

**Lunes
25
de octubre**

Tercero de Primaria
Educación Socioemocional

Proponiendo soluciones

Aprendizaje esperado: *Contribuye a proponer soluciones a través de normas sociales y de convivencia.*

Énfasis: *Identifica su deseo de estar bien como una necesidad personal y propone un compromiso personal para lograrlo.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás como contribuir a proponer soluciones a través de normas sociales y de convivencia.

Te has dado cuenta que esto de quedarse en casa y no poder salir, te sientes más irritable o sensible, y esto provoca que todos los días haya conflictos y problemas.

¿Tú has tenido discusiones en estos meses que lleva la pandemia? ¿Por qué será?

Puede ser porque estás sintiendo muchas cosas: Tienes miedo a enfermarte o a que alguien más se enferme, sientes tristeza porque no has visto a tus amigas y amigos de la escuela o el trabajo, sientes enojo porque no puedes hacer las cosas que te gustan, también sientes cansancio porque han sido muchos meses.

Por eso, las discusiones y conflictos están siendo tan comunes, lo importante, sería encontrar la manera de que esos problemas, puedan solucionarse de la mejor manera para todas y todos.

¿Qué hacemos?

Te has dado cuenta que todos los días aprendes muchas cosas nuevas sobre ti mismo y de la relación con otras personas.

Realiza el siguiente ejercicio de atención que te permitirá centrarte y aprender mejor.

El video te muestra lo que tienes que hacer, sigue las instrucciones y realiza la actividad.

1. **Vitamina Sé. (Cápsula 32. Juego 1, 2, 3, 4 narración).**

<https://youtu.be/HZOwBIJnR0>

Estos ejercicios de atención sirven para calmar tus emociones y poder pensar con claridad, para los conflictos, como los que se comentaron al principio, es bueno tomarse un espacio y respirar.

Hay personas que hasta en sus trabajos, han tenido algunos problemas cuando la gente ya está muy cansada, eso también influye en la forma de relacionarse.

Observa con atención una situación por la que pasaron Lucy y Alan.

2. **“Un día en Once Niños. Furiosa Garza García”**

<https://www.youtube.com/watch?v=WSORm7TIS6s&feature=youtu.be>

Qué situación más incómoda, debió ser muy difícil para ambos solucionar ese problemita porque Alan no lo hizo a propósito, pero es verdad que Lucy había dedicado mucho tiempo a hacer ese video y ya estaba muy cansada, Alan no debió irse porque tenía que decirle a Lucy lo que había pasado y ella lo entendería.

Lucy se ve muy cansada e irritable, quizás Alan pensó que, en esa situación, lo mejor era esconderse.

Platica sobre el conflicto que tuvieron Lucy y Alan, conocerás cómo cada persona resuelve los conflictos y los trabaja desde lo que sabe y conoce.

Por ejemplo, en el caso de Lucy: Yo, si fuera Lucy, estaría muy enojado, pero si fuera Alan, no me gustaría que me hablaran así.

Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué harías en esta situación?
- ¿Crees que Lucy tiene razón en enojarse?
- ¿Crees que Alan pudo haber hecho las cosas de manera distinta?
- ¿Cuál puede ser la solución?

Puedes anotar las preguntas y respuestas en tu cuaderno.

Realiza un repaso de las cosas que hicieron que el conflicto entre Lucy y Alan creciera tanto.

1. Que Lucy tuviera urgencia de entregar el video.
2. Que Lucy estuviera cansada y con poca paciencia para esta situación.
3. Que Alan usara la computadora de Lucy sin su permiso.
4. Que Alan se escondiera en vez de hablar de frente con Lucy sobre lo que pasó.
5. Que Lucy no averiguara lo que había pasado antes de alterarse.

Ya tienes muchos elementos que te pueden ayudar a entender lo que pasó y también sabes, que puede haber muchos planteamientos para solucionar este problema.

Antes de seguir, puedes escribir en tu cuaderno, tú cómo solucionas un conflicto, si estuvieras en la situación de Alan o de Lucy. Por ejemplo: Hubiera reaccionado igual que Lucy. Me hubiera molestado mucho lo que pasó. Aunque viéndolo desde afuera, no creo que haya sido muy bueno para solucionar nada.

Cuando te enojas o algo te molesta, a veces no alcanzas a visualizar una solución, pero ahora que lo puedes ver desde afuera, puedes usar ese episodio para conocer posibles soluciones y para eso, observa este círculo.

Círculo de resolución de conflictos



Puedes usar este círculo para pensar en posibles soluciones al conflicto de Lucy y Alan.

Por ejemplo: Lucy pudo esperar para calmarse antes de salir gritando como lo hizo, quizás eso hubiera hecho que las cosas se calmaran entre ambos, también hay otra opción, que Alan hubiera pedido una disculpa.

Ya ves como con este círculo puedes ir encontrando varias cosas.

En este caso, lo que hizo Alan fue irse a otra actividad, pero eso no funciona para este caso en específico.

Eso sólo hizo que Lucy se agitara más, también Lucy le pudo haber puesto un alto para que no usara su computadora.

Puedes hacer este mismo ejercicio con alguna situación que te pase en casa, te servirá mucho.

Lee con atención el ejemplo de Mario:

Ahora en la pandemia con mi hermana, hay una cosa que me molesta de lo que ella hace y no he sabido cómo decírselo, me choca que no lave los trastes que usa.

Debe ser muy complicado estar viviendo con una persona que no coopera con las actividades en la casa.

Hace casi todo, menos lavar los trastes y siempre que busco vasos, están sucios porque ella no lavó los que usó.

Eso me molesta mucho. Nada más de acordarme, me enoja.

Observa de nuevo el círculo de resolución de conflictos y puedes observar lo que puede hacer Mario, para que eso no afecte la relación con su hermana.

Mario comenta que empezó por ignorar el problema, otro día me enojé mucho, pero esperé para calmarme, pero luego no le dije nada, otro día hablé con ella, pero siguió haciéndolo.

Lo que puede funcionar para Mario y Lucy y así solucionar su conflicto o, incluso, evitar que suceda es que puedan **acordar normas de convivencia**, que hagan que su hermana lave los trastes y que ella también pueda decirle qué necesita.

A través de acuerdos o compromisos que asumimos sirven para vivir en bienestar con las personas que nos rodean.

La hermana de Mario se duerme más temprano que él, y se queja de que él hace mucho ruido en la noche. Quizás él no ha estado atento a eso y no lo sabe.

Quizás ellos, podrían sentarse a acordar los días de la semana que le toca a ella lavar los trastes y los días de la semana que le tocan a Mario, también pueden acordar una hora a la que ya no deben hacer ruido para que ella pueda dormir tranquila.

En el caso de Lucy ¿Cuáles podrían ser los acuerdos?

Por ejemplo, que nadie toque sus cosas para evitar esos problemas, o que, si hay alguna situación complicada, lo hablen de frente en lugar de estar gritando a lo loco por todos lados.

Puedes ir dando tus puntos de vista y escribirlos en tu cuaderno.

Para algunas personas, una de las cosas más difíciles es pedir una disculpa, porque eso quiere decir que se comente un error y no siempre es fácil aceptar que nos equivocamos.

Así tú, con las personas con las que convives pones la norma de hablar las cosas con honestidad y con calma, quizás sea más fácil pedir disculpas cuando te equivocas.

En el caso de Mario, él tiene que pedirle a su hermana que un día, se sienten a platicar de lo que ella necesita que él haga para que esté tranquila y contenta, así como Mario le diga lo que él necesita para que se lleven bien.

Ahora lee otro ejemplo que te comparte Adriana:

Te voy a contar una cosa que me pasa a mí con mi sobrina Camila, es una niña de ocho años, curiosa y divertida, yo la quiero, pero a veces, necesito trabajar y ella tiene muchas ganas de estar conmigo platicando o jugando, antes, cuando yo le decía que no podía jugar con ella en ese momento porque estaba trabajando, se enojaba o se ponía triste.

Yo me enojaba porque ella me exigía que dejara de hacer mis cosas por estar con ella y entonces ya no podía trabajar a gusto.

Un día se me ocurrió proponerle que hiciéramos citas semanales de juego: Los lunes a las 6:00 pm, los viernes a las 5:00 y los domingos todo el día, de esta forma, yo tengo espacio para trabajar y también para ella para jugar, claro que eso lo tuvimos que acordar también con su mamá, que es la adulta responsable de mi sobrina.

Eso está muy bien, te das cuenta que eso le permite ser clara en lo que necesita, pero sin herir los sentimientos de Camila.

En este caso, juegan dos cosas: Las necesidades y los límites, para eso sirven las normas de convivencia: ¿Qué necesita Lucy? que respeten sus cosas y que le hablen con claridad. ¿Qué necesita Mario? que su hermana lave los trastes que usa porque, si no,

los terminas lavando Mario, cuando Mario le diga a su hermana que hagan un calendario, le estará diciendo que no va a seguir lavando sus trastes, es decir, pone un límite porque necesita que ella se haga responsable de lo que usa.

Suena muy fácil, pero se debe practicar muchísimo, todos los días y a todas horas, mientras mejor conozcas tus necesidades y mientras expreses tus límites con mayor claridad, mejor manejarás y solucionarás los conflictos.

Ojalá que Lucy haya podido ver esto en algún momento.

Lucy es muy inteligente y sabe que puede hablar frente a frente con Alan y él le responderá.

Reflexión:

Conociste, cómo las normas sociales y de convivencia pueden ayudarte a solucionar conflictos. Cuando expresas lo que necesitas y pones límites, puedes llegar a acuerdos con otras personas para tener una convivencia agradable.

También aprendiste que esas normas sociales pueden cambiar de un grupo a otro dependiendo de lo que las personas de ese grupo necesiten.

Eso hace que las soluciones a un mismo conflicto puedan ser muchas, como el círculo de resolución de conflictos, que te da muchas opciones, pero no las únicas, hay personas a las que les funciona hablar las cosas en el momento, a otras, les sirve más dejar que las cosas se calmen un poco para encontrar una solución.

El Reto de Hoy:

Revisa con tu papá, mamá o las personas con las que vives ¿Cuáles son las normas de convivencia en tu casa y si estas normas les sirven para vivir en calma y bienestar?

Si en tu familia no existen normas claras para todos, es momento de acordarlas con ellos.

Anota esas normas de convivencia en tu cuaderno, pueden ir quitando y poniendo las normas que consideren más útiles.

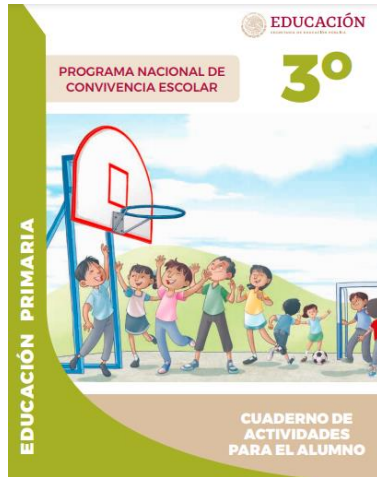
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>