

**Viernes
08
de Octubre**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Simplemente gracias

Aprendizaje esperado: *Analiza y valora las libertades y oportunidades que posee para desarrollarse, estudiar y ser una agente de cambio positivo.*

Énfasis: *Identifica alguna fortaleza o cualidad y cómo ésta ayuda a otros.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás cuáles son tus fortalezas o cualidades y como éstas pueden ayudar a los demás.

¿Qué hacemos?

Las cualidades y habilidades que cada quien desarrolla se pueden utilizar para lograr un bien común para todos.

Observa el siguiente video hasta el segundo 00:22

1. Reconocimiento al personal médico.

<https://www.youtube.com/watch?v=MaPD36-cAm0>

Por ejemplo, el trabajo realizado por el personal médico de nuestro país para atender a los enfermos de Covid.

¿Quieres averiguar cómo las cualidades personales que se desarrollan contribuyen al bienestar propio y de los demás?

Al desplegar nuestras cualidades personales, además de lograr para nosotros un desarrollo individual, podemos ayudar a otros, por ejemplo, mi prima se empeñó en ser médico y, a base de mucho esfuerzo, lo logró y ahora atiende a enfermos en esta pandemia. ¡Toda la familia está orgullosa de ella!

Todos los trabajos, como el de los médicos y muchos más, necesitan de cierta tranquilidad para desarrollarlos en forma efectiva.

Sí, por ello es muy importante que se practique en forma constante la relajación. Por ello vamos a llevar a cabo la postura de cuerpo de montaña.

Vamos a hacer tres respiraciones prolongadas, inhalamos profundo y al exhalar dejamos que todo el aire salga del cuerpo. Repetimos una vez más y otra vez.

Concentra tu atención al área de tu cara, la frente, los ojos, la boca; estos son lugares que pueden estar rígidos, nota cómo están. Inhala y al exhalar aprovecha para relajarte.

Toca tu cuello y hombros, siente cómo están. Inhala y pon atención de cómo están tus brazos y manos, y con la exhalación déjalos descansar. Inhala y pon atención a cómo están tu espalda, las costillas, el abdomen, y al exhalar deja que toda esta parte del cuerpo esté suave.

Concentra tu atención en el área de la cadera y al exhalar relájate, deja que el peso del cuerpo caiga sobre la silla. Pon atención a tus piernas, rodillas, pies, y al exhalar permite que se relaje y descansa toda la parte baja de su cuerpo.

Deja que tu atención descansa en tu cuerpo.

Realiza tres respiraciones profundas, abre los ojos lentamente, mueve el cuerpo y estírate si es necesario.

¿Cómo te sientes ahora, ya estás más relajado?

Tu mente ya no está de mono ni de tormenta de brillantina, ¿Estás listo para comenzar?

Quiero que pienses sobre tus cualidades y fortalezas, ¡eres sociable, eres amable!

Ahora piensa, ¿Cómo puedes ayudar a los demás a partir de esas cualidades o fortalezas?

Supongo que, si llegara un compañero o compañera nueva, puedes ayudarlo a incorporarse con más facilidad, al grupo, con los demás, hacerle sentir en confianza.

Exactamente esa es la idea, si a ti se te hace fácil hacer nuevas amistades, puedes aprovechar esa cualidad para que alguien que entra a un círculo nuevo pueda sentirse bienvenida o bienvenido.

Te voy a contar sobre el video “Una ayuda inesperada”.

Una vez estaba viendo un video, de un partido de fútbol donde, en plena jugada uno de los jugadores recibe un balonazo en el estómago. Esto obviamente le sacó todo el aire y cayó al suelo. El juego siguió y el futbolista estaba tirado en la cancha, sin poder recuperar el aliento, cuando ¿Qué crees? Un niño de doce años llamado Moisés, de esos que recogen las pelotas cuando se van lejos, se acercó y se puso en el suelo junto al futbolista, se tendió debajo de él, como una almohadilla humana, para ayudarlo a respirar. Ya luego Moisés dijo que había visto en YouTube esa técnica para ayudar a recuperar el aliento. Pero, ¿Sabes qué es lo más impresionante? ¡Qué Moisés era fanático del equipo rival al del jugador! Cuando acabó el partido, ambos equipos ovacionaron a Moisés.

¡Wow! que buena onda del niño, sin que nadie se lo pidiera ayudó a esa persona.

Claro, Moisés nunca vio a un rival, vio a una persona que necesitaba algo que él podía hacer, sin pensarlo usó un conocimiento que tenía para ayudar a quien lo necesitaba. Qué bonito, ¿no?

Todos tenemos habilidades diferentes, cualidades y capacidades que nos ayudan a ser más fuertes y nos distinguen. Si sabemos usarlas adecuadamente, podemos ayudar a los demás, aunque no nos lo pidan.

Ahora piensa en tus experiencias y recuerda momentos en los que has tenido situaciones difíciles y las has podido superar.

Yo me acuerdo que una vez en la escuela tenía dificultades con matemáticas, y ya llevaba reprobados varios exámenes, hasta lloré porque, por más atención que ponía, nomás no daba una. Una compañera se dio cuenta de ello, era muy callada y estudiosa, en el grupo decían que era muy tímida, pero ella se acercó conmigo, y me ofreció ayudarme con esa asignatura. Durante varias semanas se tomó el tiempo en el almuerzo para explicarme, ponerme ejemplos, ejercicios, hasta que por fin logré entender y el siguiente examen me fue mucho mejor.

También me di cuenta de que no era rara, sino diferente y que todos los seres humanos tenemos un valor y una dignidad que debemos proteger. Me hizo valorar y agradecerle por su ayuda desinteresada. ¡Hasta ahora seguimos siendo buenas amigas! también me ayudó ser perseverante, busqué ayuda hasta donde nunca creí encontrarla.

¿Crees que nos vamos a topa con situaciones que sean difíciles o que no logremos a la primera? ¿Qué podemos recordar en estas situaciones?

Es importante saber que no estamos solos, que podemos fortalecer lazos dentro de nuestra comunidad y eso nos ayuda a ser más fuertes, debemos ser perseverantes, echar mano de todas las cualidades que tenemos como la paciencia, la solidaridad y todas las virtudes que nos ayudan a ser más fuertes y a alcanzar nuestras metas y no necesariamente debemos actuar solos, podemos trabajar en equipo, pidiendo ayuda, ¡Juntos también podemos lograrlo!

Te voy a contar el cuento del Mago y los seres fantásticos.

Había una vez un Mago llamado Manuel. Manuel el Mago, tenía poderes, pero los demás magos se burlaban de él, porque sus poderes eran muy pequeños, por ejemplo, podía abrir un coco sólo con mirarlo, podía apagar un cerillo con los dedos, y podía hacer que los grillos se callaran con sólo pedirlo.

Manuel a pesar de sus poderes no se sentía satisfecho. Quería hacer que su magia fuera más grande, por lo que recorrió el país en busca de alguien que le enseñara. Un día se topó con una Escuela muy especial, era una escuela para seres extraordinarios. Manuel se inscribió y estaba muy contento al conocer a sus compañeros: Un hada que tenía el don de la velocidad. Un aluxe que podía escabullirse en todos los rincones y un Balam, una especie de Jaguar súper fuerte y antiguo. Pasaron los meses y cada uno de ellos se volvía mejor en sus habilidades, pero Manuel sentía que no podía aprender nada nuevo.

Cuando lo vieron triste, sentado bajo un árbol, los compañeros le preguntaron a Manuel qué le pasaba, y él les contestó que quería ser más poderoso, para poder ayudar a los demás.

¿Ayudar a los demás? le preguntaron, “si” contestó Manuel. “Me gustaría, por ejemplo, tener tu velocidad hadita, para llevar a la gente de un lugar a otro cuando lo necesite, como a la doctora si se sienten mal, o llevar al bombero al incendio.” La Hada nunca había pensado en hacer esto y se quedó callada. “O como tú, amigo aluxe, que puedes colarte en todos lados, yo lo usaría para rescatar mascotas atrapadas en lugares pequeños, o encontrar objetos valiosos que hayan caído por una ranura.” El aluxe calló también. “O con tu fuerza de Balam, para ayudar a los campesinos a arar la tierra, proteger a los que no pueden protegerse.” El Balam bajó la cabeza, tampoco había pensado usar sus habilidades para eso.

“En cambio yo, solo tengo trucos. Trucos que no ayudan a nadie” dijo tristemente Manuel. Los compañeros se miraron entre ellos, y platicaron en secreto. Al terminar miraron a Manuel y lo ayudaron a levantarse.

“Manuel, creo que no has visto esto de la manera correcta” - dijo el hada. “Tus trucos son geniales, pero no son lo único que puedes hacer. Todo esto que nos dices, jamás había pasado por nuestras cabezas” - dijo el aluxe.

“Gracias a ti, que piensas en los demás y que puedes ver cómo nuestros poderes pueden ayudar, has cambiado la manera en que viviremos de ahora en adelante” - dijo el Balam.

Manuel sonrió y desde ese momento descubrió que su mayor fortaleza era descubrir cómo las fortalezas de los demás pueden ser usadas para ayudar a otros. Manuel y sus amigos viajaron y viajaron, y fueron felices ayudando a todos con quienes se cruzaban en el camino.

Como te diste cuenta es importante ver nuestras cualidades, nuestras fortalezas y saber usarlas para ayudar a los demás, aunque a veces no pidan nuestra ayuda.

También podemos reconocer las cualidades y fortalezas de las personas que nos rodean para pedir que nos ayuden si lo necesitamos. Pedir ayuda no tiene nada de malo, al contrario, en la suma de las cualidades específicas de cada persona podemos lograr cosas increíbles.

Tenemos la libertad de tomar decisiones, y de esas decisiones dependen muchas cosas. Si queremos tener resultados positivos, actuemos en consecuencia.

Cuando estoy agradecida con alguien, porque usa sus cualidades o fortalezas para ayudarme y mostrarle lo agradecida que estoy, le escribo una carta.

El Reto de Hoy:

Te reto a escribir en un papel de color “Gracias por lo que has hecho por mí”, puedes escribir como una carta, piensa en un miembro de tu familia o amiga que te gustaría dárselo, y hazlo, no digas nada, sólo hazlo y ve su reacción, registra en tu bitácora de viaje lo que sentiste.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf