

Lunes 29 de noviembre

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

El que persevera alcanza

Aprendizaje esperado: Analiza los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades.

Énfasis: Identifica recursos personales que le ayudan a transformar retos en oportunidades y las ventajas de perseverar para lograr una meta.

¿Qué vamos a aprender?

El día de hoy aprenderás sobre los recursos que tienes para transformar los retos en oportunidades.

Para empezar, lee la siguiente situación que plantea un niño de tu edad, llamado Aníbal:

A mí me gusta mucho correr, pero cuando mis amigos me retan a unas carreritas nunca llego a la meta, siento que soy medio lento y ellos muy rápidos, por eso siempre les digo que mejor después participo.

Como puedes ver, Aníbal deja de lado lo que le gusta y tiene miedo de demostrarlo, tal vez le falte un poquito de PERSEVERANCIA.

Has oído el dicho que dice: *El que persevera alcanza*, ¿Tú que crees que significa esa frase?

En esta clase lo aprenderás.

Si tienes en casa libros sobre el tema, o cuentas con Internet, explóralos para saber más.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades.

1. Lee con atención lo que es la perseverancia y observa algunos ejemplos.

La perseverancia: Es ser constante en la persecución de los objetivos a pesar de las dificultades. Es cuando dejas a un lado las recompensas inmediatas para tener un mayor bienestar a largo plazo. La constancia sobre toda dificultad, claro, pidiendo ayuda cuando haga falta.

Observa el siguiente video donde verás un ejemplo de perseverancia.

- **YAKOUBA SAWADOGO**

<https://youtu.be/thnuQF5FLwM>

Excelente historia, en verdad digna de ser reconocida. Yakouba hizo uso de su inteligencia y vayo que frenó al desierto, además con su fuerza de voluntad ayudó a recuperar gran parte de un ecosistema, sobre todo mejorar la diversidad de flora y fauna, ¿Qué puedes decir de los recursos personales de Yakouba y su eterna perseverancia?

Esta historia muestra una forma de seguir enfrentando los retos a pesar de las circunstancias. La vida no es fácil, pero conociendo tus habilidades y teniendo las herramientas necesarias puedes vencer cualquier adversidad.

Los siguientes ejemplos son de perseverancia:

- Rodrigo logró completar un rompecabezas de, ¡Dos mil piezas! muy impresionante, armar un rompecabezas requiere mucha paciencia, el esfuerzo al ver la escena completa es muy satisfactorio. En vez de obtener una satisfacción inmediata, el esfuerzo a largo plazo genera un orgullo y satisfacción mayor.
- María acaba de aprender a tocar la guitarra. Cuando estás aprendiendo algo muy difícil, como tocar un instrumento musical, muchas y muchos piensan que es imposible, pero otros, las personas perseverantes lo logran, solo poniendo su granito de arena y siendo constantes.
- Marina, durante este confinamiento ha aprendido a regular sus emociones, manteniendo un balance entre sus emociones más intensas y experimentando emociones de forma consciente. Eso es fundamental. Logró generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.

2. Lee con atención la siguiente historia de una niña muy valiente: Sol

Esta es la historia de Sol, una valerosa niña, que perdió a su abuelito en esta pandemia, ella lo quería mucho porque la cuidaba por las tardes y la ayudaba a hacer sus tareas, cuando terminaban salían al patio a jugar y, algunas veces, hacían un postre saludable, el favorito de la niña: Las brochetas de frutas.

Aunque el Abuelito de Sol estaba muy enfermo, luchó con todas sus fuerzas contra la enfermedad, sin embargo, una tarde gris no pudo más.

Sol estuvo triste durante mucho tiempo, lloraba en su cuarto, sin poder consolarse, por un tiempo pensó que ya no tendría con quien jugar, pues ya no estaba su abuelito, se dio cuenta que sus emociones aflictivas la dominaban.

Un día su mamá se acercó, la abrazó y le dijo que nadie iba a sustituir a su gran amigo, que estaba bien sentirse enojada unos días o triste en otros, pero que poco a poco iba a sentirse mucho mejor. Le recordó que ella tenía facilidad para escribir y debía anotar lo que estaba sintiendo en ese momento con la pérdida de su abuelo.

Y Sol escribió:

Hola mi nombre es Sol y ahora sé lo que se siente perder a un ser querido.

Mucho tiempo sentí como un hueco en mi pecho, pero gracias a las palabras de mi mamá pude empezar a hacer las cosas yo sola, tal y como me decía mi abuelo: “Mi Solecito, tú has sido la luz de mi vida, eres muy inteligente y siempre podrás hacer todo lo que te propongas. No olvides que en el camino hay muchas piedras, obstáculos que debes superar para conseguir lo que quieres”.

Ahora yo hago mis tareas, escribo historias, juego y cocino recordando siempre con amor a mi Abuelito, él siempre está conmigo, fue difícil, pero aprendí de sus consejos, ahora ya no me siento tan triste, estoy haciendo lo que él me dijo: Esforzarme, vencer los obstáculos y ser mi propio sol en la vida.

La historia de Sol es una historia tan llena de enseñanzas, después de una pérdida ella pudo salir adelante.

3. Lee con atención lo que comenta Raúl, un niño de tu edad, sobre cómo se siente ahora que no está en la escuela de manera presencial.

Me siento muy triste, a veces me fastidio, porque aprender en casa no es lo mismo, extraño a mis Maestras, Maestros y a todas y todos mis compañeros, nunca pensé que fuera tan largo este tiempo de quedarnos en casa.

Lograr superar esta pandemia está en las manos de todos y todas. Si la mayoría de las personas seguimos siendo perseverantes y mantenemos la guardia cuidándonos, respetando las medidas sanitarias, usando cubrebocas y manteniendo la sana distancia, se logrará, mientras tanto, hay que valorar cada situación de todo esto que pasa, ya que seguramente algo bueno aprenderemos.

Raúl también comenta que él ha aprendido muchas cosas, por ejemplo, aprendió a hacer divisiones, dice que le causaba mucha frustración porque no estaba su Maestra para enseñarle:

Al principio me costó mucho trabajo, a veces aventaba mis cuadernos y me enojaba mucho porque se me hacía muy difícil y prefería distraerme en otra cosa, a veces lloraba porque no me salían las divisiones, todo me distraía, hasta que una vez utilicé una técnica que vi en el programa de Educación Socioemocional donde paraba y respiraba unos momentos en un lugar tranquilo, eso me ayudó a concentrarme.

También me ayudó a tranquilizarme y tuve que utilizar la paciencia, decirle a mi mente que sí podía, practique muchas veces haciendo varios ejercicios hasta que me salieron las divisiones y eso me puso muy contento y mi mamá me dijo que eso es Perseverancia.

Cuando pude estar en calma y más tranquilo empecé a ver que es más fácil aprender, le pedí ayuda a mi mamá para que me explicara lo que de plano no entendía y así pude poco a poco lograrlo.

Cuando tú luchas por lo que quieres a pesar de los obstáculos, te vuelves PERSEVERANTE, aunque se vuelva un reto muy difícil, sobre todo cuando regulas tus emociones y no te dejas llevar por ellas.

Siempre en tu vida te encontrarás muchos retos, hay cosas que no están en tus manos, debes ser inteligente y valorar lo que tienes. Sé paciente y perseverante para lograr todo lo que te propongas, recuerda pedir ayuda, también ayuda.

Enfrentar retos es una oportunidad que tienes en estos momentos, lo importante será que uses la perseverancia como una herramienta para enfrentarlos.

Acepta transformar esos desafíos en oportunidades.

Si tienes un sueño, en verdad lucha, porque tú puedes lograr todo lo que te propongas, habrá muchas pruebas difíciles, pero si eres perseverante lo conseguirás.

El Reto de Hoy:

Haz una lista de tus sueños y metas, pégala en tu cuarto y no te olvides de ellas.

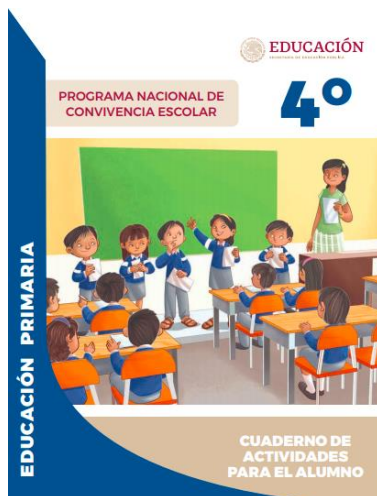
Recuerda aplicar el consejo “El que persevera alcanza”, empezando con cosas pequeñas las cuales podrán ayudarte a lograr y conquistar grandes retos.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:



<https://libros.conaliteg.gob.mx/>