

**Viernes
22
de Octubre**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Mi superpoder favorito

Aprendizaje esperado: *Evalúa y soluciona situaciones de su entorno inmediato con base en su experiencia y creatividad.*

Énfasis: *Reconoce habilidades que ayudan a resolver problemas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a evaluar y solucionar situaciones de tu entorno inmediato con base en tu experiencia y creatividad.

¿Qué hacemos?

A continuación, te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer habilidades para resolver problemas.

Hola, bienvenido a la clase se hoy, ¿Cómo te sientes?

Piensa en alguna situación que te pueda llevar a una emoción que te gusta, luego piensa en algo que te haga sentir bien, que te ayude a encontrar balance.

La clase de hoy será sobre la autonomía, ¿Tú sabes qué es eso?

Autonomía es la capacidad que tiene una persona para actuar y decidir desde su propio criterio, opinión y deseo, independientemente de la opinión o deseo de otros.

Se puede tener iniciativa personal, que es la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos, por otra parte, remite a la capacidad de elegir con criterio propio, de imaginar proyectos, y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales -en el marco de proyectos individuales o colectivos responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal, como social y laboral.

Te lo explicamos de otra manera:

La iniciativa personal es cuando queremos hacer algo, decir algo o crear algo por nosotros mismos, por qué nos interesa, o es algo que queremos hacer. Claro que, siempre actuando de manera responsable, calculando riesgos, pero siempre siguiendo adelante para lograr lo que queremos cada vez que nos enfrentamos a un reto.

Es como cuando decidimos que queremos aprender a hacer algo nuevo, por ejemplo, preparar unos frijolitos de olla, debo prepararme para enfrentar todos los retos a los que me enfrentaré para poder prepararlos y además hacerlo con responsabilidad, para que queden ricos y no se quemem, ¡o me queme yo!

¿Qué te parece si hacemos algo para relajarnos? ¿Para poder estar con la mente tranquila y abierta para que podamos recibir bien todo lo que aprenderemos el día de hoy?

Vamos a realizar una práctica de atención:

Siéntate adoptando la postura de “cuerpo de montaña” posteriormente, pide a quien te acompañe que toque algún instrumento musical durante dos minutos y levanta la mano cuando el sonido deje de escucharse.

- ¿Qué tal?
- ¿Cómo te sientes?

Estábamos hablando de lo que es “iniciativa personal”. Lo cual son esas acciones y decisiones que tomamos y por supuesto, las consecuencias que traen.

Por ejemplo, imagínate que te mandan a las tortillas, en el camino te encuentras a unas amigas y amigos y te invitan a salir un momento.

Debes tomar una decisión:

- Llevas las tortillas primero a tu casa.
- Te vas con tus amigos olvidándote de las tortillas.

- Compras las tortillas y después de estar con tus amigos las llevas a casa.
- ¿Qué decisión tomarías?

Tomar una decisión no es tan complicado, es más bien como ¡un superpoder!

Imagina que truena un rayo ¡tienes un traje de super héroe! ¡Te verías genial!

Te sentirías más poderosa o poderoso, para poder tomar todas las decisiones correctas.



Actividad 1

Si pudieras tener 3 superpoderes, ¿Cuáles serían? Anota en tu cuaderno.

Esos 3 superpoderes, ¿Para que los utilizarías?

¿Sabías que hay muchas personas con superpoderes? Y no necesariamente tienen así trajes como los nuestros.

Por ejemplo. Yo conozco un profesor que es SUPER paciente para enseñar.

También conozco a una enfermera que es SUPER bondadosa.

Muchas veces creemos que nada más los superhéroes esos que vemos en los cómics, películas o tele, son los únicos que tienen poderes, y por eso los idealizamos, pero no nos damos cuenta de los poderes que tenemos todos. Lo importante es identificar esos poderes.

Seguramente elegiste 3 superpoderes muy importantes, y para qué los usarías, pero tu verdadero superpoder es la Empatía, ya que te pones en el lugar de los que tienen necesidades y te gustaría ayudarles.

Mira tenemos aquí lo que unos amigos de sexto de primaria nos escribieron sobre qué harían con un super poder para ayudar al mundo.

Geronimo: Yo sería alguien que puede respirar bajo el agua, así podría ir a nadar al océano y ayudar a los peces en problemas.

Rosalinda: Me gustaría tener el poder de curar... así ayudaría a las personas enfermas y ayudaría a acabar con el Coronavirus.

Marisol: Yo tendría el poder de controlar el clima, así haría que lloviera en los lugares que casi no cae lluvia, o también haría que lloviera en los incendios.

Juan: Me gustaría tener el poder de escuchar a los animales, así podría ayudarlos con lo que les esté pasando.

Son muy interesantes sus puntos de vista y sobre todo porque supieron que poderes elegir para ayudar a los demás, ellos tomaron la iniciativa de imaginar que necesitaban hacer para ayudar a alguien, y como lo dejaron muy claro, también es importante cuidar la naturaleza, cuidar a los animales, todo eso es muy bueno.

Pensar en los demás está muy bien, pero ahora usemos nuestros super poderes de la imaginación para pensar en algo que quisiéramos lograr para nosotros mismos, algo positivo, bonito, algo que nos de bienestar en nuestra mente y en nuestras vidas.

Actividad 2

Ahora vamos a realizar esta práctica, es muy fácil, simplemente tienes que empezar con la frase: "Algo que me gustaría es..."

Y después de eso, pensar en alguna acción con la cual puedas tomar la iniciativa de lograr lo que te gustaría.

Puedes retomar los siguientes ejemplos:

- Algo que me gustaría es, aprovechar mi día al máximo.

Y para esto, se me ocurre que puedo levantarme más temprano, así puedo tener más horas en el día.

- Otra más, para que quede claro, algo que me gustaría es ser más fuerte, físicamente.

Entonces, puedo tomar la iniciativa de hacer ejercicio todos los días.

Algo siempre que puedes hacer, es enfocarte en desarrollar un nuevo superpoder, como Super Tolerancia, o Super Paciencia, o Super Respeto.

Ahora observa el siguiente video:

1. Agustín y Carola poder 2

https://youtu.be/I_Gxdrll7JY

¿Qué tal? Está bueno el poder, ¿no? Este poder lo puedes usar como viste, en momentos de estrés, de miedo, de enojo, y te puede ayudar a tomar una mejor decisión en algún momento que lo necesites con eso puedes tomar la iniciativa de actuar mejor, pues al PARAR tienes más claridad para tomar una iniciativa, y decidir y actuar mejor. Como cuando llegas a tu habitación, con ganas de jugar, pero está todo tirado y te piden que recojas antes de jugar, en lugar de enojarte, hay que ¡PARAR!

Después más tranquilo puedes darte cuenta que tener tu espacio personal en orden es algo muy bueno y puedes tomar la decisión de hacer caso con gusto y limpiar muy bien.

Como cuando tu maestra te deja mucha tarea y tu empiezas a preocuparte por no saber cómo actuar y estas estresado o estresada recuerda PARAR.

Puedes pensar con qué tarea empezar, tal vez poner música suave y tomar las cosas con más calma.

Cuando te da miedo el ruido de los árboles chocando por tu ventana en la noche y estás muy asustado, no te olvides de ¡PARAR!

Recuerda que cosas pueden causar el ruido, puedes revisar o buscar de donde viene el sonido, ponte cómodo, el miedo va a pasar rápido cuando sepas que es lo que hace esos ruidos.

Siempre que estemos frente a un problema, podemos tomarnos el tiempo para analizarlo, pensar en qué cosas de lo que hemos vivido nos pueden ayudar a solucionarlo, o también usar nuestra creatividad para encontrar una forma de ponernos en acción.

Recuerda que puedes Introducir PARAR como herramienta para utilizar durante el día, y recuperar la calma en momentos de conflicto. PARAR para poder resolver un conflicto.

- **P**ara.
- **A**tiende tu cuerpo.
- **R**espira.
- **A**tiende las sensaciones del respirar.
- **R**egresa con mayor calma.

Podemos usar nuestra súper habilidad que hemos descubierto para resolver problemas o conflictos, reconoce más habilidades y ponlas en acción. Todo tiene solución y es más fácil encontrarla cuando la mente no está agitada, es más, cada vez que estés por decidir algo importante, cada vez que tengas la iniciativa de emprender

algún proyecto, o actividad, date un tiempo para PARAR, para que puedas pensar con mayor claridad.

El Reto de Hoy:

Escribir en tu diario de emociones tres superpoderes que tienes, ¿Eres super paciente? ¿Super inteligente? ¿Super creativo? ¿Super divertido? Pregunta a tu familia o amigos cuales creen ellos que sean tus poderes, también apunta “Algo que me gustaría es...” y le pones tanto qué es lo que te gustaría y la forma en cómo usarías tus poderes para hacer algo para lograrlo.

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