

**Viernes  
08  
de Octubre**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

### *Quienes me ayudan*

**Aprendizaje esperado:** *Identifica, aprecia y agradece a sus maestros, familia y compañeros por la ayuda que le brindan.*

**Énfasis:** *Identifica, aprecia y agradece a sus maestros, familia y compañeros por la ayuda que le brindan.*

#### **¿Qué vamos a aprender?**

La sesión anterior descubriste como puedes lograr estar en calma. También aprendiste lo importante que es aprender a escuchar a los demás y convivir respetando que cada persona es diferente.

Aprenderás a agradecer a todas esas personas que te brindan su ayuda, expresando tus emociones a partir de las palabras de respeto, como gracias y por favor.

Conocerás herramientas que te ayudarán a sentirte mejor, estudiar mejor, conocer y trabajar con tus emociones y a relacionarte mejor con otras personas.

#### **¿Qué hacemos?**

Seguramente alguna vez te regalaron algo que no te gustaba, y te sentiste triste, enojado o frustrado, pero, aunque tengas esos sentimientos negativos, debes de agradecer los obsequios y ser amable con las personas que te cuidan y te quieren.

Hay diferentes maneras de expresar lo que sentimos, puedes escribirle a alguien o si aún se te complica escribir, puedes hacer un dibujo.

Intenta identificar a las personas que te brindan su ayuda, esa persona que te puede escuchar, te hace sentir bien. ¿Alguna vez has sido agradecido con esa persona que te brinda su ayuda?

Recuerda que debes de ser agradecido, si alguien te hace sentir bien, tienes que decírselo, piensa ¿Qué le agradeces a tu familia?

Te invito a jugar para poder comprender mejor eso de identificar y agradecer, pero primero, tienes que concentrarte y para eso, debes de sentarte con las piernas cruzadas, manos en los muslos, e imagina que una lámpara va a alumbrar distintas partes de tu cuerpo, mientras respiras profundamente. Primero ilumina tu estómago, siente como se infla y desinfla, luego tu brazo, en tu cabeza, en los dedos de tus pies, en palma de tus manos, etcétera ¡Muy bien!

Ya que estás concentrado, fíjate bien; tienes que imaginar personas, las acciones que esas personas hacen por ti y las palabras que tu quisieras decirles como respuesta a su apoyo o ayuda.

Piensa en frases, cómo, por ejemplo: *“Mi mamá me motiva a ser mejor y la amo”*

¿Te ha pasado que estas con una persona y te sientes muy querido, protegido y cuidado?

Todos tienen a esa persona o personas que ayudan a que los demás se sientan mejor, esas personas pueden ser, maestros, vecinos, tíos, tías, primos, amigos o amigas, además, pueden ayudar de distintas maneras, ya sea motivando o apoyando.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**