

Escrito por María Fernanda Arellano Curiel y Maricruz Vázquez Bañuelos

Ilustrado por Brenda Báez Rodríguez

De viaje en el vagón

Herramientas sencillas para trabajar la autorregulación



Revisión especializada por:

Dra. Rosa María Licea Garibay, Dra. Mara Edna Serrano Acuña, Dra. Yulia Solovieva,
Dr. Luis Quintanar Rojas, Dr. Román Moreno Soto y Dra. Martha Leticia Gaeta González.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP

Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



**Centro Nacional para la
Preservación del Patrimonio
Cultural Ferrocarrilero**

Otras aventuras de Gabriel y María

Acompaña a María y Gabriel en su
primera misión espacial

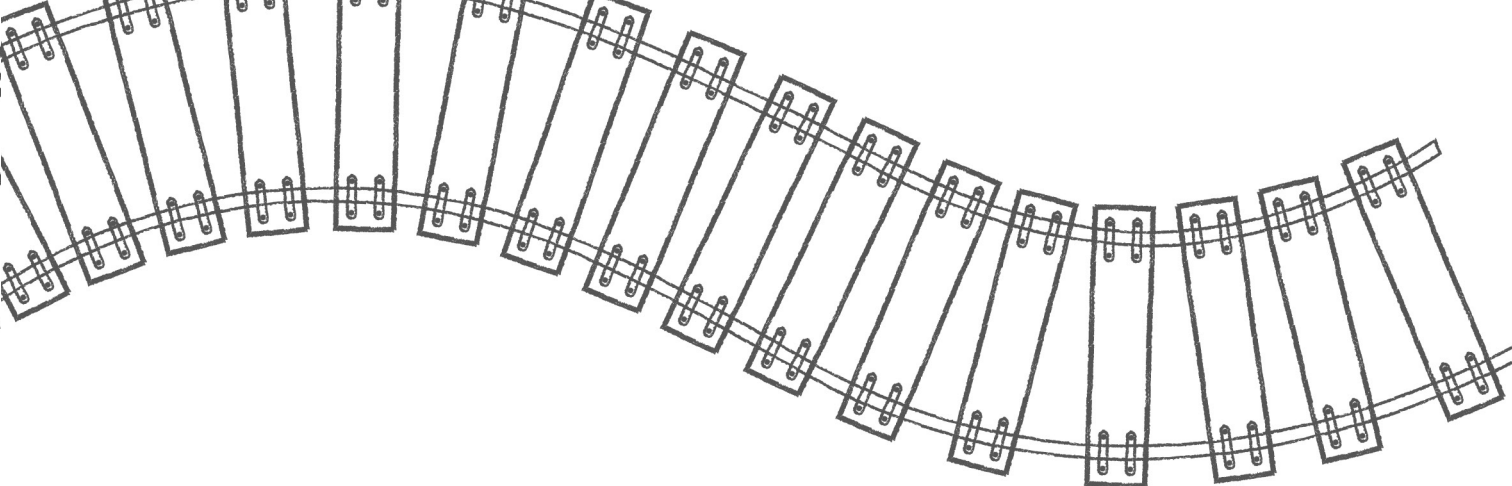


Consulta y descarga
gratis aquí

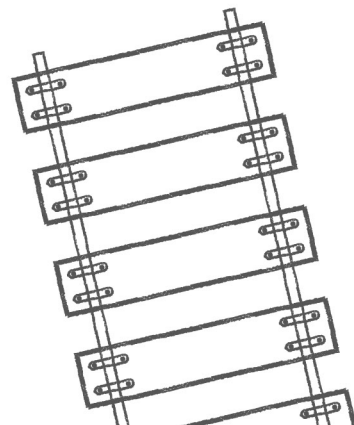
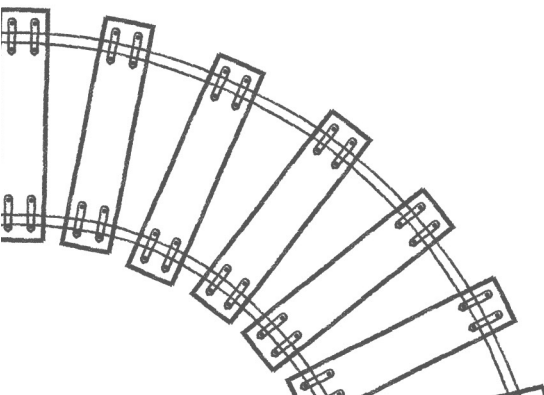
Acompaña a María y Gabriel en su segunda
aventura mientras aprendes sobre las
abejas y otros antófilos



Consulta y descarga
gratis aquí



Este libro pertenece a:



Miguel Barbosa Huerta
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

María Del Rosario Orozco Caballero
PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Ana Lucía Hill Mayoral
SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Melitón Lozano Pérez
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Sergio Salomón Céspedes Peregrina
PRESIDENTE DE LA JUNTA DE GOBIERNO Y COORDINACIÓN POLÍTICA DEL H.
CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE PUEBLA

Héctor Sánchez Sánchez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEL ESTADO DE PUEBLA

ISBN: 978-607-8839-77-3

México, 2022

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)
Privada de la B Poniente de la 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla, 72534.Puebla, Pue.
La información contenida en este documento puede ser reproducida total o parcialmente
por cualquier medio, indicando los créditos y las fuentes de origen respectivas.

DE VIAJE EN EL VAGÓN

Herramientas sencillas para trabajar la autorregulación



María y Gabriel han aprendido
que las abejas son **antófilos**
que utilizan sus alas como
transporte.

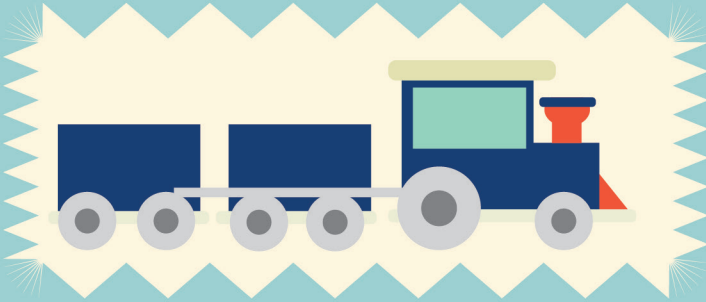
Las personas utilizan
diferentes medios de
transporte, uno de los más
interesantes es el **ferroviario**.



Un **transporte ferroviario** es
aquel que utiliza **vías de hierro**
para ir de un lado a otro.



Algunos ejemplos son:



Tren



Tranvía



Metro o tren
subterráneo

Existen diferentes profesiones para que este transporte funcione.



Maquinista



Ingeniero
eléctrico



Ingeniera
ferroviaria



Técnico en transporte
ferroviario



Agente de
circulación

Ella es Patricia y trabaja como maquinista de un **tren** que transporta **personas** y **mercancía**.

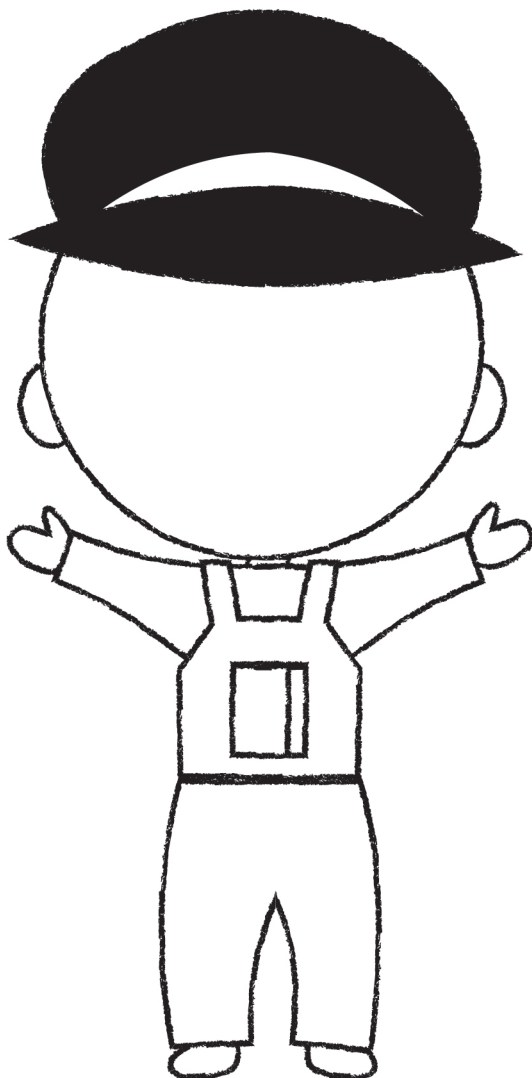


En esta ocasión, María y Gabriel conocerán un poco sobre el gran **sistema ferroviario** con Patricia.



Misión 1. Uniforme de maquinista

Para acompañarlos en este viaje dibújate con el uniforme.



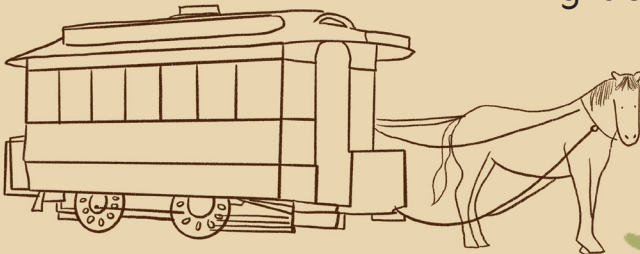
Una **estación de ferrocarril** es un lugar donde llegan y salen trenes que transportan personas y mercancía.

En este lugar se realiza el **control de tráfico ferroviario**.

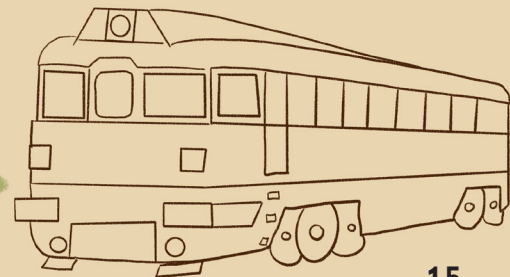
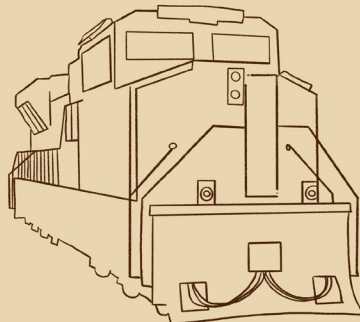
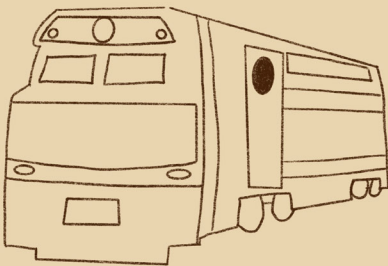
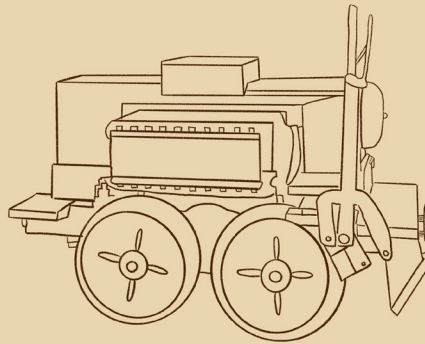
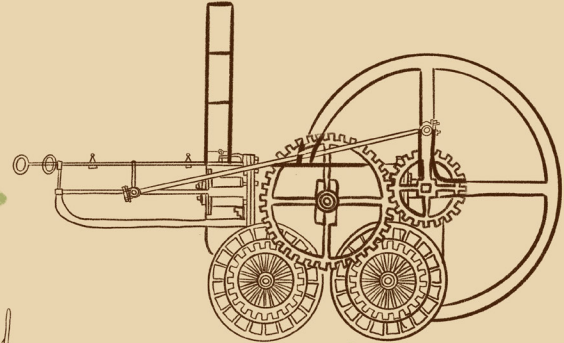


Desarrollo del transporte ferroviario

A lo largo del tiempo se han superado retos gracias a los **avances tecnológicos**.



Los **primeros vagones** eran arrastrados por mulas o caballos.



El trabajo de Patricia es en
la **cabina**.

En este lugar se encuentran
los **sistemas de control** que
sirven para conducir el tren.



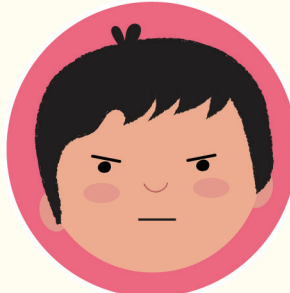
Misión 2. Mi sistema de manejo emocional

Las personas también tenemos nuestro propio sistema para conducirnos en la vida. En este sistema utilizamos las emociones. Escribe sus nombres:





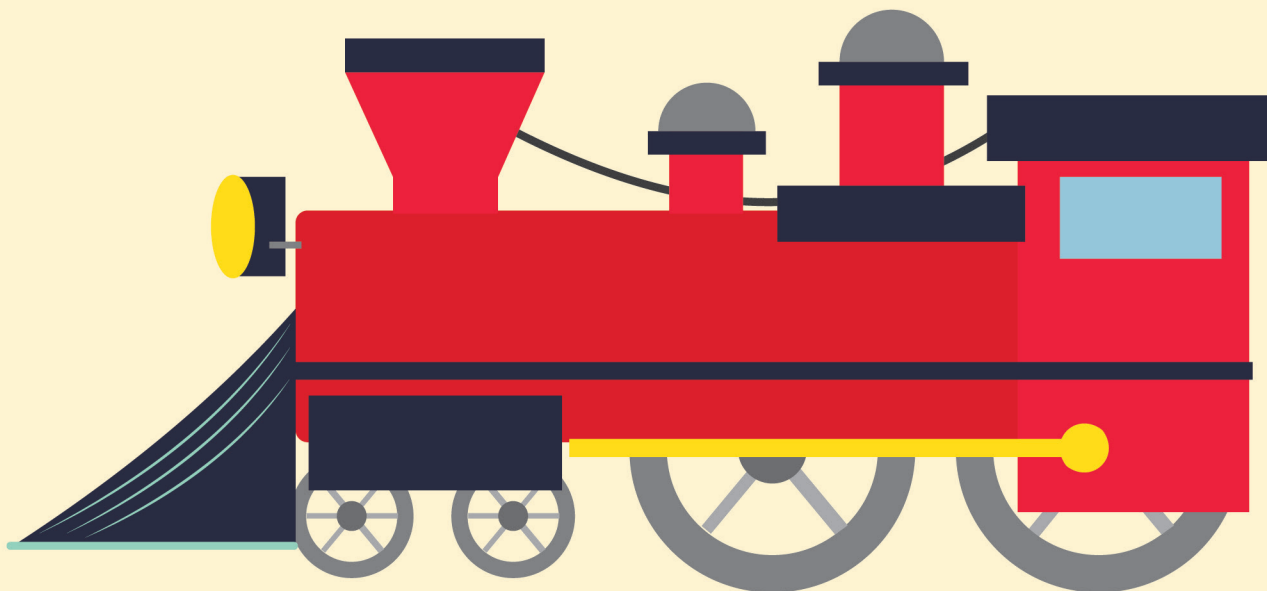








La **cabina** y los **sistemas de control** se encuentran en la locomotora, que es la máquina que permite al tren moverse.



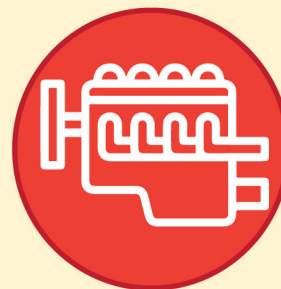
Pueden funcionar con:



Vapor

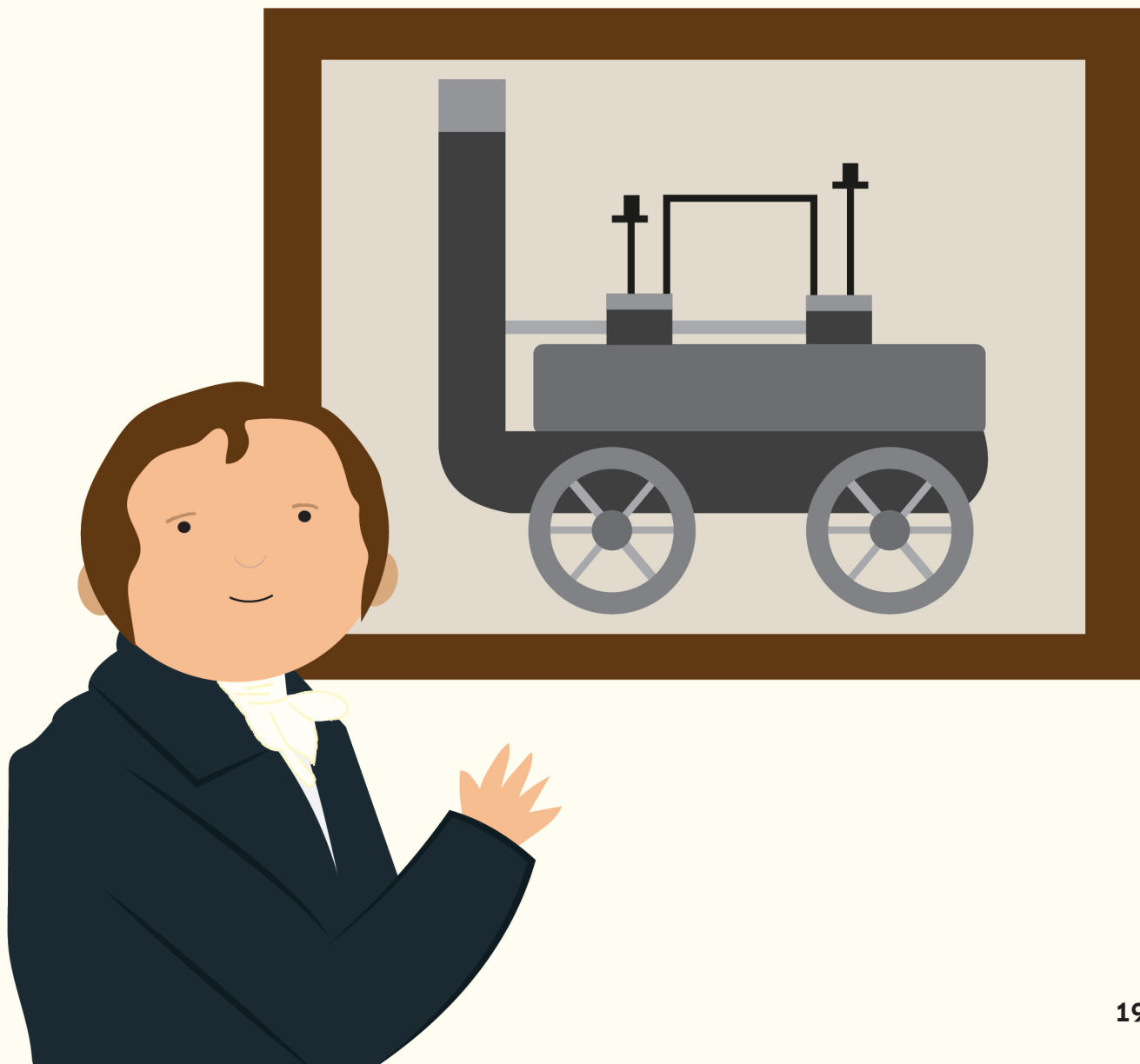


Diésel



Electricidad

La **primera locomotora** funcionaba con **vapor** y fue inventada por **Richard Trevithick** en el Reino Unido en 1802.



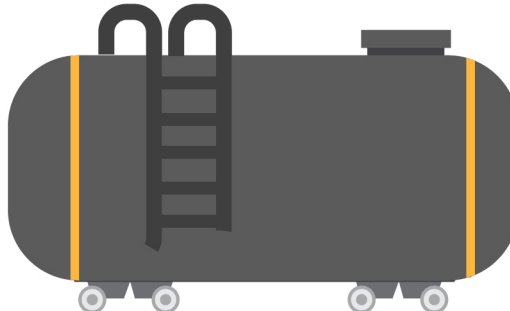
Las **locomotoras de vapor** tienen calderas para calentar el agua. Expulsan el **vapor** para nivelar la **presión**.



Carbón



Madera



Chapopote

Misión 3. Mi locomotora

Las emociones que sentimos en ocasiones pueden generar una sensación de presión. Nuestra respiración, así como sucede con el vapor, nos ayuda a nivelar esa sensación y recuperar la tranquilidad.



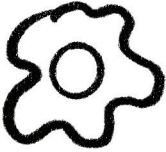
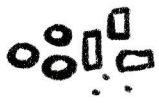
En la actualidad, la mayoría de las **locomotoras** son **diésel-eléctricas**. El **diésel** es un **combustible** que puede llegar a ser menos contaminante que el vapor.

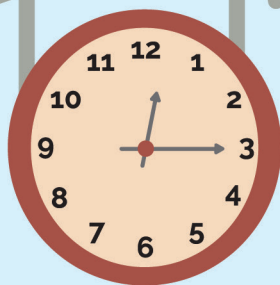


Un combustible
sirve para
generar
la energía
necesaria para
mover el tren.

Misión 4. Mi combustible

Las personas también necesitamos energía que conseguimos a través de una dieta balanceada y descanso. Une cada palabra con el dibujo que le corresponde.

  	POLLO PESCADO HUEVO	PROTEÍNA
  	SANDÍA PLÁTANO MANZANA	FRUTA
  	BRÓCOLI LECHUGA ZANAHORIA	VERDURA
  	PAN CEREAL SEMILLAS	GRANOS



La creación del **horario ferroviario** y los relojes en las estaciones hicieron más ordenado y fácil el uso de este transporte.

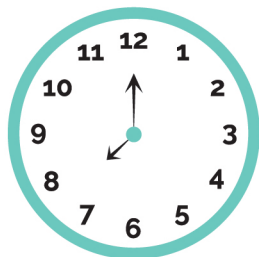


Con la llegada del ferrocarril el **manejo del tiempo** fue más preciso.

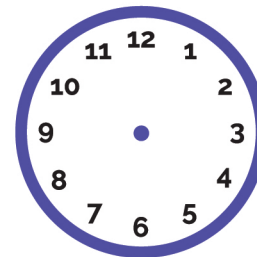
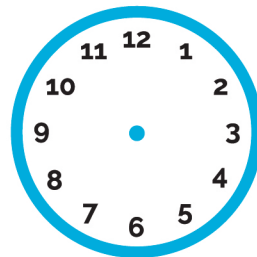
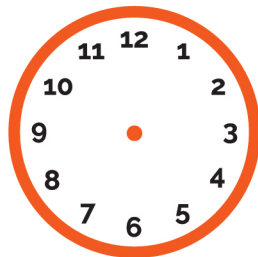
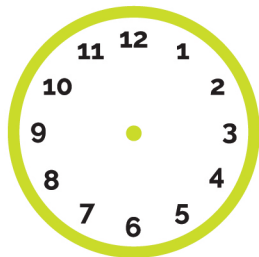
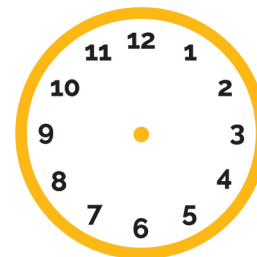
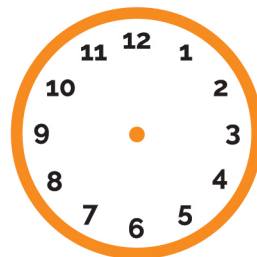
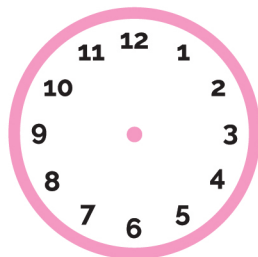


Misión 5. El reloj de mi estación

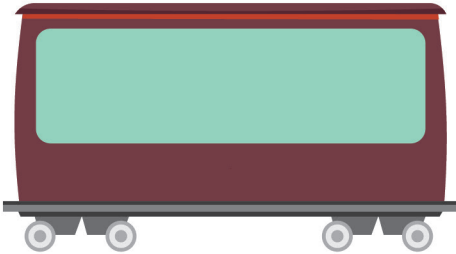
Una forma de realizar nuestras actividades diarias es a través del uso consciente de nuestro tiempo. Dibuja las manecillas de los relojes con las actividades que haces durante el día.



DESAYUNAR



Para transportar personas, animales, mercancía o equipaje las locomotoras necesitan **vagones**. Algunos son los siguientes:



Coches

Sirven para transportar personas. Algunos pueden cargar hasta 130 personas aproximadamente.



Góndola

Sirven para transportar arena, carbón o semillas.



Contenedor

Pueden transportar bebidas, alimentos y mercancía.

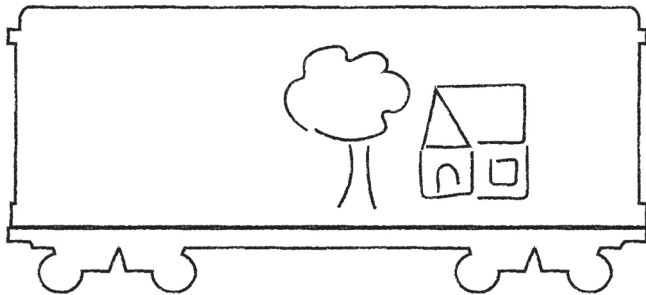


Furgón

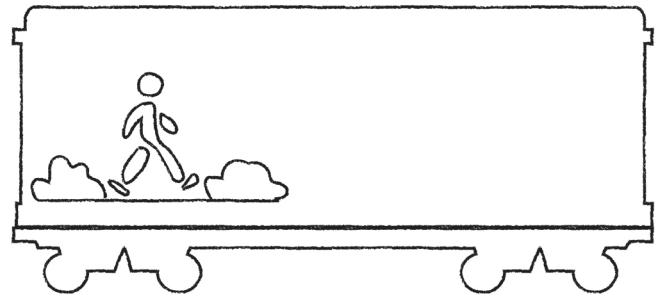
Son los vagones más grandes, así que pueden transportar una mayor cantidad de alimentos, bebidas y mercancía.

Misión 6. Vagones de la calma

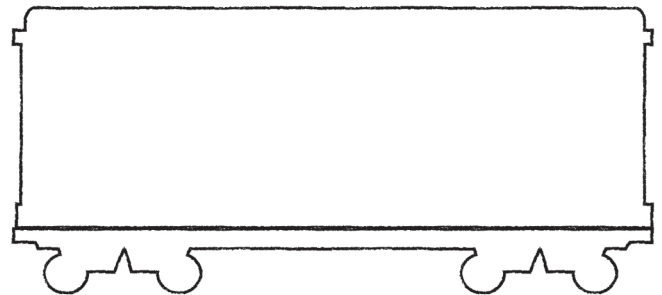
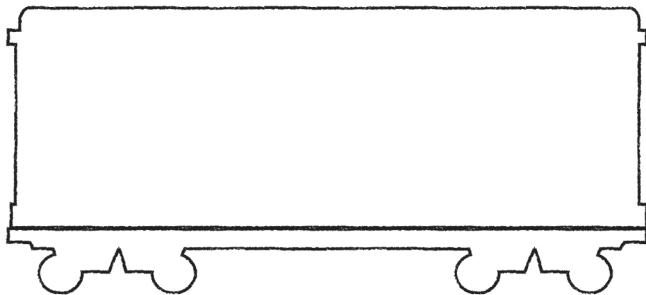
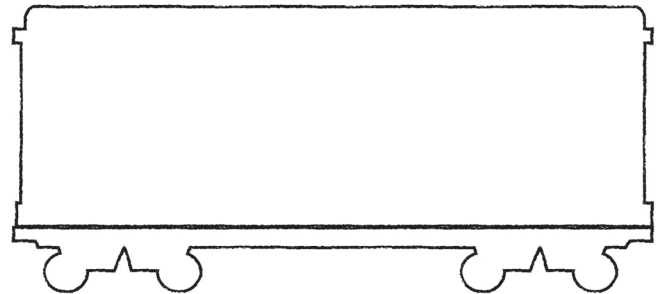
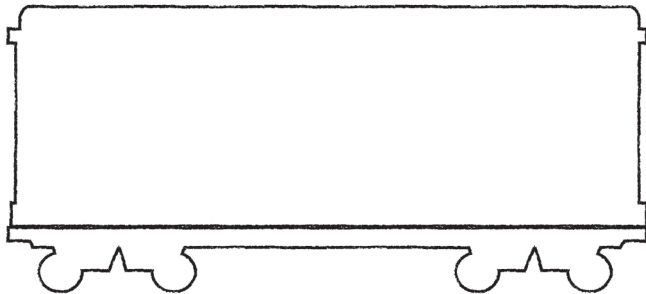
Las personas pueden prepararse para afrontar situaciones difíciles. Dibuja las actividades que te ayudan a sentir más tranquilidad.



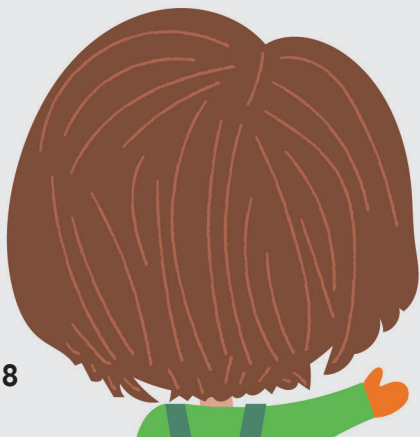
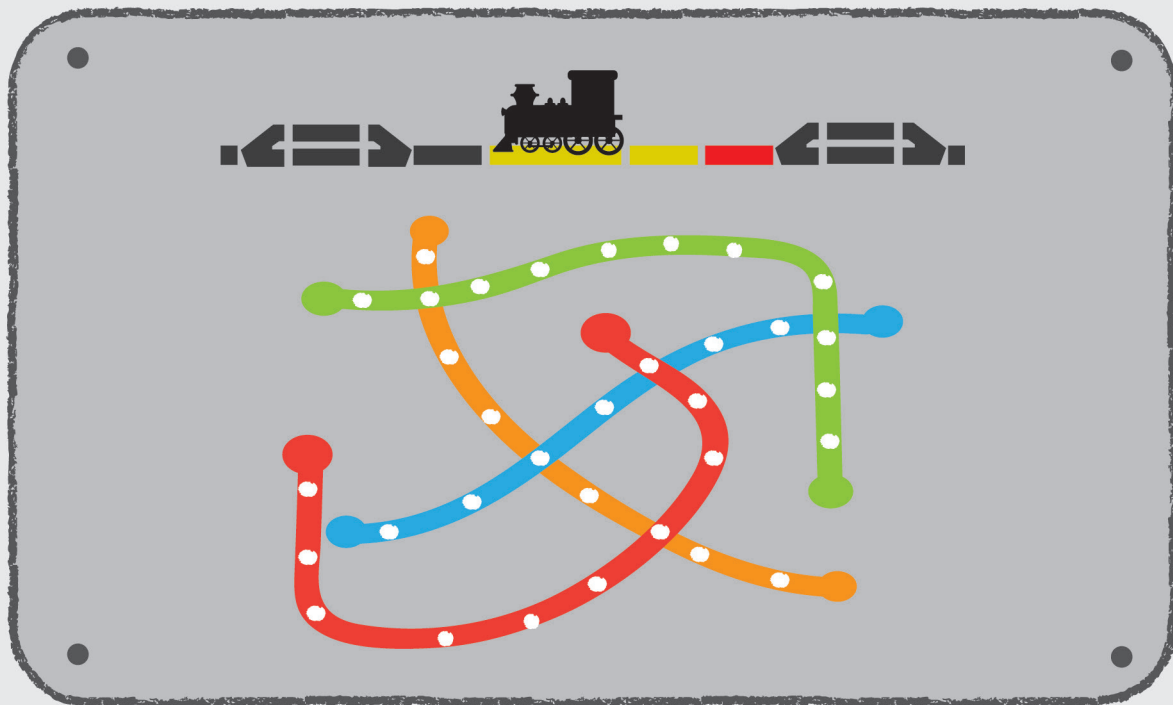
Colorear



Caminar

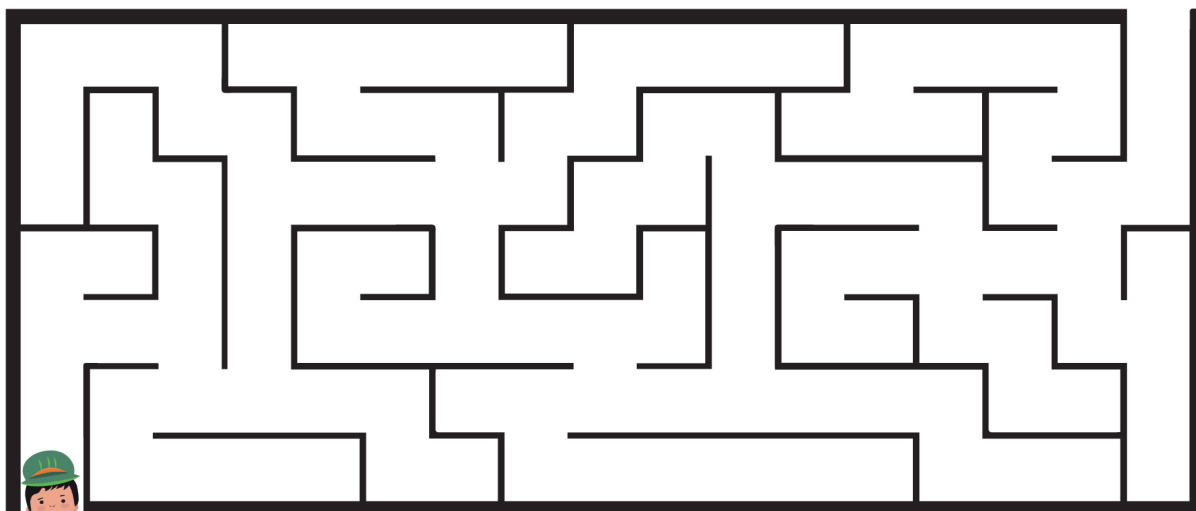
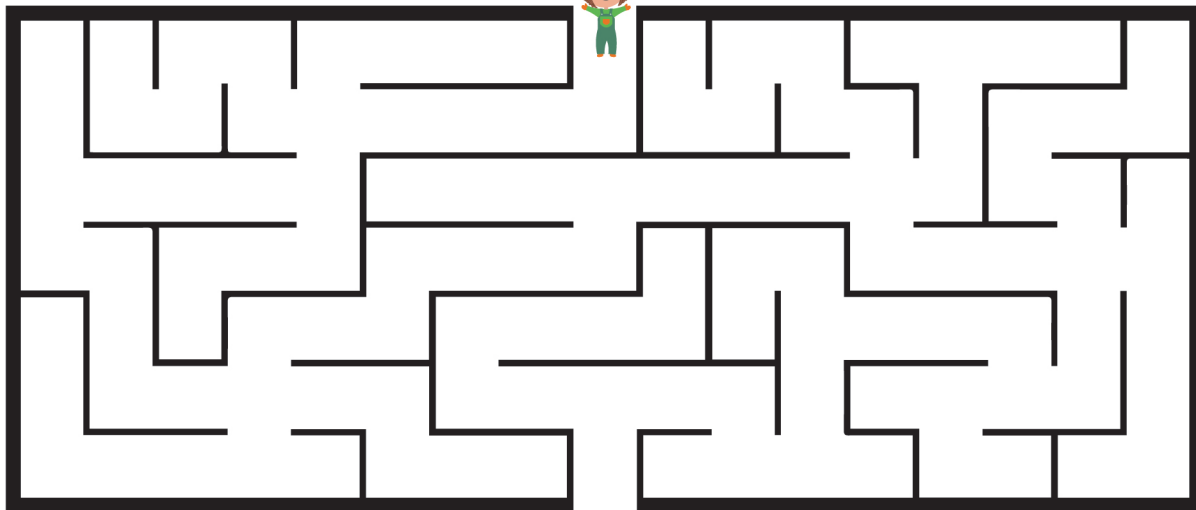


Los trenes se mueven en **vías férreas**.
Al conducirlos se utilizan **mapas de rutas**
que permiten saber en dónde están y a
dónde quieren llegar.



Misión 7. Mapa de ruta

Para lograr tus metas, la ruta más fácil y rápida no es siempre la mejor. Ayuda a María y a Gabriel a llegar a su meta.

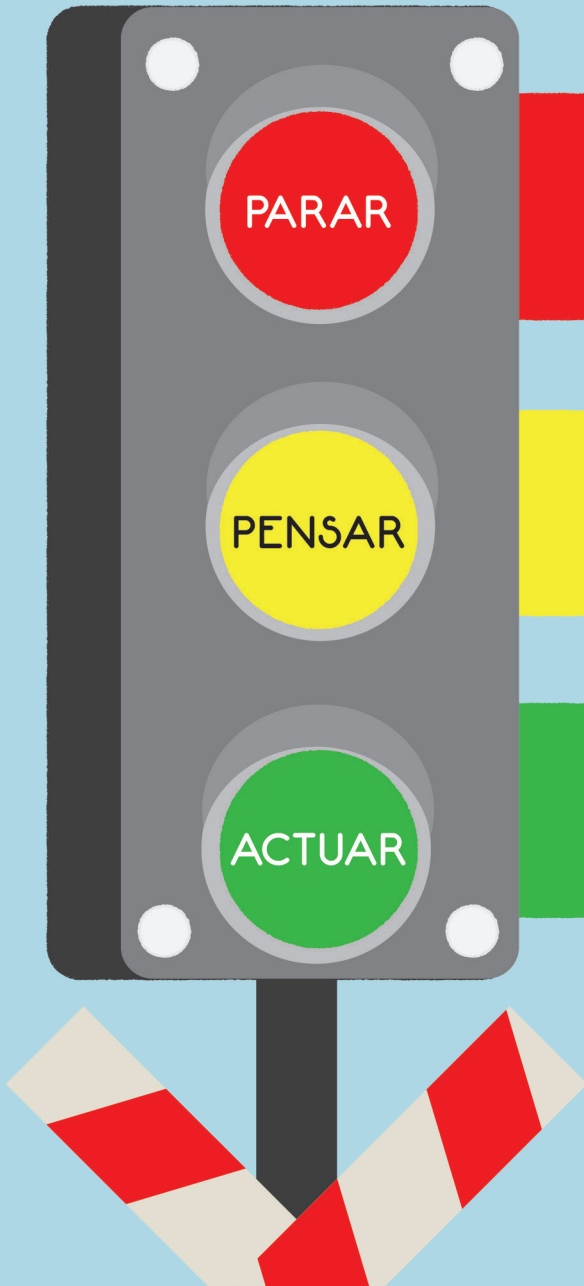


En el camino, Patricia utiliza la **señalización ferroviaria** para manejar las situaciones en la **vía** y llevar el tren de forma segura a su destino.



Misión 8. Semáforo emocional

También podemos utilizar un sistema de señales que nos ayude a manejar mejor las situaciones difíciles en nuestra vida.



Tranquilízate y piensa
antes de actuar.



Busca soluciones y piensa
en sus consecuencias.



Pon en práctica la mejor
solución.





En México el sistema ferroviario ha sido muy importante.

- FERROMEX
- COAHUILA - DURANGO
- KCSM
- FERROSUR
- FERROCARRIL DE LÍSTMO
- FERROCARRIL DE CHIAPAS

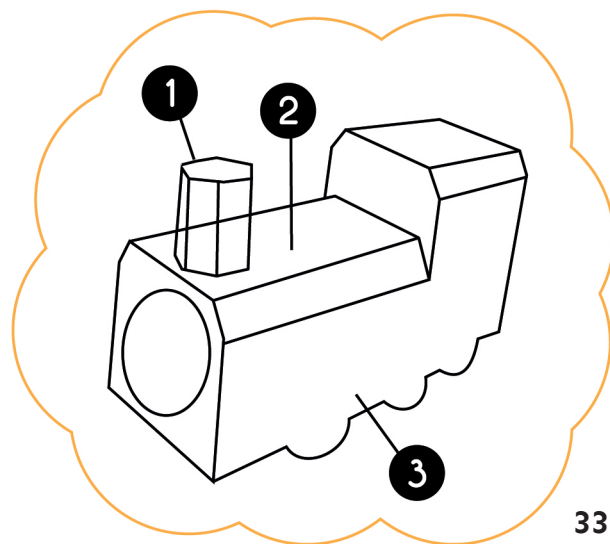
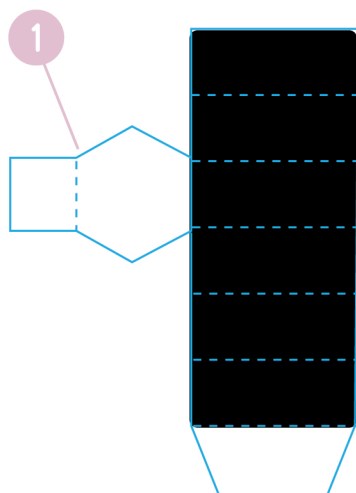
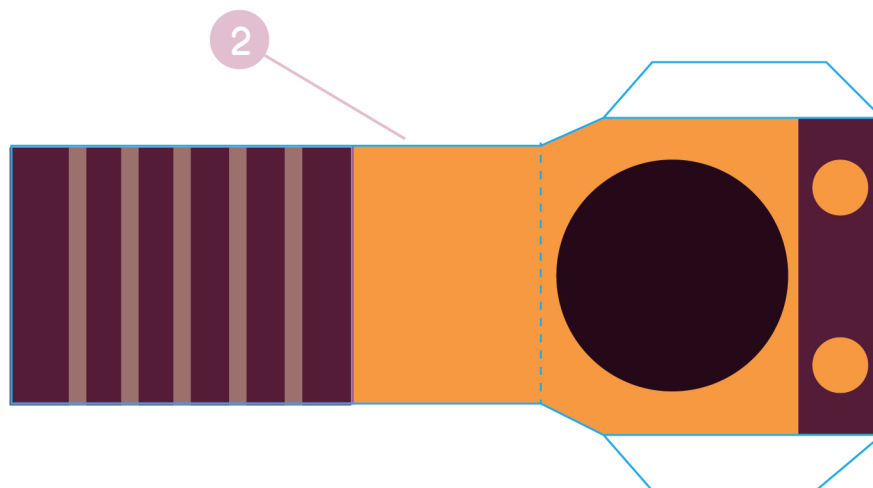
Actualmente, solo existen la Estación Nueva y la Antigua Estación del Ferrocarril Mexicano, sede del **Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos**.



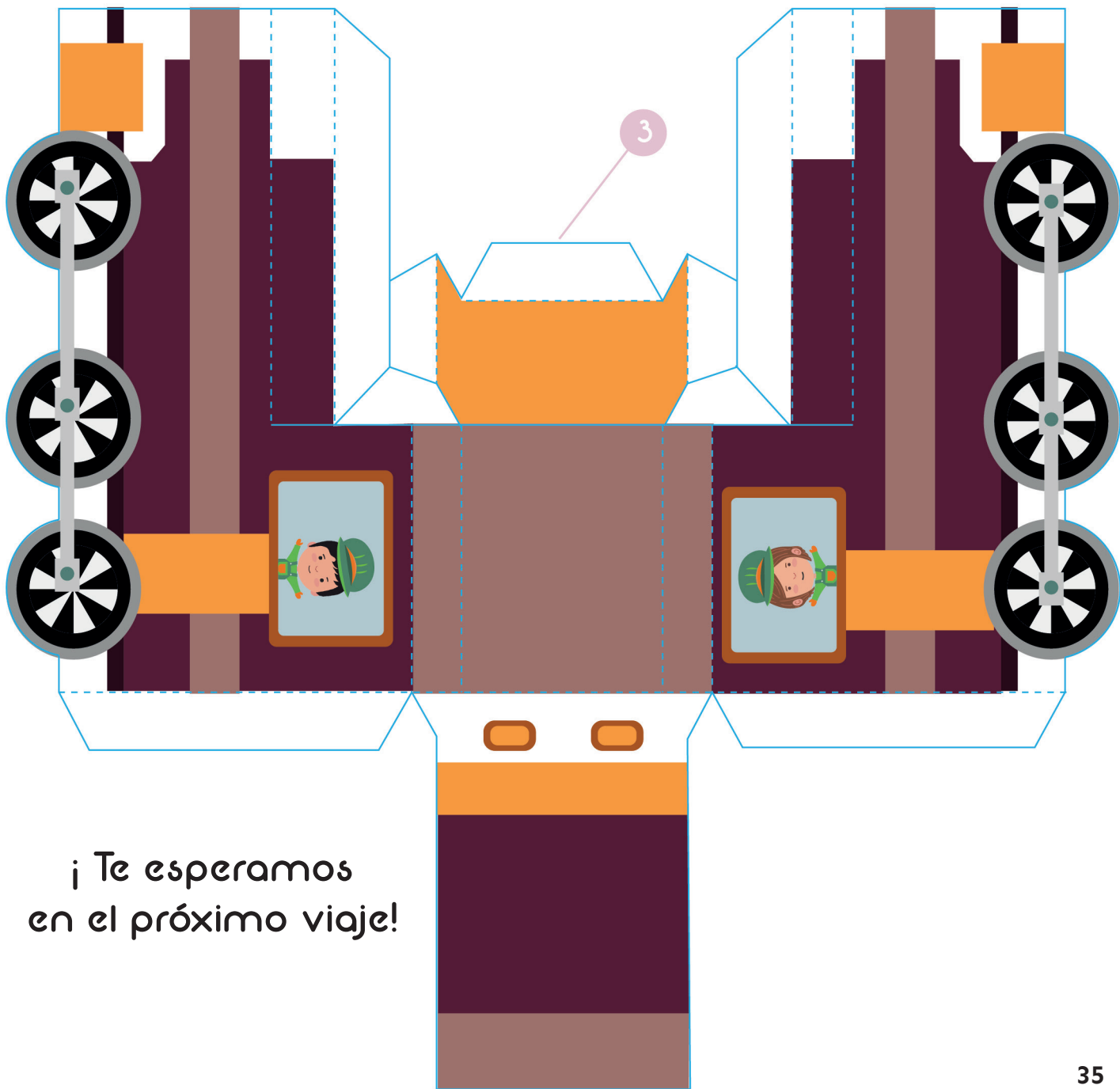
Misión 9. Tren recortable



Después de un divertido viaje sobre las vías, Maria y Gabriel han llegado a su destino. Recorta y arma tu propio tren.







¡ Te esperamos
en el próximo viaje!



Recomendaciones sobre la autorregulación:

La autorregulación o la regulación emocional es una **habilidad** que se aprende durante la infancia con ayuda de otras personas y medios culturales fortaleciéndose a lo largo de la vida. Además de ser indicador de un **adecuado desarrollo**, permite a las personas ser conscientes de sus procesos internos y modular sus emociones y conductas mientras afrontan diversas situaciones de la vida cotidiana. Los elementos centrales de esta habilidad son la **atención** y el **control de impulsos**.

Beneficios:

- Brinda la posibilidad de generar estrategias para volver a un estado de tranquilidad
- Mejora la relación con la propia persona y con otras
- Permite una mejor solución de problemas
- Posibilita alcanzar objetivos a largo plazo al postergar la gratificación inmediata
- Facilita llevar de mejor forma eventos adversos teniendo más tolerancia a la frustración y resiliencia

Cómo promoverla:

1. Enseñar a través de la propia forma de manejar esta habilidad
2. Conocer nuestro sistema nervioso para promover su activación y relajación
3. Practicar estilos de crianza y comunicación positivos
4. Aceptar y validar emociones propias y de otras personas
5. Promover relaciones asertivas en familia y pares
6. Poner en práctica ejercicios de respiración y flexibilidad cognitiva
7. Detectar situaciones que detonan desregulación emocional y generar estrategias preventivas
8. Conocer las emociones de los demás con ayuda de libros, películas, música, obras de teatro, etc.

REFERENCIAS:

- Agencia Reguladora del Transporte Ferroviario. (2021, diciembre 21). Sistema Nacional de Indicadores Ferroviarios 2021. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/artf/documentos/sistema-nacional-de-indicadores-ferroviarios-2021?idiom=es>
- Bonilla Galindo, M.I. (2019). 150 años de la estación del Ferrocarril Mexicano en Puebla en Mirada Ferroviaria. Revista Digital, México, Secretaría de Cultura, Centro Nacional para la Preservación del Patrimonio Cultural Ferrocarrilero, número 36, pp. 15-23. https://www.miradaferroviaria.mx/wp-content/uploads/2020/02/04_miradaFerro_36_150_agnos_ferro_puebla.pdf
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26:1,130-137, DOI: 10.1080/1047840X.2015.989751
- Grupo México Transportes. (s.f.). Gondola multiusos. Ferromex lo mueve ¿Cómo lo movemos? <https://www.ferromex.com.mx/ferromex-lo-mueve/flota-gondola-multiusos.jsp>
- Grupo México Transportes. (s.f.). Furgón. Ferromex lo mueve ¿Cómo lo movemos? <https://www.ferromex.com.mx/ferromex-lo-mueve/flota-gondola-multiusos.jsp>
- Gobierno de la Ciudad de México. (2008, marzo 12). Características generales del material rodante. Sistema de Transporte Colectivo. <https://metro.cdmx.gob.mx/operacion/mas-informacion/material-rodant>
- Harvard T.H. Chan - School of public health. (2015, octubre 16). Kid's Healthy Eating Plate. The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>
- Heras Sevilla, D., Cepa Serrano, A., & Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Revista INFAD de Psicología., 1(1), 67. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>
- Iturralde, M. (2014, noviembre 14). El ferrocarril popularizó la medida del tiempo y con él «la dictadura del reloj. Treneando, todo sobre el mundo del tren. <https://treneando.com/2011/11/14/el-ferrocarril-popularizo-la-medida-del-tiempo-y-con-el-la-dictadura-del-reloj/>
- Kochanska, G., Coy, K. C., & Murray, K. T. (2001). The Development of Self-Regulation in the First Four Years of Life. *Child Development*, 72(4), 1091-1111. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00336> Li, P. (2022, junio 20).
- Emotional Regulation in Children | A Complete Guide. Parenting For Brain. <https://www.parentingforbrain.com/self-regulation-toddler-temper-tantrums/>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D. E., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11-22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Morales González, A. R. (2018). Evaluación de un programa para incrementar habilidades de autorregulación en niños de edad preescolar. [Phd, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/16862/>
- Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos. (2016). "Una máquina que cambió al mundo. Los orígenes del ferrocarril" en Guía del Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos para docentes de primaria. México. Secretaría de Cultura. Centro Nacional para la Preservación del Patrimonio Cultural Ferrocarrilero. <http://www.museoferrocarrilesguiadocentes.gob.mx/recorrido1.html>
- Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos. (2016). "Glosario" en Guía del Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos para docentes de primaria. México. Secretaría de Cultura. Centro Nacional para la Preservación del Patrimonio Cultural Ferrocarrilero. <http://www.museoferrocarrilesguiadocentes.gob.mx/glosario/t.html>
- Museo Nacional de Ferrocarriles Mexicanos, Centro Nacional para la Preservación del Patrimonio Cultural Ferrocarrilero. (s.f.). Estación. Gobierno de México. <https://museoferrocarrilesmexicanos.gob.mx/estacion>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral (Primera edición). Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Comunicaciones y Transportes. (2017). NORMA Oficial Mexicana, Disposición para la señalización de cruces a nivel de caminos y calles con vías férreas (NOM-050-SCT2-2017) .<https://centrosconacyt.mx/objeto/ferrocarril/>
- Smith-Donald, R., Raver, C. C., Hayes, T., & Richardson, B. (2007). Preliminary construct and concurrent validity of the Preschool Self-Regulation Assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly*, 22, 173-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2007.01.002>

Sobre las autoras:

María Fernanda Arellano Curiel:

Licenciada en Psicología por la Universidad Iberoamericana de Puebla. Maestra en Psicología Clínica con especialidad en Psicología de la Salud por la Universidad de las Américas Puebla. Investigación en educación y salud mental.

Brenda Báez Rodríguez:

Licenciada en Diseño de Información Visual por la Universidad de las Américas Puebla. Asesoramiento, creación, edición e impresión de contenido divulgativo en revistas y literatura infantil.

Maricruz Vázquez Bañuelos:

Licenciada en Relaciones Internacionales por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla y Maestra en Estudios Internacionales por Oklahoma State University. Investigación en estrategias para combatir la brecha digital.

