

**Viernes  
08  
de Octubre**

**Cuarto de primaria  
Educación Socioemocional**

*Hoy aprecio lo que tengo*

**Aprendizaje esperado:** *Comprende y aprecia la importancia de la reciprocidad para alcanzar objetivos propios y colectivos.*

**Énfasis:** *Aprecia los servicios que le brindan las personas y los agradece.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Reflexionarás sobre lo que haces tú y los demás para cuidarse.

Para comenzar con esta sesión, reflexiona la siguiente pregunta:

¿Qué hacen las personas de tu comunidad para cuidarse y lograr que todos se encuentren bien?

Por ejemplo, puede ser que en tu colonia las personas todo el tiempo utilicen un cubrebocas y mantienen la sana distancia. Así se cuidan unos a otros. Al llevar a cabo esta simple actividad se protegen entre todos. ¿Genial verdad?

Ahora reflexiona en lo siguiente:

*¿Alguna vez alguien de tu comunidad ha ayudado o aportado algo que te beneficie a ti y a tu familia?*

*Tal vez, en tu comunidad todo el tiempo los vecinos hacen limpieza en sus calles para que todo se mantenga limpio, eso seguramente te hace sentir contento, porque todas las personas colaboran para que se vea más*

*bonito el lugar donde vives y además eso evita inundaciones en época de lluvias.*

*Es excelente que todas las personas de una comunidad contribuyan para el Bienestar común, cuidándose unos a otros.*

¿Alguna vez alguien de tu comunidad te ha ayudado? ¿Cómo te hace sentir? ¿Cómo lo expresas?

Lee con atención el siguiente comentario que hace una niña sobre su comunidad.

*En mi comunidad se hacen torneos de fútbol para que todas las familias se diviertan, Yo me siento muy feliz porque puedo jugar y divertirme.*

Esto es muy bueno porque al mantenerse activas, están siendo personas más saludables y en estos tiempos estar en Bienestar es lo más importante.

## **¿Qué hacemos?**

A continuación, tienes la siguiente reflexión:

*Algunas veces nos fijamos en cosas que no tenemos y eso nos puede poner tristes o inquietos. Pero si nos damos cuenta, si nos fijamos bien, realmente somos muy afortunados y podemos apreciar que gozamos de muchos beneficios. Cómo por ejemplo, compartir una clase en la televisión y, al mismo tiempo, estar en casa cerca de tus seres queridos, aprendiendo juntos. Así, entre todas las personas de la comunidad, nos estamos ayudando para que sigamos aprendiendo durante la Jornada Nacional de Sana Distancia.*

*Debemos agradecer y felicitarnos a todos por lo bien que lo podemos hacer.*

¿Cómo puedes agradecer todo ese apoyo que te brinda tu comunidad?

Es importante reconocer, por ejemplo, el esfuerzo de los alumnos y los padres de familia para lograr Aprender en casa, a partir de los programas de televisión y de estas fichas.

¡Infinitas gracias! ¡A seguir aprendiendo todos!

En este momento se está pasando por un periodo de contingencia por la pandemia, es muy importante agradecer a los Médicos y Enfermeras por hacer esta noble labor de atender a las personas que están enfermas.

En algunas comunidades, una forma de agradecerles a estos héroes y heroínas, fue que entraban a comer sin ningún costo, a los lugares que brindan comida. Eso es una forma muy bonita de agradecerles todo el apoyo que hacen para todas las personas.

Cuando te das cuenta de las acciones de apoyo y ayuda de los demás y reconoces el beneficio que te proporcionan, por ejemplo el cuidado de médicos y enfermeras para que estés sano, seguramente te llenas de emociones agradables que te llevan a realizar acciones para proteger el bien recibido.

Por eso, hoy debes dar gracias a todas las personas que trabajan en los servicios de salud. A todas las doctoras y doctores, las enfermeras y los enfermeros, y todos los que cuidan para que estés sano, y siempre debes mostrar reciprocidad.

¿Sabes que es reciprocidad? Es corresponder con gratitud por lo que hacen con su trabajo para lograr el bienestar de los demás.

Desde tu corazón, agradece y reconoce el trabajo de todos los trabajadores de la salud y manifiesta un sincero agradecimiento por los cuidados que proporcionan cada día.

Realiza el siguiente ejercicio de agradecimiento.

Escribe en tu cuaderno los nombres o dibujos de miembros de tu comunidad, y a un lado escribe por qué les agradeces. Por ejemplo, puedes poner en tu lista:

- Recolector de basura.
- Señora de la tiendita.
- Conductores (autobús).
- Maestra.
- Quienes barren las calles.
- Bomberos.

¿A quién más le agradeces?

Como puedes observar, hay muchas personas que día a día hacen de tu comunidad un lugar mejor.

Muchas veces se dan por hecho todas estas cosas y no se aprecia lo que nos rodea y cómo estas personas con su esfuerzo brindan un servicio que mejora la vida de los demás.

Realiza el siguiente juego de atención.

- a. Levántate de donde estás.
- b. Sacude tu cuerpo como si fuera una gelatina.
- c. Estírate como si te acabaras de levantar, planta tus pies firmes como una montaña. Nota cómo se siente tu respiración.
- d. Envía los siguientes deseos para ti mismo:

- Que pueda seguir teniendo lo que me hace sentir bien y feliz.
  - Que pueda estar sano, seguro y en paz.
  - Que tenga personas que me ayuden y me quieran.
- e. Trae a tu mente a las personas que hacen algo por ti, y desea para ellas:
- Que puedan seguir teniendo lo que las hace sentirse bien y felices.
  - Que estén sanas, seguras y en paz.
  - Que tengan personas que las ayuden y las quieran.

Ahora que ya están más relajado, continúa con el trabajo de esta sesión.

Conoce la siguiente historia para entender un poco más sobre la Apreciación y gratitud.

#### *La pequeña historia de Lao Tse*

*Cuentan que en China, hace mucho tiempo, durante la dinastía de Zhou, vivió un gran filósofo: su nombre era Lao Tse. Era un hombre muy estudioso y trabajaba en la biblioteca del reino. Allí, entre libros y gente que visitaba el lugar, meditó sobre la forma de vida del ser humano. Por algún tiempo transmitió oralmente su sabiduría y pensamientos de paz y armonía, hasta que cierto día partió rumbo a las tierras de los bárbaros sobre un búfalo de agua. Luego de recorrer un buen tramo llegó al paso de Shanggu. Aquel paso era el límite de su reino. Uno de los guardias, llamado Luanyin, reconoció a Lao Tse; se dio cuenta de que estaba dejando el reino para siempre y le pidió que se hospedara, por lo menos por un año, en su casa y escribiera un libro donde quedará plasmada su sabiduría. La leyenda dice que así fue como Lao Tse escribió el Tao Te King, que es un libro sobre la manera de vivir y de gobernar en paz y armonía. Una de las acciones de las que habla el Tao Te King es la del agradecimiento. Lao Tse creía que para ser agradecido con la vida debes mirar cuán preciosa es la naturaleza y estar atento a las cosas que pasan todos los días para aprender de ellas. Así puedes agradecer de lo bueno y lo malo de la vida porque, en ambos casos, se puede aprender a ser más sabio. Cuando eres agradecido, tu estado cotidiano es la alegría porque reconoces en todo su lado bueno. Las enseñanzas de Lao Tse son unas de las más leídas en la historia y cambiaron la forma de pensar de los miembros de la cultura oriental.*

Ahora que conoces esta pequeña historia de Lao Tse, tú ¿Por qué te sientes agradecido?

Recuerda que desarrollar la habilidad de apreciación y gratitud hacia las personas, te va a generar grandes beneficios, como experimentar emociones constructivas y una de ellas es incrementar tu felicidad y la de las demás personas que te rodean. Tener una actitud positiva, favorece las relaciones personales de tu comunidad.

Sigue cultivando tu BIENESTAR.

### **El Reto de Hoy:**

Agradece algo que haya hecho tu familia por ti. Escribe en tu diario qué efecto tiene esa acción en ti.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**