

**Lunes
31
de enero**

Educación Preescolar Educación Socioemocional

Paso a paso

Aprendizaje esperado: *elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.*

Énfasis: *elige los recursos paso a paso.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás y elegirás los recursos que necesitas para llevar a cabo las actividades que decides realizar.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

¿Qué hacemos?

En esta sesión puedes armar un castillo, solo tienes que ordenar el espacio en el que jugarás, debe estar limpio y ordenado.

Te imaginas que tienes unos calcetines, suéteres tirados, así como basura y polvo en el piso, vasos de cristal, en la mesa y un tapete a mitad de sala.

Si tu casa también está un poco tirada, puedes dividirte las actividades para recoger y terminar rápido, a esto se le llama organizar ideas para resolver algo.

Para ordenar en pares los calcetines, primero necesitar observar los colores y formas de cada calcetín para encontrar su par.

El tapete lo puedes enrollar, para lograrlo necesitas mover tus manos en cada lado. Observa el siguiente video para que conozcas como poder enrollarlo, a partir del minuto 3:49 a 4:33

1. Enrollar un tapete.

<https://youtu.be/2LiWuPbqRtA>

Los vasos como son de vidrio, los deben recoger un adulto, pero si lo llegas hacer tú, debes hacerlo con mucho cuidado para no tener ningún accidente y que se puedan romper.

Para lograr recoger la basura, necesitas un recogedor, un cepillo tipo escoba y un bote. En el siguiente video vas a conocer una técnica para barrer.

2. Barrer basura.

https://youtu.be/EWv0dB7_TsE

El suéter necesitas colocarlo en una superficie y abotonarlo uno por uno, luego lo doblo y listo. Observa el siguiente video para aprender como doblar un suéter.

3. Abotonar suéter.

<https://youtu.be/26q7LnHBcfg>

Todo es más fácil cuando imaginas los recursos que necesitábamos de cada cosa, luego divide el trabajo y ordena paso a paso y con calma cada uno de los objetos.

Ordenar y limpiar puede ser divertido, ayuda a pensar, a dar un momento de calma y te permite hacer nuevas actividades con espacios limpios y seguros. ¿Qué te parece si ahora, que ya está limpio tu espacio, haces un castillo con piedras?

Imagina qué recursos de la naturaleza te sirven para hacer un castillo, pueden ser ramas, lodo o tierra, plantas o con unas piedras.

Es importante que estés en contacto con la naturaleza, la explores, la huelas, la toques y también la cuides, la valores y convivas con ella; es importante cuidar el planeta.

Puede ser desde cuidar una planta o como algunos niños y niñas que tienen la fortuna de vivir cerca del campo o de una playa. La naturaleza es el mejor laboratorio para jugar.

Por eso imagina qué castillo quieres y cómo lo vas a hacer. Tu castillo tiene un gigante que es muy alegre, y un lago afuera. Así que necesitas: 8 piedras, y construye tu castillo. Puedes usar un poco de agua para el lago.

También puedes hacer un puente en el que van a vivir los señores hormigas y señoras catarinas. Por lo que necesitas un poco de tierra, ramas y unas cuantas piedras.

Para ir documentando lo que haces con la naturaleza, dibuja tu torre de piedras. Jugar con la naturaleza es mágico, oler el pasto, bailar entre las flores, escuchar los pájaros, tocar la tierra o arena, plantar un árbol.

Ya que estas explorando la naturaleza, ¿Te gustaría hacer la respiración de la ranita? antes de hacer la respiración, debes recoger todo el material que acabas de utilizar.

Ya que tienes libre el espacio en el que estuviste jugando puedes buscar un lugar para sentarte, lo más cómodo posible. Busca un lugar tranquilo, sin ruidos ni distracciones.

Cierra los ojos e imagina que eres una ranita. Coloca tus manos en el estómago y respira de manera profunda, al inhalar, o tomar aire, tus manos deben moverse hacia delante y vas a sentir cómo tu estómago se infla, como una ranita cuando respira. Al exhalar, o soltar el aire, las manos se sumen al igual que tu estómago. Escucha los ruidos a tu alrededor, siente el aire, ¿Es frío, caliente o templado? siente la temperatura de tu cuerpo, como tus pies, tus manos, ¿Es igual o cambia?

Vuelve a respirar profundo, siente tu estómago y exhala, siente como tus manos se hunden al soltar el aire. Una vez más Inhala (respiración profunda) y exhala. Poco a poco puedes abrir tus ojos, ahora tu atención está centrada y tranquila.

Ahora estas en calma, recuerda que puedes repetir esta práctica de la ranita cuantas veces quieras en el día, sobre todo cuando sientas enojo, angustia o estrés o antes de ir a la cama.

Después de hacer esta técnica, te vas a sentir relajado, tranquilo, descansado y contento. Ahora ¿Te gustaría escuchar una historia acerca de la naturaleza?

En el programa televisivo se va a leer el cuento que se llama: “El Jardín Mágico” de Lemniscats.

En este cuento, Cloe se adentra en sucesos maravillosos y misteriosos de la naturaleza, como: ¿Por qué hay animales brillantes? ¿Cómo tejen las arañas?, y todo en su jardín, Mónica.

Puede ser en cualquier lugar, como Cloe, también puedes escuchar la voz del viento y disfrutar la convivencia de los árboles y las plantas. Recuerda la importancia de imaginar para saber qué tienes que hacer, luego pensar qué recursos necesitas, como con las cosas que estaban tiradas o los castillos de las piedras, y finalmente puedes dividir las actividades para realizarlo junto a tu familia.

Si te es posible, consulta otros libros y comenta el tema de elegir los recursos paso a paso para resolver algo, puedes hacerlo con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533089/PREESCOLAR_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

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