

**Viernes
01
de Octubre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

¿Para que soy buena(o) y en qué me gustaría mejorar?

Aprendizaje esperado: *Reconoce y aprecia sus fortalezas, su capacidad de aprender y superar retos.*

Énfasis: *A través de reconocer sus fortalezas, el alumno reflexiona sobre la forma en que puede afrontar situaciones difíciles y reconoce personas en su vida que le pueden ayudar en estos momentos.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a reconocer tus fortalezas y talentos.

En sesiones anteriores reflexionaste sobre la importancia de reconocerte y valorarte por cómo eres, quizás ya has descubierto algo en lo que eres muy buena o muy bueno.

Para empezar esta sesión, lee con atención el siguiente texto, tomado del libro de Formación Cívica y Ética de 3º grado, página 10

Lo que sabemos hacer muy bien

En un mismo grupo de personas podemos **reconocer** quiénes son **hábiles** para las matemáticas, saben pintar o dibujar, son buenos cuando practican deportes, escriben historias, narran cuentos, enseñan a otros o bailan muy bien.

La capacidad es lo que permite a una persona realizar con éxito una tarea. Si cada uno **identifica** para qué es bueno y lo que le gusta hacer, esas capacidades pueden aprovecharse para el bien de todos. Así, podemos sumar **habilidades** para lograr más metas que cuando actuamos solos.

Tus capacidades individuales te hacen una persona única y valiosa y es importante que reconozcas aquello que haces muy bien, y lo que aún puedes mejorar.

Para empezar esta sesión, realiza el siguiente juego con alguien de tu familia:

- Escoge quién dirigirá el juego. Quien lo lleve, dirá las palabras: orejas o nariz.
- Si el que dirige dice nariz, el otro se tiene que agarrar las orejas.
- Si el que dirige dice orejas, el otro debe agarrar su nariz.
- El segundo ejercicio es, decir hombros o rodillas.
- Si el que dirige dice hombros, el otro tiene que agarrar sus rodillas.
- Si el que dirige dice rodillas, el otro debe agarrar sus hombros.
- Realícenlo varias veces y cada vez más rápido.
- Alternen quién dirige el juego.

¡A jugar!

¿Te pareció fácil el juego? ¿Te equivocaste mucho? ¿Cómo te sentiste?

Ahora es momento de empezar a reflexionar, ¿Para qué eres bueno? ¿Qué es lo que más te apasiona? ¿Cuándo ayudas a otros, en qué les ayudas?

En esta sesión descubrirás tus talentos.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades.

Juego: Enanos y gigantes.

Invita a alguien de tu familia a jugar contigo.

Siéntate como si estuvieras pequeñito.

Quien juegue contigo va a decir las siguientes frases:

Respetuoso (a)	Tenaz	¡Aprendí a usar la
Alegre	Curarte de alguna	tecnología!
Buen amigo (a)	enfermedad	¡Aprendí a doblar mi
Divertido(a)	¡Aprendí a amarrarme	ropa!
Responsable	las agujetas!	
Honesto (a)		

Cuando escuches algo con lo que te identifiques te irás haciendo cada vez más y más grande hasta convertirte en un gigante.

¿Qué te pareció el juego? ¿Te hiciste gigante?

Todas las personas tienen fortalezas y al descubrir sus talentos adquieren más confianza en sí mismos.

¿Qué has aprendido en esta cuarentena?

Realiza el siguiente reto. Necesitarás una bolita de papel y una cubeta.

El reto es meter la bolita de papel en la cubeta a una distancia considerable.

Puedes empezar a medio metro de distancia e irte alejando cada vez más, para que descubras, qué tan lejos puedes lanzarla y que caiga en la cubeta.

Cada día puedes enfrentar distintos retos, la noticia más importante es que puedes superarlos.

Realiza la siguiente práctica de atención para relajarte un poco. Ten preparada alguna música que te guste.

Si es posible, que alguien de tu familia te acompañe para que te ayude a poner la música.

Colócate en la postura cuerpo de montaña, pero ahora de pie:

Párate bien derecho (a), pies juntos y hombros relajados, la mirada al frente y los brazos estirados, lleva tus hombros hacia atrás para sacar el pecho, respira profundamente por la nariz, llena tus pulmones de aire y deja que salga lentamente. Eres una montaña firme, siente cómo entra nuevamente el aire fresco a tu nariz y sale lentamente.

Ahora, así de pie como estás, fíjate que no choques con nada, sacude la energía del cuerpo y muévete un poco, con alguna música que te guste.

Cuando dejes de escuchar la música quédate quieto como estatua, en postura de montaña.

Cuando se vuelva a escuchar la música, muévete otra vez.

Realiza esta práctica por unos minutos.

Realiza la siguiente actividad.

Imagina que tienes un jardín muy bonito. Los árboles más robustos representan tus fortalezas y las plantas más pequeñas tus retos o áreas de oportunidad, que son las cosas que más te cuestan trabajo y debes trabajar.

Para identificar tus fortalezas y tus retos o áreas de oportunidad contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:

FORTALEZAS ¿Para qué soy bueno?	RETOS o ÁREAS DE OPORTUNIDAD ¿Qué me cuesta trabajo?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

¿Cómo se sienten después de haber identificado algunas fortalezas? ¿Descubriste algo en lo que eres bueno (a)?

Uno de los retos que tienes en estos momentos es aprender desde casa, y poder seguir tus clases a través de los programas de televisión o de estas fichas. Seguramente extrañas estar en tu escuela, pero este es un gran reto para toda la comunidad y si trabajas con todas las fortalezas que tienes ¡lo vas a lograr!

Conocer tus fortalezas y debilidades es importante para que te conozcas a ti mismo.

Tus fortalezas te dan confianza e inspiración, reconocer para que eres bueno te hace sentir conectado con el mundo.

El Reto de Hoy:

¡Riega tus fortalezas todos los días! es decir, practícalas y mejóralas, también ayuda a otros a reconocer sus fortalezas.

Platica con tu familia sobre las fortalezas que tiene cada uno, así como las cosas que pueden mejorar.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.