



Huaraz, 27 MAYO 2026

OFICIO MÚLTIPLE N° 0148 - 2026-ME /GRA /DREA / UGEL-Hz-AGP-DPCC.TOE-D.

SEÑORES/AS:
DIRECTORES/AS DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA JURISDICCIÓN DE LA UGEL HUARAZ.

Presente.-

ASUNTO: Ejecutar actividades sobre: "Diálogos con adolescentes 2026: ¿Cómo practicamos el autocuidado en las aulas y en la escuela?".

REF. : Oficio Múltiple N.º 00077-2026-MINEDU/VMGP-DIGEBR.
Oficio Múltiple N.º 213-2026-ME/GRA/DREA-DGP-ECER-TOE

De mi consideración

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarlo cordialmente y, a la vez, informarle que la **Dirección de Educación Secundaria** del MINEDU viene promoviendo espacios esenciales de participación estudiantil. Estos esfuerzos se alinean con la implementación del "Marco Orientador para la atención de adolescentes en Educación Secundaria". En ese sentido, se ha convocado a la cuarta edición de la actividad nacional "**Diálogos con adolescentes 2026: ¿Cómo practicamos el autocuidado en las aulas y en la escuela?**". El propósito fundamental es abrir espacios pedagógicos y lúdicos para reflexionar sobre la importancia del cuidado mutuo y personal.

Para su **ejecución en cada institución educativa**, la estrategia contempla **tres momentos claves** que deberán coordinar e implementar dentro de sus calendarios internos:

Momento	Actividades pedagógicas y comunitarias	Cronograma de ejecución
Primero	Espacios de tutoría y reflexión en aula: Los estudiantes comparten ideas en torno al autocuidado, interiorizando que aprender a protegerse y valorarse mejora la relación con uno mismo y con su entorno.	Del 08 al 12 de junio
Segundo	Diálogos abiertos comunitarios: Socialización y debate activo de las conclusiones y diálogos estudiantiles en espacios abiertos como el patio o el auditorio del plantel.	Del 15 al 30 de junio
Tercero	Expresión artística y deportiva: Encuentros dinámicos con diversas expresiones que busquen de forma integral la práctica del autocuidado a nivel físico, mental, emocional, social y espiritual.	

“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia”

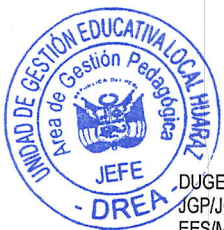
Adjuntamos el anexo de "Diálogos con adolescentes 2026: ¿Cómo practicamos el autocuidado en las aulas y en la escuela?" como AYUDA MEMORIA.

Por lo expuesto, se solicita a su despacho coordinar estrechamente con sus comités pedagógicos, tutores y tutoras de aula la debida planificación y reporte de estas acciones. Desde esta Unidad de Gestión Educativa Local se mantendrá el monitoreo y acompañamiento respectivo para asegurar el éxito y el impacto socioemocional de la jornada en beneficio de nuestros adolescentes.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

[Signature and official stamp of Dr. Daniel Angel Almeida Medina, Director of the Local Educational Management Unit of Huaraz.]



DUGEL/DAAM
JGP/JCGP
EES/MWQA
Cc./Arch.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDespacho
Viceministerial de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica
RegularDirección de Educación
Secundaria

Anexo

Diálogos con adolescentes 2026:

¿Cómo practicamos el autocuidado en las aulas y en la escuela?

1. Antecedentes

Diálogos adolescentes busca materializar la visión del marco orientador de educación para la atención de adolescentes en educación secundaria (RVM 233-2021) mediante la incorporación del protagonismo estudiantil de manera más visible, permanente y concreta, en el proceso de transformación de la educación secundaria y su entorno. Apunta a establecer el diálogo en la vida escolar como una experiencia de encuentro entre los propios adolescentes, sus docentes y directivos.

Empezó en el año 2022 con el lema “Celebramos que estamos listos para volver”, en el marco del retorno a clases presenciales. A la fecha se han realizado tres versiones de *Diálogos adolescentes* a nivel nacional.

En el 2024 se llevó a cabo la segunda versión de diálogos denominada “Diálogos adolescentes: la escuela secundaria acoge el sentir adolescente” durante los meses de marzo, abril y mayo con el objetivo de promover el cambio de la escuela secundaria mediante la participación adolescente y el trabajo conjunto de los diferentes actores.

Participaron 705 instituciones de educación secundaria en todo el país. Las regiones participantes fueron Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cajamarca, Callao, Huancavelica, Huánuco, Junín, La Libertad, Lambayeque, Lima Provincias, Lima Metropolitana, Moquegua, Piura, San Martín, Ucayali, Puno, Cusco, Pasco, Madre de Dios, Loreto y Tumbes.

A partir de los registros audiovisuales el equipo de Políticas de la DES elaboró un documento de Sistematización titulado *Diálogos adolescentes en la vida de la escuela*.

En el 2025 los diálogos tuvieron el lema “¿Cómo aprendo mejor en mi escuela? ¿Cómo estamos en convivencia y bienestar?”. Esta actividad nacional tuvo como objetivo fortalecer los espacios de participación de los estudiantes de secundaria y lograr el compromiso de directivos, docentes y estudiantes para mejorar los aprendizajes, las condiciones de bienestar y la convivencia especialmente entre los estudiantes.

Participaron más de 706 instituciones de educación secundaria en todo el país. Las regiones participantes fueron: Amazonas, Ancash, Arequipa, Ayacucho,

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556

CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800



PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Pedagógica

Dirección General de
Educación Básica
Regular

Dirección de Educación
Secundaria

Cajamarca, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Junín, La Libertad, Lima Provincias, Lima Metropolitana, Loreto, Moquegua, Pasco, Piura, Tumbes y Ucayali.

2. Objetivo de la actividad

Promover la reflexión y el diálogo sobre el autocuidado en la adolescencia y la toma de acuerdos sobre las acciones y actitudes de autocuidado a implementar en el aula y en la IE de manera intencional en beneficio de los estudiantes y la comunidad educativa.

2.1. Objetivos específicos

Estudiantes

- Reflexionan sobre sus conductas y hábitos para una vida saludable y su relación con el aprendizaje y bienestar.
- Desarrollan su liderazgo participativo, promoviendo actividades con sus pares que permitan visibilizar el cuidado colectivo en los diferentes espacios de la comunidad educativa y fuera de ella.

Docentes y directivos

- Fortalecer la habilidad de autocuidado de los docentes para su bienestar integral.
- Reflexionar sobre las acciones y actitudes de cuidado que despliegan en su práctica para fortalecer el bienestar integral de sus estudiantes.
- Generar empatía con las voces adolescentes y tomar decisiones para mejorar las actitudes de cuidado en las aulas y en las instituciones educativas.

3. Ficha técnica de la actividad

Para lograr los objetivos planteados, la actividad se va a dirigir a estudiantes, directivos, docentes y estudiantes de instituciones educativas públicas del nivel de secundaria que tienen la función de habilitadores del proceso de cambio. Los directivos y docentes contribuyen a hacer realidad los compromisos asumidos como institución.

ALCANCE: 1,200 IIEE de secundaria desarrollan la actividad y establecen compromisos de cambio para la mejora de las actitudes de cuidado integral en las 26 Direcciones y Gerencias Regionales de Educación del país.

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556

CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800

Las preguntas motivadoras que deberán responder durante la actividad serán las siguientes:

*¿Qué haces para autocuidarte?
¿Qué acciones y actitudes de autocuidado se practican en mi aula y en mi IE?*

Los mensajes claves que deberán difundirse durante el desarrollo de la actividad serán los siguientes:

Estudiantes	Docentes	Directivos
<p>“Practico en casa la expresión de emociones y aprendo cómo sentirme mejor”</p> <p>“En el aula estamos atentos para ayudarnos en lo que necesitamos y sentirnos bien”</p> <p>“Nos sentimos parte de una comunidad de cuidado”</p>	<p>“Cuido mi salud integral”</p> <p>“Comparto acciones de autocuidado con mis estudiantes”</p> <p>“Cuido que mis estudiantes se sientan bien física, mental y emocionalmente en el aula”</p> <p>“Soy un referente de cuidado y autocuidado para mis estudiantes”</p> <p>“Nos sentimos parte de una comunidad de cuidado”</p>	<p>“Mi escuela es un espacio donde se practica actitudes de autocuidado, todos somos importantes”</p> <p>“Cuido y promuevo la salud integral de los docentes y personal de la comunidad educativa (física, social, mental y emocional)”</p> <p>“Dialogo con los docentes sobre las acciones a implementar para el cuidado físico, mental, emocional y social de los estudiantes”</p> <p>“Nos sentimos parte de una comunidad de cuidado”</p>

Adicionalmente se ha elaborado la siguiente ficha técnica que detalla actores, lugar, periodo de ejecución y duración de la actividad.

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556

CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDespacho
Viceministerial de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica
RegularDirección de Educación
SecundariaDocumento electrónico firmado digitalmente en el marco de la Ley N° 27269, Ley de Firmas y Certificados Digitales, su Reglamento y modificatorias. La integridad del documento y la autoría de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>

Diálogos adolescentes 2026	
Objetivo	Promover espacios de participación y diálogo entre estudiantes de secundaria así como con sus docentes y directivos sobre las acciones y actitudes de cuidado integral que realizan y tomar acuerdos sobre su práctica en el aula y en la IE de manera intencional en beneficio de la comunidad educativa.
Periodo sugerido para el desarrollo de la actividad en las IIEE	Del 20 de abril al 19 de junio
Duración de la actividad en la IE	<ul style="list-style-type: none"> • 6 horas en el primer momento en aulas de la IE • 3 horas en el segundo momento en patios de la IE • 2 o 3 horas en el tercer momento en patios de la IE
Organizador	Dirección de Educación Secundaria Dirección de Educación Física y Deporte
Ejecutor	<ul style="list-style-type: none"> • Directivos, docentes y estudiantes de las IIEE de secundaria • Especialistas designados de secundaria de las DRE/GRE y UGEL con el apoyo del especialista de Educación Física
Responsables del seguimiento	Especialistas designados de secundaria de las DRE/GRE y UGEL con el apoyo del especialista de Educación Física
Participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de IIEE públicas del nivel de educación secundaria de los distintos modelos y servicios educativos. • Docentes de CTA, DPCC, Matemáticas, Comunicación, Arte, Tutoría y Educación Física. • Directivos y coordinadores pedagógicos y de tutoría

4. Momentos para el desarrollo de la actividad

4.1. Generación de condiciones. Diálogo entre docentes y directivos

Antes de generar los espacios de diálogo con los estudiantes, los docentes deben estar sensibilizados sobre la importancia de la práctica del autocuidado y

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800



PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Pedagógica

Dirección General de
Educación Básica
Regular

Dirección de Educación
Secundaria

el cuidado colectivo. Por ello, es necesario llevar a cabo una reunión con el equipo docente a cargo de la actividad especialmente.

Primer momento: Reflexión sobre el tema del autocuidado (2 horas o más)

Se sugiere compartir previamente con el equipo docente el texto del anexo y ver los videos sugeridos que contribuirán a la reflexión y a generar acciones de autocuidado.

Autocuidado:

Qué es el autocuidado y por qué es importante

<https://www.youtube.com/watch?v=cjkmDOE5pm8>

Cómo promover el autocuidado en adolescentes

https://www.youtube.com/watch?v=ZsYt7yaUN_Q

Autocuidado en adolescentes estudiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=F6hQMK36owA>

Recordar que aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses nos ayudan a tener mayor bienestar integral. Nos invita a pensar en lo que nos apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, cognitivas y emocionales, sociales y culturales que abonan al autocuidado. Con las prácticas de autocuidado, damos un valor a nuestra salud, al cuidado de sí mismo y por lo tanto mejora la autoestima.

En la reunión con el equipo docente y directivos se sugieren las siguientes preguntas para el diálogo:

- Con respecto al autocuidado, ¿qué reflexiones y propuestas me ha provocado la lectura y la observación de los videos?
- ¿Cómo incorporo el autocuidado en mi vida diaria?
- Como equipo, ¿qué actitudes y acciones vamos a realizar en el presente año para la práctica del autocuidado como comunidad docente, especialmente las prácticas con los estudiantes?

Esta actividad puede tomar más de una sesión dada la profundidad de la temática y las distintas dimensiones que la involucran.

Segundo momento: Preparación para los Diálogos adolescentes 2026 (dos horas)

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556

CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800

Siempre es también importante que los docentes que van a participar en la actividad refuercen sus actitudes de escucha, empatía y diálogo para acoger las distintas expresiones de los estudiantes. Es clave que comprendan la importancia de la participación de los estudiantes en la escuela, que se apropien de mayores espacios para expresarse y tomar decisiones en la vida de la institución educativa. En relación al tema de este año, subrayar a los docentes la importancia de los diálogos para que los estudiantes lleven a la práctica cotidiana el autocuidado individual y grupal.

Se sugieren las siguientes preguntas para dinamizar el diálogo con los docentes responsables de la actividad este año:

- ¿Qué espacios de diálogo tengo para conocer mejor a mis estudiantes?
¿Qué se dinamiza mejor en estos diálogos? ¿Qué desafíos encuentro en estos espacios de diálogo?
- ¿Qué cambios en nuestras actitudes y prácticas como equipo docente y directivo debemos realizar para permitir que los estudiantes puedan tomar decisiones en la institución educativa?



Para este año la actividad de Diálogos adolescentes tiene también tres momentos al inicio, un balance a mitad de año y un cierre al final del año.

4.2. Primer momento. Diálogos en aula

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx



PERÚ

Ministerio de Educación

Despacho Viceministerial de Gestión Pedagógica

Dirección General de Educación Básica Regular

Dirección de Educación Secundaria

Esta vez los diálogos en las aulas serán especialmente sobre el autocuidado en sus dimensiones física, mental, emocional y social. Estos aspectos se pueden abordar en dos días (3 horas cada día) para que los estudiantes mantengan la motivación. Los temas serán tratados de la siguiente manera:

Actividad	Duración
Diálogo sobre Autocuidado	
Presentación y explicación del tema de los Diálogos 2026	40'
Trabajo individual	3h
Trabajo grupal	3 h
Total	6 horas

Diálogo sobre Autocuidado

Presentación y explicación del tema de los Diálogos 2026 (40')

- El docente facilitador de la actividad comenta al grupo cuál es el tema de este año en los Diálogos adolescentes 2026 ¹.
- Se explica el concepto de autocuidado y sus tipos. Para ello se puede apoyar en el texto del Anexo y en los videos que se han señalado para su revisión en el momento de Generación de condiciones.
- Luego invita al grupo a ver el siguiente video:

Autocuidado en adolescentes estudiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=F6hQMK36owA>

- Después de ver el video se comenta sobre su contenido con los estudiantes en plenario. Para ello se sugieren las siguientes preguntas:

¿Cuáles de las actividades de autocuidado mencionadas en el video llevo a la práctica? ¿En cuáles debo mejorar?

Trabajo individual: 3 horas

Para este momento cada estudiante contará con una hoja de trabajo para responder a sus acciones de autocuidado en distintas dimensiones. Luego podrá

¹ Previamente el docente junto con el equipo organizador de la actividad deben ver los videos sugeridos y leer el texto del Anexo sugerido en el momento de Generación de condiciones para mayor manejo del tema.

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

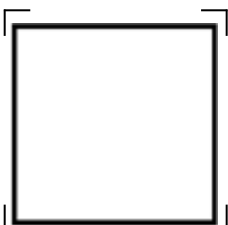
Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800

Documento electrónico firmado digitalmente en el marco de la Ley N° 27269, Ley de Firmas y Certificados Digitales, su Reglamento y modificatorias. La integridad del documento y la autoría de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>





PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Pedagógica

Dirección General de
Educación Básica
Regular

Dirección de Educación
Secundaria

plasmar de la manera personal y creativa lo que más le haya sido significativo del ejercicio.

1. Escritura personal (1 h 30')

Cada estudiante recibe una hoja con las siguientes preguntas sobre ¿Cómo me cuido?

Se explica brevemente lo que significa cada uno de los tipos de autocuidado. Para eso revise el texto del anexo. En silencio cada uno lee la hoja de trabajo y resuelve las preguntas.

- Autocuidado físico

Es prestar atención al cuerpo, a las necesidades biológicas básicas. Algunas prácticas: actividad física, alimentación saludable, cuidado de la higiene (bañarse adecuadamente, higiene dental, cuidar el cabello), mantener limpios los espacios y ambientes en los que se convive, cuidar la preparación de los alimentos, dormir y descansar lo suficiente, entre otros.

- ¿Qué hago?
- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

- Autocuidado mental

Son las actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de las funciones mentales y pensamientos. Algunas prácticas para el cuidado mental: realizar actividades de ocio que permitan enfocar la atención en experiencias agradables; leer libros, revistas, material que sea de interés; experimentar diferentes sensaciones (visuales, auditivas y táctiles) mediante actividades como ir al cine, escuchar música o un audio libro; practicar meditación pues favorece la concentración y la focalización de la atención; disfrutar de momentos de silencio

- ¿Qué hago?
- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

- Autocuidado emocional

Es lo que cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener bienestar emocional. Recordemos que una emoción es algo que cada persona experimenta de manera individual y única, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento (Bisquerra, 2001).

Por ello, cada uno encontrará sus propios recursos, gustos e intereses para tener espacios de cuidado emocional.

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800

Algunas actividades para cuidarse emocionalmente: expresar gratitud, evitar personas que lastimen, aprender a poner límites y comunicarlos de forma asertiva. Practicar actividades que ayuden a expresar y gestionar las emociones, como escribir un diario, hablar con amigos o familiares y participar en pasatiempos que brinden alegría.

- ¿Qué hago?
 - ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?
- Autocuidado social

Es el tiempo y actividades que se comparte con los otros para cuidar esas relaciones. En la adolescencia, los pares especialmente tienen mucha importancia para la exploración y construcción de la identidad. Algunas prácticas que se pueden hacer para cuidar las relaciones con los otros: mantener el contacto con otras personas valiosas, planificar y asistir a actividades de convivencia con otros, escuchar y dejarse escuchar, gestionar adecuadamente las redes sociales.

- ¿Qué hago?
 - ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?
- Autocuidado espiritual

Es el cuidado de la experiencia de vida, la búsqueda de conexión con lo divino, la comunidad, la vida, la naturaleza y con uno mismo que dan un sentido esencial a la vida, ayuda a orientar las decisiones, anima a proyectar nuestras acciones y a generar las condiciones para llevarlas a cabo ²

Para conectar consigo mismo, con la esencia, valores y sentidos de vida se puede practicar diversas actividades como: hacer actividades al aire libre en contacto con la naturaleza, tener momentos de meditación, silencio, participar en algún voluntariado o acción social o cultural, etc.

- ¿Qué hago?
 - ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?
2. Compartir en parejas (30')

Luego de concluir el trabajo individual se invita a los estudiantes a compartir en parejas lo que deseen de su ejercicio de escritura personal.

3. Expresión creativa (1h)

² Minedu, 2021. Marco orientador para la atención de adolescentes en educación secundaria, p. 72



Cada estudiante expresa de la manera más personal posible cómo se ha sentido con esta actividad. Pueden dibujar, escribir un texto, hacer un poema, una canción, etc. El docente a cargo organiza el compartir a modo de feria en el aula. Forma sectores para la exposición de trabajos de acuerdo a lo que hayan elaborado sus estudiantes.

Trabajo grupal: Acciones de autocuidado (3h)

- Luego del trabajo individual y el diálogo en parejas, se forma grupos (4 o 5 integrantes) y juntos conversan sobre: ¿qué acciones de autocuidado se deben promover en la escuela para sentirnos bien? (1 h)
- Cada grupo hace una síntesis con sus respuestas. Expresan sus ideas de manera creativa en distintos formatos y con distintos lenguajes. Pueden hacer afiches, lemas, infografías, etc. (1h 30)
- En plenario se comparten los trabajos grupales en el aula. (30')
- Los representantes o líderes llevarán sus conclusiones y productos creativos al segundo momento de la actividad.

4.3. Segundo momento. Compartir en la escuela y compromisos

Duración: 3 horas

Los docentes designados diseñarán una reunión para compartir los diálogos de aula. en la institución educativa En cada aula, los estudiantes deben elegir a sus representantes para que compartan lo trabajado en las aulas.

Este es un espacio para poner en común cómo le fue a los estudiantes y docentes con el cumplimiento de sus compromisos el año pasado

Para definir los compromisos que asumirán el equipo directivo, docentes y estudiantes se debe responder a las siguientes preguntas:

Estudiantes	¿Qué acciones de autocuidado (físico, mental, emocional, social y espiritual) vamos a poner en práctica en el presente año?
Equipo directivo y docentes	¿Qué actitudes y acciones de autocuidado vamos a promover en los estudiantes y docentes este año?

Los acuerdos y compromisos deben ser concretos. Son acciones que se pueden llevar a la práctica en el corto o mediano plazo. Por ejemplo: “Implementaremos 10 minutos de meditación al inicio de la jornada”, “realizaremos en clase momentos de agradecimiento mutuo por lo que nos haya pasado durante la semana”, “haremos una jornada de integración cada inicio de bimestre”, etc.

4.4. Tercer momento: Festival artístico y deportivo

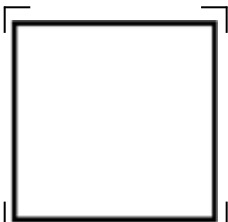
EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800



Este año la actividad artística y deportiva que se realiza en los patios o auditorios de las IIEE buscará mostrar **mensajes y acciones de autocuidado** a nivel físico, mental, emocional, social y espiritual. El equipo organizador de la actividad con la participación de los estudiantes representantes de las aulas y el municipio escolar diseñan un momento significativo, creativo y lúdico, con juegos, expresión artística y actividad deportiva.

Esta actividad es siempre es una celebración al diálogo y los consensos logrados para este año 2026. Es un ritual para la expresión libre y creativa de los estudiantes y el despliegue de sus talentos.

Tener en cuenta que este año se refuerza el mensaje:

Practicamos el autocuidado como comunidad educativa

4.5. Reunión de balance en las aulas y en plenario que analicen el avance de los compromisos asumidos

Es importante que luego de asumir acciones y compromisos se pueda evaluar cómo van en su cumplimiento hacia el medio año. Por eso, en el mes de julio el mismo equipo de docentes diseñará una reunión para escuchar a los estudiantes en las aulas sobre el avance en la implementación de acciones de autocuidado.

Algunas preguntas sugeridas para ese diálogo serán:

A nivel de aula	A nivel de la institución educativa
<ul style="list-style-type: none">• ¿En qué prácticas de autocuidado hemos destacado en este tiempo?• ¿Cómo nos sentimos con estas acciones que hemos llevado a cabo cada uno?• En esta mitad del año, ¿en qué prácticas de autocuidado me enfocaré?	<p>Estas preguntas se trabajan con el mismo grupo de representantes que se reunieron en abril.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué mejoras han observado a nivel de la institución sobre las prácticas de autocuidado entre los estudiantes y en sus docentes?• ¿Qué acciones de acompañamiento han realizado los docentes para el autocuidado a los estudiantes?• ¿Qué dificultades se han presentado en este tiempo y

	<p>cómo se han enfrentado o solucionado?</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué aspectos concretos de cambio vamos a realizar en el siguiente medio año escolar?
--	--

Se sugiere que las reuniones de balance a nivel de la institución educativa se realicen a través de un diálogo intergeneracional, donde directivos, docentes y estudiantes líderes conversen sobre lo avanzado.

Es necesario que los estudiantes sean protagonistas en el diseño, organización y conducción de este espacio de balance.

5. Productos

Los productos esperados para el desarrollo de esta actividad son los siguientes:

- Acta de acuerdos y compromisos que deberán ser firmados por el director, docentes y alumnos participantes de la actividad.
- Informe de la IE a ser enviado a la UGEL para fines de seguimiento del alcance de la actividad. Incluirá como anexo fotos y videos que den cuenta de la actividad para que los equipos puedan elaborar un video o documento síntesis que represente lo conversado en las escuelas y contribuya a medir el avance en la transformación de la secundaria.

6. Sobre los registros audiovisuales

Para contar con un seguimiento de lo realizado es necesario que a nivel de cada DRE/GRE, UGEL e IE se puedan organizar para realizar un registro de imágenes (máximo 10 imágenes por IE) de las actividades en el aula y en el patio o auditorio.

Recomendaciones para el registro audiovisual:

- Considerar en el registro imágenes de las opiniones de los estudiantes para que se pueda conocer su sentir. Para ello se sugiere que se realicen fotos de los materiales que estos elaboren (collage, papelógrafos, pancartas, entre otros). Procuren hacer **tomas claras** de estos productos que permitirá conocer a nivel nacional el sentir de los adolescentes en cada región.
- Las imágenes deben ser en alta calidad, para ello se recomienda que si se va a utilizar un teléfono celular, habiliten la resolución más alta en la cámara de este.

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800



PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Pedagógica

Dirección General de
Educación Básica
Regular

Dirección de Educación
Secundaria

- Se puede elaborar un vídeo cuya duración no debe superar el minuto y medio, contando la experiencia directamente con las voces de los estudiantes, docentes y directivos.
- En el caso que se opte por la grabación de un video se solicita tener cuidado con la calidad de la imagen, a fin de que se pueda visualizar y oír a todos los participantes de manera clara.

Este registro permitirá contar con información valiosa para retroalimentar nuestro trabajo a nivel local, regional y nacional.

7. Materiales comunicacionales para difundir la actividad

Para el desarrollo de la actividad se requerirá la elaboración de los siguientes materiales comunicacionales:

Pieza	Objetivo
Afiche o flyer	Invita a la participación de la comunidad educativa, especialmente a los adolescentes.
Video compilatorio regional	Mostrar el sentir de los adolescentes en las regiones sobre su educación y generar cercanía entre las IGED, el MINEDU y los adolescentes

Documento electrónico firmado digitalmente en el marco de la Ley N° 27269, Ley de Firmas y Certificados Digitales, su Reglamento y modificatorias. La integridad del documento y la autoría de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>

EXPEDIENTE: DES2026-INT-0332556 CLAVE: AE3956

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_4/VDD_ConsultaDocumento.aspx

www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 5800