

**Viernes
08
de Octubre**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Lo aprecio y agradezco

Aprendizaje esperado: *Expresa la motivación de retribuir a su comunidad el apoyo y sustento para que pueda estudiar.*

Énfasis: *Nombra cómo puede retribuir a su comunidad.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a expresar la motivación de retribuir a tu comunidad el apoyo y sustento para poder estudiar.

¿Qué hacemos?

A continuación te presentamos algunas actividades que te ayudarán a expresar la motivación de retribuir a tu comunidad.

¿Quién ha observado tus fortalezas durante la semana o los capítulos? ¿Cómo te sientes al recibir el apoyo de tu comunidad? Como muy bien, he recordado la historia del señor equis y esa pregunta también me ha funcionado, ¿Y yo que puedo hacer?

¿Sabes? Me hubiera gustado mucho el poder hacerme esa pregunta cuando

Presta atención a la siguiente historia.

era niño. Cuando cursaba la primaria, sexto grado, tenía una mejor amiga llamada Romina, ella vivía muy lejos y no tenía todas las facilidades para transportarse a la escuela y había ocasiones en que no llevaba desayuno para el recreo, sus papás trabajaban todo el día en una fábrica y no les pagaban muy bien que digamos, a pesar de todo eso Romina se esforzaba en la escuela y obtenía buenas notas, a veces no iba a las reuniones de amigos o fiestas por cuidar a sus hermanitos menores y hacer la tarea, de hecho, también le ayudaba a sus hermanos en tareas, así ayudaba a su familia, a sus papás, que llegaban muy cansados del trabajo. Un día Romina dejó de ir a la escuela. Me preocupé mucho pues habían sido amigas desde primero de primaria, no tenía forma de contactarla, me puse triste, porque recuerdo que me supuse que iba a buscarla en casa de ella, pero no la encontré.

Me puse triste, porque recuerdo que me supuse que iba a buscarla en ese entonces, no me daba cuenta de lo importante que era mi escuela, el poder aprovechar todos los privilegios con los que contaba yo, vivía cerca, mi familia me mandaba desayuno, y a mí nada más me tocaba enfocarme en hacer la tarea y salir bien en la escuela. No imaginaba que otros tenían una vida muy diferente.

Pero sabes, después de eso decidí cambiar mi forma de ser, recordé a las personas que me han ayudado, tanto a mis padres que han estado en momentos difíciles y claro, también los más felices, recuerdo a mis amigos ayudando en cualquier adversidad, en lo fácil, explicándome temas que no entendía dentro de la escuela. Una parte importante son los maestros, todos y cada uno con sus enseñanzas me han hecho crecer y entender la vida, pero más a mi profesor César Isaac Velázquez Piedras, que me enseñó todo de una forma diferente, él fue una motivación para también ser profesor desde ese entonces me di cuenta de la importancia del apoyo, el compartir y brindar seguridad a quien lo necesita.

Anota tus reflexiones.

Ponte de pie con las piernas separadas, manos en la cintura o cadera, realiza respiraciones lentas y profundas para poder hacer un ejercicio de atención. Creo que es un buen momento para poder hacer un ejercicio de atención. Crea un momento para poder hacer un ejercicio de atención. lento, cada vez que inhalas levanta el pecho y todo el cuerpo lo mantienes relajado.

Identifica la emoción que estás teniendo, seguido de eso ve a pensar donde hay gente, una vez que tengas proyectado ese lugar en tu cuerpo toma ambas manos y vas a poner de tu lado izquierdo cada una de esas emociones aflitivas, las vas a colocar respirando poco a poco con ambas manos, para tomar una emoción haces la respiración y la mueves hacia el lado derecho soltando así sucesivamente, no importa si es una sola emoción se va a repetir el ejercicio 5 veces cada vez que se toma una emoción se respira, se pasa al otro lado, la sueltas y exhalas, ahora vas a hacer algo más importante, en tu mente vas a desear algo a ti mismo.

- Que yo pueda seguir teniendo todo esto que me hace sentir bien y feliz.
- Que pueda estar sano, seguro y en paz.
- Que pueda tener a mi lado personas que me ayuden y me quieran.

Ahora debes de hacer extensivos esos deseos a las personas que te hayan ayudado.

- ¿Cómo te sientes ahora?

¿Qué harías si conoces una amiga como Romina, si tuvieras a algún amigo o familiar en la misma situación? ¿O qué harías si estuvieras en la misma situación?

Tenemos que darnos cuenta que no todos tienen las mismas oportunidades que nosotros, el derecho a estudiar. Tenemos que aprovechar y tomar conciencia que muchas niñas y niños quisieran estudiar, pero lamentablemente no pueden, por algunas situaciones de vida o también hay quienes estudiar no es lo único que hacen, quienes deben trabajar para apoyar en su casa, cuidar a su familia, hay muchas niñas y niños que sueñan con simplemente ser niños, así como muchos como tú, que puedes estudiar y hacer tu tarea.

- ¿Qué podrías hacer para tu comunidad?
- ¿Cómo apoyar?
- ¿Qué opinas de aprender en casa? ¿Crees que los niños puedan estudiar?

Ahora piensa en todo lo que has aprendido hoy. En diversas investigaciones se ha encontrado que al llevar a cabo visualizaciones que implican enviar deseos bondadosos, ya sea para uno mismo o para los demás, se mejoran la inteligencia emocional, el manejo del estrés, la sensación de conexión con otras personas, se disminuye la autocrítica y se incrementan las emociones positivas.

El Reto de Hoy:

Escribe en tu diario de emociones cómo te sentiste con la historia de Romina , también escribe tu propia lista de buenos deseos hacia las personas que te han ayudado.

- ¿Qué podrías hacer para cambiarte a ti mismo?
- ¿Qué podrías hacer para apoyar a tu comunidad, ya sea familia, equipo, escuela, la calle donde vives?
- ¿Qué agradeces a tus papás?
- ¿Qué agradeces a tu escuela y profesores?

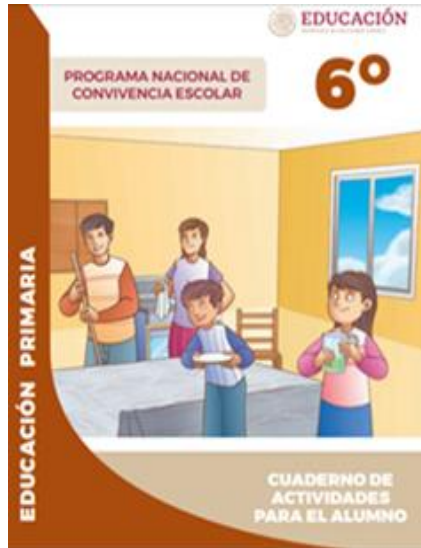
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf