

**Lunes
21
de febrero**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

La ruleta de las historias

Aprendizaje esperado: *identificarás la alegría como una emoción efectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.*

Énfasis: *concientizaras las propias emociones.*

¿Qué vamos a aprender?

Recordarás cómo la alegría, esa emoción básica de la cual ya has estudiado un poco, ayuda a hacer amistades o amigos y eso produce bienestar. ¿Cómo manifiestas la alegría en tu cuerpo o en tu cara?

Conocerás que cuando estas alegre tu cuerpo se siente muy ligero y tranquilo, quisieras abrazar a todos y decirles que los quieres mucho y en su cara hay una gran sonrisa y sus ojos brillan.

No siempre es fácil hacer nuevas amistades, pero todas las personas necesitan establecer lazos de amistad, no se trata de hacer miles de amigos y amigas, sino buenas amistades, ¿Cuántas? Las que quieras, las que necesites.

¿Qué hacemos?

A veces puede ser difícil hacer amigos o amigas, para ello te invito a observar el siguiente video donde Lucy da algunos consejos para hacer amistades. Observa del minuto 2:01 al minuto 2:59 o si lo deseas obsérvalo completo.

1. Momentos para recordar de, ¿Amigos?

<https://www.youtube.com/watch?v=TnIQFi5tTr8&feature=youtu.be>

Como observaste Lucy es muy lista, anota todos sus consejos para ponerlos en práctica.

Lucy dice que, para hacerte amiga de alguna persona que te caiga bien, es importante sonreír, estar relajada y ser amable. Lucy dijo que hay que aprovechar la alegría, porque ayuda a sonreír, a estar en tranquilidad, a sentirse con ganas de acercarse y platicar con otras personas.

A continuación, te voy a contar la historia de cómo Isabel y Paco, que son grandes amigos, de cómo se conocieron. Pon atención:

Isabel: ¿Paco, recuerdas cómo empezó nuestra amistad?

Paco: ¡Claro!

Gloria: ¿Podrían contarla? Me encanta oír historias y más si tiene finales felices.

Isabel: Claro, te contaremos muchas historias.

Antes de continuar con la historia ellos van a jugar a la ruleta de las historias para contarte como se conocieron y después seguiremos jugando con esta ruleta.

Para comenzar, te invito a jugar “La ruleta de las historias”. Cada participante tendrá su turno para girar la ruleta apretando el botón. En la ruleta aparecen imágenes de algunas personas con las que convives cotidianamente, dependiendo de la imagen que salga, el participante tendrá que contar cómo conoció a esta persona o una situación que haya reforzado su vínculo de amistad o de cariño.

Isabel: Muy bien Paco, tú serás el primero.

<https://youtu.be/LfdFtrznI>

Paco: Me tocó mi amiga. Es el momento perfecto para contar cómo nos conocimos y por qué tenemos una amistad tan divertida, Isabel.

Isabel: Esa historia me llena de alegría.

Paco: Recuerdo que en una clase yo estaba muy enojado por una situación con mi hermano, no lograba concentrarme y casi todo lo estaba haciendo mal, por mi actitud, todos estaban de mal humor y el ambiente se sentía muy desagradable, pero en eso la maestra Isabel se acercó a mí con una sonrisa y contó un chiste. Me dijo: “¿Sabes por qué las cigüeñas doblan una pata para dormir? Porque si doblaran las dos se caerían”.

Nos reímos mucho, mis ojos empezaron a llorar de alegría y mi cuerpo se relajó. Ella me ha enseñado a relajarme, a sonreír y platicar con las personas y encontrar el lado alegre de las situaciones.

Recuerda que todas las emociones ayudan a lograr algo, si tú estás alegre, estarás tranquilo, sonriente y es más fácil que busques cosas en común con otras personas,

además, puedes transmitir alegría y eso hace más fácil que las personas quieran ser tus amigos.

Si quieres hacer amistades y tu comportamiento es de manera agresiva y mostrando enojo, alejamos a las personas ¡Así no lograrás hacer amigos!

Cuando surgen conflictos es más difícil hacer amistades o establecer buenas relaciones con otras personas.

Pero si buscas soluciones positivas, puedes tener mejores resultados.

Te gustan los buenos finales, ahora hay que girar la ruleta nuevamente.

<https://youtu.be/4-u7HNMKflc>

Te cuento de Diana.

Diana está muy Bien, muy feliz de compartir este momento contigo y de ser tu amiga.

Diana tiene una historia que refuerza la relación que tiene con su mamá. Te la cuento a continuación:

Esta historia ha hecho que Diana y su mamá se vuelvan mejores amigas, donde se apoyan y ayudan. Cuando empezó todo esto de la pandemia y de las clases a distancia, su mamá y ella se angustiaron, no sabían cómo hacer las tareas o cómo trabajar con las aplicaciones digitales. Entre su trabajo y sus tareas, siempre terminaban cansadas y enojadas.

Pero, ¿Pudieron solucionar esta situación?

Sí, un día su mamá organizó todas sus actividades y diseñó un horario, lo que le gusta es que ella siempre se muestra alegre al hacer las cosas y cuando le ayuda con las actividades, le tiene mucha paciencia. Por eso ella también intenta hacer todas sus actividades con buena actitud.

¿Y estar alegres ante estas actividades les ha ayudado a Diana y su mamá?

Sí, y se di cuenta que cuando están alegres las cosas salen mejor, obtienen grandes logros y su relación con cualquier persona mejora y se fortalece.

Es maravilloso conocer la historia de Diana, te ha servido de mucho su historia.

Esto me recuerda a un pequeño cuento donde un gato siempre estaba malhumorado, pero conoció amigos alegres, ¿Quieres ver cómo termina la historia? Mira el siguiente video para conocer el final.

2. El gato de la caja.

<https://www.youtube.com/watch?v=131rxfOldn8&feature=youtu.be>

La alegría les ayudó a los gatos a buscar la manera de acercarse al gato malhumorado y compartir algo con lo que se sentía a gusto, ¿Te diste cuenta?

La alegría siempre ayuda a crear vínculos de amistades positivas y darán bienestar para seguir frecuentando y fortaleciendo esta relación.

Ahora es el turno de Isabel de apretar el botón para girar la ruleta y le toca la sección de Maestra.

Isabel:

Recuerdo que cuando era pequeña no podía leer, no me aprendía las letras, me sentía enojada, triste y preocupada, pero mi maestra siempre estuvo ahí para apoyarme. Ella entendía que a mí me costaba entender las letras y siempre me dio seguridad, confianza, me miraba con una alegría, esto me hacía sentir bien, tenía ánimos de seguir esforzándome. Mi maestra reconoció mi esfuerzo y me alentaba a seguir aprendiendo. Hasta la fecha seguimos en contacto, nuestra amistad ha durado muchos años y acordarme de ella me da alegría.

¡Que hermosa historia! ¿Verdad? Creo que Isabel se parece a tu maestra. Ella ayudó a mejorar tus habilidades mostrando alegría y tú haces lo mismo todos los días.

También aprendes que, por medio de la alegría es más fácil lograr las metas que tienes y sientes bienestar. Las personas que te rodean también son felices, es algo que aprendes de tu maestra o maestro, de tu familia y amigos o amigas para después transmitirlo con las personas que empiezas a conocer.

Ahora es turno de girar la ruleta a Gloria, a ella le toca la sección de amigos y amigas.

Te cuento la historia de Gloria sobre algunas de sus amistades.

Gloria:

Sí, les platicaré que hace poco tiempo conocí dos personas. Al principio se mostraron algo temerosas y extrañas, podría decirse que, hasta distantes, normal, porque no me conocían, pero después me invitaron a participar en una clase y jugar a la ruleta de las historias. Al inicio estaba muy nerviosa e insegura de mis respuestas, pero ellos me ayudaron a superar estos obstáculos; disfruto mucho de su compañía porque me siento tranquila, aceptada y alegre.

Gloria, Paco e Isabel están felices porque ya tienen una nueva amiga.

Puedes ser muy tímido o tímida y tal vez te cuesta un poco abrirte con las personas, pero ahora has tomado nota de todo lo que hiciste y sientes que tienes más herramientas para contar con nuevas amistades. Gracias a esas emociones, no dejas de sonreír, tu corazón late tan rápido y tu cuerpo está tan relajado, que sientes que puedes hacer cualquier cosa que te propongas.

A esa emoción se le llama alegría.

Recuerden que la alegría es una emoción que te ayuda a convivir mejor y la sonrisa es tu amiga.

El reto de hoy:

Vas a recordar una situación que te provocó alegría, donde hayas conocido o reforzado un vínculo de amistad, pláticalo con algún familiar y pide que él también te cuente su historia.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.