

**Viernes  
03  
de diciembre**

**6° de Primaria  
Educación Socioemocional**

*El beneficio de mi decisión*

**Aprendizaje esperado:** *Sabe tomar decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no le beneficien directamente.*

**Énfasis:** *Identifica decisiones benéficas para sí mismo o para otros, tomando en cuenta factores de riesgo y factores de protección.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Sabrás tomar decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no te beneficien directamente.

Te presentaremos información y algunas actividades que te ayudarán a identificar decisiones benéficas para tí mismo o para otros, tomando en cuenta factores de riesgo y factores de protección.

**¿Qué hacemos?**

¿Cómo conocer y controlar tus emociones?

A través de tus pensamientos las puedes regular, también con una actitud positiva de cambio.

Recuerda la visión de un México donde todas las personas expresan sus emociones, sentimientos, pensamientos y conviven en libertad e igualdad de derechos.

¿Sabes qué está pasando con la pandemia? ¿Cómo están los adultos mayores? ¿Cómo están otros niños y niñas? debes tomar decisiones que los beneficien.

Por ejemplo, con la debida protección y en compañía de un adulto, puedes ir al pueblo a llevar frijol, arroz y garbanzo, orientar a los adultos mayores para comprar en línea, donar víveres, etc. Como mexicano nadie es mejor que todos nosotros juntos. No permitas que el Conde Aflicción gane esta batalla.

¿Has tomado alguna decisión en tu vida que ayude a los demás?

¿Qué te llevó a tomar esa decisión?

¿Cómo te sientes al ver que alguien más se ve beneficiado con tus decisiones y apoyo?

¿Tienes algún consejo para darles o algo que le quieras decir otras niñas y otros niños?

¿Te acuerdas de Malumo y Rosalía?

Lee el siguiente diálogo:

**Rosalía:** Estoy muy preocupada y triste, estuvimos leyendo el informe de nutrición en México.

**Malumo:** Y nos dimos cuenta que una de las principales causas de enfermedad es el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas de nuestra edad.

**Rosalía:** Debemos tomar decisiones, lo primero es cambiar mi tristeza por una emoción constructiva, después, saber que una buena decisión es alimentarnos sanamente.

**Malumo:** Sí, dejas de consumir alimentos con muchas calorías, como los refrescos o los pastelitos.

**Rosalía:** Lo siento, tengo que aprender a regular mis emociones, pero me pone muy triste ver a amigas muy preocupadas por su sobrepeso y no tomar una decisión para estar mejor.

**Malumo:** Yo también tengo amigos que quieren bajar de peso pero les cuesta trabajo dejar de comer galletas y malvaviscos.

Observa el siguiente video sobre el sobrepeso.

### 1. Sobrepeso en México.

[https://youtu.be/q\\_8UV7EI3BU](https://youtu.be/q_8UV7EI3BU)

**Malumo:** Ahí está la solución, controlar las emociones y darte cuenta de que te haces un daño al no seguir una buena dieta alimenticia.

**Rosalía:** Yo ya cambié los churros y el pan dulce por frutas y verduras.

**Malumo:** No me presumas, pues cada vez que voy a jugar al parque llevo mi agua natural o agua de fruta.

**Rosalía:** Mi agua favorita es la de piña.

**Malumo:** Piña para la niña, yo prefiero mejor el agua dulce de naranja.

**Malumo:** Claro, lo importante es cuidarnos y tratar que los demás también lo hagan. ¡Eso me hace muy feliz!

**Rosalía:** A mi también me hace feliz, he decidido cuidar a mi familia para que estemos más sanos, en esta pandemia y contra el COVID es mejor alimentarse bien.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a otras personas de manera desinteresada. Hasta puedes hacer una lista con todas esas opciones, como el amigo Alan.

Observa el siguiente video.

## **2. Yo ayudo.**

[https://youtu.be/bS\\_-D7iP750](https://youtu.be/bS_-D7iP750)

Tu tienes la capacidad de buscar el bienestar de los demás, realizando acciones por tu iniciativa, pero esto a la vez te debe llevar a comprender que, en un sentido ético, ser autónomos es buscar el bienestar colectivo, sin necesidad de tener un interés propio.

Usa tu imaginación y escribe en tu diario de emociones, ¿Qué te gustaría que pasara para lograr el bienestar del país? ¿Qué cambios crees que se pueden lograr para el bien común? ¿Qué aprendiste hoy?

## **El Reto de Hoy:**

Completa la siguiente frase: Me gustaría que en mi país...

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. 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](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)