

**Lunes
24
de enero**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Cadena de favores

Aprendizaje esperado: *identifica decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no lo beneficien directamente.*

Énfasis: *identifica decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no lo beneficien directamente.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no te beneficien directamente.

En esta sesión seguirás tomando un repaso, para aquellos que se integran por primera vez para que no se pierdan de nada, además para recordar temas, de los que hayas perdido algún detalle.

¿Qué hacemos?

Las decisiones que tomas son importantes y aunque no te beneficien directamente pueden beneficiar a otros, por ejemplo, las medidas que tomas para cuidar tu salud son maneras completamente dedicadas a cuidar a tu familia y no siempre son lo que tu quisieras.

Hay muchas cosas que haces que quizá no te gustan pero que son necesarias para cuidar a otras personas.

Tal vez a ti te gustaría salir, visitar un parque o en fiestas, pero entonces podrías contagiarte y luego contagiar a alguien y ese alguien contagie a alguien... y así hasta el infinito ¡Esa es una cadena de contagio infinita!

No debes de pensar sólo en algo que te beneficie a ti, sino en todas las personas que estas cuidando al quedarte en casa.

También si decides usar cubrebocas, estas decidiendo cuidar a las demás personas. Si decides mantener la sana distancia, también cuidas a las demás personas.

Te tengo un bonito ejemplo de acciones que benefician a otra persona y no necesariamente a ti. Observa el siguiente vídeo:

1. Don Leopoldo y Carola: Los adultos mayores durante la pandemia.

<https://youtu.be/9dL9mecyxCO>

Carola es un gran ser humano, eso que hace por Don Leopoldo es algo muy hermoso y desinteresado. Desinteresado quiere decir que no busca nada a cambio, lo hace porque quiere y porque siente bonito al hacerlo.

Apapachar a alguien así, cuidando, procurando, se siente bonito en el corazón, aunque signifique más trabajo o un esfuerzo extra; los apapachos son muy necesarios, aunque por el momento no se puedan dar físicamente, hay diferentes formas de hacerlo. Cómo a Don Leopoldo en el siguiente video:

2. Don Leopoldo: Apapacho.

<https://youtu.be/Rh0o5KTIWRI>

Los apapachos son lo mejor, aunque no sean físicos, pero ¿Cómo saber que alguien necesita un apapacho?

Hay que aprender a tener empatía con tus amigas, amigos y familiares. ¿Recuerdas qué es la empatía? Si no lo recuerdas, no te preocupes, puedes observar este video:

3. Creciendo juntos - Empatía (16/11/2019).

<https://www.youtube.com/watch?v=YbYBp9VCQWU&feature=youtu.be&t=72>

La empatía te ayuda a entender qué es lo que otras personas necesitan, aunque eso no sea lo que tú necesitas.

Para poder tener empatía por alguien puedes pensar cómo te sentiste cuando estuviste en una situación parecida. O cómo te sentirías sí algo así te sucediera.

Una acción que demuestra empatía es donar, es decir, ceder, regalar algo a alguien que lo necesita.

Como compartir o regalarle a otra persona algo que puede servirle. Pues hacer una limpieza en tu habitación, ordenarla y posiblemente encuentres muchas cosas que ya no usas pero que aún están perfectas condiciones; esas cosas podrías donarlas.

Algunos juguetes, ropa, etc., Muchas veces las personas no se quieren deshacer de esas cosas porque les trae recuerdos, pero los recuerdos se coleccionan en el corazón y en el pensamiento. No necesitas de estas cosas para recordar bellos momentos.

A veces hay que renunciar a algo, aceptar un poquito de nostalgia, o tal vez un poco de esfuerzo extra para ayudar o beneficiar a alguien más. Pero vale la pena.

Ese tipo de acciones ejercitan el músculo de la bondad, tomar decisiones para ayudar o beneficiar a otras personas, aunque no te beneficien directamente, te hace mejor ser humano o mejor habitante de esta tierra.

Te invito a escuchar el siguiente cuento:

4. Vitamina Sé: especial en tu día. Lobo y oveja (Fragmento) (Teatro).

https://youtu.be/cS_m65GegrA

El lobo, a pesar de que podía recibir un buen regaño de su papá, decidió cuidar a su amiga la Oveja.

¿Observaste que cuando el lobo ayudó a la oveja, fue como si sembrara una semilla de ayuda? porque la oveja después ayudó a alguien más y seguramente ese alguien más ayudó a otro ser sin buscar ningún beneficio para sí mismo.

Esa cadena es mucho mejor que la de contagio. ¡Es una cadena de ayuda! Es padrísimo ser parte del bienestar común.

El reto de hoy:

Acepta una decisión que beneficie a otro directamente y no a ti.

Ayuda a alguien, para sembrar la semilla del bienestar común. Y con eso se termina esta bonita sesión.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.