

**Lunes
04
de Octubre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

La cubeta de la felicidad

Aprendizaje esperado: *Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios.*

Énfasis: *Reconoce que todos quieren bienestar y acciones que lo generan o merman.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás y expresarás las acciones que te generan bienestar y malestar en diferentes escenarios.

Reflexionarás sobre las dificultades que puedes llegar a pasar.

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

¿Qué hacemos?

En esta sesión continuarás con leyendo y conociendo las aventuras de **Héctor y Saladín** y un nuevo compañero.

Un día, en el parque se encontraba un payaso que se llamaba Feferefe, pero si lo veían bien lo reconocerían, porque era Héctor disfrazado, su buen amigo el genio Saladín, lo vistió y pintó como payaso, a Héctor le encantaba porque había provocado muchas sonrisas ese día.

Le pregunto a su amigo de la escuela, Patricio ¿Has visto a mi amigo el genio Saladín?, a lo que Patricio le contesto “La verdad, no. Si es un genio de lámpara, lo reconocería”.

Héctor- No importa, seguramente está haciendo cosas buenas para la gente porque le gusta hacer feliz a todo el mundo.

Héctor platica con Patricio de las cosas que le generan bienestar, felicidad, y de las cosas que le provocan lo contrario, que lo hace sentir menos felices. Esto le ayuda para poner en calma sus pensamientos y su cuerpo para sentirse mejor y poder resolver problemas.

Héctor – Patricio, ¿Recuerdas lo que teníamos que hacer para resolver problemas?

Patricio- ¡Si, la práctica de la postura de la montaña!

Héctor y Patricio coinciden en que practican la postura de la montaña y que, al estar en calma, analiza la situación y toma decisiones.

Héctor- Este fin de semana vi a un niño que quería cruzar por un lugar donde había un charco y no se quería mojar. Al principio no sabía qué hacer y se notaba nervioso, inquieto, entonces se quedó quieto, respiro y ya más calmado volteo y descubrió un par de llantas que estaban cerca, las tomó, colocó una frente a otra y cruzó por encima de ellas.

Patricio- ¡Qué bien! Utilizó toda su habilidad para no mojarse.

-Sí, lo hizo muy bien. Bueno ¿Qué te parece si hacemos la postura de la montaña?

- ¿A poco también los payasos utilizan estos ejercicios?

- ¡Claro que sí! y, no solo los payasos, los niños, las niñas, los papás, los abogados, los maestros, las mamás, los tíos.

- Ya entendí, ¡No te alteres, solo fue una duda!

Héctor- Los astronautas, los bomberos, los niños de Yucatán, las niñas de Toluca, Lupita, Rodrigo.

- Sí, sí, ya entendí. Sirve para todos. -Contesta Patricio un poco desesperado.

Héctor- Mejor practiquemos vamos a sentarnos cómodamente, en el piso o en esa banca que está ahí, aunque solo hay espacio para uno, tu te sientas en la banca y yo en el suelo. Recuerda que, aunque estés en la banca debes tener los pies apoyados en el piso, las plantas de ambos pies deben estar totalmente apoyadas. Espalda derechita, hombros muy relajados, en cambio.

Patricio- Y tú que estarás sentado en el piso tu cuerpo debe estar perfectamente apoyado en la superficie; como las raíces de un árbol. Ahora

vamos a centrar nuestra atención en la respiración, inhalamos, exhalamos lentamente, sintiendo como entra y sale el aire de nuestro cuerpo. Si quieres, cierra los ojos. Escucha el sonido y disfrútalo, si no lo escuchas siente tu respiración.

Reflexiona las siguientes preguntas y contesta:

- a) ¿Quién quiere ser feliz?
- b) ¿Crees que las personas adultas quieren ser felices?
- c) ¿Los grandes y los chicos quieren ser felices?

Héctor y Patricio comienzan a jugar después de hacer la postura de la montaña, Héctor saca una cubeta y corretea al Patricio fingiendo que lo va a mojar. Corren por el parque y cuando se detienen en lugar de mojarlo le lanza confeti.

Patricio- ¡Qué divertido! pensé que me ibas a mojar.

Héctor- No, cómo crees, eso no te hubiera hecho muy feliz., para mí la felicidad es como una cubeta que puede estar llena, o medio llena.

Patricio- ¿De agua?

- No, de las palabras y acciones que hay en nuestra vida, así como de las palabras y acciones de las demás personas como nuestros amigos, familia, compañeros hacia nosotros. Son como gotas de agua que la van llenando. Si está llena, nos sentimos bien, contentos, pero si está vacía nos sentimos mal, tristes.

Patricio- Qué tal si esta es mi cubeta y la llenamos con palabras que me dicen los demás y me hacen sentir bien.

Héctor- Muy bien, yo detengo la cubeta y tú vas llenándola.



Amor	Flojo	Feo	Te quiero	Muy Bien
Desobediente	Bien hecho	Amigo	Hola	
Te ayudo	Tú puedes	Necio		

Patricio- ¡Mi cubeta no está llena!

Héctor- Calma, ahora podemos llenarla con acciones.



Jugar

Que mi perrito me reciba con cariño

Reír

Que me den un abrazo cariñoso

Que alguien me ayude

Que alguien me moleste

Que mis amigos me apoyen

Héctor- *¿Cómo está tu cubeta?*

Patricio- *Más llena, pero hay palabras y acciones que no son tan agradables y no puedo ponerlas en mi cubeta de la felicidad.*

Héctor- *No, esas en lugar de llenarla como que la van vaciando, por eso esas cosas hay que desecharlas, para poder llenar esta cubeta de la felicidad coloca dentro de ella las cosas que tú haces y que hacen felices a los demás, por ejemplo ¿Tú que haces que haga feliz a alguien?*

Patricio- *Lavo los trastes en mi casa. Le doy de comer a mi perro. Lo acaricio.*

Héctor- *Y lo maravilloso de esto es que cuando haces cosas que llenan la cubeta de otra persona, tu cubeta también se llena.*

Patricio- *¡Eso es como Magia! y tú Héctor ¿Qué cosas haces para llenar la cubeta de otros y que a su vez llena tu cubeta?*

- *Abrazar a mi familia o a las personas que quiero.*

- *Claro, estudiar, ayudar en casa, saludar a los vecinos, ser amables, respetar las reglas, ayudar a cruzar la calle a una persona que no pueda hacerlo sola.*

- *No estacionarse en un lugar para personas con alguna discapacidad. Con esto casi llenas tu cubeta allá en casa estará casi llena. Pero, aún falta el ingrediente especial.*

- *¿Cuál?*

- *Las personas que nos ayudan, y para eso vamos a cantar una canción que aprendimos en la escuela, recuerda.*

Primero, vas a mover tus hombros (como cuando decimos quién sabe sin hablar) y repite el movimiento varias veces. Puedes inventar diferentes movimientos, por ejemplo, mueve los músculos de la cara, coloca la mano frente a la cara, al subir la mano muestra una sonrisa, al bajar la mano muestra un rostro enojado, juega con la mano subiendo y bajando y cambiando cada vez la expresión de tu cara.

Ahora realiza diferentes movimientos y posturas e inventa una canción en la que menciones a las personas que te ayudan.

Héctor- *Ahora sí, tu cubeta está llena.*

Patricio- *¡Qué interesante! ahora puedo darme cuenta de que soy feliz, pero lo más importante es que si le falta agua a mi cubeta, haciendo cosas buenas para los demás y hasta para los animales la puedo llenar.*

Héctor- *Claro y todo depende de nosotros. ¿Dónde quedo la felicidad?*

No es fácil encontrar la felicidad si no sabemos dónde buscar.

Héctor - *Este ejercicio lo puedes hacer muchas veces cuando te comiences a preguntar ¿Cómo está mi cubeta de la felicidad? y ¿Qué cosas voy a hacer para hacer sentir bien a los demás y que van a llenar mi cubeta?*

Patricio- *Yo voy a ser respetuoso y voy a ser muy amable ¿Y tú?*

Héctor- *Yo voy a seguir siendo Feferefe, regalando sonrisas y ayudando a quién pueda ayudar.*

El Reto de Hoy:

En casa, puedes pintar tu cubeta y comenzar a llenarla con las palabras o frases que te gusta que te digan, realiza diferentes tarjetas con diferentes palabras, acciones y personas que te hagan sentir bien, algunas positivas y otras no tanto, con las cuáles estarás llenando la cubeta. Y las frases negativas se desechan.

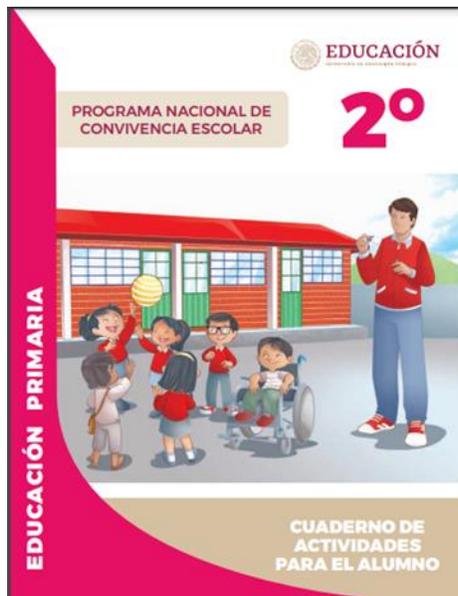
Si prefieres, has este ejercicio con tu familia y llenen la cubeta familiar de la felicidad, verás qué divertido es.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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