

**Viernes
18
de febrero**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Abre el ojo y te ahorrarás enojos

Aprendizaje esperado: expresaras de forma asertiva el enojo para resolver una situación aflictiva.

Énfasis: expresaras de forma asertiva el enojo para resolver una situación aflictiva.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que hay muchas maneras de regular las emociones como “el enojo” de forma clara y asertiva.

¿Qué hacemos?

Recordemos que es asertiva.

Asertiva quiere decir que puedas decir lo que sientes de manera clara, pero sin faltar al respeto a otras personas.

Suena fácil, pero cuando sientes enojo, a veces no respetas mucho que digamos.

Pon atención al video donde Alan como es tan distraído, a veces hace que sus compañeras y compañeros se enojen por sus descuidos. ¿Quieres saber qué ha ocurrido en esta ocasión?

Observa la siguiente historia. Observa el video del segundo 00:25 al minuto 02:33

1. Un día en Once niños. Sin tinta.

https://www.youtube.com/watch?v=K_kg9EJkacE

Observaste que ¡Alan no se ha dado cuenta que se llevó la pluma de Memo! ¿Qué va a pasar? Para Memo es un regalo muy valioso.

Observa del minuto 02:34 al minuto 05:19

¡Memo se enojó!

¿Qué va a hacer Alan? Su distracción ya provocó algunas complicaciones con su amigo Memo.

Observa algunas opiniones de algunos niños y niñas como tú.

2. Testimonio 1

<https://youtu.be/wuzxpRVoRX8>

3. Testimonio 2

<https://youtu.be/wkr4x2t1fLM>

4. Testimonio 3

<https://youtu.be/qExlDIAmbas>

5. Testimonio 4

<https://youtu.be/OddwoGQtaLc>

Cada uno del testimonio que viste tienen mucha razón. Alan tiene que ofrecer una disculpa a Memo y encontrar la pluma que perdió. También tiene que reflexionar en que el enojo de su amigo es consecuencia de una situación inesperada que ha creado un conflicto entre ellos.

Para saber qué es lo que ha pasado con Alan, te invito a seguir viendo la historia en el siguiente video. Observa el video del minuto 05:20 al minuto 06:51

6. Un día en once niños... Sin tinta.

https://www.youtube.com/watch?v=K_kg9EJkacE

¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Memo?

Seguramente estaría gritándole mil cosas a Alan en su cara, diciéndole todo lo mal que me hizo sentir y lo irresponsable que fue al perder mi pluma. Afortunadamente, cada persona reacciona de distinta manera, Memo no es como yo y sabe decir lo que siente de manera calmada.

Fíjate en lo que sigue, observa el video del minuto 06:52 al minuto 08:07

Ahora te das cuenta que hablar con alguien de lo que sientes es muy necesario, porque a veces cuando te encuentras tristes o enojados, tus emociones no permiten ver quién eres y cómo puedes regular eso que sientes.

La intervención de Lucy es muy valiosa porque ella le dice a Memo que a pesar de perder un objeto que le trae recuerdos, su inspiración está en donde tiene que estar, es decir, en esos recursos personales o habilidades, talentos y características

que cada uno tiene, porque es lo que hace aprender de las experiencias y seguir adelante.

Para conocer en qué termina la historia, te invito a ver la última parte del video del minuto 08:08 al minuto 14:44

Finalmente, Alan utiliza la comunicación asertiva para explicar a Memo lo ocurrido y disculparse.

Es cierto, y, también lo hace Memo al expresar en una historia sus sentimientos y descubrir que lo más valioso de sus habilidades están dentro de él y no en los objetos.

¿Entonces ser asertivo permite expresar lo que sientes o lo que necesitas cuando estás enojado?

Sí, el asertividad es una habilidad importante porque de forma clara, respetuosa y sincera dices lo que estas sintiendo y lo haces considerando no molestar o hacer daño a alguien.

Comunicarte de forma asertiva con los demás es considerando tus sentimientos y los sentimientos de los demás, ¿Te diste cuenta que incluso Alan se prepara y hace ejercicios para disculparse con Memo?

Es verdad, Alan se siente preocupado y busca la forma de hablar con Memo y recuperar la pluma que extravió.

El reto de hoy:

En tu cuaderno o en una hoja dibuja a los personajes de la historia (Alan, Memo, Lucy) y platica con algún familiar lo que pasó entre ellos y cómo lo solucionaron.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.