

**Lunes
13
de diciembre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Tenemos superpoderes

Aprendizaje esperado: *Identifica el deseo de bienestar común a todos.*

Énfasis: *Identifica el deseo de bienestar común a todos.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás que las personas experimentan malestar o dolor emocional en situaciones de maltrato, discriminación o exclusión.

¿Qué hacemos?

En esta sesión continua, aprendiendo con las aventuras de Héctor y Saladín.

Un buen día Héctor se encontraba buscando la lampara mágica, para llamar a Saladín, pero no la encontraba, la guardo tan bien que no recordaba donde la puso. Hasta que la encontró arrumbada debajo de su cama.

La frotó y fue cuando Saladín apareció con su capa, listo para atender el llamado de Héctor, pues sabía perfectamente que lo necesitaba.

Saladín: ¿Para qué soy bueno?

Héctor: ¡Hola, Saladín! Quiero platicarte lo que aprendí en la escuela, porque tú sabes bien como ayudar a que todos y todas estemos bien

Saladín: ¿De verdad? ¿Yo soy bueno para eso?

Héctor: claro, siempre me ayudas de alguna manera y yo también te ayudo a ti.

Saladín: Bueno, es que me preocupa cuando las personas no se sienten bien y trato de hacer algo para que su cubeta de la felicidad se vuelva a llenar. Y eso me ayuda a mí a estar bien. Y cuando tú o alguien más me ayuda a estar bien ¡Eso me hace sentir cuidado, amado, me hace sentir en total bienestar! sabes, para lograr ayudarnos unos a otros, es importante:

- Reconocer cómo me siento y expresarlo amablemente.
- Saber pedir ayuda, si lo necesito.
- Ponerse en el lugar de las personas para entender sus emociones y sentimientos y colaborar para que se sientan mejor.
- No siempre se puede, pero hay que intentarlo.

Héctor: Claro porque el bienestar es algo que todos queremos.

Saladín: ¿Alguien de aquí tiene superpoderes?

Héctor: No, yo no. Y no creo que alguien aquí lo sea. No tienen capa, ni vuelan, ni corren super rápido.

Saladín: Para ser superhéroe o heroína no se necesita nada de esto, lo único que se requiere es ayudar a alguien.

Héctor: ¡Ah! entonces sí. Fíjate que una vez vi a mi tío, el hermano de mi papá muy triste porque no podía dibujar, estaba desesperado, mi papá se dio cuenta y se acercó, se sentó a su lado y le enseñó algunas estrategias que se sabía. Eso le ayudó a realizar el dibujo que necesitaba, fue muy sencillo. Y mi tío puso atención a lo que le explico, lo practicó y le encantó. Le sorprendió tanto lo fácil que resultó, que eso hizo que se interesara en aprender más sobre dibujo y pintura, practicó mucho, tomó cursos y hoy es un gran dibujante y agradece ese pequeño momento que mi papá lo aconsejó.

Saladín: ¿Ahora lo ves? tu papá es un superhéroe.

Héctor: Viéndolo así, todo mundo puede tener superpoderes.

Saladín: Claro, solo tenemos que ayudar a las personas que lo necesitan a lograr sus objetivos.

Héctor: Entonces los maestros son superhéroes y las maestras superheroínas todos los días.

Saladín: Por supuesto. Pero no solo ellos hacen cosas importantes para ayudar a los demás. Vamos a ver algunas entrevistas a verdaderos superhéroes y superheroínas.

Héctor y Saladín, estuvieron preguntando a diferentes personas: ¿A qué te dedicas? ¿Cómo ayudas a otras personas con tu trabajo?, y llegaron a la conclusión de que, si hubieran entrevistado a más personas, habrían descubierto que muchas tienen superpoderes. Y que es muy bonito conocer que, en las cosas más pequeñas, encuentran grandes ayudas.

Saladín: Tienes razón, porque solo se necesita ser sensible a las emociones y necesidades de otras personas y realizar pequeñas acciones que les permitan sentirse mejor. Las y los superhéroes convierten los estados emocionales aflictivos, recuerden que son aquellos que nos hacen sentir mal y nos afectan para actuar, en estados emocionales constructivos, que son aquellos que nos llenan de sensaciones de bienestar y nos llevan a actuar para hacer cosas importantes.

Saladín: te platicare la historia de Pascual y Quetzalli.

Pascual cuando era niño vivía en Morelia. Todos los días Pascual tenía que caminar 2 kilómetros para llegar a la escuela, pero a él no le importaba porque siempre supo que quería ser maestro y aunque sabía que no sería fácil, estaba dispuesto a hacer cualquier esfuerzo para lograrlo.

Casi todas y todos los niños de su escuela eran amigos de Polo, como le dicen de cariño sus papás y eso que son un montón. Desde primero hasta sexto, lo saludaban con cariño porque él sabía hacerse querer.

Todos los días, al llegar a la escuela, Pascual ayudaba a don Beto, el intendente, a barrer la entrada. Lo hacía porque no le gusta ver tan cansado a don Beto a la hora de la salida y este siempre le daba las gracias y le regalaba una sonrisa. Suficiente para que Pascual se sintiera feliz y listo para aprender todo lo que sus maestros le enseñaran.

A nuestro buen amigo le encantaba bailar y era muy bueno para hacerlo, así que era parte del grupo de danza folklórica que había en la escuela "Estado de Michoacán" que es la escuela donde estudiaba.

Una mañana, a la escuela llegó una niña nueva de nombre Quetzalli. Era una niña tímida, retraída y de mirada triste. Parecía no querer hablar con nadie. Sus papás habían tenido que salir del pueblo donde vivían por motivos familiares y se habían mudado a Morelia. Se sentía triste y extrañaba a sus primos y a los amigos que había dejado en su escuela anterior. La maestra la presentó con todos y Quetzalli los saludó con timidez y desconfianza.

En el recreo todo era algarabía y juego en el patio de la escuela “Estado de Michoacán”. Las niñas y niños jugaban y la pasaban bien, pero Quetzalli se sentía triste y fuera de lugar.

Pascual acababa de hacer una gran atajada como portero titular de su equipo y al ir a recoger el balón observó a la pequeña solitaria, pateó el esférico y ya no regresó a jugar, se sentó al lado de la niña y le preguntó: ¿Cómo estás? ¿Por qué no buscas con quién jugar?

A lo que Quetzalli respondió:

- No me siento bien, extraño a mis amigos, nadie me habla y me miran raro.

Pascual se dio cuenta que eso era verdad; la mayor parte de las niñas y niños con los que él se llevaba bien, ignoraban y veían a Quetzalli como si fuera un bicho raro.

- Eso no es cierto, contestó Pascual para consolar a Quetzalli- Yo estoy hablando contigo.

En ese momento la cara de la niña se iluminó con una hermosa sonrisa y sorprendida respondió:

- ¡Tienes razón! ¿Quieres ser mi amigo?

-Claro que sí, ¿Te gusta bailar? preguntó Pascual.

- Me encanta- Respondió muy contenta Quetzalli.

- Pues te invito al grupo de danza de la escuela, necesitamos niñas y tú pareces buena bailarina.

Se tomaron de la mano y fueron a buscar a la directora de la escuela para darle la buena noticia.

Pascual y Quetzalli crecieron y siguen siendo grandes amigos y pareja de baile. Hoy, él es maestro en la normal del estado como siempre quiso y ella es Ingeniera de profesión. Quetzalli sigue recordando ese día que ella se sentía triste porque extrañaba su pueblo y Pascual llegó a alegrarle el día y el resto de su vida con su amistad. Juntos siguen bailando danza regional, aunque hoy en el ballet folklórico de Michoacán representando a su estado y siendo orgullo de muchas personas.

Pascual también recuerda ese día porque sintió mucha alegría de poder ayudar a Quetzalli a sentirse bienvenida.

Saladín: Estas historias sencillas de amistad son mis favoritas. Me gusta imaginar cómo se sentían las personas que las vivieron. Por ejemplo, ¿cómo crees que se sentía Quetzalli cuando todas y todos la veían como un bicho raro?

Héctor: Pues yo creo que triste y quizás un poco enojada. Tal vez hasta sintió que era muy diferente a las personas de Morelia.

Saladín: Y cuando Pascual comenzó a hablarle, sirvió de enlace para que las demás personas se dieran cuenta que Quetzalli merecía ser tratada con respeto, como cualquier persona de esa escuela.

Héctor: Un abrazo a Pascual por ser un superhéroe y mostrarnos que algo súper poderoso, es tratar bien a las personas que nos rodean. Yo quiero ser un superhéroe.

Saladín: Yo tengo la fórmula mágica.

Héctor: Dámela por favor, que me la voy a tomar inmediatamente.

Saladín: Espera, no es tomada. Debemos aprenderla, vamos a cantar una canción que nos va a ayudar.

Héctor y Saladín se colocan una capa y un antifaz para parecer superhéroes.

*Voy a ayudar a quien lo pueda necesitar,
atento estaré, las emociones miraré.
Cuando alguien triste o enojado esté,
en superhéroe yo me convertiré.
No voy a volar, ni paredes tiraré,
solo voy a ayudar a quien pueda y cantaré,
de la mano y con cuidado a tu lado construiré,
y a tu sueño conseguir con amor ayudaré.*

Héctor: Empiezo a entender lo que se necesita para mostrar nuestros superpoderes. Y son superpoderes que están en nosotras y nosotros, así que son fáciles.

Saladín: Se me ocurre un Superpoder: tratar a las personas con dignidad, es decir con respeto y reconociendo que todas las personas valemos lo mismo por el hecho de existir en este mundo.

Héctor: Otra cosa que se me ocurre es que respetemos lo que cada persona quiere para sí misma, sin tratar de que todas y todos actúen como yo.

Saladín: Por ejemplo, yo quiero ser un genio cantante, pero mi prima Ernestina, quiere ser una genia en matemáticas. Ni modo que yo la obligue a que sea cantante si a ella le gustan las matemáticas.

Héctor: Yo quiero ser actor y conductor de programas, pero si puedo estudiar otra cosa, me encantaría ser enfermero para poder ayudar a curar a las personas.

Saladín: qué bien. Estoy seguro de que podrás lograrlo porque siempre cumples todo lo que te propones.

Héctor: Oye, Saladín, pero estoy sospechando que eso que dices que son los Superpoderes, en realidad son hábitos, cosas que tenemos que hacer todos los días para relacionarnos cada vez mejor con otras personas.

Saladín: Tienes razón. Además, cada persona tiene superpoderes diferentes. Quizás tú Superpoder oculto de enfermero, sea cuidar de las personas. Y mi superpoder oculto de genio cantante sea alegrarlas.

Héctor: Mi amigo Sergio, tiene el Superpoder de organizar a muchas personas para que trabajen con alegría y entusiasmo.

Saladín: Feferefe es muy bueno haciendo reír a las personas.

Héctor: Quiero seguir descubriendo mis otros superpoderes. Es muy divertido ser un superhéroe o superheroína cuando lo haces de verdad, no cómo en las revistas o las películas.

Saladín: En la vida real hay muchos superhéroes y muchas superheroínas, todas y todos los que ayudan a otras personas y a sí mismos a estar en bienestar y lo mejor es que podemos convertirnos en uno de ellos y si ponemos atención en mejorar nuestra vida y la de los demás.

El Reto de Hoy:

El reto de esta semana será hacerle una entrevista a alguna persona, sin importar edad sexo o lugar del que venga, en donde te platique alguna acción de este tipo en la que haya ayudado a alguien más a lograr algo que lo haya hecho estar bien. Comparte con tu maestra o maestro, esta actividad.

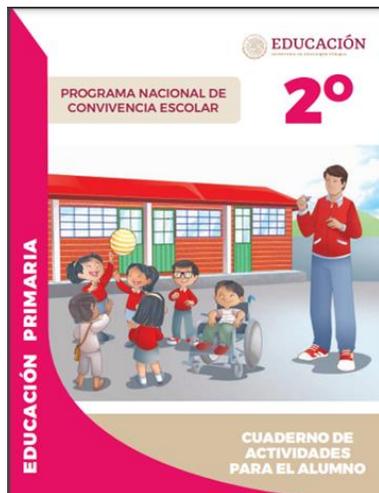
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>