

**Viernes
05
de noviembre**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Quiero aprender de mis abuelos

Aprendizaje esperado: Vincula sus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.

Énfasis: Reconoce necesidades de otros y propone ideas para atenderlas.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a vincular tus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.

¿Qué hacemos?

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer necesidades de otros y propondrás ideas para atenderlas.

¿Qué vamos a ver en esta clase? estamos muy contentos con todas las actividades que hemos hecho desde que empezamos. Todo lo que has aprendido ha sido muy útil.

Seguiremos tratando temas sobre la autonomía, y enfocados al liderazgo y a la apertura.

Parte de ser un buen líder es reconocer necesidades de otros, como en la casa, la escuela, tu calle, colonia o en alguna comunidad que te encuentres, proponiendo y escuchando ideas de otros para atenderlas.

Sabemos que extrañas mucho a tus abuelos, desde que empezó la pandemia no has podido visitarlos.

Es una cosa muy complicada, ya que por un lado, pues los extrañamos mucho y quisiéramos verlos, abrazarlos y en general pasar tiempo con ellas y ellos, pero por el otro, son muy vulnerables y necesitamos cuidarlos mucho en esta situación.

Me gustaría hoy identificar algunas necesidades que tienen las personas mayores y cómo podemos contribuir a mejorar el mundo de estas.

- ¿Tú que has aprendido de tus abuelos?

Seguramente has aprendido mucho sobre la paciencia y la tolerancia pues cuando eras niña o niño, ellos te tenían paciencia para enseñarte y cuidarte.

Vamos a ver este video de un amiguito y qué nos dice sobre su abuelo.

1. El abuelo de Lalo.

https://www.youtube.com/watch?v=goV7U63_IA8

Las abuelas y abuelos son personas que además de ser parte integral de nuestras vidas, pueden enseñarnos muchas cosas.

Actividad 1

Hagamos el siguiente ejercicio, lo puedes apuntar en tu diario de emociones, lo que vas a hacer es completar la siguiente frase:

“De mis abuelas y abuelos, y demás personas adultas mayores quiero aprender...”.

- ¿Tú que quieres aprender de tus abuelas, abuelos y personas adultos mayores?

¡Muy bien! Tenemos mucho que aprender de nuestros adultos mayores, además sin ellos, no seríamos lo que ahora somos, todas sus enseñanzas pasaron a nuestros padres y después a nosotros.

Desafortunadamente como mencionábamos hace rato, estamos pasando una situación muy difícil para todos, pero especialmente para nuestros adultos mayores.

Pero aún antes de esta pandemia, las personas mayores se enfrentan a muchas necesidades en su vida, veamos algunas:

2. La vejez cuenta - Nadie nos visita.

<https://youtu.be/bq55wBAfq74>

3. La vejez cuenta - ¿Quién me puede ayudar?

<https://youtu.be/Luw8kDBnHvY>

Qué triste. ¿Verdad? esa es una realidad que muchas personas mayores sufren ¿Cómo la definirías?

A veces por estar tan metidos en nuestras propias vidas, en la escuela, con los amigos, jugando fútbol, y todo eso, de pronto, aunque no queramos, pasan días y días sin que nos acordemos de nuestras abuelas o abuelos aunque no siempre es así, veamos el siguiente ejemplo:

4. La vejez cuenta - Que se quede el abuelo.

<https://youtu.be/hKpsATPiQJk>

El niño tan atento y compartido, ofreció su propio espacio para que el abuelo tuviera un lugar para quedarse.

Muchas veces un gesto sencillo puede significar un gran cambio para los demás.

Ahora veamos los siguientes videos:

5. La vejez cuenta - Solicitud de trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=GWZEEExtB7gg>

6. La vejez cuenta - La abuela no es niñera.

<https://www.youtube.com/watch?v=0JV0u-gPtq0>

7. La vejez cuenta – Ayudar a cruzar.

https://www.youtube.com/watch?v=fMQ_w5HtgfM

En esto que acabamos de ver, ¿Qué necesidades tienen las personas mayores que se entrevistaron y cómo podemos nosotros contribuir a mejorar el mundo de ellas y de ellos?

NECESIDADES:

- Compañía.
- Atención.
- Afecto.
- Sentirse útiles.
- Cubrir sus gastos.
- Ya no son tan fuertes ni ágiles.
- Sentirse parte de la familia.
- Tener su vida propia, distraerse.

Ahora podemos proponer algunas ideas que ayuden o apoyen esas necesidades.

Por ejemplo, veamos primero si podemos pensar en algo que cubra las necesidades de compañía, atención y afecto.

Normalmente, lo primero que se nos ocurre es ir con ellos, visitarlos, abrazarlos, platicar con ellas y ellos.

Pero tomando en cuenta la situación actual de la pandemia, es difícil reunirnos con nuestros seres queridos, pero los que tengamos acceso a la tecnología, podemos usar las videollamadas para vernos aunque sea a distancia, sé que hay lugares donde esto no es posible, ¿Qué sugieres para aquellos lugares donde no se tiene internet?

Puede ser una llamada o escribir una carta, es algo tan bonito que se ha ido perdiendo, es algo seguro y genial escribir con nuestro propio puño y letra, pegar las estampillas y usar un sobre lindo, ¿Alguna vez has enviado una carta?

En esta pandemia podríamos hacerlo, mandar una carta a tus abuelos, tíos, primos o amigos.

También puedes crear un taller para adultos mayores o en este caso, con tus abuelos y explicarles con toda paciencia y amabilidad cómo se usan los dispositivos como la computadora y el celular.

Para quienes no tienen acceso a internet ¿Qué te parece crear un cartel o mejor aún una especie de folleto en el que vengan las instrucciones de actividades para realizar? No tienen que ser exclusivas para adultos mayores pero si tomar en cuenta lo que pueden hacer y sus intereses.

También pueden tomar una clase sobre cómo ejercitarse en casa y mantenerse activos, bueno yo creo que eso nos ayudaría a todos, pero ¿Cómo le hacemos para cuidarlos de que no se contagien?

Hay espacios públicos al aire libre y claro que siguiendo las medidas de protección y las indicaciones de cada estado, podría lograrse algo y ya que poco a poco vayamos volviendo a la normalidad, incluso podemos acompañarlos.

Con eso que estamos proponiendo también podemos solucionar un poco la parte de tener vida propia, distraerse, socializar pero también hay maneras de acercarse a la cultura y al arte, incluso en pandemia.

De nuevo, esto es para quienes tengan acceso, pero desde internet es fácil encontrar recorridos virtuales a museos de México y del mundo.

Te preguntarás por qué a veces le damos mucha importancia al arte, pues mi querida alumna y querido alumno, eso que todos sentimos, las emociones, las podemos plasmar en forma de arte.

Como les hemos platicado en clases pasadas, ¿No te ha sucedido que alguna vez has visto un cuadro, escuchado una canción, y te atrapa? el arte en cualquiera de sus variedades, es una de las conexiones humanas más fuertes que existen, una manera de comunicación y transmisión de emociones.

¿Y si pintamos algo para nuestras abuelas y abuelos?

Hacer un dibujo, escribirles una canción, algo que pueda alegrar sus días, es una gran iniciativa.

El mundo cambia constantemente y nuestras personas mayores han vivido cambios que ustedes ni se imaginan, son una conexión directa con la historia, y no nada más de donde vivimos, sino de quien somos, ¿Qué te imaginas que tus abuelas y abuelos han vivido que sean grandes cambios? uno de esos cambios son las computadoras y celulares, la tecnología en general.

Hay muchos más usos de la tecnología que los que tenemos en las ciudades, en muchas comunidades rurales la comunicación e información es esencial para mejorar su estilo de vida.

Incluso las nuevas tecnologías también pueden ayudarles a aprender más al respecto y posiblemente, encontrar algún trabajo.

Nosotros somos parte de ello, imagínate que alguien pensó en la necesidad de los niños, y no hablo de unos cuantos, hablo de miles de toda la república mexicana, encontraron la forma de que todas las niñas y niños de México puedan continuar sus clases.

La educación no se detuvo, y claro, esto no lo hizo una sola persona, ¿Has escuchado la frase “Dos cabezas piensan mejor que una”? pues entre varias personas, vincularon sus ideas, las fortalecieron y ya no solo fue un proyecto o una idea, hoy es una realidad Aprende en casa.

Es tan importante como a través de una necesidad se puede hacer y proponer algo que ayude o mejore aspectos de la vida, incluso en otras personas.

Actividad 1

Es el momento de ejercitar la mente, que te parece si jugamos un juego de palabras, que en casa pueden hacer con toda la familia. Es importante la atención para no repetir la palabra.

El juego se llama SÍ-NO. Quien te acompañe va a hablar o preguntar lo que sea, pero no podemos usar la palabra SÍ o la Palabra NO. (Juega un par de minutos).

Lo puedes aplicar en casa con tu familia, es divertido y activa la mente para pensar distintas formas de responder sin repetir alguna respuesta.

Actividad 2

¿Te parece si antes de terminar hacemos una práctica de atención para que puedas seguir con tu día con tranquilidad?

Ahora colócate en posición de montaña, respira, calmamos nuestros pensamientos y los enfocamos en lo siguiente.

Primero nos vamos a enfocar en buenos deseos para nosotros mismos en:

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

Muy bien, ahora que nos sentimos así, vamos a traer a la mente a alguna persona mayor, como tu abuelita o abuelito, un tío, un profesor, o alguien que conoces vamos a desear en nuestros pensamientos:

- Que puedan seguir teniendo todo lo que los hace sentir bien y felices.
- Que puedan estar sanos, seguros y en paz.

- Que puedan tener personas que las ayuden y las quieran.
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Te gustaría que alguien te desee lo mejor ahora?
- ¿Te gustaría que te desearan lo mejor cuando seas adulto mayor?

Ahora que encontramos la forma de proponer y contribuir de manera positiva, lo podemos hacer en distintos lugares y con más personas por ejemplo, en tu escuela, con tus compañeras y compañeros de clase, pueden proponer muchas actividades que ayuden a mejorar la convivencia en ella, intercambien ideas, recuerden que dos cabezas piensan mejor que una.

¿Dónde más les sugieres que podrían aplicar esto?

Platica, comenta, puedes no solo platicar, dibuja, escribe, puedes hacer un video, usa la tecnología y tus conocimientos para proyectar lo que deseas.

8. Video Arte al Rescate Poema.

<https://www.youtube.com/watch?v=G7P9j557h2M>

En la casa, en familia puedes proponer algo que haga que todos se sientan mejor o ayudando a alguna necesidad de algún integrante. Verás que después de realizar esas actividades, te vas a sentir mejor.

Hoy aprendimos que escuchar a nuestros abuelos o personas mayores para vincular nuestras iniciativas con las de ellos y ellas y así contribuir a mejorar aspectos que les atañen.

A veces sentimos que las edades nos separan en la forma de pensar y de ser, pero no olviden a sus abuelas y abuelos, a las personas mayores. Recuerda que todo lo que estamos viviendo, es gracias a ellas y ellos, que en su juventud y su crecimiento pusieron las bases para ser lo que somos ahora, para lo que es ahora nuestro hermoso y lindo México.

No olvides siempre darles su lugar, darles atención, y tener en cuenta que con su gran experiencia y apoyo todos somos más fuertes.

Desde aquí les mandamos un abrazo a tu abuelita y abuelito.

De todo corazón, gracias. Todos juntos somos mejores y recuerda, escucha a nuestra conexión con lo ancestral.

El Reto de Hoy:

Hacer un listado de las necesidades y una breve propuesta que contribuya a mejorar el mundo de las personas mayores, puedes basarte en la problemática mostrada en el siguiente video.

9. Kipatla- Nadia, Gatos y Garabatos.

<https://www.youtube.com/watch?v=MvA63LKymf8>

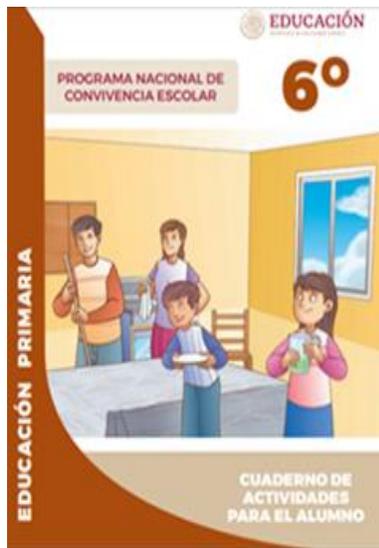
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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