

**Lunes
13
de diciembre**

**Tercero de Primaria
Educación Socioemocional**

En bienestar, podemos estar

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás aspectos importantes para el bienestar común y de todos lo que te rodean.

Lee con atención la siguiente situación en las que están involucradas Adriana y María.

María hablando por teléfono: ¿En serio te dijo eso, tío? ¿Qué le pasa? Sí, tío. No te preocupes. Vamos a hablar con él y verás que va a entender. Claro, te entiendo. Lo que pasa es que a veces no pensamos en las demás personas.

Está bien, tío. Cuídate mucho y dile a mi tía que la quiero mucho. Adiós.

Se encuentra Adriana molesta a María;

María: Buenas tardes, Adri. ¿Cómo estás?

Adriana: Muy bien, pero a ti te veo un poquito molesta. ¿Todo bien?

María: Estoy enojada porque mis tíos están teniendo problemas con un vecino. Escucha música a volumen alto y mis tíos ya son personas mayores. Mi tía, justo ahorita, está enferma en cama y no puede descansar porque su vecino

escucha música a todo volumen a todas horas.

Adriana: ah, qué vecino tan ruidoso. ¿Y ya hablaron con él?

María: Dice mi tío que sí, pero que le empezó a decir que no está dispuesto a bajarle a la música porque a él le gusta escucharla así y está dentro de su casa.

Adriana: Pues él sí, pero su música no. Vamos a pensar bien qué le tendrían que decir a ese vecino para que no moleste más a tus tíos.

María: ¡Ah, pues yo le quiero decir “óyeme tú! qué te pasa por qué estás molestando a mis tíos que son...”

Adriana: Quizás si llegas así no te haga mucho caso.

María: Tienes razón, le voy a decir: mira, si no te callas, voy a llamar a la policía y...

Como puedes darte cuenta esta situación de los vecinos de los tíos de María, no es algo complicado, pero recuerda que tienen que primero estar en calma y hablar de manera serena sin insultar ni agredir a nadie.

¿Qué hacemos?

Como puedes ver Adriana y María no llegaron a buenos acuerdos.

María es que estoy muy enojada y todo lo que se me ocurre, haría ese problema más grande.

¿Tú que haría para ayudarle a María a resolver esta situación?

Ella es toda oídos.

De pronto suena de nuevo su teléfono:

- Lesly desde la Colonia Morelos, en la Ciudad de México.

Yo pienso que lo primero es calmarse y ya después decidir qué decirle al vecino.

Adriana: Tiene mucha razón. Respira profundo y así empiezas a volver a la calma.

- Patricio de Matehuala nos dice: yo pienso que también piensen qué es lo que les molesta y si hay algo que hayan hecho mal para que el vecino sea grosero.

María: Bueno, sí. Mi tío no es especialmente amable. Voy a averiguar cómo fue ese

diálogo.

- Renata de Todos Santos, Baja California Sur, dice: le podrían decir al vecino que, aunque ponga la música en su casa, se escucha en todo el edificio y que necesita pensar en las demás personas.

María: Eso es lo que yo le quiero decir. Que, así como a él le gusta la música, mis tíos necesitan silencio y que debe tratarlos con respeto.

Adriana: María, quizás ya se te olvidó, pero aquí hemos hablado siempre de buscar nuestro bienestar. ¿Recuerdas?

María: Claro, pero este vecino no ayuda mucho a estar en bienestar.

Adriana: Pues sí, con frecuencia no nos damos cuenta de que molestamos a otras personas, cuando nosotros disfrutamos algo.

No creo que el vecino de tus tíos quiera hacer daño, simplemente puede estar disfrutando del volumen en que pone la música sin pensar en los demás. O quizás, necesita ese volumen por alguna razón que no sabemos, como que no escuche bien.

María: ¡Ohh, eso no se me había ocurrido!

Antes, de otra cosa, observa la historia de un niño llamado Pedro a quién le sucedió algo parecido a ti.

1. Kípatla (LSM) - Programa 12, Pedro y la mora.

<https://youtu.be/5AwCscvJDew>

¿Cómo crees que se siente Pedro al ser tratado de esa forma por Alex?

¿Cuál crees que sea la razón por la cual Alex actúa de esa forma hacia Pedro?

María: Pero yo pienso una cosa, Adri. Al vecino de mi tío le gusta mucho la música, probablemente escuchar música sea parte de su bienestar.

Adriana: Sí, y tiene derecho a escucharla, siempre y cuando no interfiera con el bienestar y la convivencia de las demás personas que viven en su edificio.

María: Ya voy entendiendo.

Adriana: Creo que el primer paso es el diálogo, compartiéndoles que el Bienestar es un derecho de todo ser humano y que podemos construirlo en las diferentes áreas de nuestra vida.

En este caso, tanto el vecino como Pedro están realizando actividades que les gustan.

La diferencia es que lo que Pedro hace, que es bailar, no le afecta a nadie. En cambio, el volumen de la música del vecino sí afecta el bienestar de tus tíos.

Pero si Pedro viviera en un departamento y al bailar molestara a su vecino de abajo ¡sería exactamente lo mismo!

El problema no es que le guste la música o bailar, sino que no piense en las demás personas, ¿Cierto?

Queremos compartirtte un cuento. ¿Qué te parece si, lees con atención?

2. Cuento de “Leonoraaaaaaaaa”

“Leonoraaaaaaaaa”

Leonora nació muy pequeñita. La doctora que acompañó a su mamá en el nacimiento decía:

No puedo creer que una niña tan enana tenga un latido tan fuerte.

Y entonces, Leonora lloraba y se retorció, mientras su corazón sonaba fuerte... “¡Pum, pum! ¡Pum,pum!”

Leonora empezó a crecer y a darse cuenta de que las cosas entre mamá y papá no iban muy bien que digamos. Todas las noches, cuando creían que Leonora dormía, discutían por las cosas más extrañas.

Consientes demasiado a Leonora y a mí no me hace caso- decía mamá.

Tú eres demasiado dura con ella- decía papá.

Y así, pensando que Leonora no los escuchaba, hablaban de ella como si fuera un enorme problema. Leonora, se tapaba las orejas con la almohada y escuchaba su corazón “pum-pum, pum-pum”. Sentía que, si atendía a sus latidos, lo que pasara afuera desaparecería. Y así, atendiendo a su corazón, volvía a quedarse dormida.

Pronto las discusiones empezaron a ocurrir también de día y no solo en la casa, también en la calle o en el súper y, algunas veces, Leonora no conseguía escuchar el pum-pum de su corazón. ¿Cómo podía callar todo alrededor y escuchar lo que ella necesitaba? Un día cuando sus papás discutían, desde el pequeño cuerpecito de Leonora pegó un grito ensordecedor. ¡AAAAAAAAAAAAHHH! Su mamá y su papá, sorprendidos, dejaron de discutir y se quedaron en silencio. Pum-pum,

pum-pum, se escuchó.

Le duró muy poco el gusto a Leonora porque, a los pocos días, la discusión volvió y, esta vez, también iban contra ella.

- "Ni se te ocurra gritar, niña"- le dijo su mamá.

Leonora buscó miles de maneras para volver a escuchar a su corazón, pero el "pum-pum, pum-pum", cada vez era más bajito, hasta que desapareció por completo. Eso que la defendía de los gritos y maltratos, ese "pum-pum, pum-pum" que le hacía saber que todo estaría bien, ya no estaba con ella. Leonora creció en esa casa de gritos y sombrerazos. Por eso, no se sorprendía cuando en la escuela había gritos. Por eso, no se sorprendía cuando en la calle la gente iba malhumorada, sólo se quedaba callada y trataba de no hacer ruido.

Encontró refugio únicamente con su amiga Sofía, otra niña igual de callada que ella con la que se sentaba a comer en el recreo. Sofía era tan callada, que no platicaban de nada, pero se sonreían y con eso bastaba. Sofía quería a Leonora por quien era, y Leonora quería a Sofía, aunque fuera tan tímida para todo.

Un día, Leonora sintió mucho enojo porque la maestra regañó a Sofía por algo que no había hecho. La maestra estaba siendo tan injusta, que Leonora se puso de pie. Todavía no sabía bien qué decir, pero entonces, pegó un grito ensordecedor "¡AAAAAAAAAAAAHHHHHHH!" Después, sólo hubo silencio y un ruido que sólo Leonora podía escuchar. "Pum-pum, pum-pum". Al escuchar eso, Leonora tuvo la fuerza para decirle a la maestra que estaba siendo injusta y que Sofía merecía respeto. Habló con tanta claridad, que la maestra terminó pidiendo disculpas.

A partir de ese momento, Leonora volvió a escuchar su corazón y cada vez que alguien la maltrataba, él le recordaba que podía pedir respeto. A partir de aquel día, Leonora supo por qué ella, siendo una niña tan pequeña, tenía un corazón que latía tan fuerte.

Te das cuenta como Leonora volvió a escuchar el latido de su corazón.

¿Sabes por qué quise compartirte este cuento?

Porque eso que tiene Leonora y que la hace tan especial, se llama dignidad humana y la tenemos todas las personas.

¿Habías escuchado latir así tú corazón?

Adriana: Quizás no, pero seguramente hay otras señales en tu cuerpo que te hacen

detener un maltrato o reaccionar ante una injusticia.

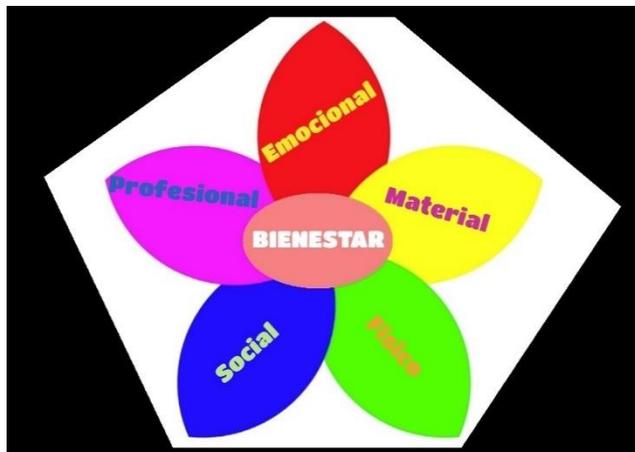
La dignidad es esa voz interna que nos ayuda a defendernos y permite afrontar las dificultades cuando está amenazada nuestra integridad.

También llama la atención que Leonora ya se había acostumbrado a vivir entre gritos. Y por ello, cuando ya no podía más, respondía gritando y eso servía momentáneamente. Hasta que encontró la manera de decir lo que sentía de manera clara y respetuosa; es decir, asertiva.

Sí, y se volvió una niña callada y ausente, porque vivir en donde no hay bienestar nos afecta a todos. ¿Viste? Todos podemos, con nuestras acciones ayudar a que la dignidad de una persona se respete.

- Qué importante es el bienestar de todas las personas que nos rodean para que haya bienestar también en uno como persona.

Flor de Benicia.



Fuente: <https://www.huelvahoy.com/wp-content/uploads/2018/02/florbenicia02.jpg>

- ¿Qué es eso?

Es una flor que nos muestra las cosas que tiene cada persona en su vida.

¿Y cómo funciona?

Esta flor. Para lograr el bienestar, se requiere que las personas trabajemos en todos los aspectos que necesitamos:

- En lo material que no son lujos o cosas muy costosas, sino tener lo mínimo para cubrir nuestras necesidades básicas y tener bienestar: un techo, comida, ropa.

- También está lo profesional, que en edades pequeñas sería la escuela o las cosas que estamos aprendiendo.
- Lo emocional -por ello, qué bueno que estás expresando cómo te sientes y qué cosas necesitas. Además, hay que cuidar en cómo expresarlas, si las dices de manera respetuosa y aclarando en qué te afecta, aumentas las posibilidades de ser escuchado.
- También en lo físico cuidar que nuestro cuerpo esté sano, comer bien, hacer ejercicio.
- O en lo social, poder convivir en armonía con otras personas o grupos de personas y poder desarrollar nuestros intereses y talentos como tú lo estás buscando.

Y algo muy importante, las demás personas tienen que entender que no pueden impedir que logremos todas y cada uno de estos aspectos, porque nos hacen daño.

- Si es una flor, debemos cuidarla.

¡Exactamente! y la cuidamos cuando no permitimos el maltrato ni las injusticias. Otra forma de mostrarle a las personas que el Bienestar de las personas debe ser respetado, es solidarizándose de manera respetuosa ante una injusticia, ¿Qué tal si observas un ejemplo? ¿Me acompañas?

3. La dignidad: identidad humana.

<https://youtu.be/mgqWX1FMpCQ>

¡Qué buena lección le dieron los alumnos de la secundaria a ese señor!

Le mostraron que no es correcto prohibir el goce del Bienestar a nadie y que estaba cometiendo una injusticia con ese niño.

Adriana: ¿Qué decidiste con la situación de tu tío?

María: Todo lo que hablamos hoy me hace saber que el vecino no está tratando con respeto la dignidad de mi tío Ramiro y él no vive en bienestar. Ante esa injusticia, creo que no me puedo quedar callada. Tengo que ir a hablar con él.

Adriana: Creo que, si escuchas a tu voz de fortaleza, podrás ser muy clara con él y explicarle cómo su bienestar no puede estar por encima del bienestar de sus vecinos.

María: Cuidando de hablar tranquilamente con él y averiguar sus motivos y tratando de lograr un acuerdo que beneficie a ambos.

Espero que me escuche y logremos un acuerdo.

Adriana: Invitamos a niños y niñas.

El Reto de Hoy:

Realiza el siguiente reto:

Escribe en tu “Diario de Aprecio y Gratitud” dos cosas:

- Una situación donde hayas contribuido a respetar la dignidad de alguien más.
- Una situación en la que su bienestar, haya ayudado al bienestar de alguien más.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>