

**Viernes
08
de Octubre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Los héroes anónimos

Aprendizaje esperado: *Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.*

Énfasis: *Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás el apoyo que te brindan personas de tu comunidad, agradece y aprecia su trabajo.

Identificarás a aquellas personas que, sin saberlo, te ayudan muchísimo.

¿Qué hacemos?

Necesitas hojas de papel, crayolas o colores.

En esta sesión continuarás con las aventuras de Saladín y su amigo Héctor.

Saladín le cuenta a Feferefe que fue a visitar a su Papá y a su Mamá, que viven en Arabia ¡Ah! Y a sus 800 hermanos. Después de lo que había pasado en días anteriores, quiso darles las gracias por todas las veces que lo han ayudado.

A lo que Héctor contesto: *¡Mira qué coincidencia!, yo estaba pensando en la gratitud que tengo hacia las personas de mi familia y de mi comunidad, que me ayudan a hacer la vida mejor.*

Es muy importante aprender a agradecer todo lo que hacen las personas que nos rodean y que nos ayuda a superar obstáculos, a aprender y a estar sanos como nuestra familia y comunidad que hacen cosas que son importantes para que estemos bien. Recuerda Saladín que cuando nosotros le agradecemos a otras personas les ayudamos a llenar su cubeta de la felicidad.

Saladín: *Sí, las personas que ayudan en nuestra comunidad, las personas que mantienen limpia la escuela. A los genios instructores, a las personas que frotan la lámpara para que los genios salgamos a respirar, etc.*

Héctor: *Así es, pero para poder pensar y acordarnos de todas esas importantes personas vamos a respirar profundamente, para eso utilizaremos nuestra estrategia preferida para regresar a la calma.*

Actividad 1

Práctica de atención. Postura de cuerpo de montaña.

Saladín: *¡Yo sé cuál es! La posición de cuerpo de montaña.*

Héctor: *Qué bueno que ya lo tomas en cuenta.*

Saladín: *Hasta se lo enseñé a mi familia y lo practicamos. Mi papá lo intentó varias veces, pero en vez de aterrizar, levitaba. Le dije: aquí se trata de echar raíces. Yo digo las instrucciones Héctor.*

Sigue las instrucciones de Saladín para que puedas hacer la practica:

Nos sentamos en el piso, bien apoyados. Nos sentamos derechitos, puedes cerrar tus ojos, siente tu cuerpo, levanta lentamente la mano derecha hasta colocarla lo más alto que se pueda, no olvides respirar suavemente. Bajamos la mano y levantamos ahora la mano izquierda. Ahora elevaremos ambas manos al mismo tiempo muy lentamente.

Al llegar a lo más alto mantenemos un momento y respiramos. Bajamos las manos y las colocamos en los muslos. Muy suavemente inspiramos por la nariz y exhalamos por la boca. Inhalamos por nariz, exhalamos por la boca. Muy lentamente abrimos los ojos en caso de haberlos cerrado.

Héctor: *¿Te acuerdas de la canción de caricaturas?*

Saladín: *Sí, esa en donde decimos nombres de cosas o personas, caricaturas, nombres de estados, por ejemplo... Michoacán, Nayarit, Baja California, Coahuila.*

Héctor: *Esa mera, te la sabes muy bien. Recuerda que va acompañada de un movimiento de manos por lo que tienes que poner mucha atención.*

Saladín: *¡Tengo una idea! Vamos a jugar con las personas que nos ayudan en la comunidad. Las maestras, las personas que barren la calle, las policías que nos cuidan, los conductores del transporte público, las enfermeras, los doctores y todas esas personas que se esfuerzan para que estemos bien todos los días.*

Héctor: *¡Excelente idea Saladín!*

Héctor: *¡Qué bonito nos salió! Fíjate, Saladín, que ayer le hice al reportero y entrevisté a un personaje muy importante de la comunidad, su trabajo es cuidarnos a todos arriesgando su vida.*

Saladín: *Como mi tío que es guardia del palacio del Marajá.*

Héctor: *Me platicó Juanito que los bomberos ofrecen programas de seguridad contra incendios en la comunidad y combaten los incendios, con el fin de salvar vidas, también atienden emergencias como accidentes de tráfico, inundaciones y situaciones de rescate.*

Saladín: *Este bombero Juanito es un campeón*

Héctor: *Y como él existen muchas personas en nuestra comunidad que son héroes silenciosos y a los que tenemos que agradecer. Sería hermoso poder darles un gran abrazo.*

Saladín: *Si Héctor, pero no podemos porque no podemos salir y además tenemos que respetar la sana distancia.*

Héctor: *Claro, pero lo podemos hacer de otra manera. ¿Qué te parece?*

Saladín: *De acuerdo, ¿qué hay que hacer?*

Héctor: *Podemos hacer una lista de las personas que ayudan en la comunidad.*

Saladín: *Yo le agradezco a mi Maestro Genio, al guardián del palacio, al jardinero que cuida las plantas del parque que está aquí a la vuelta, a las doctoras del hospital y a las que están en sus consultorios curando a los enfermeros.*

Saladín: *Sabes Héctor el agradecimiento también nos da bienestar.*

Héctor: *También es importante que sepas que hay muchas cosas que podemos hacer para agradecer a los demás como: mantener ordenado tu espacio, no tirar basura en las calles ¿ni en tu casa! Ofrecer ayuda con las tareas de los demás, cuidar nuestra salud*

Sí y lo mejor es recordar que cuando agradecemos nuestra cubeta de la felicidad se llena y algo mejor, es que llenamos la cubeta de las personas a las que agradecemos.

Saladín: *Como no puedo agradecerles a todos en persona, voy a hacer un dibujo con un mensaje y lo voy a colgar fuera de mi lámpara para que lo vean estas personas importantes para mi comunidad.*

Héctor: *No cabe duda de que eres un genio, y no porque vivas en una lámpara, porque tienes grandes ideas.*

El Reto de Hoy:

Realiza una lista de las personas que quieres agradecerle por todo lo que hacen por ti, así como lo hizo Saladín y Héctor.

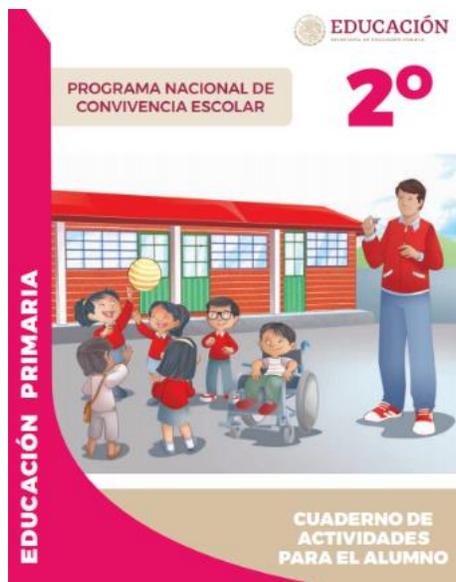
También puedes hacerles un dibujo. Y no olvides platicar con tu familia lo que aprendiste en esta sesión.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>