

**Viernes  
24  
de Septiembre**

## **Sexto de Primaria Educación Socioemocional**

*¡Ponte atento!*

**Aprendizaje esperado:** *Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.*

**Énfasis:** *Demuestra atención sostenida.*

### **¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás a demostrar una atención sostenida de hasta 10 minutos y ser consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.

### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión te presentamos algunas actividades que te ayudarán a ser consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones, ya que cuando estamos agitados no vemos las cosas con la misma claridad que cuando estamos en calma.

¿Recuerdas que es la atención?

Empecemos por la definición:

**Atención:** Es la capacidad de percibir determinados estímulos. Es una cualidad perceptiva que funciona como filtro de los estímulos sensoriales, permite evaluar y priorizar aquellos estímulos más importantes.

A continuación, centra tu mirada en algún objeto que tengas cerca e imagina al centro del mismo un círculo rojo, después intenta sostener la mirada por 10 minutos y cada vez que te distraigas, levanta un brazo; una vez que logres concentrarte, pon mucha atención en las nuevas formas que aparezcan (triángulos, cuadrados, pentágonos, estrellas), todas de diferentes colores y con movimientos al azar, recuerda seguir el círculo rojo.



## **El Reto de Hoy:**

Responder las siguientes preguntas para conocer tu nivel de atención.

- ¿Puedes poner atención a los sonidos y los olores?
- Aparte del círculo, ¿Lograste ver otras formas?
- ¿Cómo sentiste tu cuerpo?
- ¿Qué emociones notaste?
- ¿Cuál de las emociones te gustó sentir y cuáles no? ¿Porqué?

Anota las respuestas en tu cuaderno.

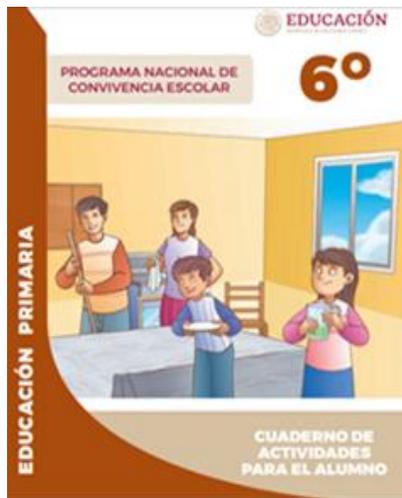
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)