta: "¿Cómo se llama este guardián?".	5 min
Construcción y Aplicación	La Búsqueda del Tesoro de la Seguridad: Recorrido corto por áreas específicas (patio, puerta principal) donde se encuentran físicamente los "Guardianes" (personal de BAPES, Tutor). Interacción simple de saludo y pregunta.	30 min
Cierre y Transferencia	El Dibujo del Guardián: Dibujar a su "Guardián Favorito" de la escuela como recuerdo de que no están solos.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Reflexión Individual	¿Por qué es bueno que el policía o el señor BAPES usen uniforme? ¿Qué le diría a mi Guardián favorito si tengo un problema?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudar a los Guardianes a cuidar la escuela (ej. no botar basura, ser ordenados)?	

IV. Sesiones de Soporte Socioemocional en el retorno a la presencialidad para Estudiantes de Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M. que fueron amenazados y/o extorsionados

2.-Nivel Educativo Primaria

Sesión 1: Somos Equipo: El Protocolo de Amistad Segura

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Corresponsabilidad	Desarrollar el sentido de corresponsabilidad en la seguridad y aprender un protocolo de reporte claro y seguro ante amenazas internas/externas.	1. Distinguir situaciones de riesgo de situaciones normales. 2. Memorizar la secuencia de reporte: "Detente, Piensa, Busca un adulto".
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

INICIO	El Muro de Alertas: Los estudiantes nombran situaciones (una palabra) que les hacen sentir inseguros en la escuela o camino a ella.	5 min
DESARROLLO	Protocolo de 3 Pasos: El docente enseña la regla: 1. DETENTE, 2. PIENSA, 3. BUSCA UN ADULTO. Actividad: Juego de roles de reporte, practicando el tono de voz firme y claro.	30 min
CIERRE	El Gran Sello de Seguridad: Creación de un "Sello de Seguridad del Aula" dibujado o pintado por el grupo, simbolizando el compromiso de cuidarse.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Qué haré la próxima vez que escuche algo que me asuste en el recreo? ¿Por qué es importante reportarlo?	
Reflexión Colectiva	¿Qué podemos hacer como aula para ayudar a la profesora a mantener la seguridad de todos?	

Sesión 2: El Escudo de la Desconfianza en la Mochila

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Gestión del Riesgo	Desarrollar la capacidad de observación crítica y aplicar un protocolo de reporte simple y anónimo ante objetos o situaciones sospechosas sin caer en la paranoia.	1. Diferenciar la desconfianza ansiosa de la precaución activa y responsable. 2. Memorizar la ruta o método para reportar un hallazgo sospechoso al adulto (Tutor/Director).
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación de la Alerta	El Objeto Extraño: Mostrar un objeto inofensivo envuelto (ej. una caja). Debate: "¿Cómo reacciono si encuentro esto en el baño o en mi sitio?".	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Construcción y Aplicación	La Regla del NO TOCAR: Enseñar el protocolo de 3 pasos para hallazgos sospechosos: 1. NO TOCAR, 2. ALEJARSE, 3. REPORTAR al adulto más cercano. Role-Playing: Simulación de un hallazgo y reporte usando un código discreto ("Tengo una pregunta secreta").	30 min
Cierre y Transferencia	El Escudo de la Desconfianza: Dibujar o escribir una frase que les recuerde que la desconfianza excesiva se controla con el reporte seguro.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cómo puedo controlar el impulso de acercarme a algo extraño? ¿Qué adulto de mi escuela será el primero en recibir mi reporte secreto?	
Reflexión Colectiva	¿Qué estrategias usaremos como aula para recordar que el reporte es la herramienta más segura contra el riesgo?	

Sesión3: Rutinas de Calma: Los Anclajes de mi Seguridad

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Estabilidad Emocional	Reconocer las rutinas presenciales (ingreso, recreo, almuerzo) como estructuras predecibles que contrarrestan la incertidumbre y la ansiedad post-amenaza.	1. Aplicar la Técnica del Stop (parar y respirar) en momentos de transición (cambio de hora, ingreso al recreo). 2. Valorar la importancia de la rutina en la seguridad colectiva.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Activación de Saberes	La Rueda de la Rutina: Dibujo de un reloj con las rutinas escolares (entrada, recreo, etc.). Pregunta: "¿Qué pasaría si el reloj se rompe?".	5 min
Procesamiento y Modelado	La Técnica del Stop: Presentación y práctica de la técnica: Stop, Tomar aire, Observar (la rutina), Pasar a la siguiente actividad. Actividad: Recorrido por la IE aplicando el Stop en 3 momentos de transición (ej. antes de salir al recreo, antes de entrar al aula).	30 min
Cierre y Transferencia	El Compromiso de la Rutina: Compromiso de seguir las rutinas como forma de cuidarse a sí mismos y a los demás.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Qué rutina de la escuela (entrada, recreo) me hace sentir más tranquilo? ¿Qué hago si me siento ansioso durante el recreo (fuera de la rutina)?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos ayudarnos entre compañeros para que todos cumplan las normas de rutina y así estar más seguros?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

IV. Sesiones de Soporte Socioemocional en el retorno a la presencialidad para Estudiantes de Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M. que fueron amenazados y/o extorsionados

3.-Nivel Educativo Secundaria

Sesión 1: Liderazgo en la Calma: Mi Rol ante el Riesgo y la Protección

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Liderazgo y Resiliencia Colectiva	Empoderar a los estudiantes de 5to de secundaria como agentes de calma y líderes informados para prevenir el pánico y apoyar las estrategias de seguridad de la IE.	1. Reconocer la articulación intersectorial (PNP, Serenazgo) como un soporte real. 2. Fomentar la denuncia discreta y segura de riesgos.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Pregunta Dilema: "¿Compartirías en redes una foto de un evento de riesgo en la IE?". Se genera un debate rápido (Sí/No) sobre la ética y la seguridad.	5 min
DESARROLLO	Mesa Redonda: Seguridad Real: Presentación del Plan de Seguridad (PNP, Serenazgo, BAPES). Diálogo Abierto: Resolución de dudas sobre cómo reportar extorsión o amenaza de forma anónima y segura. Rol: Identificar 3 compañeros para ser "voceros de la calma".	30 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CIERRE	Compromiso de Ciudadanía: Compromiso escrito de "Yo no propago el pánico, yo propago la calma" y de ser un observador activo y responsable.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Qué puedo hacer a partir de ahora para convertirme en un líder de la calma en mi escuela? ¿A quién de la IE debo reportar una alerta inmediatamente?	
Reflexión Colectiva	¿Qué otras acciones de seguridad debería implementar la IE que no hayamos discutido?	

Sesión 2: Secundaria (Presencial) - La Huella Invisible: Seguridad sin Paranoia

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Observación Activa	Desarrollar la observación activa y discreta del entorno (aulas, pasillos, baños) como estrategia de seguridad, diferenciándola de la vigilancia excesiva o paranoica.	1. Identificar las "Áreas Ciega" de la IE y proponer mejoras. 2. Implementar un protocolo de "Reporte Silencioso" para alertar al tutor sobre una situación sin generar pánico.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
Conflicto Cognitivo	El Dilema del Vigilante: Pregunta: "¿La vigilancia excesiva genera más seguridad o más miedo?". Debate sobre el equilibrio entre estar alerta y estar paranoico.	5 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Procesamiento y Aplicación	Mapeo de Riesgos y Calma: Los estudiantes mapean su ruta diaria en la IE e identifican 3 puntos ciegos y 3 puntos de calma/seguridad. Técnica: Diseño del "Código de Reporte Silencioso" (ej. dejar un post-it de color en el escritorio del tutor).	30 min
Síntesis y Acción	El Acuerdo de la Discreción: Compromiso de no comentar el reporte silencioso con compañeros para proteger la identidad del denunciante.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Cómo puedo ser un observador activo de mi entorno sin que eso me cause ansiedad? ¿Mi reporte silencioso protege la integridad del denunciante y del denunciado?	
Reflexión Colectiva	¿Qué debemos proponer a la Dirección (Directivos y Docentes) para mejorar la seguridad física en los puntos ciegos que identificamos?	

Sesión 3: El Liderazgo de la Acción No Reactiva

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Liderazgo y Crisis	Desarrollar liderazgo proactivo y habilidades de disuasión para evitar la reacción en cadena de pánico ante una alerta o rumor presencial, promoviendo la calma.	1. Aplicar la técnica del "Mensaje Ancla" para disuadir rumores. 2. Memorizar y practicar los roles específicos en un protocolo de emergencia (calma, evacuación, reporte).
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (40 MINUTOS)		
Procesos Pedagógicos	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Activación y Debate	La Reacción en Cadena: Análisis de un caso de estampida o pánico colectivo por un rumor. Debate: "¿Qué pasa si mi miedo contagia a 10 personas?".	5 min
Procesamiento y Modelado	Mensaje Ancla y Disuasión: Presentación de la técnica del "Mensaje Ancla" (ej. "Respira, no es oficial"). Role-Playing: Simulación de una situación de alarma donde un estudiante debe usar el Mensaje Ancla para disuadir a un grupo de la reacción. Taller de Protocolo: Asignación y práctica de roles de emergencia (Líder de Calma, Líder de Reporte).	30 min
Transferencia y Compromiso	El Juramento de la Calma: Juramento colectivo de priorizar la calma y la información oficial sobre la reacción de pánico.	5 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Qué parte de mi lenguaje corporal necesito controlar para proyectar calma en una crisis? ¿Cómo puedo ayudar a un compañero que está entrando en pánico sin ser condescendiente?	
Reflexión Colectiva	¿Cómo podemos generar un sistema de validación de información en tiempo real (en persona) para cortar los rumores en el recreo o en la fila?	

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
 "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

V. Sesiones de Soporte Socioemocional para Familias de Instituciones Educativas Públicas y/o Privadas de L.M. que fueron amenazados y/o extorsionados

Sesión F 1: Comunicación Serena: Cómo Hablar de Amenazas sin Generar Pánico

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Comunicación de Crisis	Promover la escucha activa y la validación emocional en el hogar para contrarrestar el miedo y el pánico que generan las alertas de seguridad y rumores.	1. Diferenciar la información oficial de los rumores o cadenas de pánico. 2. Practicar la "Escucha Activa de 5 minutos" como herramienta de contención.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	El Termómetro del Miedo: Pregunta detonante: "¿Qué tan preocupado/a me siento sobre la seguridad de la escuela (escala del 1 al 10)?". Se comparte la cifra y la razón de forma breve.	10 min
DESARROLLO	Técnica del Filtro Informativo: Presentación de la "Regla del Doble Check": Solo creer y compartir información confirmada por la IE o DRELM. Análisis de un caso de rumor digital. Role-Playing: El facilitador modela cómo un padre debe responder a un adolescente que llega asustado por un mensaje de amenaza (Aplicación de la "Escucha Activa").	40 min
CIERRE	Acuerdo de Vocería: Compromiso de cada familia de consultar siempre con la IE (Director/Tutor) antes de tomar decisiones basadas en rumores o mensajes no oficiales.	10 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN

Reflexión Individual	¿Cómo mi reacción emocional impacta en la tranquilidad de mis hijos? ¿Qué cambio haré al recibir un mensaje de alerta en mi celular?	
Reflexión Colectiva	¿Qué tan efectiva es la comunicación de la escuela? ¿Cómo podemos, como padres, apoyar la labor de seguridad de la institución (BAPES)?	

Sesión F 2: Hogar Digital Seguro: Límites y Prevención de Riesgos de Extorsión**CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO**

Prevención de Riesgos	Proveer pautas claras para la seguridad digital y la prevención de riesgos de extorsión o <i>grooming</i> , dado que muchos casos de amenazas se originan en el ciberespacio.	1. Reconocer las señales de victimización digital en los hijos adolescentes. 2. Establecer un Pacto Digital Familiar sobre el uso de la privacidad y datos personales.
-----------------------	---	---

CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)

Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	La Huella Digital: Pregunta: "¿Sabemos realmente qué hacen nuestros hijos en línea?". Discusión breve sobre la privacidad y el riesgo de compartir información sensible.	10 min
DESARROLLO	Alerta de Contacto Desconocido: Presentación de los patrones de conducta que indican riesgo (ej. aislamiento digital, cambios de humor al usar el móvil, conversaciones secretas). Actividad: Creación del "Pacto Digital Familiar" con 3 reglas sobre: a) No compartir ubicación, b) No aceptar desconocidos, c) Reportar mensajes extraños al instante.	40 min

**PERÚ**Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CIERRE	Compromiso de Monitoreo: Compromiso de los padres de supervisar el uso de la tecnología de manera respetuosa y abierta, no de forma punitiva.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Estoy usando la tecnología para conectar o para controlar a mi hijo? ¿Qué tan expuesta está nuestra información familiar en línea?	
Reflexión Colectiva	¿Qué estrategias de supervisión usa la IE que podemos replicar en casa para reforzar la seguridad digital?	

Sesión F 3: Disciplina Positiva en Crisis: Manteniendo la Rutina y la Calma

CAPÍTULO 1: APRENDIZAJE ESPERADO		
Estabilidad Emocional	Proporcionar herramientas para que los padres gestionen su propio estrés y mantengan la estructura y rutina familiar como anclas de seguridad ante la crisis externa.	1. Aplicar la técnica del "Botón de Pausa" antes de reaccionar a un conflicto. 2. Reforzar las rutinas como mecanismo de previsibilidad y calma para el adolescente.
CAPÍTULO 2: SECUENCIA METODOLÓGICA (60 MINUTOS)		
Proceso Metodológico	Estrategias / Actividades	Tiempo Estimado
INICIO	Diario de Estrés Parental: Los padres identifican 2 situaciones recientes de alto estrés que vivieron en casa. Reflexión: "¿Cómo impactó mi reacción en mi hijo/a?".	10 min
DESARROLLO	El Botón de Pausa: Presentación de la técnica (parar, respirar 3 veces, nombrar la emoción), aplicable en momentos de conflicto con el adolescente. Manejo de Rutinas: Explicación sobre el valor de las rutinas estables (comida, hora de estudio, hora de	40 min



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	dormir) como factor protector ante la incertidumbre de la amenaza (Ficha_COP.docx). Actividad: Diseño de una "Rutina de Retorno a Casa" que promueva la conversación y el desahogo emocional.	
CIERRE	Cierre Colectivo: Compromiso de reservar 15 minutos diarios de "Tiempo de Calidad 1 a 1" con el hijo/a, sin tecnología, para reforzar el vínculo.	10 min
CAPÍTULO 3: EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		
Reflexión Individual	¿Estoy siendo la fuente de calma que mi hijo/a necesita? ¿Cómo puedo ser más predecible y seguro en mi comportamiento?	
Reflexión Colectiva	¿Qué apoyo nos brindamos entre padres de familia de la misma aula para mantener la calma y las rutinas?	