

**Viernes
10
de diciembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¡Yo solito!

Aprendizaje esperado: *Reconoce en la ejecución de acciones cotidianas su capacidad de valerse por sí mismo.*

Énfasis: *Reconoce en la ejecución de acciones cotidianas su capacidad de valerse por sí mismo.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás en tus acciones diarias, tu capacidad para valerte por ti misma o mismo.

Recordarás todo lo que no podías hacer cuando eras más pequeño o pequeña y celebrarás todo lo que puedes hacer ahora.

¿Qué hacemos?

Todos son diferentes y cada persona cuenta con capacidades distintas a las de los demás, por ejemplo, tal vez tu tengas un hermano o hermana más grande, que sabe o puede hacer cosas que a ti se te dificultan mucho, o por el contrario tal vez tú seas el hermano o hermana mayor, y seas el que sabe hacer más cosas.

También hay niños y niñas que no tienen hermanos, pero que cuentan con el apoyo de mamá o papá para realizar algunas actividades que ellos no pueden hacer porque aún son muy pequeños. Cómo preparar el desayuno, o aprender a andar en bici, atarse las agujetas, o incluso a vestirse si son muy pequeñitos.

Y es que cuando se es pequeño, no sabes muchas cosas. Te invito a ver los comentarios de algunos niños, que cuentan sus experiencias:

- *René: yo no sabía ponerme bien los zapatos, siempre me los ponía al revés. Pero ahora ya puedo.*
- *Iker: yo lloraba mucho porque quería ganar en las carreritas a mi prima, pero siempre perdía, ahora soy el más rápido.*
- *Sabina: yo me enojaba mucho porque mi mamá no me dejaba hacer algunas cosas y yo le decía: yo solita mamá. Hoy le ayudo en la cocina y poco a poco he aprendido.*
- *María: yo me siento triste porque mi papá no confía en mí para ayudarlo, él piensa que todavía no puedo, pero no me da la oportunidad.*
- *Rubén: yo siento miedo cuando mi mamá me pide que haga algo nuevo que no sé hacer, pero luego me pongo contento cuando ella me enseña a hacerlo.*
- *Diana: antes me daba mucho miedo la oscuridad y no podía dormir sola. Ahora mi abuelita me regaló una lámpara pequeña con la que me duermo y si me da miedo por la noche la prendo para quedarme dormida.*

A veces, las personas adultas se olvidan de todas las cosas que han ido aprendiendo para valerse por sí mismas, y pueden ser cosas tan básicas como saber cocinar para poder comer algo rico, o tan importantes como regular el enojo, la tristeza o el miedo.

¿Cómo puedes dejar de sentir emociones como miedo, enojo por cosas que no te salen?

Las emociones siempre van a estar ahí, lo primero es reconocerlas y saber que esa sensación está en tu cuerpo y existe por algo.

Realiza el siguiente ejercicio: cierra tus ojos, cuando estás enojado, ¿Cómo se siente tu cuerpo? Algunas sensaciones pueden ser: mucho calor, sobre todo que tu cara se enrojece y tus brazos se activan, dan ganas de sacudirse o aventar cosas.

Cuando sientas ese calor y esas ganas de aventar cosas, respira como el viento para alejar esa sensación negativa y reconocer que algo te hace sentir enojo.

Ocupa tus manos y canaliza esas ganas de romper pegar o aventar. Puedes tomar una de estas pelotas suavécitas y apachurrarla. Si no tienes, también puedes rasgar papel o hacer el ejercicio que se llama “El abrazo de la mariposa”.



Entrelazas tus pulgares y diriges las palmas de tus manos hacia el pecho. Tus manos serán las alas de la mariposa y darán pequeños golpecitos en el pecho, ¿Cuántos golpes? Todos los que quieras. Puedes contar hasta cien si es que ya sabes o contar muchas veces hasta veinte hasta que estés tranquila o tranquilo.

Observa el siguiente video para que aprendas como hacer ese ejercicio:

1. Ejercicio para disminuir la ansiedad, la angustia, la ira, el enojo.

<https://www.youtube.com/watch?v=kSgwNABm5Wc&feature=youtu.be>

El enojo, es una emoción que no es muy agradable, pero te indica que hay algo que cambiar. Por eso debes de buscar formas diferentes de hacer lo que no te está saliendo.

Aurelio te explica un poco más sobre el enojo:

Pablo, un compañero de la escuela, me puso un apodo. A mí no me gustaba ese apodo y le pedí muchas veces de manera amable y tranquila que me llamara por mi nombre. Pablo, se divertía repitiendo el apodo y lo decía enfrente de más personas para que todo el salón me dijera así. Un día, me enojé mucho porque Pablo no me escuchaba y seguía llamándome por mi apodo. Entonces le dije con voz firme que dejara de decirme así. Fui tan claro y contundente con mi enojo, que Pablo entendió que era momento de parar.

Entonces el enojo de Aurelio, sirvió para ponerle un límite a Pablo. A veces también, la energía del enojo, es la que te ayuda a seguir intentando, a perder el miedo, por eso el enojo, aunque no se sienta tan bien, en algunas ocasiones es muy valioso.

Hay ocasiones en que puedes sentir enojo porque alguien te dice que no puedes y eso te hace decir: “¿tú crees que no puedo? Mira te voy a demostrar que sí”.

Y es que mamá y papá a veces no saben que tú ya puedes hacer muchas cosas tú solo o sola. Claro que nada que te ponga en riesgo.

Escucha la siguiente canción que es para todas las niñas y niños que quieren poder y después descubre el cuento de “yo puedo”.

2. La casa Morada de Cuenta con Sofía.

<https://youtu.be/NPj7LZjylko>

3. Cuento Infantil. Yo puedo. Autor: Susan Winter|Ediciones Ekaré.

<https://www.youtube.com/watch?v=W4w18vhN1JA&feature=youtu.be>

Pero sabes, no por ser grandes sabes cosas y debes acordarte que las niñas y niños necesitan intentar para aprender.

Por lo pronto ya aprendiste algo muy importante hoy, y eso es controlar tu enojo. Porque, aunque te parezca sorprendente, hay personas que ya son adultas y no saben controlarlo.

Ya sabes que lo primero que hay que hacer, es respirar, quizás tomar un poco de espacio para estar en calma en lugar de gritar y aventar cosas. Eso sí, la constancia es muy importante.

La constancia es, hacer algo muchas veces y muchos días, es decir, practicar todos los días.

Como para aprender una canción o un rap también tienes que practicar mucho. ¿Sabes rapear? ¿Así como los que se retan?

Gael Caballero, es rapero y da clases. Te invito a leer la entrevista que se le hizo.

Entrevistador: Hola, Gael es ¡increíble lo que haces! ¿Cómo aprendiste?

Gael: con muchas horas de práctica y de la constancia. Al principio necesitaba mucha ayuda de mis maestros, hasta que fui entendiendo cómo hacerlo y pude rimar por mí mismo.

Entrevistador: Gael, entiendo que tú participas en duelos de rap, ¿Te pones muy nervioso antes de eso?

Gael: Cuando empecé me ponía muy nervioso, pero ya no tanto, porque conforme he ido practicando, me he sentido más seguro. He ido ganando confianza en mí mismo.

Entrevistador: Cierto cuando nos sentimos seguros de que podemos lograr algo, tenemos confianza en nosotros mismos, y ya no nos ponemos tan nerviosos.

Entrevistador: ¿Qué tal un rap sobre la confianza en nosotros mismos? Tenemos algunas frases y palabras:

- *El lunes perdí un diente.*

- *Mente.*
- *No sabía hablar inglés.*
- *Andrés y yes.*
- *Yo sé contar hasta diez.*

El resultado:

*Este lunes perdí un diente.
Déjame que yo te cuente.
Que conforme voy creciendo,
más sabe mi loca mente.*

*Cuando yo era más pequeño,
no sabía hablar inglés,
pero mi amigo Andrés,
me enseñó y ya digo yes.
Yo sé andar en bicicleta.
Desde hace ya algunos días,
pero a mí las agujetas,
me las amarra mi tía.*

Estribillo

*No soy grande ni soy chico,
soy un niño muy normal,
que con este rap te explico,
lo que pronto va a pasar.
Aprenderé algunas cosas,
que antes no podía hacer,
sin ayuda de un adulto,
de esto se trata crecer.
Muchas veces he fallado,
y no quiero ir pa' adelante,
pero para ir ganando,
sólo queda ser constante.*

*Ya mi nombre sé escribir,
en libretas y cuadernos.
Aunque todavía la "i",
parece que tiene cuernos.
De números sé muy poco,
pero sí cuento hasta diez,
y al derecho y al revés,
escribo el número ocho.*

Estribillo

*No soy grande ni soy chico,
soy un niño muy normal,
que con este rap te explico,
lo que pronto va a pasar.
Aprenderé algunas cosas,
que antes no podía hacer,
sin ayuda de un adulto,
de esto se trata crecer.
Muchas veces he fallado,
y no quiero ir pa' adelante,
pero para ir ganando,
sólo queda ser constante.*

La música es increíble para expresar nuestras emociones, puedes seguir rapeando y hacer canciones sobre lo que sientes cuando te está costando aprender, o no te sale algo, es decir, cuando te sientes frustrado.

¿Qué te parece un Rap sobre la frustración?

De cuando algo no te sale o también podría ser de la alegría que sientes cuando logras algo nuevo.

RAP DE LA FRUSTRACIÓN

*Antes cuando yo intentaba,
y algo me salía mal,
yo solito me frustraba,
y dejaba de intentar.
Pero un día comprendí,
que cualquiera se equivoca,
y que no nos queda de otra,
que intentar de nuevo, sí.*

*Si algo quieres tú lograr,
debes tener bien presente,
que te vas a equivocar,
como hace toda la gente.
El secreto es intentar,
y no darte por vencido,
porque solo así podrás,
hacer cosas tú solito.*

RAP DEL ESFUERZO

Escucha con atención.

*Aquí te traigo estos versos,
que me puse a componer,
hablan desde el corazón,
y son del esfuerzo,
y esto tú tienes que atender.*

*Escucha el rap del esfuerzo,
si tú quieres aprender,
cosas nuevas y crecer,
para usar bien tus talentos.*

*Piensa en algún objetivo,
un sueño o alguna meta,
algo que te dé un motivo,
para usar tu mente inquieta.
Poco a poco irás creciendo,
y aprendiendo tú solito,
a hacer eso en que antes,
te ayudaba tú abuelito.*

Cuando desarrollas tus capacidades o tus talentos por medio de la constancia y el esfuerzo, además de sentirte muy bien, fortalece tu confianza en ti mismo, creces en mente y corazón, creces como ser humano.

Sientes mucha satisfacción, te sientes con alegría y orgullo, sobre todo te vuelves más independiente, es decir, puedes hacer más cosas sin necesidad de ayuda.

Antes de terminar la sesión te invito a leer otro rap más, para mostrar lo que aprendiste hoy.

*En la vida el día a día.
Nos enseña muchas cosas.
Unas nos dan alegría.
Y otras son muy dolorosas.
Creciendo me he dado cuenta.
Que cada vez puedo más.
Hacer cosas por mi cuenta.
Sin ayuda de mamá.*

*Antes cuando era pequeño.
Siempre estaba yo llorando.
Lloraba si tenía sueño.
O si estaba yo cansado.*

*Ahora ya sé yo decir.
Aquello que estoy sintiendo.*

*Y me gusta descubrir.
Todo lo que estoy creciendo.*

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.