



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.

2

La escuela del mar



Prevenir
para no repetir



Tema: Diferenciación de órdenes seguras y peligrosas



Objetivos

Niñas y niños de preescolar:

Afectivo. Actividad 2.1 - Aletitas de amor

- Identificarán la reacción corporal cuando sienten seguridad o peligro.

Cognitivo. Actividad 2.2 - Capitana, capitán... ¿qué pasa en la escuela del mar?

- Diferenciarán órdenes seguras de peligrosas.

Habilidad. Actividad 2.3 – Tres consejos y un tesoro

- Practicarán formas de reaccionar y acudirán a personas de confianza ante órdenes peligrosas.



Duración

45 minutos por actividad.

Si se realizan todas el mismo día, se recomienda considerar descansos según la respuesta del grupo.

En total, la estrategia toma alrededor de 135 minutos.

Anexos

1. Video de estrategia 2: La escuela del mar. Partes 1 a 3.
2. Animales del mar seguros y seguros: pez beta, ballena, delfín, mantarraya. Impresos en blanco y negro, media carta cada uno. 12 de cada animal. Uno por participante, para elegir el de su preferencia. (Actividad 2.2).
3. Seis capitanas y capitanes y una puerta de entrada escolar. Juego de 7 imágenes (docentes, abuelo/abuela, padre y madre o cuidadores/as, puerta), impresas a color, tamaño tabloide o dibujadas por la educadora o el educador. (Actividad 2.3).



Materiales adicionales

1. Cinta adhesiva.
 2. Lápices de color.
- Para actividad 2.2
3. Parche de capitán de tela, con sujetador. Uno por participante, creado por la educadora o el educador.
 4. Cuatro catalejos/miralejos de juguete.
- Para actividad 2.3
5. Un pliego de papel Kraft de un metro con un tesoro dibujado.



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.

La escuela del mar

2.1 Aletitas de amor



Prevenir
para no repetir






2.1 Aletitas de amor

Pasos por seguir

1. Sigue la secuencia del video 2.1: La escuela del mar. Detén el video si lo necesitas.
2. Por favor lee los diálogos en voz alta como si fuera un cuento, según su aparición.
3. Cuando aparezca la imagen de un **reloj**, con fuente en ***cursivas***, son indicaciones que tú dirás. Pausa el video y comparte con el grupo las preguntas, indicaciones o actividades sugeridas; tienes unos segundos adicionales para pausar.
4. En la sección inicial de “Aletitas de amor”, tú también haz las palmaditas para ejemplificar. Son una a una, alternando la mano derecha y la izquierda.
 - Valida y felicita si alguna niña o niño expresa sentir el peligro o la seguridad en una parte del cuerpo distinta a las mencionadas por los animales del mar. Reconoce su capacidad para identificarlo.
5. En la sección para diferenciar sensaciones y pensamientos de seguridad y peligro, favorece que todo el grupo corra hacia el frente del aula en las de seguridad y hacia atrás en las de peligro.
6. Dedica tiempo al cierre de la actividad, identificado con la imagen de un **premio**.
 - Por favor haz del abrazo al cuerpo y la palmaditas (aletitas) de amor y gratitud, un hábito diario.
7. Si durante la actividad el grupo muestra necesidad de compartir más experiencias, permite que el tiempo se extienda sin preocupación. Esta orientación aplica para cualquier actividad.



Hoy vamos a aprender cómo cuidarnos y sentirnos seguras y seguros.

Hola, soy Izel y estoy con mi maestra Citlalli, mi maestro Alejandro y mi amigo Yamail.

¡Sí! Sentirse seguro es como cuando alguien te protege y piensas: Todo está bien.


¡Hola!



¡Excelente!
Es la escuela,
un lugar para
aprender y
sentirse
seguras y
seguros.

Para empezar... ¡Adivinen! Hay un lugar
donde todas y todos tienen derecho a
sentirse seguras y seguros.
Van a ese lugar de lunes a viernes, pero no
los fines de semana.
Es un lugar para aprender a dibujar, cantar
y jugar.
Ahí conocen los colores, las letras y los
números.
También hacen amigos y amigas.
¿Qué lugar es?





Maestra, ¿cómo sé si me siento segura o en peligro?

¡Gracias por preguntarme! Nuestras amigas y amigos del mar nos van a enseñar con “Aletitas de amor”.

¡Sí! ¡Yo también quiero saber!





**Aletitas
de amor**

¡Hola, hola! Soy su amigo el delfín. ¿Saben qué? Nuestro cuerpo nos ayuda mucho. Cuando puede, nos dice si estamos en peligro o si estamos seguras y seguros.



Si el cuerpo nos avisa que estamos seguras o seguros, le damos aletitas de amor y decimos:

Gracias por decirme que estoy segura o seguro.



Muestra darse aletitas (palmaditas alternadas sobre el pecho) al decir: Gracias por decirme...

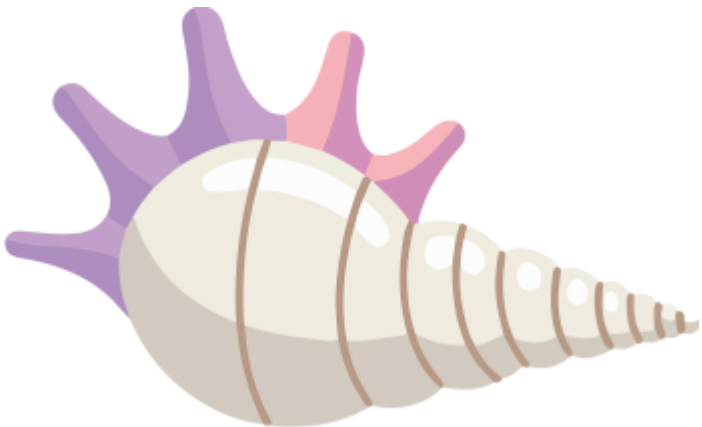


Si el cuerpo nos avisa que estamos en peligro, también le damos aletitas de amor y decimos:

Gracias por decirme que estoy en peligro y necesito protección.



¡Ustedes también pueden hacerlo!
Fíjense cómo lo hacen nuestros amigos y amigas del mar...



Cuando yo me siento seguro y protegido, mi cuerpo se relaja y aprendo feliz. Así, ¡me encanta estar en la escuela del mar! Me dan ganas de reír y cantar.

*¿A veces su cuerpo se relaja como el pez betta?
¡Muy bien! Movamos nuestro cuerpo relajado para recordar cómo es sentirse seguros y seguros.
¿En qué parte del cuerpo sienten la relajación? Pongan ahí su mano.
Ahora, seamos como el pez betta: demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos: Gracias por decirme que me siento segura, seguro.*



Cuando me siento en peligro, mi cara, mi panza y mis brazos se ponen duros. Siento miedo... y me dan ganas de correr.

¿A veces su cara, su panza o sus brazos se ponen duros de miedo?

¡Muy bien! Pongamos dura nuestra cara y nuestra panza para recordar cómo es sentirse en peligro.

¿En qué parte del cuerpo sienten el miedo por peligro y se pone duro? Pongan ahí su mano.

Ahora, como el pez betta, demos aletitas suaves de amor a esa parte del cuerpo y digamos: Gracias por decirme que estoy en peligro y necesito protección.





Cuando me siento segura y protegida, respiro con calma. Así, ¡me encanta estar en la escuela del mar! Me dan ganas de aprender.

*¿A veces respiran con calma como la ballena?
¡Muy bien! Respiremos con calma para recordar cómo es sentirse seguras y seguros.
¿En qué parte del cuerpo sienten la calma? Pongan ahí su mano.
Ahora, como la ballena, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos:
Gracias por decirme que me siento segura, seguro.*





Cuando me siento en peligro, mi corazón late rápido y respiro rápido. Siento miedo... y me dan ganas de gritar.

¿A veces respiran rápido y sienten que su corazón late rápido?

¡Muy bien! Respiremos rápido para recordar cómo es sentirse en peligro.

¿En qué parte del cuerpo sienten el miedo, cuando su corazón y su respiración son rápidos? Pongan ahí su mano.

Ahora, como la ballena, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos: Gracias por decirme que estoy en peligro y necesito protección.



Cuando me siento seguro y protegido, mi cuerpo está contento y tranquilo.
Así, ¡me encanta estar en la escuela del mar!
Y me dan ganas de dibujar.



*¿A veces se sienten contentas o contentos y tranquilos?
¡Muy bien! Movamos nuestro cuerpo contento y tranquilo para recordar cómo es sentirse seguros, seguras.*

¿En qué parte sienten que su cuerpo está tranquilo y contento? Pongan ahí su mano.

Ahora, como el delfín, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos juntos: Gracias por ayudarme a saber que me siento seguro.



Cuando me siento en peligro, mi cuerpo se congela.
Me paraliza, siento miedo y me dan ganas de llorar y esconderme.

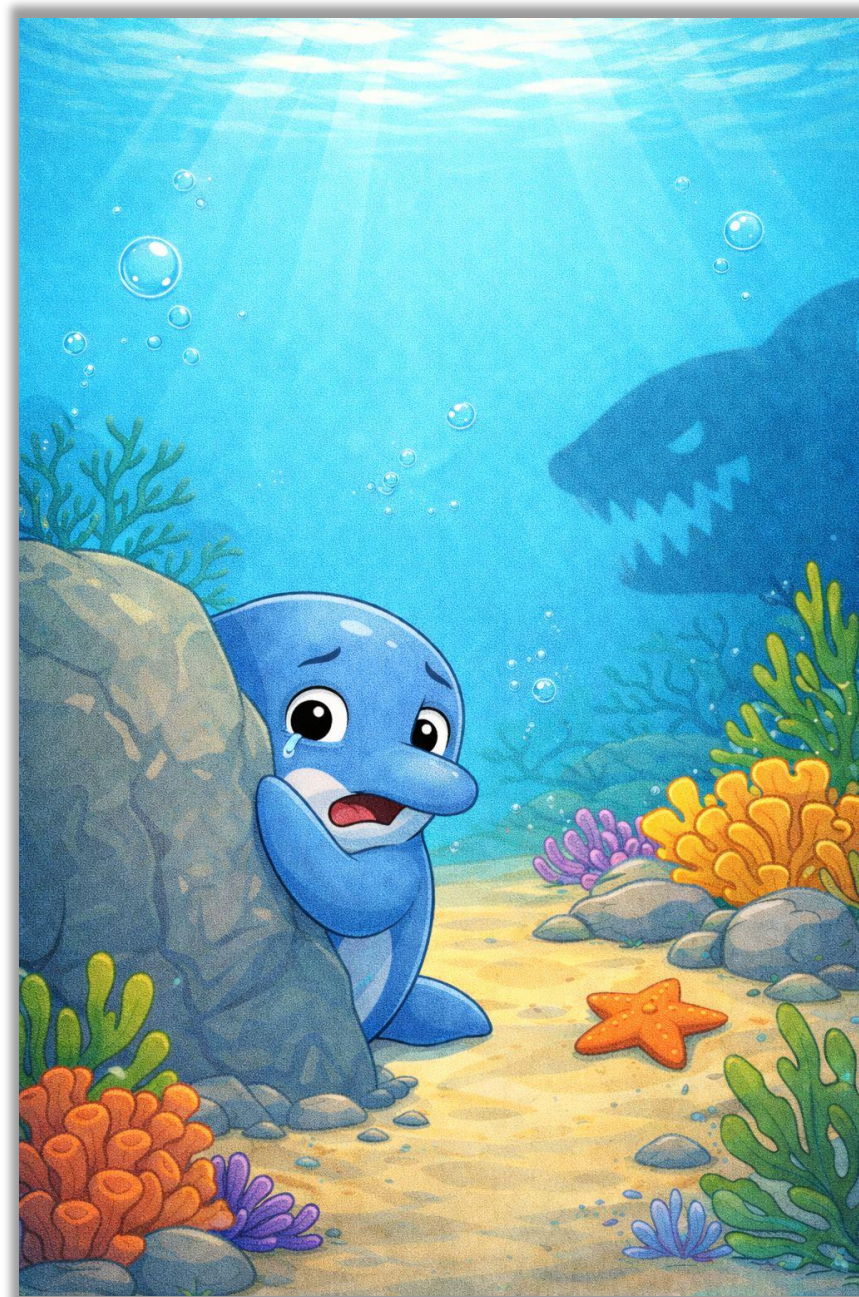


¿A veces sienten que su cuerpo se congela y les dan ganas de esconderse?

¡Muy bien! Vamos a congelarnos con miedo, para recordar cómo es sentirse en peligro.

¿En qué parte del cuerpo sienten que se congela? Pongan ahí su mano.

Ahora, como el delfín, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos juntos: Gracias por decirme que estoy en peligro y necesito protección.





Cuando me siento segura y protegida, pienso que pasará algo bonito.

Así, ¡me encanta estar en la escuela del mar! Me dan ganas de compartir y ayudar.

¿A veces piensan que están en un lugar seguro y que pasará algo bonito?

¡Muy bien! Movamos nuestro cuerpo pensando que pasará algo bonito, para recordar cómo es sentirse seguros, seguras.

¿En qué parte del cuerpo sienten que pasará algo bonito? Pongan ahí su mano.

Ahora, como la mantarraya, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos juntos: Gracias por decirme que me siento seguro, segura.





Cuando me siento en peligro; pienso que algo malo va a pasar.
Siento miedo y me dan ganas de pedir ayuda.

¿A veces piensan que están en peligro y que algo malo va a pasar?

¡Muy bien! Expresemos con nuestra cara que pensamos que hay un peligro.

¿En qué parte del cuerpo sienten cuando piensan que pasará algo malo? Pongan ahí su mano.

Ahora, como la mantarraya, demos aletitas de amor a esa parte del cuerpo y digamos juntos: Gracias por decirme que estoy en peligro y necesito protección.



Diferenciar respuestas de seguridad y peligro



¡Lo han hecho muy bien! Ahora vamos a jugar.
Si creen que nuestras amigas y amigos del mar sienten peligro, corren hacia atrás, para protegerse.
Si creen que se sienten seguras y seguros, corren hacia adelante.
Atrás es peligro. Adelante es seguras y seguros.
¡Escuchen a su maestra o maestro!



El pez betta: dice: Mi cuerpo se relaja, aprendo feliz y me dan ganas de reír y cantar.

El pez betta: dice: Mi cara, mi panza y mis brazos están duros, siento miedo y me dan ganas de correr.





La ballena dice: Respiro con calma y me dan ganas de aprender.

La ballena dice: Mi corazón late rápido y respiro rápido, siento miedo y me dan ganas de gritar.





El delfín dice: Me siento contento y tranquilo, y me dan ganas de dibujar.

El delfín dice: Mi cuerpo se congela, siento miedo y me dan ganas de llorar y esconderme.





La mantarraya dice: Pienso que pasará algo bonito.

La mantarraya dice: Pienso que algo malo va a pasar, siento miedo y me dan ganas de pedir ayuda.





*¡Bravo!, es muy valioso que poco a poco aprendan lo que su cuerpo siente.
Vamos a darle un abrazo con aletitas de amor a nuestro cuerpo por ayudarnos. Cada quien al suyo.
Si quieren, pueden decirle palabras de amor.*





Gracias

Créditos

- Contenido:

Gema Ortiz - Instituto EFESA.

- Revisión:

Ana López.

- Colaboración especial:

Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. (ODI)

- Ilustraciones:

Edición IA. Alfonso Barba.

- Otras ilustraciones:

Eezy LLC.

- Animaciones:

Pixwith.AI

- Edición de video:

Alejandro Garduño.

- Financiamiento:

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV) .

- Para obtener el material con fines educativos:

<https://dispensariodi.com/materiales-para-prevenir-y-no-repetir/>

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, respetando la secuencia didáctica y propósito educativo de su contenido.

Ciudad de México, México, 2025.



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.





Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.

La escuela del mar

2.2 Capitana, capitán... ¿qué pasa en la escuela del mar?



Prevenir
para no repetir





2.2 ¿Qué pasa en la escuela del mar?

Pasos por seguir - 1


1. Sigue la secuencia de diálogos y los efectos del video 2.2 “¿Qué pasa en la escuela del mar?” Detenlo cuando aparezcan letras ***cursivas*** o un **reloj** y en esos casos, da las indicaciones y realiza las actividades.
2. **Lee los textos en voz alta** como si fuera un cuento.
3. Forma cuatro equipos.
4. Entrega a cada niña y niño un parche de capitán o capitana del barco.
5. Pide que cada equipo decida el orden en que pasarán al frente.
En la actividad lúdica:
6. Al cantar “Navegar en la escuela del mar...”:
 - Invita al grupo a levantarse y a mover los brazos y el cuerpo con suavidad de izquierda a derecha, como si navegaran.
7. Pide que canten contigo: “Capitana, capitán... ¿qué pasa en la escuela del mar?”
8. Di con Citlalli “¡No lo sé!, ¡vengan a ver!”
 - Al terminar la palabra “ver”, cuatro niñas o niños (uno por equipo) corren al centro del aula y toman los catalejos/miralejos acercándose a ver la imagen.
9. En cada orden:
 - Pregunta: ¿Es una orden segura o peligrosa?
 - Quienes tienen los catalejos observan la imagen que describes y responden si es segura o peligrosa. Corrige si es necesario.
 - Lee los textos inferiores.
 - Pide que juntos digan lo que indica la capitana infantil: “¡Es peligrosa!...”. “¡Es segura!...”.



2.2 ¿Qué pasa en la escuela del mar?

Pasos por seguir - 2


10. Felicita por ayudar a identificar cada orden.
11. Entrega su animal del mar de preferencia a quienes pasaron al frente. (Anexo 2).
12. Repite hasta que todo el grupo pase.
13. Si alguien dice que una orden peligrosa es segura:
 - Pregunta a qué se refiere, quizá en su interpretación sea correcta.
 - Si es necesario: pide al grupo que le ayuden a explicar por qué es peligrosa.
 - Reafirma tú la respuesta correcta.
14. Si alguien dice que una orden segura es peligrosa:
 - Pregunta por qué piensa así.
 - Si lo asocia a algo peligroso, valida su idea y ajusta el ejemplo para ubicarlo correctamente.
15. Puedes apoyarte en cómo se siente el animal del mar para ayudar a identificar si la orden es segura o peligrosa.
15. Para cerrar la actividad, invita a iluminar la figura de su animal del mar y solicita que:
 - Señalen en qué parte del cuerpo sienten la seguridad (con el color que quieran, menos rojo).
 - Señalen en qué parte sienten el peligro (con rojo).
16. Coloca las imágenes en la pared durante algunos días y retómalo. Después solicita llevarla a casa y compartir su aprendizaje.
17. Estos días habrá más quejas sobre diversos peligros: agradece, valida, protege y apoya.

A central illustration shows a woman dressed as a pirate captain with a red jacket, black eye patch, and skull-and-crossbones hat. She stands on a wooden ship deck with a large steering wheel behind her. Two children, also in pirate costumes, are looking at her. One child is seated in a wheelchair. The scene is framed by a circular vignette. The background features a blue sky and ocean.

Maestra Citlalli,
¿el cuerpo siempre
sabe cuando me
siento segura o en
peligro?

Casi siempre Izel.
Si es seguro, te hace sentir
bonito y tranquilo, alegre y
si es peligroso, te hace
sentir miedo, asco, enojo.

Pero como eres
pequeña todavía,
cuando no sepa, le
podemos enseñar.



Maestro Alejandro,
¿cómo le podemos
enseñar?

Gracias por preguntar Yamail.
Si el cuerpo siente peligro, es
porque siente que algo le
puede hacer daño.

¡Enseñemos al cuerpo qué
es seguro y peligroso con
“Capitana, capitán... ¿qué
pasa en la escuela del mar?”

**Capitana,
capitán...**

**¿qué pasa en la
escuela del mar?**



*Les explicaré cómo aprenderemos.
(Explica y ejemplifica los pasos por seguir).*



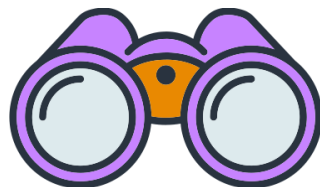


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



(El grupo de pie, mueve sus brazos con suavidad de un lado a otro, como navegando, mientras canta: Navegar, navegar...).

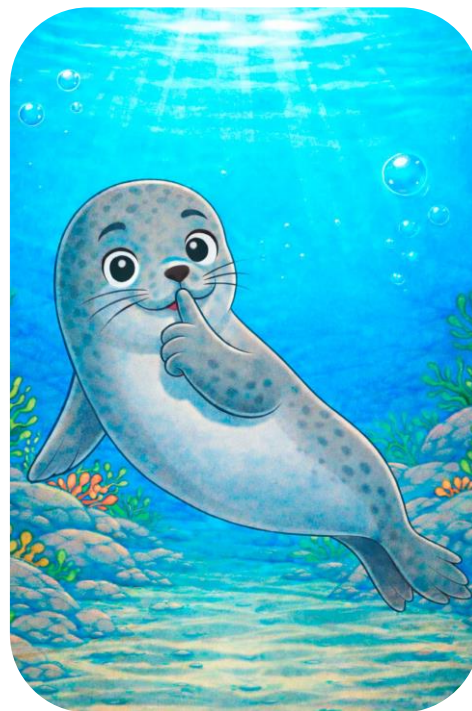
(Cuatro niños o niñas previamente organizados en equipos, avanzan hacia el frente, usan los catelejos y miran lo que sucede en la siguiente imagen).



¡Miren!
Un maestro
lobo de mar
dijo:



¡Guarden el
secreto de lo
que les hice!



¡Peligrosa!



¿Es una
orden
segura o
peligrosa?



¡Excelente!,
es una orden
peligrosa y se
siente miedo
si te piden
guardar
secreto de lo
que te
hicieron.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es peligrosa!,
no te debe
pedir eso.

(Griten el mensaje de Izal, mientras cruzan los brazos con las palmas al frente como diciendo: "Alto, no". Después, entrega el animal a quienes pasaron).



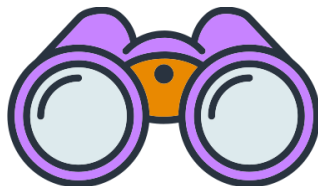


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



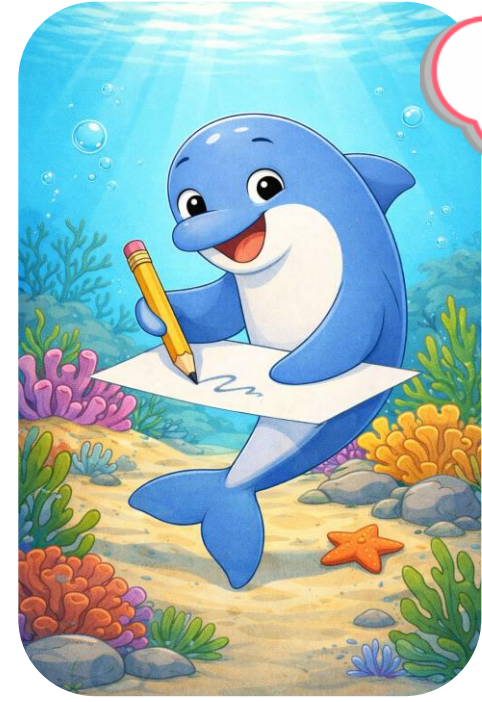
¡Miren!
Una maestra
medusa dijo:



¡Sean
amables con
otras niñas y
niños!



¡Segura!



¿Es una
orden
segura o
peligrosa?



¡Excelente!,
es una orden
segura, es
bonito ser
amables y el
cuerpo se
siente seguro
y tranquilo,
siente bonito.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es segura!, sí
te lo puede
pedir.

(Griten el mensaje, mientras elevan pulgares. Da animal a quienes pasaron).



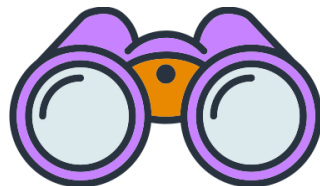


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren! Un maestro pulpo dijo:



¡Quédense en el salón porque está lloviendo!



¡Segura!



¿Es una orden segura o peligrosa?



¡Excelente!, es una orden segura y el cuerpo se siente seguro al cuidarse de la lluvia.



Digamos con fuerza a los animales del mar:
¡Es segura!, sí te lo puede pedir.



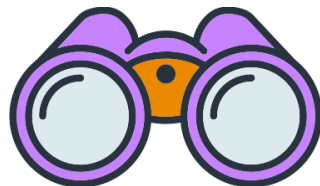


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren!
Una maestra
ballena dijo:



¡Déjenme
entrar al baño
al mismo
tiempo que
ustedes!



¡Peligrosa!



*¿Es una
orden
segura o
peligrosa?*



¡Excelente!,
es una orden
peligrosa y se
siente miedo
que te la
pidan.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es peligrosa!,
no te debe
pedir eso.



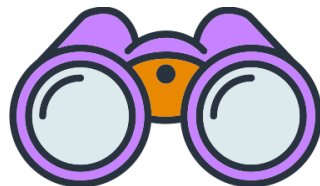


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren! Un maestro pez espada dijo:



¡Juguemos a acariciar los genitales!



¡Peligrosa!



¿Es una orden segura o peligrosa?



¡Excelente!, aunque te sonrían o te digan que es un juego, es una orden peligrosa y se siente miedo y asco que te la pidan.



Digamos con fuerza a los animales del mar:
¡Es peligrosa!, no te debe pedir eso.



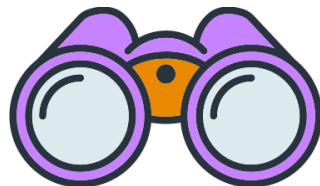


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren!
Una gaviota
directora dijo:



¡Esperen su
turno al jugar!



¡Segura!



¿Es una
orden
segura o
peligrosa?



¡Excelente!,
es una orden
segura y el
cuerpo se
siente seguro
al respetar
turnos.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es segura!, sí
te lo puede
pedir.



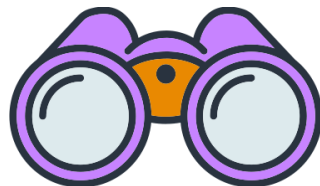


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren!
Un tiburón
vigilante de la
escuela, dijo:



¡Quítense su
ropa y les
tomaré fotos
así!



¡Peligrosa!



*¿Es una
orden
segura o
peligrosa?*



¡Excelente!,
es una orden
peligrosa y se
siente miedo
que te la
pidan.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es peligrosa!,
no te debe
pedir eso.



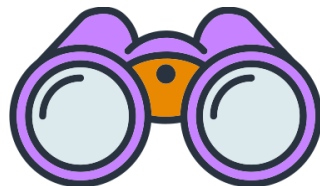


Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.
Navegar, navegar, navegar
en la escuela del mar.

Capitana, capitán...
¿qué pasa en la
escuela del mar?



¡No lo sé!,
¡vengan a
ver!



¡Miren!
Una tortuga
limpiadora de
la escuela,
dijo:



¡Jueguen con
respeto!



¡Segura!



*¿Es una
orden
segura o
peligrosa?*

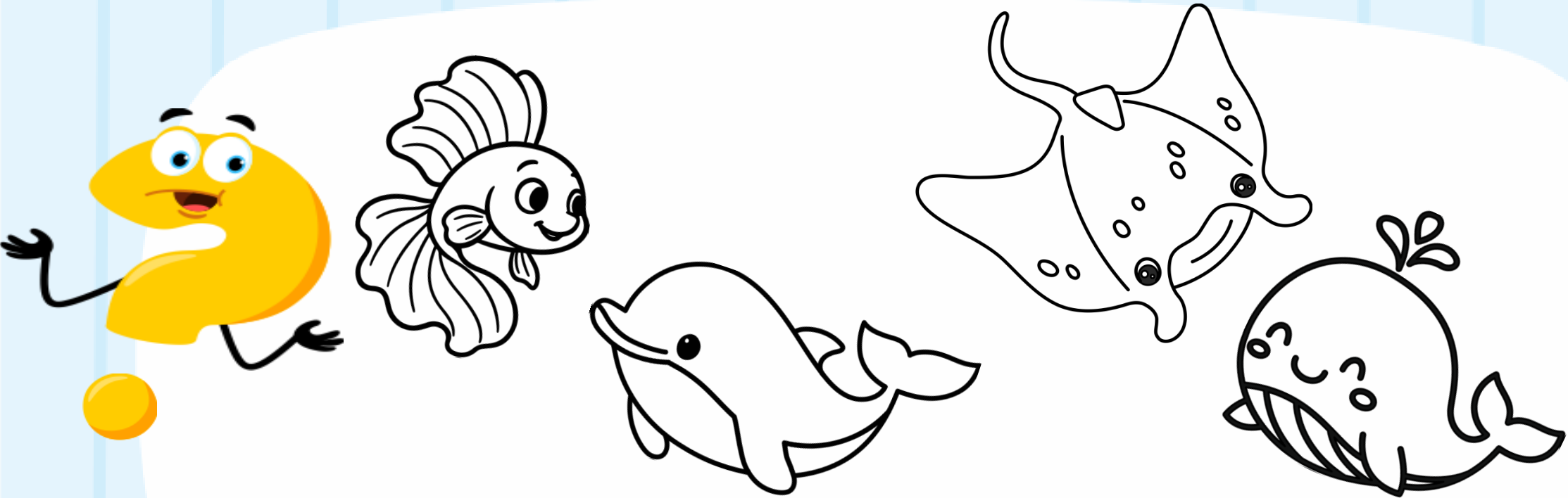


¡Excelente!,
es una orden
segura y el
cuerpo se
siente seguro
y alegre al
jugar con
respeto.



Digamos con
fuerza a los
animales del
mar:
¡Es segura!, sí
te lo puede
pedir.





¿Alguien me puede decir una orden segura que sí puede pedir una persona grande de la escuela?

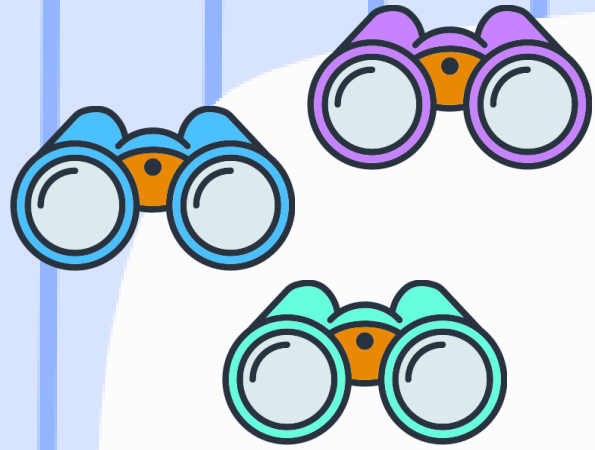
¿Y una peligrosa que no puede pedir?

¿Su cuerpo aprendió algo sobre cómo se siente estar seguras o seguros? ¿Y con peligro?

Para terminar, van a iluminar su animal del mar. Traten de dibujar con color rojo donde siente su cuerpo el peligro y con cualquier color que quieran, menos rojo, donde se sienten seguras y seguros.

Los pegaremos unos días en el aula, platicaremos sobre sus dibujos y después pueden llevarlo a casa para platicar sobre las órdenes seguras y peligrosas con su mamá, papá o persona de confianza que las cuida y los cuida.





Gracias

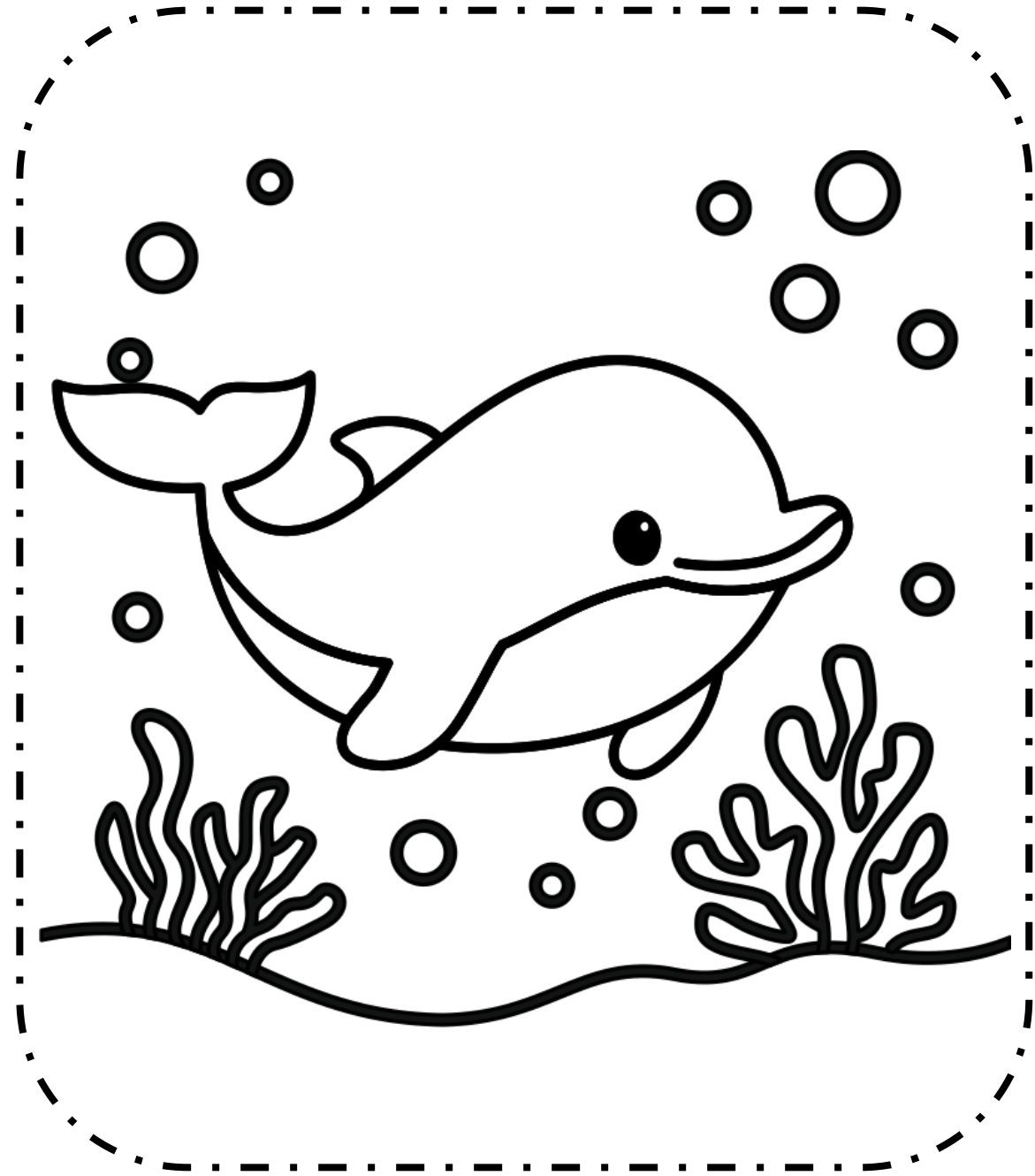
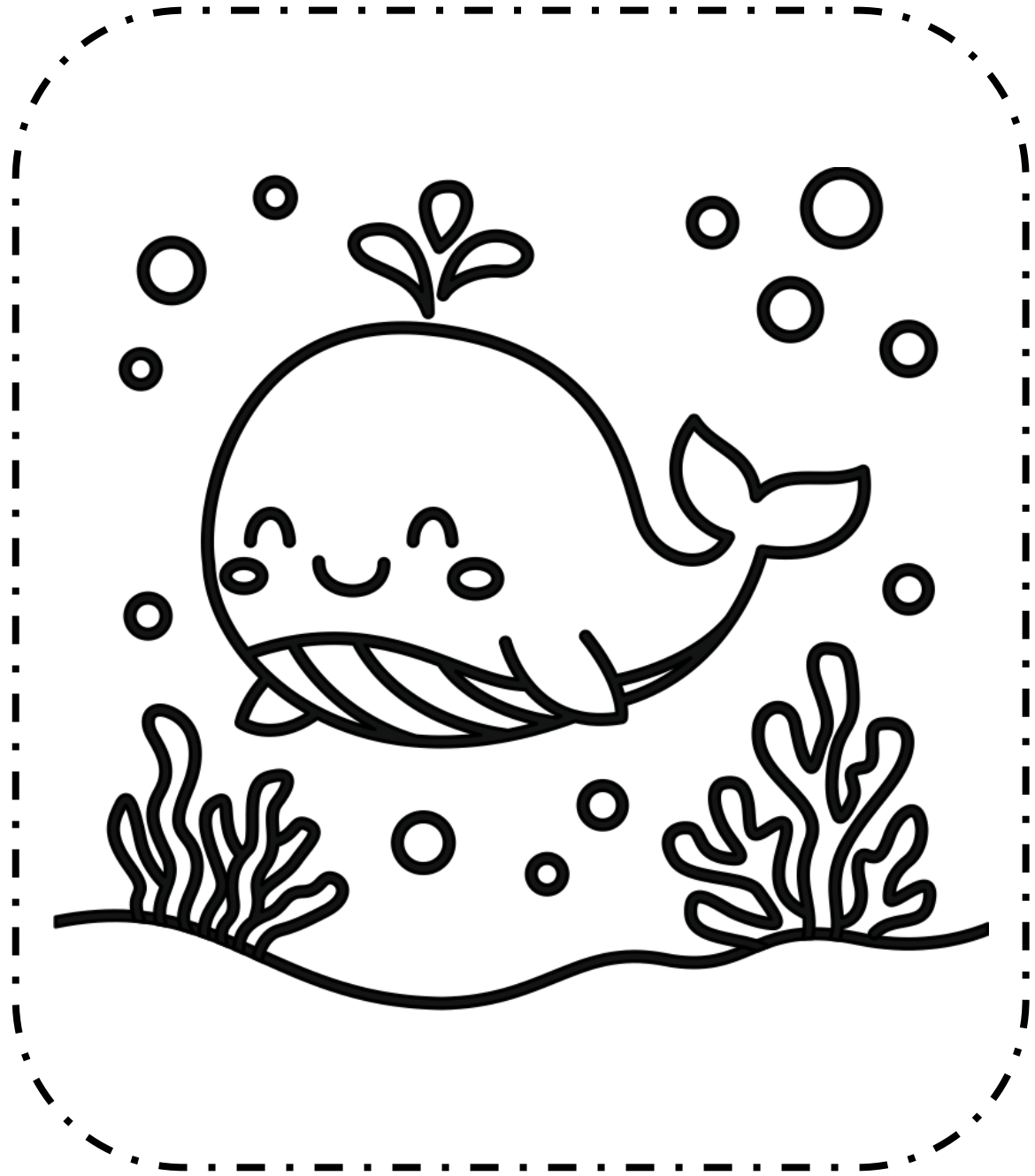


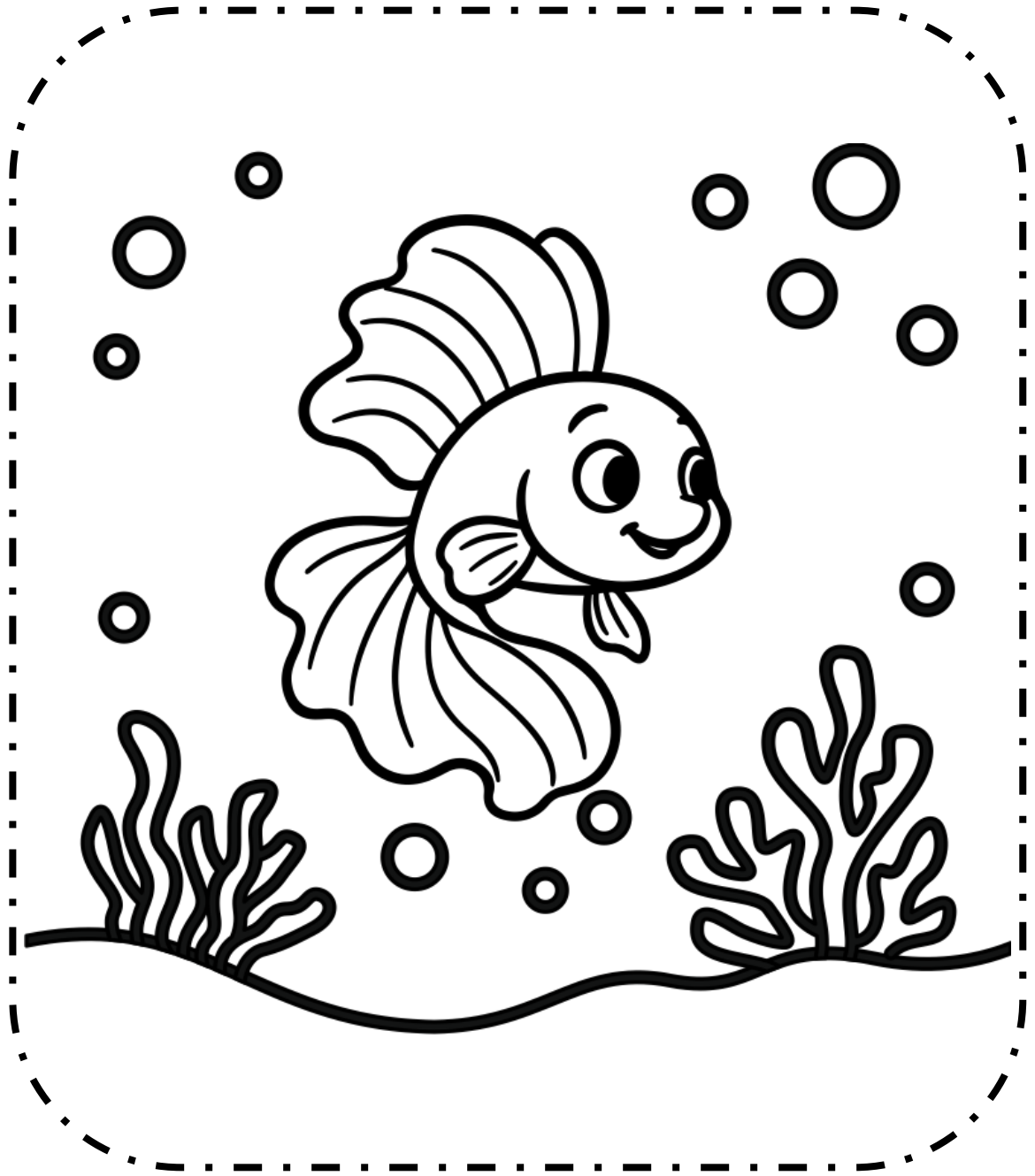
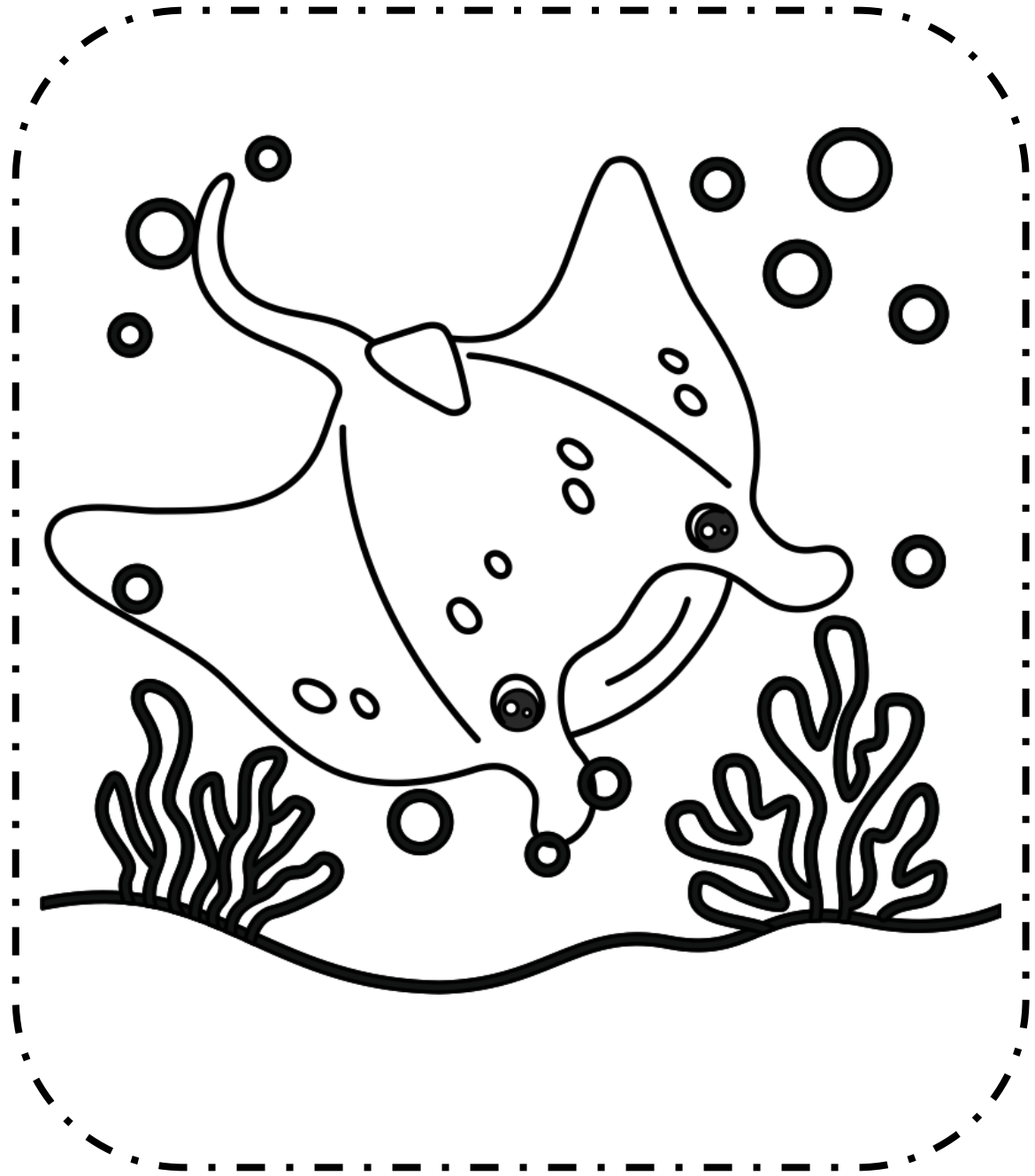


Anexo

Animales del mar, de actividad 2.2.

Impresión para entregar el animal de preferencia a cada niña o niño.



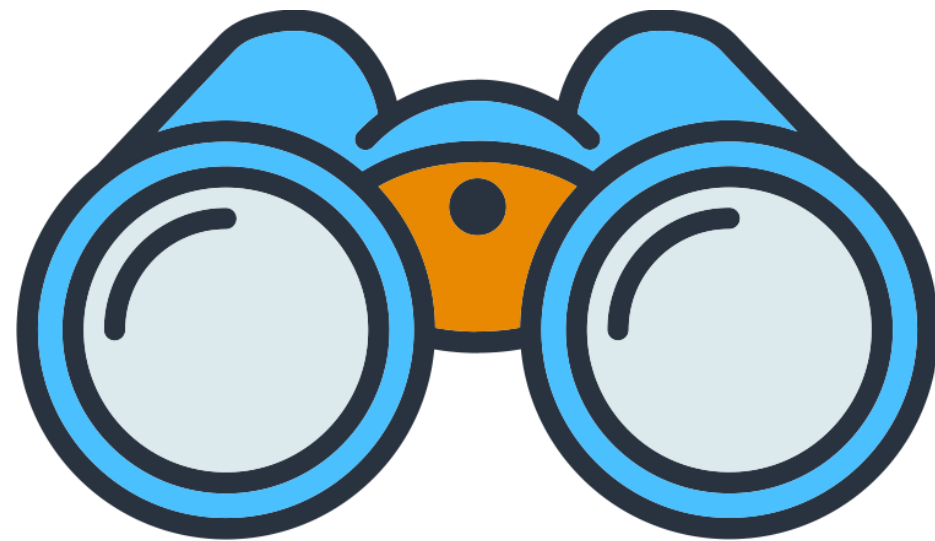
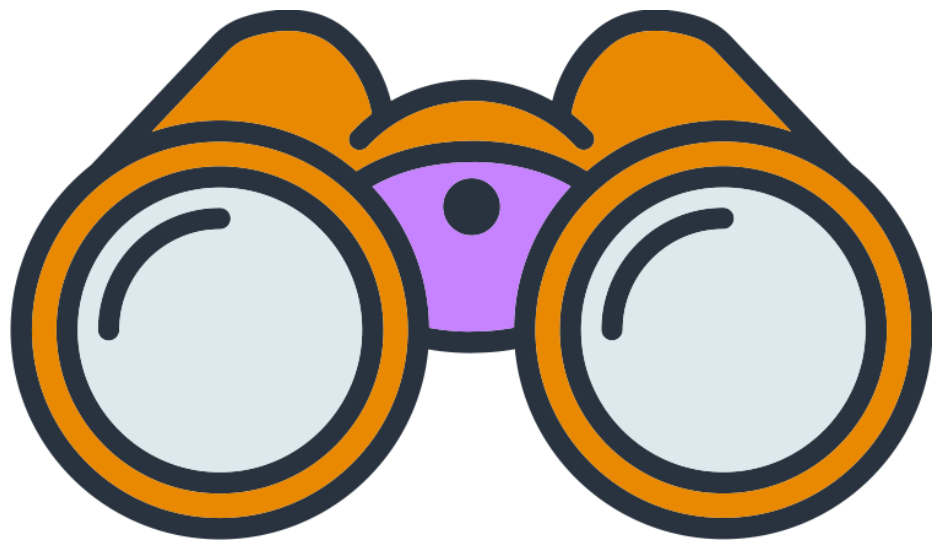
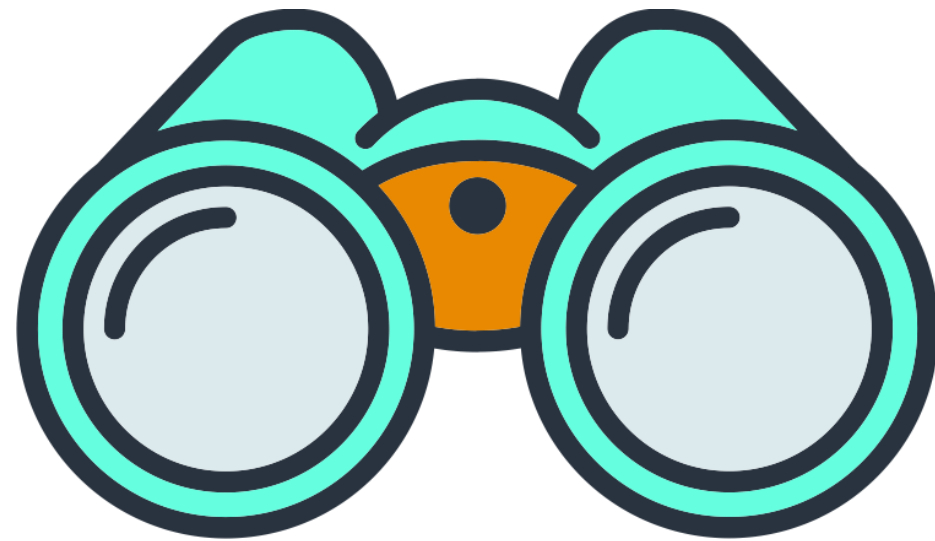
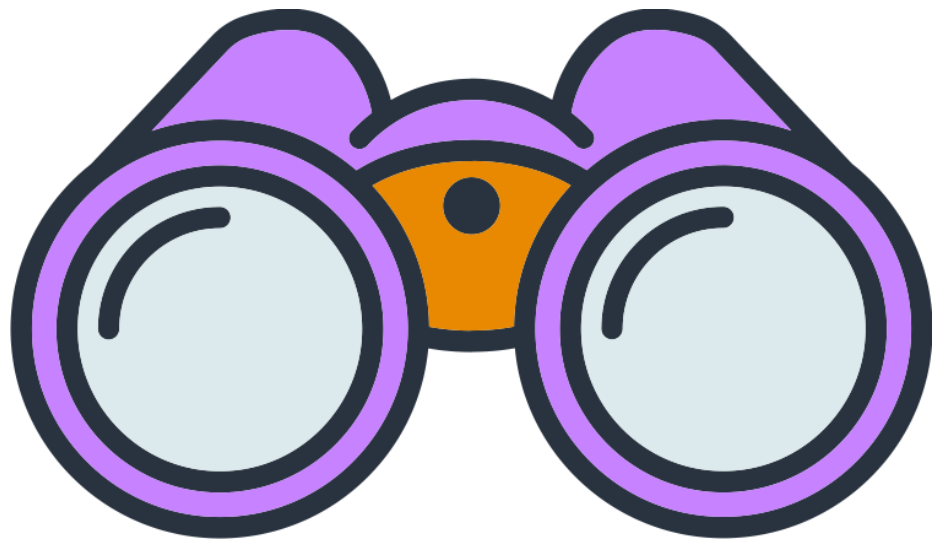


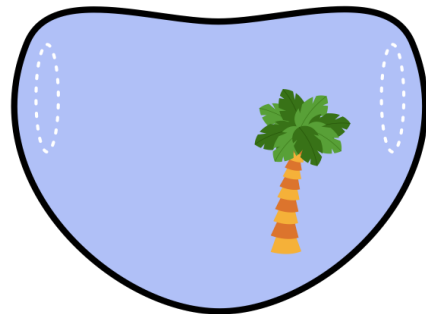
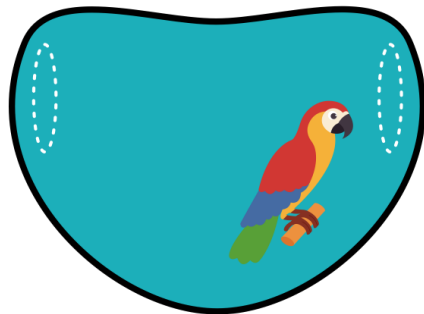
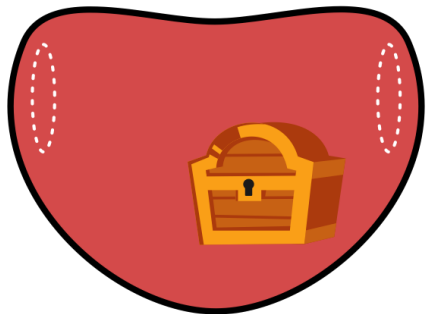
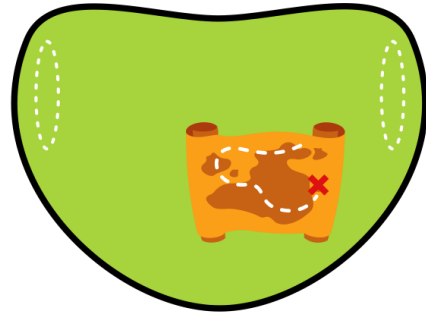
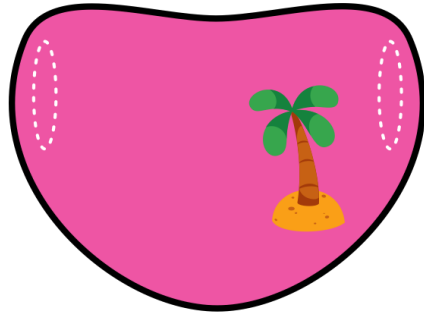
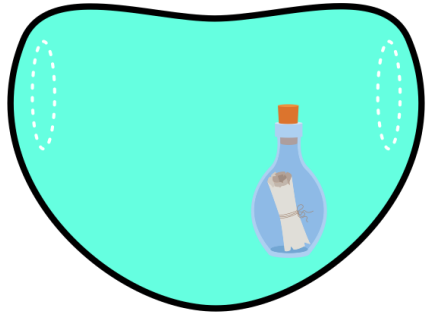
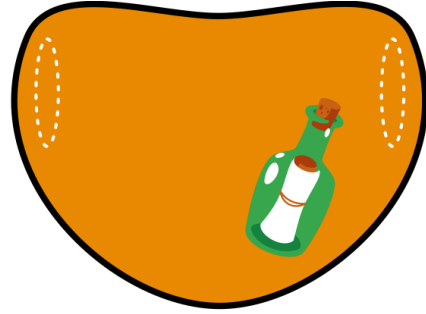
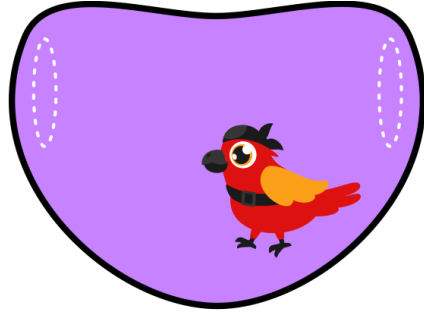
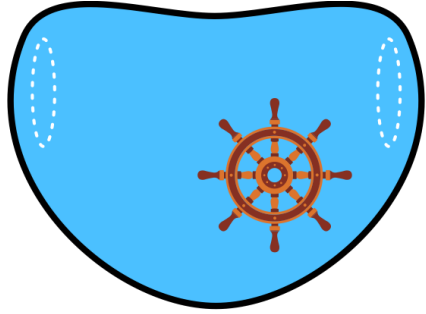


Material por elaborar

Parche de pirata y miralejos, de actividad 2.2.

Para ser elaborados o adquiridos por la educadora o el educador, o impresos.





Créditos

- Contenido:

Gema Ortiz - Instituto EFESA.

- Revisión:

Ana López.

- Colaboración especial:

Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. (ODI)

- Ilustraciones:

Edición IA. Alfonso Barba.

- Otras ilustraciones:

Eezy LLC.

- Musicalización y voz de canción:

Suno, Inc.

- Animaciones:

Pixwith.AI.

- Edición de video:

Alejandro Garduño.

- Financiamiento:

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV) .

- Para obtener el material con fines educativos:

<https://dispensariodi.com/materiales-para-prevenir-y-no-repetir/>

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, respetando la secuencia didáctica y propósito educativo de su contenido.

Ciudad de México, México, 2025.



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.





Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.

La escuela del mar

2.3 Tres consejos y un tesoro



Prevenir
para no repetir





2.3 Tres consejos y un tesoro Pasos por seguir

1. Por favor lee los textos en voz alta como si fuera un cuento.
2. Introducción: Animales del mar
 - Al ejemplificar lo que hacen los animales del mar, pausa para invitar a conversar sobre las reacciones y emociones de seguridad y actuar las de peligro.
3. Tres consejos y un tesoro: Imágenes
 - Coloca en la pared las imágenes de capitanas y capitanes de la casa y la escuela y la puerta. (Anexo).
 - Explica que representan personas de confianza y protección.
4. Canción “En la escuela del mar”. Secuencia 1, sin bailar:
 - Escena 1. Identifican al animal.
 - Escena 2. Identifican lugar y personas protectoras de confianza.
 - Escena 3. Comparten sobre sus personas protectoras de confianza.
5. Canción completa
 - Pausa en cada pregunta en cursivas.
5. Canción completa
 - Explica la coreografía y haz que la practiquen.
 - Asegúrate de que no solo bailen, sino que también se acerquen a las imágenes de capitanas, capitanes o la puerta.
 - Repite hasta que se note el aprendizaje.
 - Repite la canción otros días.
6. Dibujo grupal de tesoro
 - Dibuja un tesoro en un papel Kraft amplio e invita a que cada participante se incluya en él, por considerarse como un tesoro.
7. Cierre parcial
 - Haz las preguntas y refuerza lo aprendido.
8. Cierre global
 - Facilita que dibujen en conjunto recuerdos de bienestar en la escuela, en papel Kraft.



Así como en la escuela del mar, en esta escuela las maestras y los maestros debemos dar órdenes que les hagan sentir seguras, seguros, protegidas y protegidos.

Animales del mar



Por eso, a veces pueden sentirse como animales del mar.
Les voy a recordar lo que dicen cuando se sienten seguros y cuidados en su escuela y ustedes me platicarán si lo han sentido.
Cada persona siente diferente, está bien si no les pasa igual.





El pez betta dice:
Mi cuerpo se relaja,
aprendo feliz y me dan
ganas de reír y cantar.



¿A alguien le pasa como al pez betta cuando se siente segura o seguro? ¡Conversemos!





La ballena dice:
Respiro con calma y
me dan ganas de
aprender.



¿A alguien le pasa como a la ballena cuando se siente segura o seguro?





El delfín dice: Mi cuerpo se siente contento y tranquilo y me dan ganas de dibujar.



¿A alguien le pasa como al delfín cuando se siente segura o seguro?





La mantarraya dice:
Pienso que pasará
algo bonito y me dan
ganas de compartir y
ayudar.



¿A alguien le pasa como a la mantarraya cuando se siente segura o seguro?



Las personas de la escuela nunca debemos dar órdenes peligrosas.

Si alguna vez reciben una orden que parece peligrosa, recuerden que:



Así, igual que en la escuela del mar, aprenderemos qué pueden intentar hacer si reciben órdenes peligrosas.



Tienen permiso para desobedecer y tratar de alejarse.



Pueden intentar no hacer lo que les piden y quejarse.



Y pueden responder como los animales del mar: con movimientos, gestos y palabras.



Cuando se siente en peligro, el pez betta dice:
Mi cara, mi panza y mis brazos se ponen duros. Siento miedo y me dan ganas de correr.



*Está bien si algún día ustedes también tienen ganas de correr y alejarse cuando se sienten en peligro. Están buscando su seguridad.
¡Ahora corran juntos, para recordar que pueden alejarse! (Facilita que el grupo lo haga).*



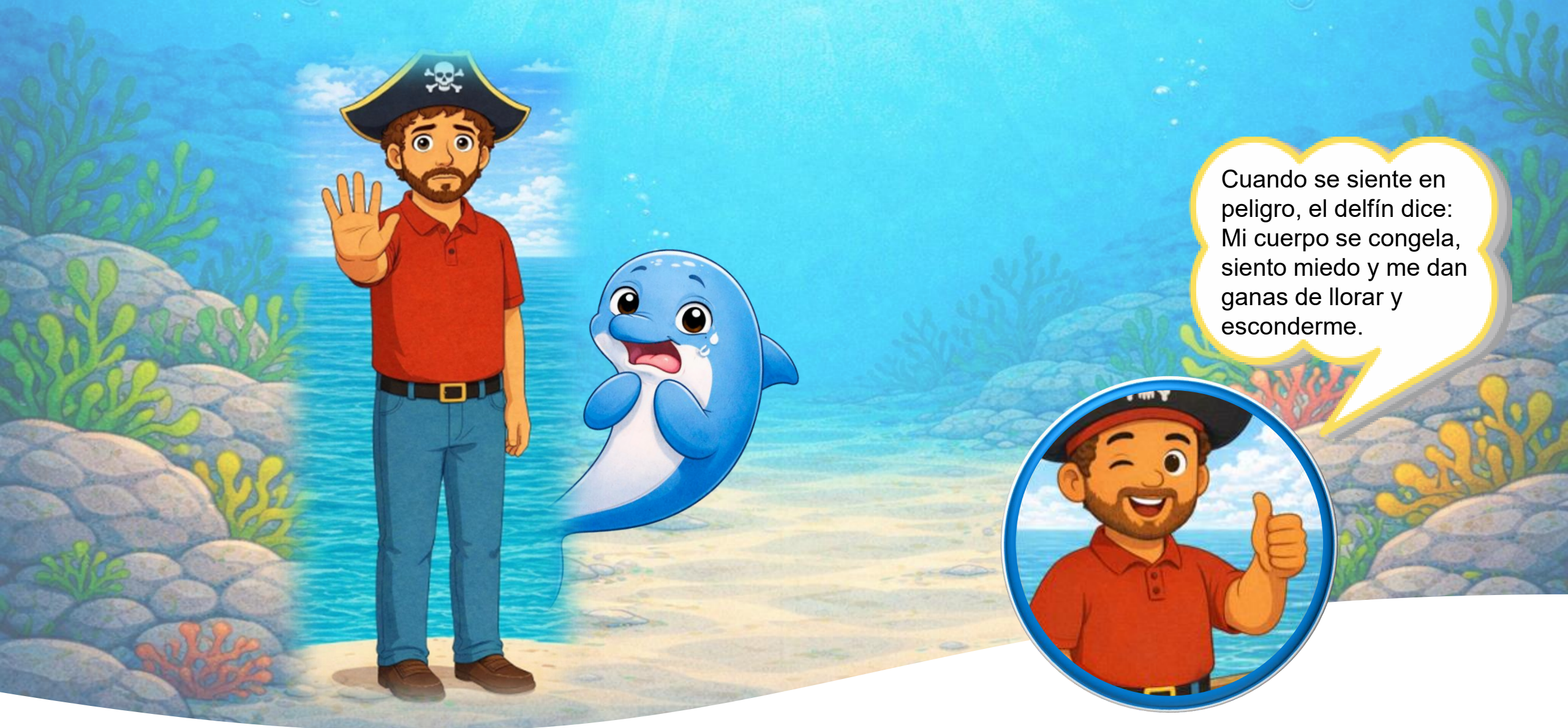


Cuando se siente en peligro, la ballena dice:
Mi corazón late rápido y respiro rápido, siento miedo y me dan ganas de gritar.



Está bien si algún día ustedes gritan fuerte cuando se sienten en peligro. Gritar es una forma de cuidarse y pedir ayuda. ¡Vamos a practicar! Griten muy, muy fuerte: ¡No quiero! ¡Ayuda!





Cuando se siente en peligro, el delfín dice: Mi cuerpo se congela, siento miedo y me dan ganas de llorar y esconderme.



Está bien si algún día ustedes lloran y se esconden detrás de alguien cuando se sienten en peligro. Eso también es una forma de cuidarse y buscar protección. ¡Vamos a practicar! ¡Escóndanse detrás de mí!





Cuando se siente en peligro, la mantarraya dice: Pienso que algo malo va a pasar, siento miedo y me dan ganas de pedir ayuda.



Está bien si algún día ustedes tratan de pedir ayuda cuando se sienten en peligro. Pedir ayuda es una forma de cuidarse y buscar protección. ¡Vamos a practicar juntos! ¡Vengan a pedirme ayuda!



¡Muy bien! Correr, gritar, llorar, esconderse detrás de alguien grande y pedir ayuda son formas de protegerse.

Recuerden que tienen permiso para intentarlo siempre que lo necesiten.




Y si algún día es difícil hacerlo, está bien también, no es su culpa.

Cuando puedan, hablen con las capitanas y los capitanes en la escuela o en la casa, porque ellos están para escucharlos y escucharlas.



**Tres consejos y
un tesoro**

A quién pedir ayuda



Aunque los animales y las personas grandes casi siempre dan órdenes seguras y cuidan, si algún día dan una orden peligrosa, necesitan aprender a tratar con amor a todas y todos.

No tienen que protegerse solas o solos, nosotros les pedimos ayuda a las capitanas y los capitanes grandes, nuestros protectores de confianza.



*Miren, hay muchas capitanas y capitanes o personas grandes que pueden ayudarles: en la escuela y en la casa. (Anexo 3 colocado en paredes del aula).
¿Quiénes pueden ser estas capitanas y capitanes?
¡Muy bien! Cuando lo necesiten, pueden hablar con ellas.*





Les daremos tres consejos para saber con quién hablar sobre lo que pasa en la escuela.

¡Búsquenlos en el fondo del mar!



Vamos a escuchar una canción y mirar con atención el fondo del mar para descubrir los tres consejos.

Cuando aparezca el animal que dice la canción, levanten la mano y díganme dónde lo ven.

Si lo encuentran, ¡descubriremos cuál es el consejo que nos quiere dar!





Aquí en la escuela del mar,
un consejo encontrarás.
¿Se escondió? ¿Dónde está?

¿Con el pez? ¿Dónde está?
¡Ay!, no lo puedo encontrar.
Mira, mira, lo hallarás.



*¿Dónde
está el
pez?*





Nada, nada como el pez,
la respuesta te dirá.
Nada, nada como el pez,

la respuesta te dirá.
¡Aquí estoy!, ¡te lo diré!
En tu casa, allí está.



*¡Muy bien, lo encontraron!
El lindo pez trae un consejo para ustedes:
Pidan ayuda a una capitana o capitán grande de la casa.*





Miren en quiénes
confían Izel y Yamail.

Yo confío en
mi mamá.
Ella me
protege.



Yo en mi
madrina.
Ella me cree
y me apoya.



*¿Y ustedes? ¿A quién sienten que le podrían pedir ayuda en su casa?
Muy bien, hablen con esas personas siempre que lo necesiten.*





Aquí en la escuela del mar,
un consejo encontrarás.
¿Se escondió? ¿Dónde está?

¿Con el delfín? ¿Dónde está?
¡Ay!, no lo puedo encontrar.
Mira, mira, lo hallarás.



*¿Dónde
está el
delfín?*





Salta, salta como delfín,
la respuesta te dirá.
Salta, salta como delfín,

la respuesta te dirá.
¡Aquí estoy!, ¡te lo diré!
En tu escuela, allí está.



*¡Muy bien, lo encontraron!
El delfín trae un consejo para ustedes:
Pidan ayuda a una capitana o capitán grande de la escuela.*





Miren en quiénes confían Izel y Yamail.



Yo confío en mi maestro, él me escucha.



Yo confío en mi maestra, ella me ayuda.



*¿Y ustedes? ¿A quién sienten que le podrían pedir ayuda en la escuela?
Muy bien, hablen con esas personas siempre que lo necesiten.*





Aquí en la escuela del mar,
un consejo encontrarás.
¿Se escondió? ¿Dónde está?

¿Con la ballena? ¿Dónde está?
¡Ay!, no lo puedo encontrar.
Mira, mira, lo hallarás.



*¿Dónde
está la
ballena?*





Sopla, sopla sé ballena,
la respuesta te dirá.
Sopla, sopla se ballena,

la respuesta te dirá.
¡Aquí estoy!, ¡te lo diré!
En la puerta, allí está.



¡Muy bien, la encontraron! La ballena tiene un consejo: Si la orden es peligrosa, díganle a alguien de su familia que no quieren ir a la escuela porque hay peligro. Pueden decirlo antes de entrar a la escuela, ¡en la puerta!





Miren en quiénes
confían Izel y Yamail.

Yo confío en
mi papá.
Él me cree.



Yo confío en mi
abuelo.
Él me protege.



¿Y ustedes?

¿A quién de su familia sienten que le podrían decir que no quieren ir a la escuela si un día hay peligro?

Muy bien, hablen con esas personas siempre que lo necesiten.

¡Ahora busquemos un tesoro!





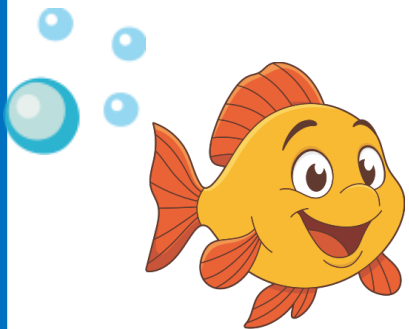
Aquí en la escuela del mar,
un tesoro encontrarás.
¿Se escondió? ¿Dónde está?

¿Lo tengo yo? ¿Dónde está?
¡Ay!, no lo puedo encontrar.
Mira, mira, lo hallarás.



*¿Dónde
está el
tesoro?*





Da aletitas en tu corazón,
la respuesta te dirá.
Da aletitas en tu corazón,

la respuesta te dirá.
¡Aquí estoy! te lo diré.
El tesoro ya está en ti.



*¿Quiénes creen
que son lo más
valioso?*





Mira bien, descubrirás
Eres un tesoro, tú.
Y te vamos a cuidar.
Mm, mm, te vamos a cuidar.
Oh sí, sí, te vamos a cuidar.



¿Sabían que ustedes son un tesoro muy valioso? Por eso, nadie debe ponerlos ni ponerlas en peligro.

Ahora vamos a descansar un poco. Colóquense con comodidad en su lugar y respiren lentamente con su nariz.

Dense aletitas (palmaditas) de amor y digan: Yo soy como un tesoro, muy valioso o valiosa. Háganlo varias veces para que siempre lo recuerden.



1- Aquí en la escuela del mar

Mueven las manos como olas. De lado a lado, suavemente.



2- ¿Se escondió? ¿Dónde está?

Mano en la frente como si miraran lejos.



3- Nada, nada como el pez

Brazos a los lados, moviéndolos como si nadaran como peces. Nadan hacia capitana o capitán de la casa. *



4- Salta, salta como delfín

Pequeños saltitos, brazos arriba, palmas unidas. Brincan hacia capitana o capitán de la escuela. *



5- Sopla, sopla sé ballena

Soplar fuerte y levantar brazos hacia arriba como chorro de agua. Nadan hacia la puerta de la escuela. *



6- Da aletitas en tu corazón

Palmas suaves en el pecho, alternando manos y respirando. Al final, abrazo a sí mismos.



7- Te vamos a cuidar

Se toman de las manos formando un círculo y se balancean como olas.



La escuela del mar

Coreografía



Cantaremos y bailaremos juntos: La escuela del mar. Practicaremos la canción así. (Explica y ejemplifica la coreografía completa).

**Anexo en pared.*



Aquí en la escuela del mar



¿Se escondió?
¿Dónde está?



Nada, nada como el pez



Aquí en la escuela del mar



¿Se escondió?
¿Dónde está?



Salta, salta como delfín



Aquí en la escuela del mar



¿Se escondió?
¿Dónde está?



Sopla, sopla sé ballena



Aquí en la escuela del mar



¿Se escondió?
¿Dónde está?



Da alitas en tu corazón



Te vamos a cuidar





¡Felicidades!
Ya saben a
qué personas
les pueden
pedir ayuda.

Recuerden siempre que
merecen que las y los
cuidemos, porque son
personas valiosas, como
un tesoro.





Muy bien, terminamos “Tres consejos y un tesoro”.



¿Alguien puede decirme qué puede sentir su cuerpo cuando siente miedo?



¿Y cuando se siente seguro, tranquilo?



Escondarse detrás de alguien, llorar o gritar cuando se sienten en peligro. ¿Está bien o está mal?



¿Alguien me quiere decir a quién le pueden pedir ayuda si alguien les da una orden peligrosa?



¿Es cierto que los niños y las niñas son un tesoro muy valioso? ¿O es mentira?





Hoy terminamos nuestra aventura en “La escuela del mar”. Y para celebrarlo, vamos a hacer un recuerdo especial. Miren este papel grande (Kraft). Aquí vamos a dibujar un tesoro. ¿Y saben qué habrá dentro de ese tesoro? ¡Ustedes! Cada quien se va a dibujar tal como es: con su color de piel, su estatura, su cabello, con sus sentimientos, su manera de jugar y de dibujar. Todo eso los hace valiosos, valiosas. Después vamos a platicar: ¿Por qué creen que son valiosos?

Recuerden: En esta escuela ustedes tienen derecho a sentirse así, como se dibujaron. Y yo estoy aquí para ayudarlos y ayudarlas siempre que lo necesiten.





Gracias



Anexo

Capitanas, capitanes y puerta de escuela, de actividad 2.3.
Para ser colocados en las paredes del aula.



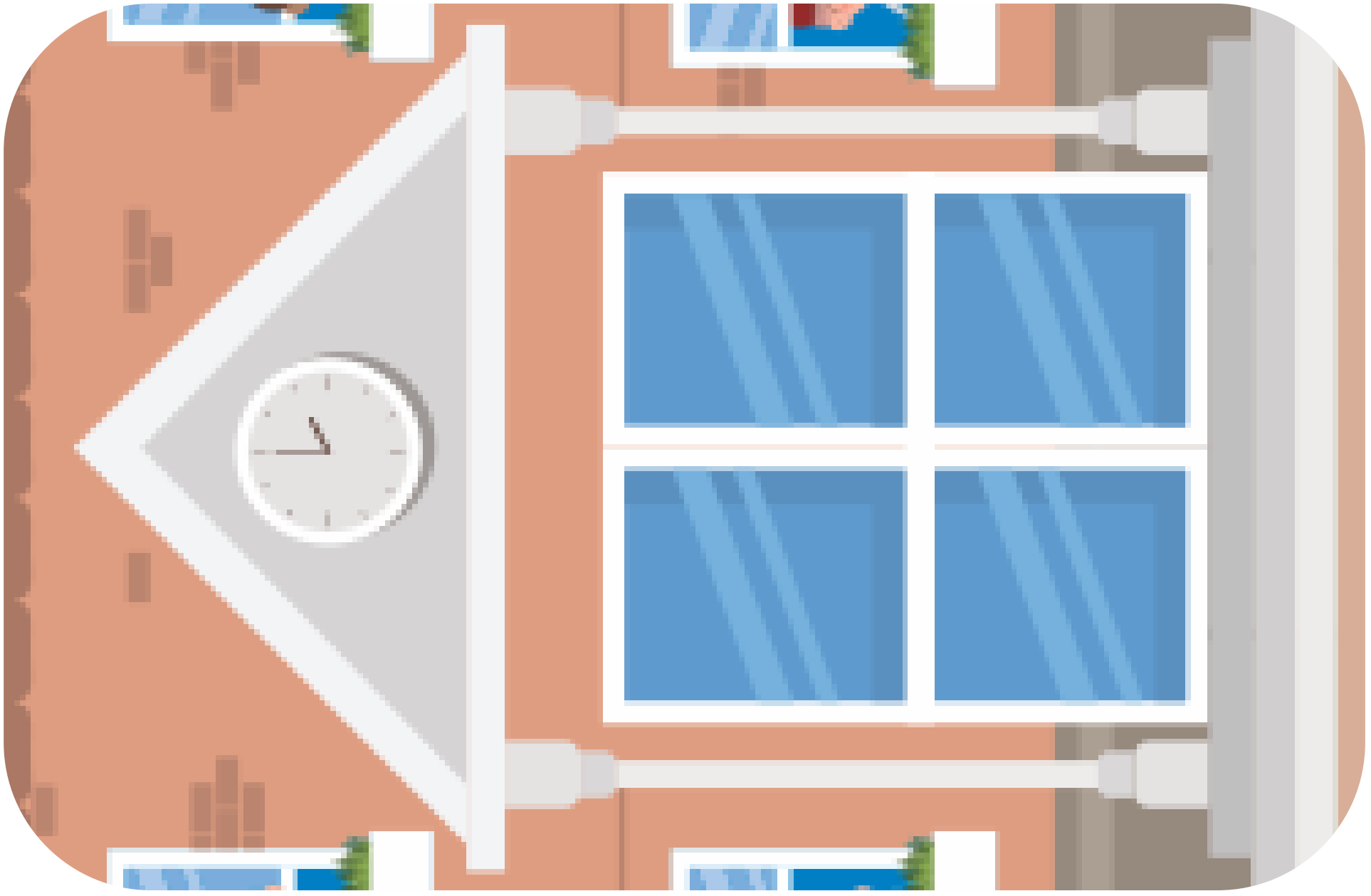
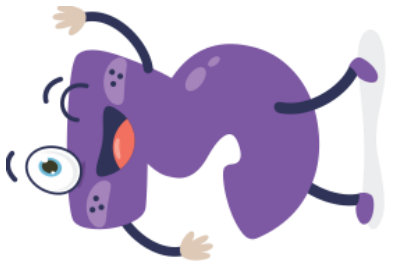












Créditos

- Contenido:

Gema Ortiz - Instituto EFESA.

- Revisión:

Ana López.

- Colaboración especial:

Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. (ODI)

- Ilustraciones:

Edición IA. Alfonso Barba.

- Otras ilustraciones:

Eezy LLC.

- Musicalización y voz de canción:

Suno, Inc.

- Animaciones:

Pixwith.AI.

- Edición de video:

Alejandro Garduño.

- Financiamiento:

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV) .

- Para obtener el material con fines educativos:

<https://dispensariodi.com/materiales-para-prevenir-y-no-repetir/>

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, respetando la secuencia didáctica y propósito educativo de su contenido.

Ciudad de México, México, 2025.



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.

