

**Lunes
30
de Agosto**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

*¡Bienvenidas y bienvenidos,
estudiantes!*

Aprendizaje esperado: *Bienvenida al nuevo ciclo escolar, qué es la educación socioemocional, qué va a aprender y por qué es importante para su desarrollo.*

Énfasis: *Bienvenida al nuevo ciclo escolar, qué es la educación socioemocional, qué va a aprender y por qué es importante para su desarrollo.*

¿Qué vamos a aprender?

Esta sesión es la bienvenida al nuevo ciclo escolar.

¿Qué hacemos?

Para comenzar leerás lo que algunos estudiantes comparten en cuanto a sus experiencias y sentir.

Valentina Zoé: ¡Qué tal! Soy Valentina Zoé y estoy muy feliz por iniciar un nuevo ciclo escolar. El año pasado tuve que aprender a regular mi frustración y mi tristeza, por no poder ir a la escuela y ver a mis compañeros, también me propuse mejorar mis calificaciones, así que tuve que aprender a organizarme mejor, para hacer y entregar mis tareas o retos, luego de alcanzar esa meta, hasta me daba tiempo de tomar mi clase de gimnasia en línea, lo cual me hacía sentir tranquila y satisfecha.

Víctor: Hola, soy Víctor, cuando iniciaron las clases virtuales me sentía desesperado y nervioso porque no tenía celular y nunca había tomado clases de esa forma, pero mis papás me ayudaron prestándome su celular, también mi tía me ayudó, pues me enseñó cómo usar las aplicaciones del teléfono para poder tomar mis clases. Cuando no teníamos internet, yo veía las clases por televisión y así pude seguir aprendiendo. ¡Ya estoy en 4° de primaria! Me siento muy orgulloso de mí mismo y agradecido con quienes me ayudaron, ¡Feliz regreso a clases, me siento tan contento!

Recuerda que, si colaboras y sigues las recomendaciones de higiene estarás bien, si tienes duda sobre cómo cuidarte, pregunta a tus papás y maestros ellos podrán ayudarte.

¿Sabías que? A través de una manta puedes brindar cariño y calidez a otros, cuando los arropas, surgen en ti emociones de afecto, ternura y amor o cuando te vas a dormir y te cubres con una manta, experimentas la emoción de agrado y alivio, porque sabes que es momento de relajarse y estar tranquila o tranquilo.

¿Sabes que significa la palabra mitote? La palabra mitote proviene del náhuatl y significa fiesta o reunión, en este evento se bailaba, platicaba y compartía comida. Todas estas actividades son parte de nuestra vida diaria y requieren de nuestras habilidades emocionales, sociales, de movimiento y conocimientos para disfrutarlas plenamente.

¿Sabías que? Los aluxes son los guardianes del jardín de las emociones, solo pueden verlos quienes abren su corazón para cultivar sentimientos que los ayuden a su crecimiento emocional y quienes han aprendido a regular sus emociones.

Escucha la siguiente leyenda para que conozcas más de los aluxes.

1. Los duendes Aluxes.

<https://youtu.be/0Tt8m1hCAVc>

¿Sabías que? Cuenta una leyenda que cuando un colibrí se acerca, significa que alguien muy querido está pensando en ti y te envía buenos deseos, las abuelitas dicen que esas bellas aves representan la buena suerte, el amor y la alegría.

Ahora observa el siguiente video se trata de una entrevista. Inícialo en el minuto 0:45 y detenlo en el minuto 1:10 nuevamente inícialo en el minuto 1:21 y detenlo en el minuto 1:33 después del minuto 2:06 al minuto 3:10 inícialo nuevamente en el minuto 14:00 y detenlo en el minuto 14:23 una vez más inícialo en el minuto 14:51 y detenlo en el minuto 15:27 y para terminar inícialo nuevamente en el minuto 15:47 y termínalo en el minuto 16:09

2. D Todo Academia de arte.

<https://youtu.be/w7yNj3Ce6R4>

Cómo pudiste darte cuenta todos los aspectos de la vida se relacionan con las emociones, aprendes más rápido y mejor cuando en el proceso, intervienen emociones que te hacen sentir en bienestar como la alegría, el entusiasmo, el interés o la curiosidad por nombrar algunas.

Es imposible aprender algo o pensar en algo sin dejar de conectarte con una emoción, de la misma forma ocurre cuando practicas alguna actividad física como viste en el reportaje.

De igual forma ocurre cuando te relacionas con otras personas, unos te caen bien, otros no tanto e incluso sentir indiferencia hacia alguien significa que no tienes interés en relacionarte con esa persona.

Ahora identifica en el siguiente video las emociones que los estudiantes expresan.

1. Video. Universo de las emociones.

<https://youtu.be/sBjUneUeXzE>

El Reto de Hoy:

Platica con tu familia acerca de la forma en que las emociones influyen en su vida diaria y reflexionen acerca de si las emociones hoy en día son sus aliadas para vivir en bienestar.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>