

**Viernes
10
de diciembre**

**Segundo de Primaria
Educación Socioemocional**

*Las cosas se construyen con esfuerzo y
perseverancia*

Aprendizaje esperado: *identifica que, con base al esfuerzo, puede lograr algo que se propone.*

Énfasis: *identifica que, con base al esfuerzo, puede lograr algo que se propone.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás que, con base al esfuerzo, puedes lograr algo que te propongas.

¿Qué hacemos?

En esta sesión continuaremos con las aventuras de Héctor y Saladín.

Cierto día Saladín se encontraba en la recámara de Héctor y comenzaron a platicar sobre cosas que hacen y les gustaría hacer.

Héctor: ¿me dijiste que estás entrenando para una carrera de 10 kilómetros? A mí me encantaría poder correr así.

Saladín: pues súmate a mi entrenamiento y corramos juntos.

Héctor: no sé, a mí me cuesta más trabajo que a ti cumplir ese tipo de retos. Tú, ya logras hacer muchas lagartijas y abdominales... yo, me canso muy rápido.

Saladín: bueno, estos retos los he conseguido con ayuda la de mi primo Filemón, de maestras y maestros, de muchas personas. Pero también, debo admitirlo, lo he conseguido porque sé perseverar.

Héctor: Perseverar suena como que es una palabra muy importante pero no sé qué es.

Saladín: me la enseñó mi tío el genio Eugenio. Es mantenerse firme en lo que quieres hacer. Aunque a veces no puedas conseguirlo tan pronto, tú sigues intentando. Eso lo hemos trabajado mucho.

Héctor: eso es verdad, eres muy comprometido con lo que quieres lograr y si un día no te sale bien, lo vuelves a intentar.

Saladín: ¿entonces qué, Héctor?, ¿entrenas conmigo para practicar eso de la perseverancia?

Héctor: ¡sí! Haré mi mayor esfuerzo.

Saladín: Eso es lo que necesitamos: esfuerzo y perseverancia.

Así que en ese momento comenzaron a entrenar, después de varias lagartijas Héctor comienza a cansarse, por lo que le dice a Saladín.

Héctor: ya no puedo más. Estoy agotado.

Saladín: ¡venga, Héctor! Tú puedes. Acuérdate que tenemos que estar fuertes y sanos para la carrera.

Héctor: oye, Saladín. Descubrí que hay una carrera este domingo, ¿y si la corremos ya de una vez?

Saladín: claro, y así lo podemos lograr más rápido, vamos a inscribirnos.

Llego el día de la carrera y Saladín y el Héctor estaban listos para correr con playera y números en el pecho. Suena el balazo y comienza la carrera.

Saladín: vamos Héctor, ya solo nos faltan 9900 metros.

Héctor: ya me cansé y creo que me dio un calambre en la pierna.

Saladín: yo también, creo que nos apresuramos un poco. Quizás debimos seguir entrenando como lo estábamos haciendo.

Héctor: yo creo que sí, pero nos ganó la flojera.

Saladín: ¿tú crees que fue flojera? Yo creo que tenías miedo de no lograrlo nunca porque lo veías muy lejos. Nuestro entrenador nos dijo todo lo que se necesitaba y nos pareció tan difícil que lo dejamos de lado.

Héctor: sí, también creo que sentí frustración porque no lo conseguía a la primera y justamente tú me dijiste que teníamos que hacer un esfuerzo y ser perseverante.

Saladín: yo creo que mejor nos esforzamos y nos preparamos mejor para otra carrera.

Héctor: De acuerdo.

Héctor y Saladín ya se encuentran listos para entrenar.

Héctor: bien pues a entrenar para poder cumplir nuestro objetivo.

Saladín: conozco a dos hermanos que son muy valientes y que practican a diario un deporte. Creo que Joel y Luis, nos pueden hablar de lo que significa el esfuerzo y la perseverancia.

1. Joel y Luis. Karate.

<https://endpoint.canaloncelive.tv/episode/13600>

Esto es un gran ejemplo de esfuerzo y perseverancia; que para poder lograr tus metas tienes que aprender, practicar y esforzarse con dedicación.

No solo en el deporte, también en otros espacios de la vida:

- En la escuela.
- En tu casa.
- En tu comunidad.
- En la vida diaria.

Joel comenta que al principio tenía miedo y lo reconoce, pero también dicen que con la práctica logró tener confianza en sí mismo y lo superó, se esforzó, ahora logra controlarlo siguiendo las indicaciones de su profesor.

Con este ejemplo Héctor agradece a Joel y a Luis. Y entendió que, aceptando la ayuda de otras personas, practicando y con perseverancia puede también regular sus emociones, cómo su enojo.

Héctor: creo que lo que nos falta a nosotros es encontrar algo que nos entusiasme y nos motive como a ellos.

Saladín: quizá podríamos empezar con algo más ligero que nos ayude a entrenar, primero la cabeza y después el cuerpo. Así, poco a poco, lograremos nuestro objetivo.

Héctor y Saladín cantan una canción, tú también puedes cantarla.

*Quando fui de campamento,
en el bosque me encontré,
a un animalito hermoso,
muy bonito de verdad.*

*La campamocha, la campamocha,
Héctor: campa, campa.... qué, (enojándose).
Saladín: La campamocha, la campamocha,
así se mueve la campamocha.
La campamocha, la campamocha,
así se mueve la campamocha.*

Héctor: ya hablamos de lo que nos hace rendirnos, dejar de esforzarnos: miedo, angustia, frustración, ¿qué será lo que nos hace perseverar, seguir intentando?

Saladín: es una buena pregunta, ¿tú qué sientes cuando cumples algo que te propones?

Héctor: mientras lo intento, siento orgullo, ganas de mejorar cada vez y alegría por aprovechar el tiempo en algo que quiero hacer.

Saladín: yo también. Y cada vez que mi esfuerzo y mis intentos tienen buenos resultados, me siento contento, con ganas de seguir.

Héctor: me comentaste que el esfuerzo y la perseverancia, no sólo eran para el deporte o para metas así tan claras como las carreras de diez kilómetros.

Saladín: yo creo que en todas las cosas de la vida debemos poner esfuerzo y perseverancia para ser quienes queremos ser.

Observa la historia de Ángel desde el comienzo hasta el minuto 3:07 y del 3:48 a 4:45 y del minuto 10:03 a 11:25.

2. “Mi Lugar”.

<https://endpoint.canaloncelive.tv/episode/12709>

Héctor: Ángel sabe hacer muchas cosas. del campo que yo ni me imaginaba que se tenían que saber.

Saladín: sí, ¿viste cuánta alegría le da cada vez que aprende algo nuevo sobre sus animales? Yo creo que le debe costar trabajo despertarse temprano e ir al campo debe ser cansado, pero él se esfuerza, persevera, sigue trabajando por lo que quiere. tiene un sueño muy claro, quiere comprarle algo lindo a su yegua que está embarazada.

Héctor: sí, es verdad. Se ha puesto eso como meta.

Saladín: y para lograrlo tiene que levantarse todos los días muy temprano para ayudarle a su Abuela y que le dé un dinerito, que seguramente va a ahorrar para conseguir su objetivo.

Héctor: conocer la historia de Joel y Luis, o como la de Ángel, me inspira para ponerle más esfuerzo y dedicación a nuestro entrenamiento.

Saladín: todos ellos son un gran ejemplo, así que vamos a terminar de entrenar para conseguir nuestra meta.

Héctor y Saladín se han propuesto seguir entrenando y después de dos meses vuelven a estar en la línea de salida, se escucha una voz que dice: “Va a dar inicio esta sensacional carrera de “Aprende en casa dos”, serán diez kilómetros de esfuerzo en los que se medirá la dedicación de cada uno de estos atletas.

Competidores inicia la cuenta regresiva 5,4,3,2,1 y se escucha un disparo”.

Saladín y Héctor: al oír el disparo salen corriendo y llegan a la meta, muy felices los dos, por terminar la carrera, están cansados, pero satisfechos.

Saladín: felicidades Héctor, lo lograste. Gracias al entrenamiento y dedicación cumpliste con la meta que te propusiste.

Héctor: ¡sí!, primero gracias a que me invitaste a entrenar y después gracias al ejemplo de los niños que vimos en los videos, ¿sabes qué aprendí en todo este tiempo de

entrenamiento? Que a veces el miedo, la angustia o el enojo, se disfrazan de cansancio o falta de interés para que nos rindamos y no nos esforcemos para lograr lo que queremos.

Saladín: es verdad. Cada vez que yo sentía angustia, miedo o frustración, me ayudaba pensar en Joel, Luis y Ángel, también pensar en que estábamos esforzándonos juntos tú y yo. Gracias a ustedes pude descubrir que el esfuerzo y la dedicación son la base para lograr ser personas útiles a la comunidad y a los demás.

Héctor: qué importante es conocernos para saber lo que necesitamos hacer para alcanzar una meta, ¿verdad?

Saladín: así es, hay que estar atentos a nuestras emociones, eso nos ayuda a estar mejor y poder buscar el bienestar y el entusiasmo, ¿sabes quiénes son otro ejemplo de dedicación y entusiasmo? Los maestros y maestras que estudiaron para sembrar el conocimiento en cada escuela del país. Y que día a día, con esta pandemia o sin pandemia, en la ciudad, en la sierra, en el frío, en el calor o en donde lo tengan que hacer buscan y encuentran la forma de llegar a los corazones de sus alumnos en busca de un futuro mejor para México.

Héctor: también el ejemplo de las personas que nos quieren y se esfuerzan todos los días para buscar nuestro bienestar.

Saladín: otro ejemplo de esfuerzo y dedicación para lograr el bienestar de todas las comunidades del país, son los doctores y doctoras, enfermeros y enfermeras y todo el personal que tiene que ver con la salud de los mexicanos, tantos ejemplos nos comprometen a ser ciudadanos con metas cercanas o a largo plazo, y a poner todo nuestro esfuerzo para ir las logrando y ser mejores para ayudar a nuestra comunidad.

Héctor: Vaya todo lo que hemos aprendido ha sido mucho.

El Reto de Hoy:

El reto de esta sesión es muy divertido porque vas a hacer un calendario de metas. Vas a escribir tres metas que sean claras y que quieras lograr.

Las que quieras, de cualquier tipo, se las vas a enseñar a tu familia y vas a hacer las cosas que se necesiten para ir las logrando poco a poco.

Por ejemplo, aprender a tocar la guitarra para darle serenata a tu mamá, papá o ambos, o cualquier otra persona que quieras. Esa sería una meta, y se tiene que realizar un plan para lograrla, esfuérzate y cúmplela.

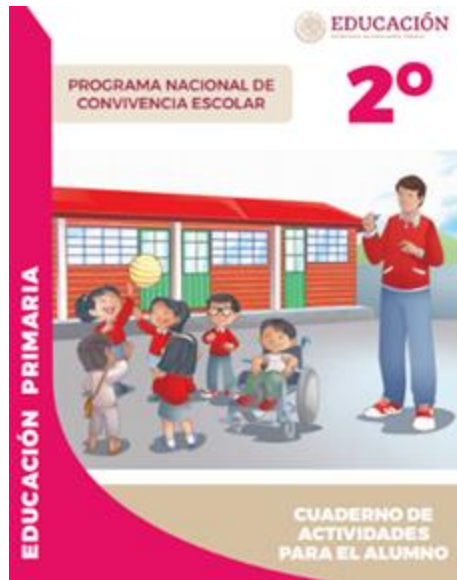
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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