

**Lunes
27
de Septiembre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Mis superhéroes

Aprendizaje esperado: *A través de reflexionar en sus dificultades el alumno identifica a las personas que lo apoyan en su casa, escuela y comunidad.*

Énfasis: *Identifica personas que lo ayudan.*

¿Qué vamos a aprender?

Reflexionarás sobre las dificultades que puedes llegar a pasar.

Identificarás a las personas que te apoyan en casa, escuela y comunidad.

¿Qué hacemos?

Lee con atención el siguiente relato que trata sobre un niño llamado Héctor y su amigo el genio Saladín.

Cuando Héctor y Saladín practiquen actividades, tú también las puedes realizar:

“Un día Héctor estaba en el parque jugando con un balero y por estar distraído tropieza con una lámpara mágica.

Héctor voltea a todos lados preguntando si alguien había olvidado una lámpara, y dice - ¡No inventes está toda sucia! -, frota la lámpara para limpiarla. Al frotarla

Héctor hace que aparezca Saladín, el genio de la lámpara, en ese momento el parque cambia a un desierto.



Héctor le comenta a Saladín- ¡Órale! ¿Quién eres tú?

- Soy el genio Saladín

- ¡Que genial! ¿Y me puedes cumplir algunos deseos?

- No. Desafortunadamente no soy un buen genio y nunca he sabido conseguir deseos. En mi familia de genios de lámpara, nadie entiende por qué no sé cumplir deseos.

- ¿Entonces no me ayudarás a cumplir mis deseos?

- No, pero algo que sí se hacer es ayudar a que la gente pueda conseguirlos por sí mismos.

- ¿Y eso cómo lo haces?

-No lo sé -Saladín solo se ríe- Pero sé que cuando la gente está conmigo, va aprendiendo a cumplir lo que desea.

- ¡Qué padre! Yo quiero ver eso.

- ¿Qué es eso? - le pregunta Saladín

- Un balero, ¿A poco no los conoces? - Saladín solo le niega con la cabeza.

- ¿Quieres jugar? - Pregunta Héctor.

Y Saladín muy nervioso asiente.



Héctor le explica a Saladín que se trata de que hacer que se columpie el barril para que entre en el palito y le entrega el balero a Saladín, pero Saladín todo loco trata de atinarle al barril sin lograrlo y hasta se golpea con él y golpea a Héctor.

Saladín se desespera rápidamente porque lo hace de manera torpe y desordenada.

- ¡Espera, espera! Te vas a lastimar, así no lo vas a lograr - le comenta Héctor- Mira, el otro día aprendí que para lograr cualquier cosa tengo que estar tranquilo, la agitación ayuda poco y tú estás muy agitado. Siéntate en el piso- Héctor se sienta frente a Saladín y le explica la Posición de montaña.

-Espalda derechita, siéntate de manera estable, intentamos dejar tu cuerpo tranquilo por un momento; cierra tus ojos Saladín, solo si no te molesta. Ahora inspira y espira por la nariz. Coloca tus manos en el abdomen y siente lo que sucede cuando entra y cuando sale el aire.

Héctor- ¿Cómo te sientes?

Saladín - Muy bien, muy tranquilo, como hace tres mil años no me sentía.

- ¿Cómo sientes el cuerpo en este momento?

-Como el mango.

- ¿Como?

- Relajado, relajado, Relajado

- Muy bien ¿Qué pasó cuando respiraste a propósito?

- Me tranquilicé, estoy listo para intentar con el Balero.

Héctor le da el balero y le explica. -Con calma balancea el barril, lánzalo hacia arriba, muñequa y coloca el mango hacia arriba. (Saladín lo hace y después de algunos intentos lo logra).



Fuente de la imagen: <http://leamosaprendamos.blogspot.com/2016/11/el-balero.html>

Debes recordar Saladín que no te debes de preocupar si a la primera no te salen las cosas. Hay que practicar muchísimo para lograrlo una vez, pero ahora, después de nuestra postura de la montaña, pienso que lo tomas con más tranquilidad.

Saladín: Es verdad. Hace un rato estaba muy frustrado, pero ahora, aunque falle, estoy en calma. -Contesto Saladín-

Héctor- *Muy bien, te fijas que es muy importante estar tranquilos, así podemos enfocarnos mejor y muchas veces esto ayuda para que nos salgan las cosas.*

Saladín- *Pero también lo logré porque alguien me ayudó.*

Héctor- *Siempre hay personas que nos ayudan a lograr las cosas que nos cuestan trabajo. A mí me enseñaron a jugar al balero mi Papá, mis hermanos, y mis primos. Todos tenemos personas que nos ayudan.*

- *¡Vamos a jugar! Ayúdame Saladín.*

- *Claro que sí.*

- *Vamos a aprendernos este pequeño juego de manos., tienes que dar dos palmadas y después en las piernas, tiene que ser con ritmo, mientras haces estos movimientos dices "caricaturas presenta nombres de niños que estudian en aprende en casa por ejemplo: Daniel, Rafael, Ana, Lupita, etc.*

- *Espera ese movimiento está muy complicado, ¿Cómo es?*

- *No te preocupes, lo hacemos lento y yo te ayudo.*

- *¡No puedo!* - contesta Saladín frustrado porque no le sale.

- *¿Estás enojado?*

- *Sí, siento como algo en mi cuerpo.*

- *¿Cómo qué?*

- *Cómo cosquillas en mi ombligo de genio.*

- *Está bien, a veces me pasa cuando no puedo hacer algo. Pero me calmo sintiendo mi respiración. ¿Qué tal si lo intentamos? Inhalamos por nariz, exhalamos por nariz, con calma, sentimos nuestra respiración, pensamos que nos va a salir. ¡Muy bien!*

- *Creo que ahora si me va a salir.* - En esta ocasión lo intentan juntos y les sale

- *Oye, pero tú me ayudaste a mí y ahora yo quiero ayudar a los niños que no saben el juego o que aún no les sale.*

- *Tienes razón. Ayúdales.*

Héctor y Saladín comienzan a cantar y a jugar nuevamente "caricaturas, nombres de niños que no saben jugar el juego de manos, por ejemplo, Juanito, Rosita, Guadalupe, etc. -Siguen cantando y jugando-... caricaturas presenta personas que te ayudan, por ejemplo: mi mamá, mi tío, mi abuelita, el policía, el maestro, el vecino, etc.

Héctor y Saladín se dieron cuenta y platican que hay muchas personas que los ayudan y no se dan cuenta de lo mucho que los ayudan ciertas personas y nombren algunos ejemplos:

Héctor: *Claro, hay ayudas que son muy claras como cuando el papá de mi amiga Rosita siempre le ayuda a guardar sus juguetes en la repisa de hasta arriba porque ella no alcanza. O cuando la abuelita de mi compañero Mario le ayuda a estudiar matemáticas porque a él no le gustan mucho los números y le cuesta trabajo.*

Saladín: *Pero, por ejemplo, a mí me ayuda mucho ver a mi hermano genio porque me hace reír mucho, entonces me ayuda a estar en bienestar.*

Héctor: *Sí, esas ayudas a nuestro estado de ánimo, también son importantes. En esta cuarentena, extraño a muchas de esas ayudas que tenía como mis maestras, maestros, compañeros o amigos, pero estoy seguro que ya encontrare la manera de estar cerca y poder seguir ayudando y que me ayuden. Pero sabes Saladín es importante saber que, a veces, nosotros también somos ayuda de alguien más.*

- **Reconocimiento de situaciones difíciles y personas que están en nuestro entorno para ayudarnos.**

Héctor- *Saladín, ¿A ti alguna vez se te ha hecho difícil lograr algo?*

Saladín- *Sí, muchas veces.*

- *¿Tan difícil como para que alguien te haya tenido que ayudar?*

- *Sí, fíjate que un día quise montar a un camello y no pude, entonces Ali Babá me ayudó sosteniéndolo y mi mami me cargó y me detuvo para poder subir, no sabes cuánto me divertí.*

Saladín- *Y a ti ¿Quién te ha ayudado?*

Héctor- *Mi maestro de Educación Física me ayudó cuando no podía meter un balón de basquetbol a la canasta y mi amigo Joel practicó conmigo hasta que lo logré. ¿Qué sientes por esas personas que te ayudan?*

Saladín- *siento agradecimiento, ganas de abrazarlos y amor.*

Héctor- *estoy de acuerdo contigo, yo siento lo mismo. Yo quiero regalarte un balero porque sé que te gusto mucho y para que sigas practicando y jugando.*

¿Qué te pareció esta narración?

¿Recuerdan algún momento en los que no han podido y los han ayudado?

El Reto de Hoy:

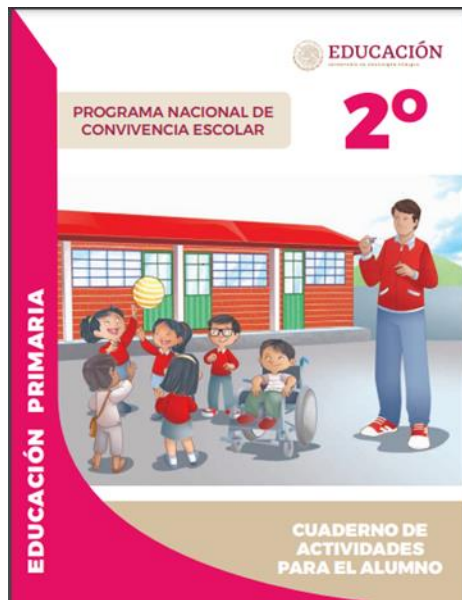
Así como en el relato que acabas de leer. Realiza una lista de personas que te ayudan. Ahora que conociste los juegos que Héctor le enseñó a Saladín, tú también los puedes practicar con tu familia, ¡Inténtalo!

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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