

**Viernes
05
de noviembre**

**Primero de Primaria
Educación Socioemocional**

Yo puedo ayudar

Aprendizaje esperado: Ayuda a otros a hacerse cargo de sí mismos.

Énfasis: Reconoce habilidades personales que promueven el trabajo colaborativo y el liderazgo sano.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a ayudar a otros a hacerse cargo de sí mismos.

Reconocerás habilidades personales que promueven el trabajo colaborativo y el liderazgo sano.

En la sesión anterior descubriste la línea del tiempo. La línea de tiempo o de vida que hiciste, te permite notar cómo has crecido y que cosas son las que ya sabes hacer y que antes no podías.

Se quedó como reto, que pudieras hacer tu propia línea del tiempo, ¿Cómo te fue con eso?

Para esta sesión necesitarás:

- Una hoja de papel.
- Pluma o lápiz.
- Plumón a base de agua de color negro de preferencia.
- Plastilina.

¿Qué hacemos?

Los mejores aprendizajes, son los que alguien te comparte y luego ya los puedes hacer sin que nadie te ayude. Como las prácticas de atención, cuando eras más pequeña o pequeño te distraías más fácilmente, pero ahora, cada vez te sale mejor y sin ayuda.

La siguiente práctica se debe de realizar entre dos personas, así que puedes llamar a alguien, tu hermana o hermano, tu papá o mamá, un primo, una tía o a la persona que te acompañe.

Te colocas frente a tu pareja, y entonces vas a contar del 1 al 3, pero una vez cada quien, es decir, tú dices 1 y tu acompañante dices 2 y luego tú dices 3, tu acompañante dice 1 y tú 2 y así.

Después puedes cambiar lo dicho por una acción, por ejemplo, 1 significa aplauso, 2 significa salto y tres mover hombros, y se van agregando poco a poco y en lugar de decir uno vas a aplaudir, y así sucesivamente.

¿Qué tal, cómo te fue?

Es momento de hacer una recopilación de historias: La primera que verás será la de Elmo, ¿Te acuerdas de Elmo? observa el siguiente video donde Elmo tiene un problema y alguien lo ayuda.

1. Sésamo: Elmo y su juguete roto.

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

¿Te diste cuenta de cómo Archivaldo ayudó a Elmo? lo hizo con abrazos y eso hizo sentir mejor a Elmo ¡Es muy bonito que se pueda ayudar de esa manera!

Ya descubriste que también existen distintas maneras de ayudar y que no siempre, lo que ofreces como ayuda, es lo que necesita la otra persona.

Por la pandemia, los abrazos están escasos y no sabemos cuándo volveremos a darlos, pero sí puedes dar abrazos de corazón.

La siguiente historia se llama “Matías ayuda a su amigo”. Es el mismo Matías del cuento anterior donde Matías se enojaba tanto que rompía cosas, pero encontró una pluma de ave que le había regalado su abuela y que venía con una frase escrita que decía: “Cuando tu calma se vaya, sopla la pluma con ganas”, gracias a que centraba su atención en la respiración y en la pluma, podía volver a la calma, ¿Te acuerdas?

El día de hoy vas conocer la continuación de ese cuento, para saber qué pasó con Matías después que encontró esa pluma de ave.

Matías ayuda a su amigo.

Érase una vez Matías, sí, ese niño que conociste la vez pasada, ese niño enojón que aventaba todo a su paso, que casi rompió la ventana y el foco y se ponía en riesgo,

Matías: Sí soy yo otra vez, aquí con todos ustedes, muy feliz de verlos de nuevo.

Narradora: Pero, ¿Recuerdas qué es lo que hizo para calmar su enojo y estar mejor?

Matías: ¡A que no sabes!

Narradora: ¡Así es! esa pluma que encontró, que se la había dado su abuelita y que venía con un letrero como este que decía: “Cuando tu calma se vaya, sopla la pluma con ganas”.

Matías: Siii, mi abue me la dio y ¡No saben cómo me ha servido!

Narradora: Pues sí, Matías la utilizó una y otra vez, cada que su calma se iba, y practicó tanto, que pronto supo cómo hacerle. Cuando comenzaba a enojarse, se ponía su cara de color rojo, y le comenzaba a doler la cabeza, entonces, sabía que tenía que sacar su pluma de ave y comenzar a recuperar esa calma que se había ido de paseo ¡Muy lejos!

Matías: Ufff sí, de repente ya no sabía qué pasaba, solo sentía mi cabeza con dolor y me tocaba mi cara y estaba caliente y mi respiración era más rápida. Pero lo bueno es que ya sé qué hacer. Miren aquí está mi pluma bella.

Narradora: Un día, Matías se fue a la escuela, se levantó temprano, se bañó, desayunó y tomó su mochila para irse y no llegar tarde.

Matías: Siempre desayuno antes de irme a la escuela, y me baño también para no oler feo.

Narradora: Por la mañana la maestra de Matías les pone unos ejercicios muy interesantes para que él y todos sus compañeros activen su cuerpo y comiencen el día con buen ánimo. Después hacen algunos estiramientos y ejercicios de coordinación, para que su cerebro esté atento a lo que van a aprender ese día. A Matías le gusta mucho ir a la escuela porque siempre aprende muchas cosas, como leer y escribir, también los colores, las formas geométricas y números.

Matías: Mi maestra Maribel es muy buena, nos pone a bailar con música que nos gusta, ¡Me gusta bailar! luego hacemos movimientos chistosos y nos reímos.

Narradora: También tienen clase de educación física, es su favorita, porque siempre juegan y también aprenden a convivir y trabajar en equipo, pero un día la maestra de educación física, les puso una actividad en donde tenían que realizar diferentes cosas como saltar la cuerda, formar un círculo y llevar muchas pelotas de un lado a otro. Le tocó hacer equipo con Freddy, que era su mejor amigo desde el preescolar, se conocían y se llevaban muy bien.

Matías: Freddy si es mi mejor amigo, siempre estamos en el recreo juntos, jugamos y en el salón se sienta conmigo, entonces cuando no entiendo algo él me ayuda.

Narradora: Junto con otros compañeros, se encontraban realizando la actividad que les había puesto la maestra, cuando de repente Freddy comenzó a aventar las pelotas y la cuerda de saltar por todos lados, estaba furioso. Ni Matías ni sus compañeros y compañeras sabían por qué.

Matías: Se puso como loco, aventó todo, hasta nos asustamos, todo se detuvo, él parecía como un remolino.

Narradora: Entonces la maestra se acercó, y Freddy estaba muy molesto porque iban perdiendo en el juego y él ya no quería seguir jugando. Era un problema, porque sus compañeros lo necesitaban para seguir con la actividad, así que Matías tuvo una gran idea, corrió a su salón y buscó en su mochila aquella pluma de ave que le había regalado su abuelita, se acercó a su amigo y le dijo aquella frase "Cuando tu calma se vaya, sopla la pluma con ganas", su amigo Freddy la vio y comenzó a soplar muy fuerte muchas veces, Matías sólo miró a su amigo mientras volvía a la calma.

Matías: Le dije que no importaba ganar, sino seguir trabajando en equipo y aprendiendo juntos. Lo bueno que si se pudo calmar; es que mi pluma de ave es como mágica.

Narradora: Ese día, además de letras y números, Matías aprendió a compartir aquella estrategia que ya había practicado antes y ahora era su habilidad y lo puso en práctica al comentarle a su amigo Freddy que eso si sirve para encontrar la calma.

Matías: Y así pude ayudarle a mi amigo, porque a mí me pasaba como a él, pero descubrí como calmarme, y lo practiqué, eso me hizo sentir mejor, porque pude ayudar a mi amigo, y creo que Freddy también se sintió bien y calmado para después seguir con la actividad.

Narradora: ¡Qué bueno que pudiste ayudar!

Matías: Ya me voy, porque le pedí a Freddy que me ayudara con una tarea y debe estar esperándome.

Narradora: Adiós Matías.

¿Observaste cómo Matías pudo ayudar a alguien a partir de la habilidad que adquirió? Creo que esa es una de las cosas más valiosas de esta historia. La abuela de Matías, le ayudó a Matías con la técnica de la pluma de ave, luego, Matías practicó mucho esa técnica hasta que aprendió a utilizarla cada que lo necesita, pero no sólo eso; ya se la enseñó a Freddy, que quizás ahora la practique y pueda usarla cuando la necesite.

Y Matías puede usarla sin que la abuela esté presente, Freddy sin que Matías esté presente y así sucesivamente.

Otra historia más, sucede en las altas montañas, en una comunidad de Aymaras.

Aymaras es un pueblo de un lugar muy bonito y con muchas montañas que se llama Bolivia. Lee la siguiente historia.

En esas montañas, vivía una mujer que se llama Lidia Huayllas. A esas montañas, llegaban personas de todo el mundo para conocer qué tan altas eran. Lidia y sus amigas, eran las encargadas de hacerles de comer, jamás ninguna de ellas subía a la cima, los maridos y hermanos de ellas, subían a las montañas como guías o cargadores de los extranjeros que querían llegar hasta arriba.

Lidia y sus amigas, se quedaban abajo, esperando a que volvieran para que ellos les contaran qué aventuras habían vivido al subir la montaña.

Un día, Lilia, cansada de escuchar las historias vividas por otros, les propuso a sus amigas que ellas mismas subieran a ver cómo era la cima de la montaña. Las amigas desconfiaron, no estaban seguras de poder hacerlo; no se sabía de ninguna mujer Aymara que hubiera subido hasta la cima.

Lidia les dijo: Yo quiero subir y quiero que vengan conmigo, nosotras tenemos dos piernas como los hombres, dos brazos y mucha fuerza. Si queremos, claro que podemos llegar.

Las amigas de Lidia la vieron tan decidida, que la acompañaron, la gente en el pueblo murmuraba que estaban locas, que las mujeres no podían subir a la montaña, pero ellas no se dejaron vencer.

El primer viaje que emprendieron juntas, fue todo un acontecimiento y a partir de ahí, nunca más dejaron que nadie les dijera lo que podían o no hacer.

Hoy, a Lidia y sus amigas se les conoce como “Las cholitas escaladoras” y gente de todo el mundo, quiere conocerlas por su determinación y su fuerza.

Lidia no sólo les enseñó a sus amigas a escalar, sino a que ellas pueden hacer muchas cosas si se lo proponen.

El Reto de Hoy:

Piensa las cosas que has aprendido de otras personas y que ahora son cosas que haces sin ayuda, cómo confiar en ti mismo o en ti misma, como las amigas de Lidia.

O volver a la calma, como Freddy y Matías, también piensa en las cosas que tú sabes hacer y que podrías compartir con otras personas para su bienestar, ¿Tú qué podrías aportar ahí?

Tal vez seas muy buena o bueno escuchando, y cuando hay un conflicto, escuchas todos los puntos de vista para entender cómo poder resolverlo.

Eso es muy importante para el bienestar, si logras compartir esa habilidad, puedes lograr muchas cosas.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.