

**Viernes
05
de noviembre**

**Quinto de Primaria
Educación Socioemocional**

Apariciones misteriosas

Aprendizaje esperado: *Dialoga con sus compañeros para tomar decisiones conjuntas y resolver problemas que les afectan.*

Énfasis: *De las necesidades detectadas en sesión anterior, elige la que puede ser más significativa para más personas de su entorno e intenta integrar sus puntos de vista para resolverla.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás como nuestras decisiones afectan a los demás y como poder establecer un diálogo con otras personas para tomar decisiones en conjunto y resolver nuestros problemas.

¿Qué hacemos?

Para la clase de hoy necesitarás un cuaderno o tu bitácora de viaje.

Para poder llegar a acuerdos y tomar decisiones, debemos conocer todas las opiniones, dialogar y tener una escucha atenta, ¿quieres saber más sobre el tema?

Vamos a retomar el tema de la clase pasada, ¿has pensado en algunas cosas que hayas decidido tú y cómo afectaron a quienes te rodean?

Estuve pensando como a veces afecto a las personas, tanto de forma positiva como negativa. Ahora, antes de actuar, trato siempre de pensar en eso, para poder tomar mi decisión considerando también a los demás.

Mientras más interactuamos con quienes nos rodean, ya sea en la casa, en la escuela o en la colonia, nos damos cuenta que muchas veces cada quien tiene una idea diferente, su propio punto de vista. Por lo que, si planteas un problema o buscas cómo resolver algo, es muy importante saber dialogar para tomar decisiones en conjunto.

Observa el siguiente video.

1. Resolver conflictos.

https://www.youtube.com/watch?v=8iTHWYwluSw&ab_channel=OnceNi%C3%BlasyNi%C3%Blos

Para poder dialogar con una mente tranquila y resolver un conflicto, debemos tomarnos un tiempo y respirar para tranquilizarnos.

Ahora para relajarnos te voy a mostrar una técnica diferente, se llama 4-7-8.

Es una técnica de respiración que nos va a ayudar a tener mente clara y no de brillantina, a que estemos atentos y tranquilos, o sea a poner atención.

Puede realizarse en cualquier postura cómoda, pero para iniciar es preferentemente hacerlo sentado y con la espalda recta.

Puedes también colocar la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar. Aunque no es imprescindible, puesto que lo más importante del ejercicio es la respiración y sus tiempos, tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsado por ésta.

- Cierra tu boca e **inhala** el aire a través de la nariz. Cuenta hasta **cuatro**.
- **Aguanta** la respiración durante **siete segundos**.
- **Espira** completamente el aire de tus pulmones durante **ocho segundos**.
- Es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír, escuchar el aire salir de tus pulmones.

Una vez que estamos tranquilos, y hemos regulado las emociones aflitivas que nos puede provocar empezar a enfrentar un conflicto, podemos iniciar un diálogo de manera respetuosa, escuchando al otro o diciendo lo que sentimos, sin echar la culpa o señalar a nadie, es mejor empezar la frase con **“Yo pienso / Yo siento / Desde mi punto de vista”**.

De la misma manera, hay que **escuchar atentamente** a las demás personas, poniendo atención a lo que nos dicen y esperando a que terminen de hablar, sin interrumpir y sin tratar de anticipar lo que van a decir, escuchar con atención y respetar los turnos para decir la opinión.

- ¿Qué pasa si entre todos no llegamos a ponernos de acuerdo o no encontramos una solución?

Es más fácil pedir ayuda a un adulto, que nos guíe para buscar un acuerdo que sea justo para todos y si es una persona de nuestra confianza, va a buscar nuestro bienestar también.

Recuerda que los niños y las niñas ven las cosas de manera diferente, no son adultos chiquitos, lo que para ustedes es importante, tal vez para los adultos no lo sea tanto. Pero, los adultos deben ser tu ejemplo en la toma conjunta de decisiones.

Te voy a contar la historia de un viejo pirata, muy apreciado por toda su tripulación, era el pirata Barba Morada.

Todos los piratas que estaban bajo su mando sabían que era justo y trabajador.

Un día, Barba Morada anunció algo importante a todos los piratas:

-En pocos días llegaremos a Isla Dorada, llamada así por todos los tesoros que allí se esconden.

Todos los piratas vitorearon a su capitán.

-Pero solo tenemos una semana para cargar los tesoros en el barco. Lo que no esté cargado en siete días se quedará allí. Todo lo que tomemos será repartido a partes iguales, como siempre. Los piratas estaban muy contentos. Muchos ya pensaban en retirarse de la vida pirata gracias a ese gran botín.

Pero cuando llegaron a la Isla Dorada muchos piratas estaban enfermos. Habían comido algo en mal estado y no tenían fuerzas para cargar.

-Tranquilos, los demás trabajaremos mientras os recuperáis -dijo el capitán Barba Morada-. Pero no se preocupen. Se llevan su parte, igual que los demás.

El resto de los piratas decidieron trabajar más duro para poder sacar más tesoros mientras sus compañeros estaban enfermos.

Pero después de seis días sin trabajar, los piratas enfermos no mejoraban. Con la mosca detrás de la oreja y la curiosidad propia de los piratas, el pirata Barba Morada se escondió para que los enfermos no advirtieran su presencia. Entonces, les oyó decir:

-Estos ingenuos están haciendo todo el trabajo mientras nosotros descansamos. Esto sí que es un buen negocio.

El capitán Barba Morada se reunió con los piratas que sí habían estado trabajando y les contó la situación.

- ¡Que caminen por la tabla! Esos merecen el fondo del mar. dijo uno.

- ¡Deberíamos darles de comer algo echado a perder, para que enfermen de a deberás! - Comentó otro.

El Capitán Barba Morada les pidió a todos que se tranquilizaran. Sabía que estaban molestos, pero eso no les ayudaría a encontrar la mejor solución.

-A como yo lo veo, esos marineros son unos flojos. Pero los necesitamos para el viaje de regreso, cada quien tiene un trabajo y entre los que quedamos no podemos manejar la nave solos. Según el código pirata, cada hombre tiene un voto. Así que, aunque pasemos la noche aquí, entre todos llegaremos a un acuerdo en qué hacer con ellos.

Pasaron horas y eventualmente, el capitán seguido de sus hombres fue a enfrentar a los que se hacían pasar por enfermos y les dijo que les había escuchado confesar su mentira.

- ¡Qué malos compañeros son! Van a tener su merecido. Entre todos decidimos que solo se llevarán lo que sean capaces de sacar por ustedes mismos durante el último día, pues no permitiremos que mientan y abusen del trabajo de los demás. Y con eso los dejaré en el primer puerto que encuentre.

Los piratas intentaron hablar.

-Capitán...

- ¡Silencio! -dijo este-. Den gracias de que no los deje aquí, a su pobre suerte.

Y así fue como los piratas abusones se llevaron su merecido y los demás, que habían trabajado muy duro, se llevaron mucha más recompensa de la que esperaban.

Bien merecido lo tienen esos marineros abusivos. Vaya que no quieren trabajar en equipo y solo obtener beneficios.

Para obtener un bien común se debe trabajar en equipo. Para resolver un problema se debe escuchar de forma respetuosa las opiniones de los demás y expresar la nuestra. El capitán fue muy inteligente dejando a todos participar en la decisión de qué hacer con los flojos y pudieron llevar el barco a puerto para cambiar a los malos integrantes.

Ahora, conozco a alguien que nos va a platicar de cómo dialoga con sus compañeros para tomar decisiones conjuntas y resolver problemas que les afectan, su nombre es Dariel.

Observa el siguiente video

2. Dariel.

https://youtu.be/HXj_L4lckys

Hagamos un ejercicio de diálogo para repasar cómo se logra tomar decisiones en conjunto.

Recuerda tener en cuenta lo que ya hemos visto:

1. Tener mente clara y abierta.
2. Hablar de manera respetuosa.
- 3. “Yo pienso / Yo siento / Desde mi punto de vista”.**
4. Escuchar atentamente y sin interrumpir.
5. Tomar turnos para hablar, pedir y ceder la palabra.

Tengo algunos temas que nos mandaron nuestros amigos y amigas.

Veamos el primero:

- 1) Hola, me llamo Adriana y comparto el cuarto con mi hermana menor. Yo quiero pintar el cuarto de color verde, pero ella dice que lo quiere naranja. También ella quiere poner cosas en las paredes pegadas, pero a mí me gusta que estén más limpias, sin tanta cosa.

Lee este ejemplo de diálogo:

Gaby: Desde mi punto de vista, es muy divertido planear cómo decorar los espacios, a mí me encanta hacerlo, ¿tú qué opinas?

Ana: Yo siento que el salón se ve bonito como está, sin embargo, pienso que, si puede tener algo más nuestro, personal. Yo pienso que podríamos traer cosas para ponerle.

Gaby: A mí en lo personal, me gusta mucho que tenga tantos colores, pero lo que más me gustaría adornar es el pizarrón, siento que es muy sobrio, muy discreto y sencillo y que podría quedar más divertido.

Ana: De acuerdo, pero yo siento que debemos de pensar en los demás que lo utilizan.

Gaby: Claro, pienso que lo ideal sería ponerle cosas fáciles de quitar, decorativas y personales para nuestra clase, pero que podamos guardar rápido cuando terminemos.

¿Viste? Dialogando de manera calmada y escuchando a la otra persona podemos llegar a una solución. Tal vez Adriana y su hermanita puedan tener un diálogo similar, diciendo lo que piensa y siente cada una desde su punto de vista, y si se escuchan la una a la otra, seguro llegarán a una buena decisión para ambas.

Tengo otro tema que nos mandó Pedro.

- 2) Celebración del día de muertos, en la escuela decorábamos el salón y hacíamos eventos, pero como ahora no vamos a la escuela, me gustaría hacer algo para celebrarlo.

Pedro, a mí también me encanta celebrar el día de Muertos, creo que es una de las celebraciones mexicanas más bonitas. Y ya está casi a la vuelta de la esquina.

Por ejemplo, en Michoacán, la conmemoración del Día de Muertos es una tradición solemne que aún conserva un profundo respeto y veneración a los seres que materialmente ya no existen, y a los que a través de la ofrenda se les rinde tributo.

En la región Maya el día 1 de noviembre utilizan decoraciones sobrias, de manteles blancos y, dependiendo de las labores que ejercía la persona, estarán los elementos en el altar. En otras partes los altares tienen flores de cempasúchil, comida y bebidas, así como la foto de los queridos difuntos.

Observa el siguiente video del segundo 00:25 al minuto 03:38.

3. Día de Muertos en Mixquic.

<https://www.youtube.com/watch?v=alhUuWc9UME>

Pienso que es muy importante que las personas de cada región del país busquen la manera de seguir celebrando ese día. Por supuesto, respetando las medidas de salud con el cubrebocas y la sana distancia, pues con ellas nos protegemos entre todos.

Tal vez este año, el altar pueda estar dentro de las casas, y que lo decoren entre toda la familia, recordando a sus difuntos con historias de cuando estaban con nosotros.

Pienso que también puedes hacer los altares por medio de dibujos o recortes de revistas.

Creo que esa es una gran idea. Puedes dibujar las flores y velas, las calaveritas de azúcar o lo que sea que cada quien utilice según sus costumbres.

El Reto de Hoy:

Te reto es hacer tu propio “botiquín de convivencia” como el que Dariel nos enseñó en el video. Para que, en conjunto, podamos dialogar y resolver los conflictos que nos afectan.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo

Para saber más:

Lecturas



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