

**COMPENDIO DE FICHAS DE CLASE DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.**

**SEXTO GRADO**

**APRENDE EN CASA II**

**MATERIAL PUBLICADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (SEP)**

**<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/>**

**Compiladora: Magdalena Aguirre Benítez**

**Ixtapan de la Sal, junio de 2021.**

## **PRESENTACIÓN**

**El presente documento reúne las fichas de clase de Educación Socioemocional Sexto Grado del Programa Aprende en Casa II del periodo comprendido del 24 de agosto al 18 de diciembre de 2020.**

**La finalidad de este compendio es poner en manos de las y los docentes de educación primaria en un documento, secuencias didácticas elaboradas por especialistas de la Secretaría de Educación Pública y que en sí mismas constituyen la garantía de trabajar los enfoques didácticos propuestos en plan y programas de Estudio de Educación Primaria.**

**Asimismo, este documento es un recurso para el fortalecimiento de la asesoría y acompañamiento que se desarrolla como encargada regional del nivel de Educación Primaria y un medio para el fortalecimiento de estas funciones de supervisores escolares, asesores metodológicos y directivos escolares.**

**Resulta fundamental el estudio pormenorizado de cada una de las secuencias didácticas incluidas en este compendio, por todas las figuras que influimos en la formación de estudiantes adscritos al nivel de Educación Primaria, para el fortalecimiento de la intervención docente desde las diversas funciones, pues es indispensable participar con maestras y maestros desde el apoyo en la construcción de la planeación didáctica, hasta la evaluación del desarrollo de habilidades y manejo de contenidos por parte de las y los estudiantes.**

**Las secuencias didácticas expresan la postura de la Secretaría de Educación Pública derivada de la selección de los aprendizajes fundamentales que niñas y niños de Educación Primaria requieren lograr durante el confinamiento provocado por la pandemia del COVID-19 es compromiso de quienes formamos parte del Subsistema Educativo Estatal promover su concreción.**

# EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

## SEXTO GRADO

24 DE AGOSTO

### **¿Qué quiero hacer en el futuro? ¿Cómo voy a lograrlo?**

**Aprendizaje esperado:** Valora el esfuerzo, expresa satisfacción por superar retos y muestra una actitud positiva hacia el futuro.

**Énfasis:** ¿Qué quiero hacer en el futuro? ¿Cómo voy a lograrlo?

#### **¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás a valorar el esfuerzo, expresar satisfacción por superar retos y a mostrar una actitud positiva hacia el futuro.

La superación de retos tiene mucho que ver con un aprendizaje duradero en el tiempo y con el perfeccionamiento de competencias para toda la vida. Esto lo puedes lograr con la educación de tus emociones y con el desarrollo integral de tu personalidad.

Para lograr éxito en tus proyectos a corto, mediano y largo plazo, apóyate en un plan de vida y de carrera profesional. Consiste en la elaboración de un pronóstico de vida relacionado con tu actitud, tu creatividad y disciplina contigo mismo. Detecta tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del medio que te rodea; encamínate hacia el pleno aprovechamiento de tus capacidades.

Tu actitud es la única diferencia entre el éxito y el fracaso.

#### **¿Qué hacemos?**

Observa los siguientes videos:

En estos videos encontrarás las historias de hombres que han destacado tanto en la ciencia, como en las artes.

#### **José Hernández Moreno**

<https://youtu.be/cGNrGxAMWu4>

#### **Forbes México - Isaac Hernández "Los Mexicanos más creativos"**

<https://youtu.be/-6F7titQiHw>

En este video encontrarás la experiencia de María Lorena Ramírez Hernández, una de las mujeres que más se ha destacado en la actualidad.

#### **Así vive la primera corredora rarámuri que competirá en Europa | VERNE**

<https://youtu.be/VFRFvD57fn8>

### Información adicional:

Recomendaciones para conservar una actitud positiva:

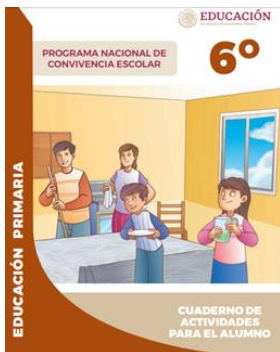
- Escribe una declaración de propósito.
- Trata de sentir el deseo de cambiar.
- Desarrolla buenos hábitos.
- Enfoca tus prioridades
- Sonríe

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**



# EDUCACION SOCIOEMOCIONAL

## SEXTO GRADO

28 DE AGOSTO

### Te puedo apoyar

#### ¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás conocimientos que te den la posibilidad de involucrarte en acciones para brindar apoyo a gente que ha sufrido exclusión o discriminación. Desarrollarás habilidades para manifestar emociones positivas asociadas a ciertas acciones de apoyo.

Él énfasis en esta lección será: ¿Qué es la exclusión, la discriminación? ¿Cómo me siento al respecto?

La educación socioemocional se refiere al proceso mediante el cual una persona adquiere competencias relacionadas con los aspectos sociales y emocionales de su vida. Está compuesta por los siguientes elementos: autoconciencia, autocontrol, habilidades interpersonales, toma de decisiones responsable, y conciencia social.

Con la conciencia social o del bienestar colectivo, podrás identificar que existen personas que han sufrido exclusión o discriminación por diferentes razones. Asimismo, establecerás relaciones equilibradas de afecto y empatía para quienes se encuentran en estado de vulnerabilidad emocional.

#### ¿Qué hacemos?

Observarás los siguientes videos:

En estos videos se abordan formas de discriminación, una hacia las mujeres y otras hacia las personas con discapacidad, nos harán pensar cómo podríamos ayudar a cambiar estas condiciones.

#### 1. Discriminación de género

<https://youtu.be/i57aPy5Jl3w>

#### 2. Barreras arquitectónicas

<https://youtu.be/zjmPxqzC9m4>

En este video se muestra otra forma de discriminación: el racismo, y nos permite darnos cuenta de una serie de ideas que construimos como sociedad sin saber el motivo.

#### 3. Racismo en México

<https://youtu.be/5bYmtq2fGmY>

En este video se muestra la discriminación y el rechazo que sufren miles de personas que tratan de cruzar la frontera de nuestro país en busca de mejores condiciones de vida.

#### **4. La verdadera cara de los migrantes que nadie muestra**

<https://www.youtube.com/watch?v=QWw-d8Jf-6c>

Si en tu casa hay otro libro relacionado con el tema, explóralo. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

# EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

## SEXTO GRADO

31 DE AGOSTO

### Lo que decido también afecta a los demás

#### ¿Qué vamos aprender?

Valorarás cómo tus decisiones y acciones afectan a otros, y a proponer mejoras en tu entorno. El objetivo de toda decisión debe ser conseguir lo que se pretende, pero no generando un problema mayor en el futuro. Si al tomar decisiones tienes en cuenta cómo afectan a los demás, será más fácil que los demás se percaten de lo mucho que los valoras.

Cuando tomes una decisión, prepárate para aceptar la responsabilidad por cada resultado. Si las cosas no funcionan, siempre es mejor haber tomado una decisión consciente que haber sido descuidado, ¡haz tu mayor esfuerzo!

#### ¿Qué hacemos?

Observa los siguientes videos:

En estos videos obtendrás información sobre la manera en la que nuestras acciones afectan a los demás.

#### 1. El otro par

<https://www.youtube.com/watch?v=VZNrkYe5g48>

#### 2. Las buenas acciones y las malas acciones tienen efecto

<https://www.youtube.com/watch?v=myfaB8cUth8>

En este video observarás una cadena de buenas acciones, así te darás cuenta de que tal vez has realizado acciones para ayudar a otros.

#### 3. Buenas Acciones, buenos resultados.

<https://www.youtube.com/watch?v=j3ugK6Oxf0k>

Información adicional:

Recomendaciones para la toma de buenas decisiones:

- Identifica el peor escenario posible
- Habla con un amigo o familiar
- Obtén la mayor cantidad de información posible
- Enumera todas tus opciones

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**



**4 DE SEPTIEMBRE**  
**EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**  
**SEXTO GRADO**

**Presto toda mi atención**

**¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás a demostrar una atención sostenida de hasta 10 minutos, y serás consciente de ti mismo y de lo que te rodea al tomar decisiones.

La toma de decisiones pasa por uno de los procesos mentales más complejos a los que te tienes que enfrentar, por eso es necesario hacer uso de tu capacidad de razonamiento, comprensión y análisis al momento de elegir la mejor opción para resolver un problema, cambiar o mejorar una situación.

La toma de decisiones de manera consciente se refiere a la capacidad del ser humano para reconocer y percibir la realidad que lo rodea.

**¿Qué hacemos?**

Observa los siguientes videos:

En estos videos encontrarás algunos ejercicios que te ayudarán a la toma de decisiones.

**1. Test de Atención: ¿Dónde quedó la bolita?**

<https://www.youtube.com/watch?v=lnKoogxJpPU>

**2. Pequeñas relajaciones: respiración**

[https://www.youtube.com/watch?v=sEa9\\_EdaOc](https://www.youtube.com/watch?v=sEa9_EdaOc)

En estos videos se te plantean distintas situaciones o problemas que se tienen que resolver tomando decisiones.

**3. A veces hay que tomar decisiones propias**

<https://www.youtube.com/watch?v=oWZQQedjWQM>

**4. Toma de decisiones minions**

<https://www.youtube.com/watch?v=l7mWemXHrjc>

**5. Video Toma de Decisiones**

[https://www.youtube.com/watch?v=6yIUY\\_vieBM](https://www.youtube.com/watch?v=6yIUY_vieBM)

**6. 11 Acertijos de supervivencia para seguir con vida pase lo que pase**

[https://www.youtube.com/watch?v=3mP4OH8M\\_DM](https://www.youtube.com/watch?v=3mP4OH8M_DM)

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Lunes**  
**07**  
**de septiembre**

**6° de Primaria**  
**Educación socioemocional**

*Lo que decido también afecta a los demás*

**¿Qué vamos aprender?**

Valorarás cómo tus decisiones y acciones afectan a otros, y a proponer mejoras en tu entorno. El objetivo de toda decisión debe ser conseguir lo que se pretende, pero no generando un problema mayor en el futuro. Si al tomar decisiones tienes en cuenta cómo afectan a los demás, será más fácil que los demás se percaten de lo mucho que los valoras.

Cuando tomes una decisión, prepárate para aceptar la responsabilidad por cada resultado. Si las cosas no funcionan, siempre es mejor haber tomado una decisión consciente que haber sido descuidado, ¡haz tu mayor esfuerzo!

**¿Qué hacemos?**

Observa los siguientes videos:

En estos videos obtendrás información sobre la manera en la que nuestras acciones afectan a los demás.

**1. El otro par**

<https://www.youtube.com/watch?v=VZNrKYe5g48>

**2. Las buenas acciones y las malas acciones tienen efecto**

<https://www.youtube.com/watch?v=myfaB8cUth8>

En este video observarás una cadena de buenas acciones, así te darás cuenta de que tal vez has realizado acciones para ayudar a otros.

**3. Buenas Acciones, buenos resultados.**

<https://www.youtube.com/watch?v=j3ugK6Oxf0k>

Información adicional:

Recomendaciones para la toma de buenas decisiones:

- Identifica el peor escenario posible
- Habla con un amigo o familiar
- Obtén la mayor cantidad de información posible
- Enumera todas tus opciones

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

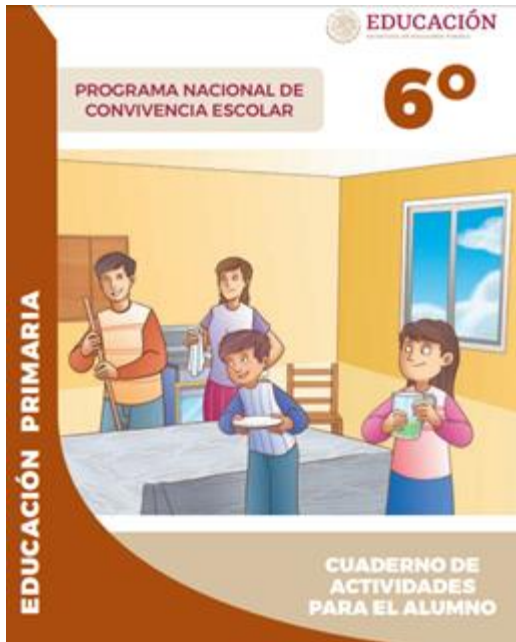
**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)

**Viernes**  
**11**  
**de septiembre**

**6° de Primaria**  
**Educación socioemocional**

*Mantener la calma*

### **¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás a responder con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.

Actuar con serenidad ante las circunstancias complejas de la vida es necesario para tu salud emocional. La serenidad hace referencia al estado de tranquilidad y de relajación que puedes asumir y que te permitirá pensar y actuar de una manera mas inteligente.

### **¿Qué hacemos?**

Observa los siguientes videos:

En estos videos encontrarás información que te ayudará cconocer la manera de responder con tranquilidad, ante una situación de estrés.

1. Solo respira, los niños nos enseñan como manejar las emociones.  
<https://youtu.be/lnDifgPuhHI>

2. El juego de las esponjas: mindfulness para niños I Gemma Sánchez  
<https://youtu.be/OMZt5aB-mb8>

En este video encontrará algunas técnicas de relajación que pueden servirte.

3. Todo pasa  
<https://youtu.be/MRMd0n9EbbI>

### **Información adicional:**

A continuación, te hacemos algunas recomendaciones para mantener la calma:

- Distanciarte por un momento de la situación de estrés, caos o conflicto
- Pedir ayuda si la necesitas
- Mantenerte informado
- Hacer deporte, actividades artísticas o de recreación

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)



**Lunes**  
**14**  
**de Septiembre**  
**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Conciencia mía*

***Aprendizaje esperado:*** *Evalúa la influencia que tiene en sí mismo y en los demás el tipo de interacciones que establece.*

***Énfasis:*** *Evalúa las interacciones que establece*

**¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás la importancia de la educación emocional para hacer conciencia de tus emociones y establecer interacciones sanas con las personas que te rodean.

Ejercer el autocontrol de tus emociones te ayudará a mejorar la atención, la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. ¿Estás listo? ¡Comenzamos!

**¿Qué hacemos?**

A continuación, te presentamos algunos ejercicios que te ayudarán expresar tus sentimientos y a identificar tus emociones. Es como si al compartir tus sentimientos te dieras cuenta de que otras personas tienen los mismos sentimientos que tú. Te sugerimos apoyarte del Medidor de Emociones, colocando una señal en uno de los cuatro cuadrantes:



### Medidor de emociones.

1. Las emociones en el cuadrante Rojo se caracterizan por ser desagradables y con elevada energía, en este cuadrante hay emociones como el enfado, la ansiedad o la irritación.
2. Las emociones en el cuadrante Azul son generalmente desagradables y bajas de energía, en este cuadrante hay emociones como el aburrimiento, la soledad o la fatiga.
3. Las emociones en el cuadrante Verde se caracterizan por ser agradables y de baja energía, en este cuadrante se incluyen emociones como la entusiasmo, la serenidad y paz interior.
4. Las emociones en el cuadrante Amarillo son agradables y con elevada energía, se incluyen emociones como la felicidad, la inspiración y la alegría.

Para explorar más sobre el tema puedes revisar el apartado de Reconozco y manejo mis emociones, del cuaderno de actividades para el alumno del PNCE.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)

## Ejercicio 1

Hagamos una prueba para medir tus emociones, concéntrate e imagina algunas situaciones hipotéticas y anota en el recuadro la emoción que te provoca:

Situaciones	Emoción
Un niño cayéndose de la bicicleta.	
Comida quemándose.	
Niño bañando al perro.	
Niños en fiesta infantil.	
Niño con manzana.	
Niño que se le cayó la manzana.	

## Ejercicio 2

Ahora te vamos a contar un cuento: Ogro Migro, Gigantón y Abominable llevaban cientos de años encerrados en la cárcel de los monstruos. Habían entrado ahí voluntariamente, después de darse cuenta de que asustar a los niños no era una buena forma de ganarse la vida. Desde entonces, los tres andaban tristes y solitarios; no sabían hacer otra cosa que asustar, así que carecían de ilusiones y pensaban que no servían para nada. Ya habían cumplido sus condenas varias veces, pero cuando les decían que se podían marchar, respondían que a dónde iban a ir, si sólo sabían asustar.

Pero todo cambió el día que encerraron a Pesadillo. Pesadillo era un monstruo de estatura baja, que asustaba poco y se pasaba todo el día durmiendo, pero era realmente muy divertido. Contaba cientos de historias de cómo había cambiado los sueños de la gente para que fueran más divertidos, y de cómo casi siempre sus cambios salían tan mal que acababan asustando a cualquiera. A Ogro Migro y sus amigos les encantaban sus historias, pero había que esperar a que el dormilón de

Pesadillo se despertara para escucharlo. Y no era nada fácil, porque parecía que ni un terremoto era capaz de despertarlo.

Hasta que un día, los tres monstruos juntaron sus más terroríficos gritos. Pesadillo dio un bote en la cama y se despertó al instante. Los miró con los ojos muy abiertos, pero no parecía estar asustado, ni enfadado; más bien parecía estar contento:

- ¡Genial! - dijo- siempre he querido levantarme temprano. El día se aprovecha mucho más ¿Saben qué? deberían trabajar de despertadores, sé de muchos dormilones que se lo agradecerán.

Los tres monstruos se sintieron felices al oír aquellas palabras; ¡servían para algo! Después de tantísimos años, resulta que podían hacer más cosas de las que habían creído, y sin asustar ni molestar a los niños.

Ese mismo día abandonaron la cárcel dispuestos a crear su primer negocio de despertadores. Y así, los tres monstruos se hicieron famosísimos con sus servicios para dormilones, muy contentos de haber comprendido que siempre hay algo genial que podemos hacer y está por descubrir, solo hay que buscar dentro de ti mismo y poner mucha atención a lo que sientes.

Por último, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Ya viste que si puedes identificar las emociones?
2. ¿Puedes identificar tus emociones con facilidad?
3. Imagina que tú eres uno de los monstruos de la cárcel, ¿Qué hubieras hecho para no permanecer encerrado ¿Por qué crees que Pesadillo contagia de buen humor a los demás?
4. ¿Cómo te sientes ahora?

Recuerda que:

**“Conocer a los demás es inteligencia, conocerse a sí mismo es sabiduría”**

*Einstein*

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

Cuaderno de actividades alumno 6° Primaria / Ciclo escolar 2019-2020



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_P NCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_P NCE.pdf)

**Viernes**  
**18**  
**de septiembre**

**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*¡Ponte atento!*

***Aprendizaje esperado:*** *Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.*

***Énfasis:*** *Demuestra atención sostenida.*

### **¿Qué vamos aprender?**

Aprenderás a demostrar una atención sostenida de hasta 10 minutos y ser consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.

### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión te presentamos algunas actividades que te ayudarán a ser consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones, ya que cuando estamos agitados no vemos las cosas con la misma claridad que cuando estamos en calma.

¿Recuerdas que es la atención?

Empecemos por la definición:

**Atención:** Es la capacidad de percibir determinados estímulos. Es una cualidad perceptiva que funciona como filtro de los estímulos sensoriales, permite evaluar y priorizar aquellos estímulos más importantes.

A continuación, centra tu mirada en algún objeto que tengas cerca e imagina al centro del mismo un círculo rojo, después intenta sostener la mirada por 10 minutos y cada vez que te distraigas, levanta un brazo; una vez que logres concentrarte, pon mucha atención en las nuevas formas que aparezcan (triángulos, cuadrados, pentágonos, estrellas), todas de diferentes colores y con movimientos al azar, recuerda seguir el círculo rojo.



El Reto de Hoy:

Responder las siguientes preguntas para conocer tu nivel de atención.

¿Puedes poner atención a los sonidos y los olores?

Aparte del círculo, ¿lograste ver otras formas?

¿Cómo sentiste tu cuerpo?

¿Qué emociones notaste?

¿Cuál de las emociones te gustó sentir y cuáles no? ¿porqué?

Anota las respuestas en tu cuaderno.

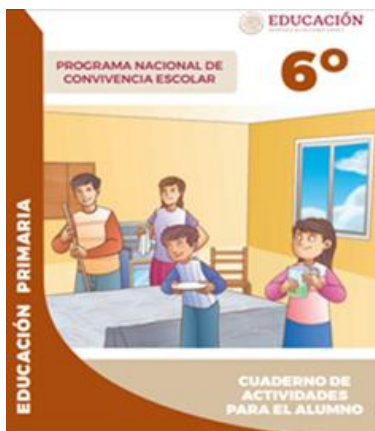
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)



**Lunes**  
**21**  
**de septiembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Mi lugar tranquilo*

**Aprendizaje esperado:** *Responde con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.*

**Énfasis:** *Reconoce formas de expresar las emociones que pueden ser de beneficio o que pueden no serlo y relaciona práctica de atención como herramienta que lo ayudará a expresar sus emociones de manera constructiva.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a responder con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.

**¿Qué hacemos?**

A continuación, te presentamos algunas actividades que te ayudarán a responder con tranquilidad y serenidad.

La tranquilidad y la serenidad es el estado de calma o de paz, que experimenta una persona. Es sinónimo de bienestar, placidez, quietud y relajación.

**1.** Lee con atención la siguiente historia:

**FRIDA KAHLO** es una de las más grandes artistas mexicanas, fue una pintora mexicana. ... Nació en Coyoacán, México el 6 de julio de 1907. Tuvo 3 hermanas y vivió en una CASA AZUL que ahora es Museo en Coyoacán. Cuando tenía 5 años sufrió una enfermedad muy grave llamada polio, FRIDA sobrevivió, pero una de sus piernas le quedó muy débil, más corta y más delgada que la otra. Fue autora de 150 OBRAS, principalmente autorretratos, en los que proyectó sus dificultades para sobrevivir.

Entre sus obras más destacadas se encuentra **“Las dos Fridas”**



Algo que es muy interesante y hermoso, es que aprendió a expresarse pintando y estudiando, ella se superó para convertirse en una gran artista de nuestro país ...y podría decirse que en todo el mundo.

¿Cómo crees que se haya sentido FRIDA con lo que le sucedió cuando era niña?

2. A continuación, te invitamos a realizar ejercicios de atención a la respiración, dejar que tu cuerpo se relaje y visitar tu lugar tranquilo. ¿Sabes cómo puedes acceder a él? respirando y recordando. Trae a tu mente estos momentos con los ojos cerrados:

- Nubes o cielos iluminados.
- Recordar algún momento en el que alguien te estaba cuidando o acompañando y te sentías muy bien.
- Alguien que te ayudó a hacer algo, que jugó contigo, que te sonrió. Imagina que estás con esa persona. ¿Cómo te sientes? ¿qué hacen? ¿dónde están? ¿a qué huele? ¿hace calor o frío? ¿escuchas algo?

Ahora evoca el recuerdo como si estuviera sucediendo en este momento. Imagina que esa persona te cuida, te acepta y te quiere justo como eres. Esa persona

reconoce que vales mucho y desea que estés muy bien y tranquilo. Observa si puedes mantener este recuerdo en tu pensamiento y nota cómo sientes tu cuerpo y tu mente. Imagina que le agradeces a esa persona.

¿Lograste llegar a tu lugar seguro? ¿cuál es tu recuerdo más bonito? ¿cuál es tu lugar favorito? ¿ya sabías de ese lugar?

**3.** Amárrate las agujetas juntas de tus zapatos, ¿listo? ahora trata de caminar, ¿puedes hacerlo con normalidad? ¡grita! ¿sirve de algo?

Mi consejo es que primero respires profundo, calmes tu mente y busques una solución. Al estar en tu lugar tranquilo, puedes calmar la mente, y eso te permite tomar mejores decisiones ante cualquier situación.

**4.** Ahora veamos cómo reaccionarías ante algunos eventos, los cuales también pueden comentarlos en casa, en familia.

Primer ejemplo

Si ya fueras adulto y te encontraras en el tráfico con que ningún coche avanza y no hay forma de escapar del embotellamiento. La gente empieza a tocar el claxon, el coche de al lado tiene el estéreo a todo volumen, y la persona que viene atrás de ti te comienza a gritar ¿Tú que haces?:

- a) Tocas el claxon como todos
- b) Te pones a gritar
- c) Te das cuenta que solo es cuestión de tiempo para avanzar

Segundo ejemplo:

Ahora que nos ha tocado estar en casa para cuidar de nuestra salud y de los demás debido a la pandemia, nos sentimos un poco estresados, ¿no te ha pasado que a veces puedes sentirte así? ¿qué extrañes a tus amigos? ¿qué sientas que tienes mucha tarea? ¿cómo actúas en estos casos?:

- a) Te enojas con todos y te frustras con facilidad.
- b) Lloras y no quieres hablar con nadie.
- c) Buscas estar en contacto con tus amigos, por alguna red social, video llamada o algún otro medio sin exponerte.

Tercer ejemplo:

Tu mamá te mandó a la verdulería de “don pepe” a comprar jitomate, cebolla y cilantro, cuando llegas a tu casa, tu mamá te regaña pues compraste perejil en lugar de cilantro... ¿no te ha pasado? Tu mamá te regaña, entonces ¿tu?

Reflexiona en tu lugar tranquilo para poder pensar cómo actuar ante alguna situación difícil. Ahora ¿sabes qué hacer cuando se sienta así?

Escribe tus respuestas

5. ¡Hagamos una actividad divertida!

Descubramos quién mete más canastas de *basket ball*; observa la actitud y las emociones que expresas en el juego.

El Reto de Hoy:

¡Encontrar tu lugar tranquilo!

Busca un espacio donde tengas fotos o cosas que te recuerde todo lo bueno que hay en tu vida y donde puedas visitar este lugar tranquilo que siempre te acompaña en tu interior. plátalo con tus papás, con tus hermanos o amigos, pregúntales cuál es el de ellos, ahora aplícalo en tu día a día, cuando notes que algo te está molestando o causa conflicto en ti recuerda tu lugar tranquilo, ahí con calma busca las soluciones y acciones a tomar de manera tranquila y relajada, en tu cuaderno escríbelo y pon como lo solucionaste o como lo aceptaste.

*Lo más bonito de este lugar tranquilo es que siempre está dentro de ti y lo puedes visitar cuando quieras, especialmente es bueno visitar tu lugar tranquilo cuando te sientas enojado, triste o con miedo.*

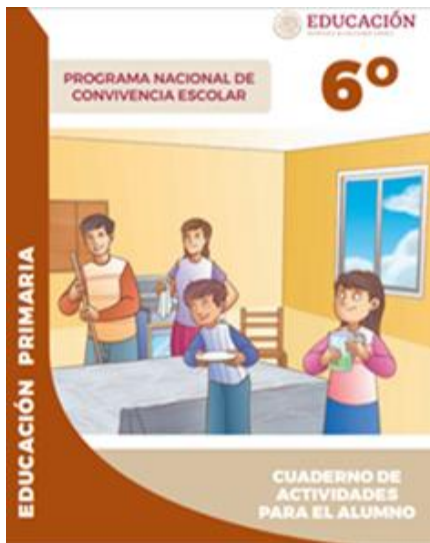
Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes  
25  
de septiembre**

**6° de Primaria**

### **Educación Socioemocional**

*Mi lugar tranquilo  
¡Ya sé lo que puedo hacer!*

**Aprendizaje esperado:** *Analiza los retos, dificultades o limitaciones personales y de su comunidad, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.*

**Énfasis:** *Analiza retos, dificultades o limitaciones y los ve como una oportunidad para mejorar.*

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a analizar los retos, dificultades o limitaciones personales y de tu comunidad, y los percibirás como oportunidades para crecer y mejorar.

Para explorar más puedes revisar el libro de texto de Ciencias naturales de 6º, se explica el tema a partir de la página 25.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm#page/25>

#### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a

analizar retos, dificultades o limitaciones y los verás como una oportunidad para mejorar.

Analiza el siguiente conflicto que puede presentarse en la calle donde vive tu familia.

Tienen que salir temprano a trabajar, cuando recorren la calle han notado que, en un poste de la esquina, las personas suelen ir a tirar la basura, también hace alusión al olor, los animales como ratas, moscas y cucarachas que son nocivas para los vecinos, y lo peor de todo es que muy cerca hay juegos para niños y muchos pasan por ahí, hay una tienda cercana y muchas personas van a comprar lo que necesitan ahí.



¿Qué piensas de lo que hace la gente al tirar la basura? ¿Qué crees que deberían hacer para que eso no suceda?

Ahora pon atención a la siguiente historia.

Es sobre una chica muy valiente. ¿Tú conoces a MALALA YOUSAFZAI? era una niña con un lápiz mágico ... si un lápiz mágico.



Todo comienza cuando **Malala Yousafza** una niña pakistani, tenía 11 años, ella le gustaba como a todos los niños de esa edad jugar, salir, ver su programa favorito y, ella veía un programa donde su protagonista tenía un lápiz mágico con el cual podía aparecer comida si tenía hambre o incluso salvar de ella y a sus amigos de algún peligro, ella quería y soñaba con un lápiz para poder poner un candado a su puerta y así sus hermanos dejaran de molestarla por un tiempo, quería poder detener el tiempo un ratito más para quedarse en cama por la mañana y mejor aún, borrar el mal olor que llegaba del basurero cerca de su casa, hacer vestidos para su mamá, escuela para su papá o una pelota para sus hermanos.

Con el tiempo se dio cuenta que la realidad en la que vivía era muy dura, y esto fue un día que ella caminaba cerca del basurero de su casa, y vio que una niña de su edad estaba buscando entre la basura, fue cuando se dio cuenta que no todos los niños de su país tenían acceso a la educación. Con la llegada de los talibanes al poder, ella vivió un cambio por completo de su infancia incluso de su vida pues las niñas tenían prohibido ir a la escuela.

Pero Malala no estaba lista para dejarse derrotar, así que decidió luchar por el derecho de las niñas a estudiar.

En 2009, ella creó un blog en el que comentaba que todos deberían tener derecho a la educación; mediante el blog muchas personas la conocieron e incluso fue entrevistada en la televisión de varios países.

Pronto ella y su familia comenzaron a recibir amenazas, pero Malala Yousafza y su familia no se rindieron. Un día, Malala iba en un camión y un señor con la cara cubierta lo abordó y le disparó. Malala resultó gravemente herida, pero por fortuna pudo salvarse.



Ella tuvo que salir de su país, pero desde el extranjero sigue luchando por el derecho a la educación de niños y niñas.

La voz de Malala llegó muy lejos, y hoy en día es mensajera de la paz de la ONU, ella continúa con la lucha por los derechos de los niños que no están escolarizados, ella es un ícono internacional e incluso es la persona más joven en haber recibido el premio nobel de la paz.

Descubrió que cada lápiz es mágico si se usa de la manera correcta, esto puede contribuir a construir un mundo de paz.

¿Tú qué harías si tuvieras un lápiz mágico? ¿Qué harías con tu lápiz para ti, para tu familia, para el lugar dónde vives?

### **Práctica de atención. Pose de Montaña.**

Es la hora del cuento, y este se llama ***Y yo, ¿Qué puedo hacer?***

En la cuarta planta de un edificio sin ascensor, de un barrio con calles arboladas, de una de esas ciudades atiborradas de gente, vive el señor Equis.



Todas las mañanas, mientras toma el desayuno, el señor equis lee el periódico sin saltarse un punto ni una coma. Algunas noticias no le mueven un pelo, otras le

dibujan una sonrisa y muchas le dan escalofríos desde el dedo gordo del pie hasta la punta de la nariz. Entonces, el cuerpo se llena de preocupaciones.

Después de desayunar, el señor Equis, lleno de preocupaciones, se mete en la ducha. Mientras se enjabona, una pregunta empieza a darle vueltas a la cabeza: Y yo, ¿Qué puedo hacer?

Cuando sale del baño, lleno de preocupaciones y con la pregunta dándole vueltas a la cabeza, se asoma a la ventana para ver cómo está el tiempo.

Pero la pregunta le tapa los ojos, se le mete en la nariz, le entra por las orejas y el señor Equis no puede ver ni oler ni oír.

Entonces el señor Equis cierra la ventana y se viste con esfuerzo, tan lleno de preocupaciones está que la ropa le queda un poco ajustada.

Finalmente sale de casa y se va en coche al trabajo.

Durante todo el día, el señor Equis es incapaz de concentrarse, lleno de preocupaciones y con la pregunta dándole vueltas a la cabeza, es difícil hacer las cosas bien. Cuando acaba de trabajar vuelve a casa; y, después de cenar, se va a la cama. A veces, las preocupaciones no lo dejan dormir. Una noche, después de lavar los platos, lleno de preocupaciones y con la pregunta dándole vueltas a la cabeza, el señor Equis se sentó a leer en él; y tan cansado estaba que se quedó dormido con la boca abierta. La pregunta vio el agujero y entró tímidamente, solo por curiosidad. Después de pasearse por el paladar y jugar con la campanilla, se acomodó en la lengua y se quedó allí toda la noche.

A la mañana siguiente, el señor Equis despertó un poco tarde. Leyó sólo los titulares de las noticias. Se duchó a toda velocidad. Luego, se asomó a la ventana y pudo ver el cielo claro, oler las flores del balcón de la vecina, oír el canto de los pájaros entonces abrió la boca y, de la punta de la lengua, salió la pregunta: Y yo, ¿Qué puedo hacer?

La vecina del tercero salió al balcón y dijo: — Puede comprar el pan. Me duele una pierna y no soy capaz de bajar la escalera. El señor Equis no pudo decir que no; y, antes de que cerrara la boca, la pregunta volvió a acomodarse en la punta de la lengua.

Al día siguiente, cuando el señor Equis iba a montar en el coche, la vecina del primero salió gritando con su hijo en brazos: — ¡Mi niño tiene mucha fiebre! Entonces el señor Equis abrió la boca y la pregunta salió: Y yo, ¿Qué puedo hacer? La señora se acercó y dijo: — Puede llevarme al hospital. Con el niño así, no me atrevo a conducir. El señor Equis no pudo decir que no y la pregunta volvió a acomodarse en la punta de la lengua.

El domingo, mientras paseaba por el parque, al pasar junto a un anciano que estaba sentado en un banco, el señor Equis escuchó un ruido extraño. El anciano lo miró y dijo: — ¡Es mi estómago! Hace días que ruge como un lobo, pero no tengo nada que darle el señor Equis, que ya sabía lo que tenía en la punta de la lengua, abrió la boca y la pregunta salió con fuerza: Y yo, ¿Qué puedo hacer? El anciano sonrió y dijo: — Puede invitarme a comer. Al señor Equis le pareció buena idea y se fueron a casa a preparar una succulenta comida para dos.

Desde entonces, todas las mañanas, mientras toma el desayuno, el señor Equis lee el periódico sin saltarse un punto ni una coma. Algunas noticias no le mueven un pelo, otras le dibujan una sonrisa y muchas le dan escalofríos desde el dedo gordo del pie hasta la punta de la nariz. Pero el cuerpo ya no se le llena de preocupaciones, porque sabe que, en la punta de la lengua, tiene la pregunta dispuesta a salir también sabe que siempre que la pregunta sale de su boca, alguien le contesta.

¿Todos tenemos fortalezas y también dificultades con ciertas tareas? ¿Cómo te sientes al identificar tus fortalezas? ¿Para qué te sirve reconocer sus limitaciones? ¿Puedes utilizar tus fortalezas para influir de forma positiva en la escuela, su casa o la comunidad?

**El Reto de Hoy:**

Intentar crecer y mejorar en algo que te guste mucho, como cuántas canastas puedes encestar, cuántos goles con una pierna y luego con la otra, practícalo analiza cómo lo puedes mejorar y lógralo, puedes intentarlo con tus hermanos, primos, tus papás, con toda la familia, no olvides que el lugar donde lo practiques debe ser seguro.

También puedes hacer cambios buenos:

- 1.- En tu habitación
- 2.- En tu casa
- 3.- En tu comportamiento
- 4.- En ti

Escribe en tu un cuaderno como lo puedes hacer, realiza esos cambios diarios, después compáralos y nota las diferencias ¡Inténtalo!

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes**  
**28**  
**de septiembre**  
**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*Estar bien con bienestar*

**Aprendizaje esperado:** *Valora cómo los vínculos e interacciones basadas en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo.*

**Énfasis:** *Reconoce acciones que puede realizar para promover su bienestar emocional.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a valorar cómo los vínculos e interacciones basadas en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo.

¿Has sentido esto? ¿Quieres conocer más sobre estos dos tipos de bienestar?

### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión verás temas sobre el bienestar. No es sólo un bienestar relacionado con la salud, también es un bienestar de sentirse bien con uno mismo, de saber qué es lo que nos hace bien.

Realizarás algunas actividades que te ayudarán a reconocer acciones para promover tu Bienestar Emocional.

Empecemos con la siguiente reflexión:



Soy un gran filósofo griego y hoy me siento un poco confundido. Ayer compré una túnica de moda y después de un tiempo ya no me hizo sentir bien pues me dejé llevar y me gasté todas mis monedas en ella.

Esta mañana ayudé a una persona mayor a cargar algunas bolsas de comida y al hacerlo me di cuenta que solo llevaba pan de trigo duro y cebada. Cuando quise cooperar para apoyarlo ¡no tenía dinero! pues lo había gastado todo en la túnica que llevaba puesta, me di cuenta de la necesidad de esa persona mayor y me sentí muy mal conmigo mismo por no poder ayudarlo.

Acabo de comprender algo muy importante, “El bienestar está en las cosas internas que sentimos y hacemos”, poder ayudar a los demás, sobre todo a los más necesitados, nos permite sentir satisfacción personal.

¿Tú qué piensas?

A continuación, te invitamos a realizar un poco de respiración.



Al practicar la respiración aprenderás a tranquilizarte, a no reaccionar de forma impulsiva, ni reaccionar de manera agresiva, pues sabes que puedes hacerlo de

una mejor manera. También te ayudada a dejar de tener pensamientos pesimistas o negativos.

¿Cómo te siente ahora?

Observa este espacio, es de un amigo, se muestra que todo está desacomodado, hay basura por todos lados y cosas fuera de su lugar, él te comenta que se siente mal porque no ha tenido tiempo de acomodar sus cosas. Lo escuchas y comprendes.

El darte cuenta de las necesidades y sentimientos de los otros se llama empatía. Es ponerte en los zapatos del otro, en el lugar del otro.



¿Qué puedes hacer?





Ahora realizarás un pequeño ejercicio.

El ejercicio consiste en que alguien de tu familia te dice una frase y tú debes terminarla, por ejemplo, si te dicen "Porque me ayudaste a acomodar las cosas..."

Tu respuesta puede ser: ...porque me di cuenta que lo necesitabas y así tendríamos tiempo para jugar.

Toma un lápiz y escribe tu respuesta. ¿Qué contestarías si te preguntan?



	En tu familia necesitan que...	
	En tu casa puedes ayudar a...	
	En tu escuela puedes ayudar o apoyar en...	
	Tus amigos te han ayudado a...	

Con este ejercicio te darás cuenta que puedes realizar varias acciones de bienestar no solamente para ti, sino también para tu comunidad, tu familia, la escuela y en todos los lugares en donde estas conviviendo.

*Lo que pensamos o escribimos no se debe quedar ahí, sino que debes ponerlo en práctica.*

Te voy a contar un mito de la antigua Grecia. Se trata del hilo mágico de Ariadna. La hermanastra del minotauro, encerrado en un laberinto por su ferocidad.

Ella vivió en la isla de Creta, junto al laberinto de un monstruo con cuerpo de hombre y cabeza de toro quien devoraba a jóvenes guerreros derrotados. La historia cuenta que Ariadna se situó en la entrada del laberinto del minotauro junto con un ovillo mágico y que el príncipe Teseo, tomando un hilo de este animal podrá entrar al laberinto y regresar a donde lo espera Ariadna.

Teseo mata al minotauro y sale sano y salvo del laberinto. ¿Pero eso qué significa?

Pues que Ariadna posee un hilo mágico que te permite entrar en situaciones difíciles y salir victorioso. Cuando deshila o desenrosca el hilo sigue de guía en el interior del laberinto y camina hacia el conocimiento de la situación difícil y cómo actúa ella ante esas situaciones difíciles. Es decir, es una forma de conocerse a sí misma.

Es como si el hilo conductor fuera un viaje hacia sí misma, un conocerse de forma más profunda, para ser una mejor persona.

El poder de Ariadna reside en su hilo mágico que le permite transitar por todos los mundos, entrar en todos los laberintos y vencer a todos los monstruos. Pero hay algo muy importante que también se da a notar, ella

sabe qué acciones puede llevar a cabo para ayudar a alguien más o incluso a ella misma, con eso ella promueve su bienestar mental. La empatía de Ariadna hacia Teseo, crea un vínculo representado por su hilo mágico y colabora para su bienestar, la destrucción del monstruo.

Ahora, usando tu imaginación, realizaremos un ejercicio de atención, vamos a tomar la posición de montaña, tomamos un tiempo para acomodarnos y después de ello haremos lo siguiente: Imaginariamente en la mano derecha vamos a sostener una flor, en la mano izquierda vamos a imaginarnos sostener una vela, en nuestro lugar vamos a acercar la mano derecha y vamos a respirar como si estuviéramos oliendo la flor más bella y con el aroma más rico que pudiésemos imaginar, respiramos profundo... ahora acercamos la mano izquierda y le soplamos a la vela ¡muy bien! ahora nos ponemos más cómodos, olemos la flor y tomamos un tiempo para disfrutar el delicioso olor. Ahora acercamos la vela y soplamos lentamente hasta que se apague, acercamos otra flor, respiramos, jalamos aire lentamente, sentirás como el olor entra por la nariz, va subiendo, pasa por el conducto respiratorio, llega a los pulmones se inflan y ahora lo sacamos soplando lentamente, bajamos los brazos, los ponemos en los muslos, respiramos, siente como todo lo bello de la flor está dentro de ti, entró por tu nariz, llegó a tus pulmones, pasó a tu sangre, empezó a recorrer tu espalda, tu pecho, llegó a tus brazos bajo hasta tus piernas, hasta el dedito pequeño del pie, ¿Lo sientes? Ve sintiendo cada parte de tu cuerpo mientras respiras y sacas el aire, vuelvo a tomar aire ahora solamente dejaremos lo bueno dentro, sacamos el aire soplando la vela y dejamos que todo ese estrés, toda esa presión de las tareas, de los maestros, de la televisión, el internet y la escuela descansen un poco, solo piensa en ti, en cómo te sientes.

Ahora que estas relajada (o) ¿Ya has pensado en cómo ayudar a los demás? ¿Cómo ayudar a tus papás? ¿A tus amigos? ¿A tus hermanos? ¿A tu familia? Y además a ti mismo. Ve poco a poco relajando el cuerpo, levanta la cara y toma aire lo más que puedas, déjalo sostenido por un momento y sácalo con fuerza, vuelve a tomar aire y comienza a respirar normal.

El Reto de Hoy:

Identifica:

¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción puedes cambiar?

¿Cómo va tu diario de emociones?

Escribe una experiencia propia de superación, puede ser en algún deporte, en

alguna habilidad y claro también algún cambio que hayas tenido en tu comportamiento o carácter y te haya hecho sentir mejor contigo mismo.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)

**Viernes  
02  
de octubre**

**6° de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Lo aprecio y agradezco*

**Aprendizaje esperado:** *Expresa la motivación de retribuir a su comunidad el apoyo y sustento para que pueda estudiar.*

**Énfasis:** *Nombra cómo puede retribuir a su comunidad.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a expresar la motivación de retribuir a tu comunidad el apoyo y sustento para poder estudiar.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos algunas actividades que te ayudarán a expresar la motivación de retribuir a tu comunidad.

¿Quién ha observado tus fortalezas durante la semana o los capítulos? ¿Cómo te sientes al darte cuenta de tus fortalezas? Yo me siento muy bien, he recordado la historia del señor equis y esa pregunta también me ha funcionado ¿Y yo que puedo hacer?

Presta atención a la siguiente historia:

¿Sabes? Me hubiera gustado mucho el poder hacerme esa pregunta cuando era niño. Cuando cursaba la primaria, sexto grado, tenía una mejor amiga llamada Romina, ella vivía muy lejos y no tenía todas las facilidades para transportarse a la escuela y había ocasiones en que no llevaba desayuno para el recreo, sus papás trabajaban todo el día en una fábrica y no les pagaban muy bien que digamos, a pesar de todo eso Romina se esforzaba en la escuela y obtenía buenas notas, a veces no iba a las reuniones de amigos o fiestas por cuidar a sus hermanitos menores y hacer la tarea, de hecho, también le ayudaba a sus hermanos en tareas, así ayudaba a su familia, a sus papás, que llegaban muy cansados del trabajo. Un día Romina dejó de ir a la escuela. Me preocupé mucho pues habían sido amigas desde primero de primaria, no tenía forma de contactarla pues Romina no tenía teléfono, así que conseguí su dirección y fui en busca de ella, pero no la encontré.

Me puse triste, porque recuerdo que no supe qué hacer en ese entonces, no me daba cuenta de lo importante que era mi escuela, el poder aprovechar todos los privilegios con los que contaba yo, vivía cerca, mi familia me mandaba desayuno, y a mí nada más me tocaba enfocarme en hacer la tarea y salir bien en la escuela. No imaginaba que otros tenían una vida muy diferente.

Pero sabes, después de eso decidí cambiar mi forma de ser, recordé a las personas que me han ayudado, tanto a mis padres que han estado en momentos difíciles y claro, también los más felices, recuerdo a mis amigos ayudando en cualquier adversidad, en lo fácil, explicándome temas que no entendía dentro de la escuela. Una parte importante son los maestros, todos y cada uno con sus enseñanzas me han hecho crecer y entender la vida. Pero más a mi profesor César Isaac Velázquez Piedras, que me enseñó todo de una forma diferente, él fue una motivación para también ser profesor desde ese entonces me di cuenta de la importancia del apoyo, el compartir y brindar seguridad a quien lo necesita .

Anota tus reflexiones.

Creo que es un buen momento para poder hacer un ejercicio de atención

Ponte de pie con las piernas separadas, manos en la cintura o cadera, realiza respiraciones normales y poco a poco ve bajando la intensidad, cada vez respira

más lento, cada vez que inhales levanta el pecho y todo el cuerpo lo mantienes relajado.

Identifica la emoción que estás teniendo, seguido de eso ve a pensar donde hay gente, una vez que tengas proyectado ese lugar en tu cuerpo toma ambas manos y vas a poner de tu lado izquierdo cada una de esas emociones aflitivas, las vas a colocar respirando poco a poco con ambas manos, para tomar una emoción haces la respiración y la mueves hacia el lado derecho soltando así sucesivamente, no importa si es una sola emoción se va a repetir el ejercicio 5 veces cada vez que se toma una emoción se respira, se pasa al otro lado, la sueltas y exhalas. Ahora vas a hacer algo más importante, en tu mente vas a desear algo a ti mismo:

Que yo pueda seguir teniendo todo esto que me hace sentir bien y feliz.

Que pueda estar sano, seguro y en paz.

Que pueda tener a mi lado personas que me ayuden y me quieran.

Ahora debes de hacer extensivos esos deseos a las personas que te hayan ayudado.

¿Cómo te sientes ahora?

¿Qué harías si conoces una amiga como Romina, si tuvieras a algún amigo o familiar en la misma situación? ¿O qué harías si estuvieras en la misma situación?

Tenemos que darnos cuenta que no todos tienen las mismas oportunidades que nosotros, el derecho a estudiar. Tenemos que aprovechar y tomar conciencia que muchas niñas y niños quisieran estudiar, pero lamentablemente no pueden, por algunas situaciones de vida. O también hay quienes estudiar no es lo único que hacen, quienes deben trabajar para apoyar en su casa, cuidar a su familia, hay muchas niñas y niños que sueñan con simplemente ser niños, así como muchos como tú, que puedes estudiar y hacer tu tarea.

¿Qué podrías hacer para tu comunidad?

¿Cómo apoyar?

¿Qué opinas de aprender en casa? ¿Crees que los niños puedan estudiar?

Ahora piensa en todo lo que has aprendido hoy. En diversas investigaciones se ha encontrado que al llevar a cabo visualizaciones que implican enviar deseos bondadosos, ya sea para uno mismo o para los demás, se mejoran la inteligencia emocional, el manejo del estrés, la sensación de conexión con otras personas, se disminuye la autocrítica y se incrementan las emociones positivas.

## **El Reto de Hoy:**

Escribe en tu diario de emociones cómo te sentiste con la historia de Romina , también escribe tu propia lista de buenos deseos hacia las personas que te han ayudado.

¿Qué podrías hacer para cambiarte a ti mismo?

¿Qué podrías hacer para apoyar a tu comunidad, ya sea familia, equipo, escuela, la calle donde vives?

¿Qué agradeces a tus papás?

¿Qué agradeces a tu escuela y profesores?

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)



**Lunes  
05  
de Octubre**

**6° de Primaria**

### **Educación Socioemocional**

*¿Y ahora cómo lo resuelvo?*

***Aprendizaje esperado:*** Realiza una autoevaluación del proceso que llevó a cabo para resolver un problema.

***Énfasis:*** Evalúa su proceso para resolver un problema.

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a realizar una autoevaluación de un proceso para resolver un problema.

#### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a resolver un problema.

Para empezar te compartimos una experiencia recordando el momento en que María encontró su objeto roto.

Esteban que lo rompió, trae el objeto que le había roto la clase pasada, María ve que su compañero, lo esconde en un lugar donde no lo pueda ver, además tiene las manos con guantes que usó para protegerse del material que estuvo ocupando para repararlo.

María se le queda viendo extrañada y le pregunta qué es lo que tiene en las manos.

Esteban le dice que tuvo que resolver algo y que le tomó mucho tiempo lograrlo. Por eso tiene las manos sucias, pero ahora mismo se irá a lavarlas.

Le muestra el objeto y le dice: Mira la verdad es que estoy muy agradecido y feliz por el trato que me has dado y con el apoyo que me han dado todas las personas de la escuela, pero especialmente tu, y como también quiero ser recíproco, me sentí muy mal por haber roto algo que era muy importante para ti.

María responde: ¡Lo arreglaste! Estoy muy feliz pensé que lo había perdido para siempre, es algo muy preciado para mí, fue un regalo de mi abuelita, pero ¿Por qué traías las manos así de sucias?

Esteban le dice que fue un proceso un poco largo, pero definitivamente ha valido la pena porque todo ese esfuerzo y perseverancia se ha visto reflejado y recompensado nada más de ver lo contenta que se puso al recuperar el objeto.

Ella se nota cada vez más intrigada y sorprendida al respecto, así que le pide que le explique bien a detalle cómo es que fueron las cosas y el procedimiento a detalle que llevó a cabo.

Él trata de explicar cómo fue el proceso para resolver ese “problema” pero de toda la emoción que tiene no puede hablar entonces tartamudea, se le van las ideas o a veces no se le entiende lo que está diciendo entonces toma una respiración y le comenta a María que es momento de hacer un ejercicio de atención para que pueda tranquilizarse y explicar con claridad todo el proceso que recorrió para resolver el problema que había ocasionado.

## **Ejercicio de atención:**

Toman una postura de montaña.

En esta ocasión tomaron en cuenta algunos procesos que suceden en el cuerpo comenzando con el de oxígeno al respirar: El oxígeno pasa de los alvéolos a la sangre a través de los capilares (pequeños vasos sanguíneos) que revisten las paredes alveolares.

Una vez que el oxígeno pasa al torrente sanguíneo, la hemoglobina lo captura en los glóbulos rojos, llevando oxígeno a todo el cuerpo.

La sangre y el corazón: Las arterias transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo, y las venas que la transportan por todo el cuerpo hasta el corazón de vuelta.

El sistema circulatorio lleva oxígeno, nutrientes y hormonas a las células y elimina los productos de desecho, como el dióxido de carbono la sangre está en todo el cuerpo desde las arterias hasta los vasos capilares más pequeños, en los dedos, la cabeza, en lo ojos.

El corazón es muy fuerte al mover toda esa sangre y bombearla durante toda nuestra vida sin parar.

También, siguiendo este análisis de nuestro cuerpo, vamos a pensar un poco en la manera en que los sonidos en el oído viajan: La oreja capta las ondas (suena campanita) sonoras que se transmiten a través del conducto auditivo hasta el tímpano.

El tímpano es una membrana flexible que vibra cuando llegan las ondas sonoras, esta vibración llega a la cadena de huesecillos que amplifican el sonido y lo transmite al oído interno, de ahí la conexión con el cerebro para interpretar lo que estamos escuchando, el sonido no huele, no se puede tocar, no se puede oler, ni mucho menos ver pero si se puede sentir.

Ahora que hablamos del físico, de lo que somos y los procesos que llevamos, pensemos “Cuando cometo algún error, yo”.

Esa frase nos abre la posibilidad de pensar al respecto de cómo actuar ante alguna adversidad o toma de decisiones. Como empiezo, como lo desarrollo, y cómo lo llevo a concluir. Piensa en: ¿Así es la mejor manera de solucionarlo? ¿De qué otra forma puedo resolverlo?

Esteban le comenta a María que ese ejercicio de atención también le sirvió para pensar antes de actuar qué decisiones debía tomar para reparar el objeto, revisar las opciones y analizar las ideas, de manera que el resultado fuera positivo.

Entonces, Esteban más tranquilo le dice que buscó varias formas de reponer el objeto; la primera fue ir a buscar en alguna tienda el mismo objeto o algo similar pero se dio cuenta que ya no había existencia de él, ya no podría encontrarlo y que además lo importante no era el objeto en sí sino su valor sentimental.

Entonces decidió analizar el objeto y las piezas que había roto, y puesto que no había manera de conseguir otro igual, decidió repararlo, pero para lograr repararlo, y resolver el problema, tuvo que seguir un proceso:

1. Se dio cuenta de que material estaba hecho el objeto.
2. Trató de armar el objeto que había roto.
3. Se dio cuenta que necesitaba material especial para unirlo, para pegarlo.
4. Se dedicó a investigar que le podría funcionar mejor.
5. Ir a conseguir el pegamento y llevarlo a casa.
6. Ubicó un lugar en específico para poder trabajar y llevar a cabo las reparaciones necesarias para el objeto sin causar algún daño dentro de la casa.

María le comenta que se da cuenta que Sí analizó bien como resolver el problema.

Esteban le cuenta de su experiencia con objetos rotos durante su infancia, de ahí su experiencia.

María le pregunta si pudo notar algo al término de todo el proceso que acaba de describir.

Esteban le responde que pudo notar que es muy paciente pues le tomó tiempo, pero no le causó molestia, incluso recordó que antes le gustaba armar rompecabezas y debía tener la misma paciencia y habilidad de poner las piezas en su lugar.

María le pregunta si no olvidó recoger lo que utilizó.

Esteban apenado le responde que no se le ocurrió.

María comenta que sería bueno incluirlo en el proceso.

Esteban le dice que tiene razón pues ahora que estaba intercambiando ideas sobre el procedimiento que utilizó puede enriquecerlo y darse cuenta de que le faltó la parte del aseo.

Esteban pregunta a María si alguna vez ha seguido una serie de pasos para resolver algún problema y ¿Qué pensó después de haber resuelto el problema?

María da ejemplos de algunos problemas que resolvió siguiendo una serie de pasos como el hacer galletas.

Esteban le comenta a María que la mayor parte del tiempo estamos analizando las acciones que vamos a tomar y le pone un reto para comprobarlo.

### **Actividad de balance:**

Consiste en transportar un libro en equilibrio, y en seguida la dificultad aumenta, no solamente va a transportar el libro en la cabeza también le va a poner un rollo de papel de baño encima, durante el recorrido tiene que sentarse, levantar o esquivar

algún objeto y obstáculo.

Esteban le pregunta a María cómo lo resolvió, si se pudo haber ido por otro lado o haber hecho otro movimiento, ella le comenta que antes de actuar se fijó de qué manera se iba a mover por lo que no se le complicó hacer un recorrido para cumplir el reto.

María sigue la plática y le comenta a Esteban que esto puede funcionar en muchas cosas y que de hecho ya lo ha ocupado antes y da algunos ejemplos como cuando tiene que hacer un examen, ella se dedica a revisar los cuadernos, checar las notas, verificar los apuntes e investigar o preguntar las dudas.

¿Obtengo buenos resultados con el procedimiento que llevo a cabo?  
¿Cumplo con los parámetros de calidad para un buen trabajo?

El Reto de Hoy:

Realizar en casa el reto de María y Esteban, siempre y cuando estés bajo la supervisión de un adulto, el área sea segura para llevarlo a cabo, incluso lo puedes hacer con tus familiares y ver quién lo hace mejor.

Transporta un libro en equilibrio y vas aumentando la dificultad ya que no solamente vas a transportar el libro en la cabeza también le vas a poner un rollo de papel de baño encima, durante el recorrido tienes que sentarte, levantar o esquivar algún objeto u obstáculo.

*Recuerda que es muy importante poner atención a las acciones que tomas para resolver algún conflicto.*

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes, en cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes  
09  
de Octubre**

## **Educación Socioemocional**

*Me conozco y me regulo*

***Aprendizaje esperado:*** Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementa estrategias preventivas de regulación.

***Énfasis:*** Identifica estrategia de regulación.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a anticipar los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementarás estrategias preventivas de regulación.

### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a identificar estrategias de regulación

Para empezar te compartimos las reflexiones de Esteban y María:

María: Hoy estoy muy contenta, pues el darme cuenta cómo iba haciendo las cosas a lo largo de estos días y con ayuda de mi diario de emociones me hizo notar que he tenido avances en mi forma de ser e incluso en la forma en la que me relaciono con los demás.



Ayer en la mañana logré cambiar por mi misma la llanta de mi bicicleta, todo el tiempo pensé que sería muy complicado, pero con lo aprendido en el programa pasado seguí una serie de pasos para realizar el cambio del neumático, y me salió muy bien. Si pongo atención, reviso el proceso y me autoevaluo, es más fácil lograr resultados positivos. Creo que seguiré aplicando eso en mi vida .

También puse en uso el conocer mis emociones, la metacognición al reflexionar sobre lo que estaba sintiendo. Al inicio estaba muy enojada, porque pensé que llegaría tarde al trabajo, después asustada pues no sabía cómo cambiar la llanta, pero me tomé un momento para pensar y relajar mi mente y al final todo salió muy bien.

Esteban: Comenta que ha tomado una ruta diferente para llegar al trabajo, pues antes pasaba por lugares donde lo hacían sentir nervioso o preocupado, pero que ahora que ha decidido cambiar la ruta, aunque toma un poco más de tiempo, llega más tranquilo al estudio.

María: ¿Por qué tomaste esa decisión? ¿No es mejor para ti llegar más rápido al trabajo?

Esteban: ¿A poco tú nunca has hecho algo para cambiar una situación que provoca emociones aflitivas?

María: A ver, recuérdame que es “aflitiva”.

Esteban: ¿Recuerdas que hemos visto que las emociones no son ni buenas ni malas? Pero que de acuerdo al estado mental que nos provocan pueden ser aflitivas o no aflitivas. Las aflitivas son las que nos ponen en un estado mental que perjudica nuestro bienestar. Y las no aflitivas son las que nos impulsan a un estado mental que nutre nuestro bienestar.

María: Ah, creo que ya entiendo. Pero lo que no entiendo es por qué andas tan alegre.

Esteban comenta que antes, cuando salía de su casa pasaba por una calle donde

había un perro que perseguía a todos, entonces a él le daba temor que el perro lo alcanzara y lo mordiera.

Cuando llegaba la parada de autobús siempre había un charco de lodo cada que llovía y los coches tenían que pasar muy pegados, debido a eso salpicaba a las personas. Eso era muy molesto.

Después de bajarse del autobús a unos pasos había un basurero y emanaba un olor muy fuerte el cual le picaba la nariz, y a veces hasta hacía que se le tapara o le diera una sensación de asco.

También pasaba por un restaurante al cual llegaba a comer a veces, pero casi siempre se les acababa la comida, pues en esa cocina lo que preparaban era delicioso por lo que en ocasiones no alcanzaba a comprar, pues mucha gente iba a ahí, y era la única cocina de la zona.

Pero hoy, lo hizo diferente. Decidió tomar una ruta alterna y se fue por otra calle donde no estaba el perro.

Así que caminó tranquilamente hacia la parada de autobús pero recordó el charco, así que avanzó unas calles adelante de donde suele estar el charco, y ahí tomó el autobús.

Justo cuando se bajó del autobús recordó que había un basurero, así que se ajustó bien el cubrebocas. Y se puso uno más sobre el que ya tenía, eso le funcionó bastante pues ya no se metía el olor.

A la hora de la comida, él decidió llevar su propia comida le supo deliciosa pues estaba preparada a su gusto.

Así que fue muy feliz el día de hoy.

María le pregunta si era necesario hacer todo ese cambio, pues ella cree que no era para tanto.

Esteban le dice que sí, para él si era importante. Le recuerda a María que todos pensamos y sentimos diferente. Le va a platicar cómo llegó a eso, pero primero la invita a hacer una práctica de atención.

Práctica de atención:

Postura de montaña, ahora en el suelo, con las piernas cruzadas, tomando en cuenta la comodidad y en este caso, pensar en los sentimientos o emociones que vivimos a lo largo del día.

Al término del ejercicio, Esteban le comenta que para iniciar a hacer sus cambios en la ruta inició con eso, un ejercicio de atención. Ahí pudo con serenidad y tranquilidad encontrar el motivo por que llegaba a su trabajo estresado, y un poco desgastado. Con el ejercicio de atención, notó que a veces ciertas situaciones lo ponen triste, pues no rendía bien en su trabajo. Al final de su tiempo de atención llegó a la conclusión que una frase que lo ayudó a llegar a este punto fue:

“Algo que me da tristeza es...”

así que invita a María a un ejercicio en el cual tendrán que completar la frase siguiente:

“Algo que me da tristeza es...”

Ambos dan una serie de ejemplos, desde recuerdos que los hacen sentir tristes, así como lugares, momentos. Pero también en la forma en que algunas personas suelen tratarles.

El cómo respondes a esos sentimientos, cuál es la acción que tomas al respecto.

María le comenta a Esteban que ya se dio cuenta de cómo está haciendo las cosas. Lo que hace él es diferenciar lo que le hace sentir mal, nervioso o es algo que no le parece para después de eso tomar una decisión.

Esteban le dice que es correcto, que puede modificar o cambiar algo que no te gusta como alguna música que no te gusta escuchar, algún olor que te desagrada o te molesta un lugar o incluso una persona.

Todos esos son factores para disparar algunas emociones aflictivas pero no solamente se trata de evitarlas también pueden ser modificadas

Si tienes donde apuntar escribe “lo que me da tristeza es...” y escribe dos o tres cosas. Si no tienes nada a la mano, cierra los ojos y plantea esa pregunta dentro de tu mente. “Lo que me da tristeza es...” ¿Lo tienes? Excelente.

Es buena idea hacer cosas diferentes y las puedes usar como estrategias para relajar la mente y pensar mejor en cómo actuar.

Las estrategias son: distraerte, hacer algo diferente a lo que está pasando.

Relajarse: respira profundo, cuando te está ganando una emoción, incluso de enojo o tristeza, puedes aplicar un ejercicio de atención y relajación.

Apoyarse en alguien: si tienes a una persona de confianza, tal vez el platicar con esa persona te haga liberar eso que tiene atorado y no te permite actuar de buena manera.

Realizar actividad física: es lo mejor ya que aparte de ser una buena estrategia, te ayuda a mejorar tu estado físico, puedes salir a caminar, correr, tal vez pesas, nadar o mi deporte favorito: salir en bicicleta.

O incluso ¿recuerdas cómo expresar tus emociones? ¡Pinta! ¡Escribe! ¡Canta! Puedes hacer muchas otras cosas más.

Ahora te vamos a compartir el chiste del changuito:

Había un chango que estaba todo el tiempo de mal humor, el mono estaba de mal humor todo el tiempo porque se levantaba tarde y cuando iba a buscar plátanos, ya no encontraba nada pues todos los monos de los árboles cercanos iban temprano por su comida y no dejaban nada. Este chango enojón solo tenía ganas de buscar problemas con los demás, para desquitar su enojo, así que cada animalito que veía pasar le decía de cosas y los incitaba a pelear.

Pasaba la cebra y el changuito le gritaba “Esa cebra, ¿por qué tan rayada? ¿ya te pagaron? Métele color a tu vida, nomás ves todo en blanco y negro. ¿Qué no te gustó? Ven para que veas quien soy.” La cebra no le hizo caso y siguió su camino.

Pasó el conejo y el changuito le gritaba “Ese conejito orejas largas y colita de algodón. ¿Te crees mucho? Ven para que veas quien soy.” Pero el conejo no le hizo caso y siguió su camino.

Pasó la serpiente y el changuito le gritaba “Esa serpiente, come algo que estás bien flaca. Si quieres te aviento un taco, pero lo cachas, ah... ¿con que manos verdad? ¿Te enojaste? Ven para que veas quien soy.” Pero la serpiente lo ignoró y siguió su camino.

Y así estaba el changuito todo el día, a todo animal que pasara enfrente le gritaba de cosas y les decía que vieran quien es.

Hasta que un día pasó el león, y el changuito sin contenerse le gritó “Ese greñas, te crees el rey de la selva. Si no te gusta ven para que veas quien soy.”

El león dio media vuelta, se acercó al changuito y enseñando los dientes le respondió. “Aquí estoy, en tu cara, ¿quién eres?”

El changuito tragó saliva y temblando dijo: “Pues soy el changuito hablador”.

¿Cómo ves? Ahí el mono por su mal humor, se dejaba llevar por el enojo y solo agredía a los demás, hasta que se encontró con el León y no tuvo más que

tranquilizarse.

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué tenía que hacer el mono para no estar de ese humor?

¿Qué hubieras hecho tú si alguien solo te molesta o agrede?

¿Te ha pasado algo así en tu escuela?

¿Cómo deberías actuar?

¿Qué deberías hacer para no dejar que la ira y enojo te domine, o que la tristeza y miedo se apoderen de ti?

***Recuerda que:***

Hay cosas que no podrás cambiar, como el comportamiento de las demás personas. Hay ocasiones en que si te sientes lastimado y es recurrente, es recomendable no seguir frecuentando a esa persona. Así como puedes modificar qué hacer y qué no hacer, también puedes modificar tu actuar, puedes regular, medirte, pensar antes de actuar o accionar, sabiendo que tus acciones influyen en tu interior y claro, en tu exterior.

Está muy bien expresar nuestras emociones, pero tenemos que aprender a regularlas para no lastimarnos o lastimar a alguien más. Así como cuando vemos algo, hay un volumen adecuado para que podamos escuchar bien, pero sin molestar con el ruido a otros o lastimar nuestros oídos. Nosotros tenemos el CONTROL, pero hay que saber usarlo.

**El Reto de Hoy:**

Escribir en tu diario de emociones y pensar si hay alguna forma de hacer un cambio en tu vida, si no se te ocurre nada, puedes platicarlo con tu familia.

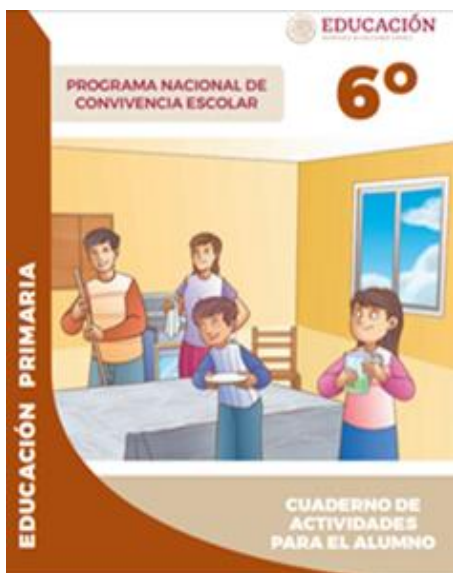
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes  
12  
de Octubre**

**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*La balanza*

***Aprendizaje esperado:*** *Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar.*

***Énfasis:*** *Reconoce emociones constructivas para equilibrar emociones aflictivas y situaciones que las promueven.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a evocar emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar

### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a

reconocer emociones constructivas para equilibrar emociones aflictivas y situaciones que las promueven.



En este programa aprenderás a contrarrestar los estados aflictivos, el malestar y sentirte bien. Vamos a ver de qué se trata.

Vamos a generar emociones para el bienestar, para recuperar la música del cuerpo.

Mira este video:

### **1. Vitamina Sé:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_9-YCtyeol&list=PLGsaNvyPG8GHsbJ9dBaYWyowe7xEmdoRb&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=Q_9-YCtyeol&list=PLGsaNvyPG8GHsbJ9dBaYWyowe7xEmdoRb&index=10)

Esa sonrisa que te sacó el video, es un ejemplo de cómo las emociones positivas contribuyen al bienestar. Por eso hoy vamos a aprender a poner en práctica estrategias que te permitan generar emociones constructivas, para equilibrar tu estado emocional cuando te sientes afligido o alterado.

Las emociones aflictivas suelen nublar la mente y enfocarnos en algo específico, como en algo que puede causar miedo, aunque la ventaja es que nos prepara para enfrentarlo (la huida o el enfrentamiento, por ejemplo). En cambio, las emociones constructivas nos ayudan a lograr mayor atención, el pensamiento y las acciones que se pueden llevar a cabo.

Evocar emociones constructivas durante nuestro día aumenta la productividad, la motivación, el compromiso, la persistencia, la creatividad, y claro mejora las relaciones interpersonales. Además ayuda a recordar, aprender y comunicarnos con los demás. Nos hace más curiosos e interesados, dispuestos a probar nuevas actividades y desarrollar nuevas habilidades.

Pero vamos primero a realizar un ejercicio de atención, así todos podemos estar más centrados, relajados y listos para aprender.

**Imagina que estás en un lugar tranquilo donde hay una música de flauta de fondo.**

El ejercicio se realizará sentado , el momento de atención será levantar un brazo en cuanto recuerdes algún momento de tranquilidad, felicidad o de seguridad.

Después anota en tu cuaderno las emociones positivas y negativas que sentiste, por ejemplo:

Se has quedado dormida o dormido. ¿qué soñaste?

Si viste una jungla, lluviosa, todo de color verde

Si sentiste terremotos leves

Si viste algo en el suelo

Ahora te compartimos la experiencia de unos exploradores:

Bienvenidos a Mundo Emoción, donde las emociones controlan todo. Su misión es salir de cada una de estas situaciones. Si logran superar sus retos, recibirán una Piedra mágica.

¿Piedras? ¿Emociones? ¿Qué tienen que ver?

Esteban: A ver, si en donde estamos es una emoción ¿a qué te recuerda?

María: Pues hay lluvia... pero... está salada, como sudor. Y tiembla mucho.

Esteban: Sudor, temblorines... ¡ya sé! Este lugar es como estar nervioso, estar ANSIOSO.

María: ¿Ok, y ahora?

Esteban: Pues supongo que necesitamos que este mundo deje de estar ansioso, ya que nos está poniendo ansiosos a nosotros también.

María: ¿Pero cómo hacemos eso?

Esteban: A mi me estresan mucho los temblores.

María: A mí también.

Ambos se ven ansiosos. Hiperventilan.

Esteban: Necesitamos aplicar todo lo que hemos aprendido.

María: ¿Te refieres a lo que tenemos que hacer ante un temblor: “No corro, no grito y no empujo”?

Esteban: Bueno, también, pero yo decía más como lo que hemos aprendido en las clases.

María: ¡Claro! Calmarnos y actuar en forma positiva.

Esteban: ¿Recuerdas el video? Hagamos música con nuestro cuerpo.

Ambos se calman, sonríen. Los temblores se detienen. El color vuelve a la normalidad.

Esteban nota algo en el piso y la levanta. Es una PIEDRA VERDE.

Imagina un lugar Gélido. Como Polo Norte, nieve. Pero todo en tintura amarilla. También Esteban y María toman un poco de color amarillo.

Se escuchan ruidos de nieve quebrando. Gruñidos. Pasos como de gigantes.

María: ¿Ahora dónde estamos? ¿Qué es eso que se escucha?

Esteban: No sé pero no me gusta nada.

Se escucha un grito.

María: Ay no. Tengo miedo.

Esteban: ¡Miedo! Eso es. Se escucha una risa de payaso tenebroso

María: Suena como un payaso ... me dan miedo

Esteban: ¡A mí también me daban miedo!, pero podemos hacer algo (saca de su mochila dos libretas y una caja de colores)

Esteban: Ponte a dibujar algo, lo que estás sintiendo, lo que te imaginas que es que está haciendo esos ruidos.

Mientras ambos van dibujando, platican.

Esteban: Una vez en un cumpleaños estaba un payaso, y yo le tenía miedo, pues era muy pequeño. El Payaso se acercó a mí y me cargó. ¡Hasta lloré! Pero ya al verlo de cerca me di cuenta que era una persona, de carne y hueso, y que no tenía ninguna intención de hacerme daño. Ya que se me pasó el susto, disfruté mucho del resto del cumpleaños, me dieron regalos, mi familia estaba junta y todos nos divertimos mucho.

María: Fíjate que yo antes de ver una película de miedo de payasos, me gustaban mucho. Me hacían reír. Creo que debería de pensar en eso cuando les tenga miedo, de los momentos de alegría que me traían los payasos y no en la película de miedo.

Esteban: ¡Eso! Trae a tu mente los recuerdos alegres, esos momentos de felicidad.

Conforme van recordando, su sonrisa se hace más grande.

Esteban y María dibujan y colorean. Poco a poco todo va retomando su color original.

María: Ya se calmó todo.

Esteban: Nos metimos tanto en nuestros recuerdos y en los dibujos, nos concentramos en lo que estábamos haciendo que se nos olvidó que teníamos miedo.

Esteban recoge una PIEDRA AMARILLA del suelo.

Imaginana un Desierto. Todo con tinte azules. Se escuchan a lo lejos llantos.

María: Ya no quiero hacer nada. No tengo ganas. Llevamos horas caminando.

Esteban: Yo tampoco tengo ganas de nada. Nada tiene sentido. Pero creo que esto es una buena prueba para poner en marcha todos esos lindos recuerdos que tenemos .

María: Pensar en mi mamá me puso triste, hace mucho que no la veo y le doy un abrazo.

Esteban: Necesitamos salir de esta. Creo que estamos perdidos en el desierto de la tristeza. Ya hemos superado dos retos. Podemos con este también

María: ¿Qué sugieres?

Esteban: Tratemos de pensar en nuestros lugares favoritos. ¿Cuál es el tuyo?

María: La casa de mi mamá. (llora)

Esteban: Creo que tengo que empezar con esto yo, y así te puedes dar una idea . Mi lugar favorito es... la casa de mis papás. ¡Uy! Que padre me lo paso cuando voy con mi hermana y mis papás. Toda la familia. Platicar y escuchar sus voces siempre me recuerdan todos esos buenos momentos. Me hace feliz ese recuerdo.

María: Tienes razón, me pasa lo mismo, no solo tengo buenos recuerdos en casa de mi mamá, también los olores, cuando ella cocina mi platillo favorito, el perfume de mi papá, la risa de mi hermana, sin duda ellos son lo mejor de mi vida.

Esteban encuentra una PIEDRA AZUL.

Imaginan una Playa. Todo en tonos rojos. En la playa hay un letrero que dice “No nadar en pandemia”

Esteban: ¿Decía que eran 4 no? Ya casi lo tenemos. Además este nos tocó mejor, playita.

María: Oye, pero ahí dice que no podemos meternos a nadar por pandemia.

Esteban: Noooo. Y tantas ganas que tenía. Ay. Ay. Me están comiendo los mosquitos. Si algo me hace enojar son los piquetes de mosquitos.

María: Ya me empezaron a picar también. Ay. Ay. Además hace muchísimo calor. Me estoy derritiendo. No me gusta sudar luego quedo toda pegajosa. Y me deshidrato. Se me seca mucho la piel.

Esteban: Agh, qué coraje. Ya me tienen harto los mosquitos.

María: Yo tampoco estoy tan a gusto, ¿eh? Te la pasas quejándote y no arreglas nada.

Esteban: Momento. ¡Eso es! Estamos enojados. Furiosos incluso. Yo voy a PARAR.

María: Yo voy a pensar en mi abuelita, en ir a su casa a comer, tan rico que cocina.

Esteban: Parar me ayudó, pero no me siento del todo bien, así que me acordaré de cuando juego fútbol con mis amigos. Es tan divertido.

Esteban recoge la PIEDRA ROJA

Imagina en el fondo, una GRAN BALANZA. Está inclinada a un lado. En ese lado, el más pesado, tiene las palabras: ANSIEDAD, MIEDO, TRISTEZA, ENOJO.

Esteban: Mira. Es una balanza. Se me ocurre algo.

Todas las piedras de colores en la mano de Esteban. Las piedras desaparecen.

De vuelta al plano general, en el fondo, la balanza. Las piedras aparecen en la parte vacía de la balanza. Esta logra un equilibrio. Se nivela.

María: ¡Lo lograste!

Esteban: ¡Lo logramos juntos!

María: Y eso fue lo que soñé.

Esteban: Qué gran sueño. Y eso que nada más te dormiste unos minutos.

María: ¿Qué crees que significa?

Esteban: Es muy claro. Pero si gustas te explico más a detalle.

Esteban saca una balanza y piedritas.

Esteban: ¿Sabes qué es el equilibrio?

María: Cuando te subes a una bici sin rueditas, o te paras en un pie sin caerte.

Esteban: Bueno, sí. Pero yo me refiero al equilibrio interno. Imagina que somos esta balanza. De un lado están las emociones aflitivas, como el miedo, la ansiedad, la tristeza, el enojo. Esas se ponen de un lado de la balanza, lo cual la desequilibra.

Esteban: ¿Entonces qué necesitamos?

María: Balancear.

Esteban: Muy bien, y la mejor forma de encontrar ese balance o equilibrio es trayendo a nuestra mente una emoción constructiva o no aflitiva.

María: Como en mi sueño, pensar en ir a visitar a mi abuela.

Esteban: O como cuando yo aprendí a andar en bicicleta, me ponía nervioso, ansioso y con miedo a caerme. Pero me ponía a concentrarme en lo que hacía encontrar el balance tanto interno como de mi cuerpo para no dejar que estas emociones me tumbaran.

Esteban pone las piedras del otro lado, logrando balance.





A muchos nos ha pasado, pero puedes pasar un buen momento dentro de tu casa, cantar tu canción favorita, hacer ejercicio dentro de casa, y lo más importante protegerte.

Todos los miedos se pueden contrarrestar cuando creas una estrategia para tener precaución, así estarás pendiente de cualquier cosa que pueda pasar. El miedo no siempre es malo, a veces es un aviso que nos permite estar alertas y protegernos.

Algo que sirve mucho es escribir lo que siento o algo que recuerdo y me hace sentir bien en el diario de emociones, me gusta mucho llevar ahí un control de emociones y sentimientos.

¿Tú? ¿Cómo se sientes?

Recuerda que:

No importa cual sea tu aflicción, si estás ansiosa o ansioso, si tienes miedo, si te sientes triste, o el enojo te domina, el secreto de la felicidad es traer a tu memoria las emociones positivas, esos recuerdos que ayuden a lograr un balance y te ayuden a salir de esa aflicción.

**El Reto de Hoy:**

Escribir en tu diario de emociones algún momento que te haya causado conflicto o te haya hecho sentir triste o molesto y una forma de entrar en balance respecto a lo que te causa la emoción aflictiva.

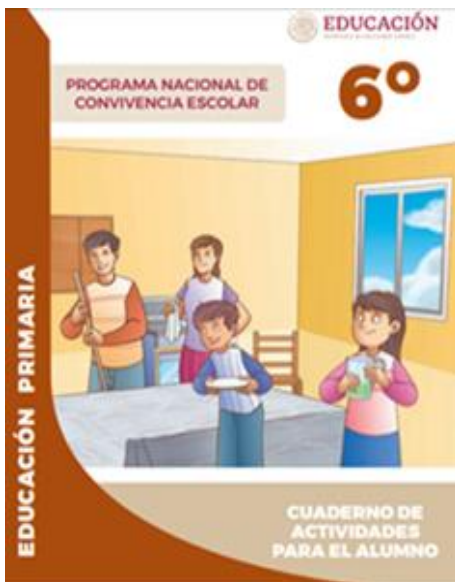
Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes  
16  
de Octubre**

**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*Mi superpoder favorito*

***Aprendizaje esperado:*** *Evalúa y soluciona situaciones de su entorno inmediato con base en su experiencia y creatividad.*

***Énfasis:*** *Reconoce habilidades que ayudan a resolver problemas.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a evaluar y solucionar situaciones de tu entorno inmediato con base en tu experiencia y creatividad.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer habilidades para resolver problemas.

Hola, bienvenido a la clase de hoy ¿Cómo te sientes?

Piensa en alguna situación que te pueda llevar a una emoción que te gusta. Luego piensa en algo que te haga sentir bien, que te ayude a encontrar balance.

La clase de hoy será sobre la autonomía, ¿tú sabes qué es eso?

Autonomía es la capacidad que tiene una persona para actuar y decidir desde su propio criterio, opinión y deseo, independientemente de la opinión o deseo de otros.

Se puede tener iniciativa personal, que es la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos. Por otra parte, remite a la capacidad de elegir con criterio propio, de imaginar proyectos, y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales -en el marco de proyectos individuales o colectivos- responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal, como social y laboral.

Te lo explicamos de otra manera:

La iniciativa personal es cuando queremos hacer algo, decir algo o crear algo por nosotros mismos. Por que nos interesa, o es algo que queremos hacer. Claro que siempre actuando de manera responsable, calculando riesgos, pero siempre siguiendo adelante para lograr lo que queremos cada vez que nos enfrentamos a un reto.

Es como cuando decidimos que queremos aprender a hacer algo nuevo, por ejemplo preparar unos frijolitos de olla, debo prepararme para enfrentar todos los retos a los que me enfrentaré para poder prepararlos y además hacerlo con responsabilidad, para que queden ricos y no se quemen, ¡o me queme yo!

¿Qué te parece si hacemos algo para relajarnos? ¿Para poder estar con la mente tranquila y abierta para que podamos recibir bien todo lo que aprenderemos el día de hoy?

Vamos a realizar una práctica de atención:

Siéntate adoptando la postura de “cuerpo de montaña”. Posteriormente, pide a quien te acompañe que toque algún instrumento musical durante dos minutos y levanta la mano cuando el sonido deje de escucharse.

¿Qué tal? ¿Cómo te sientes?

Estábamos hablando de lo que es “iniciativa personal”. Lo cual son esas acciones y decisiones que tomamos y por supuesto, las consecuencias que traen.

Por ejemplo, imagínate que te mandan a las tortillas, en el camino te encuentras a unas amigas y amigos y te invitan a salir un momento.

- Debes tomar una decisión:
- Llevas las tortillas primero a tu casa.
- Te vas con tus amigos olvidándote de las tortillas.
- Compras las tortillas y después de estar con tus amigos las llevas a casa.

¿Qué decisión tomarías?

Tomar una decisión no es tan complicado. Es más bien como... ¡un superpoder!

Imagina que truena un rayo ¡tienes un traje de super héroe! ¡Te verías genial!

Te sentirías más poderosa o poderoso, para poder tomar todas las decisiones correctas.



## Actividad 1

Si pudieras tener 3 superpoderes, ¿Cuáles serían?.Anota en tu cuaderno.

Esos 3 superpoderes ¿para que los utilizarías?

¿Sabías que hay muchas personas con superpoderes? Y no necesariamente tienen así trajes como los nuestros.

Por ejemplo. Yo conozco un profesor que es SUPER paciente para enseñar.

También conozco a una enfermera que es SUPER bondadosa.

Muchas veces creemos que nada más los superhéroes esos que vemos en los cómics, películas o tele, son los únicos que tienen poderes, y por eso los idealizamos. Pero no nos damos cuenta de los poderes que tenemos todos. Lo importante es identificar esos poderes.

Seguramente elegiste 3 superpoderes muy importantes , y para qué los usarías, pero tu verdadero superpoder es la Empatía. Ya que te pones en el lugar de los que tienen necesidades y te gustaría ayudarles.

Mira tenemos aquí lo que unos amigos de sexto de primaria nos escribieron sobre qué harían con un super poder para ayudar al mundo.

**Geronimo:** Yo sería alguien que puede respirar bajo el agua, así podría ir a nadar al océano y ayudar a los peces en problemas.

**Rosalinda:** Me gustaría tener el poder de curar... así ayudaría a las personas enfermas y ayudaría a acabar con el Coronavirus.

**Marisol:** Yo tendría el poder de controlar el clima, así haría que lloviera en los lugares que casi no cae lluvia, o también haría que lloviera en los incendios.

**Juan:** Me gustaría tener el poder de escuchar a los animales , así podría ayudarlos con lo que les esté pasando.

Son muy interesantes sus puntos de vista y sobre todo porque supieron que poderes elegir para ayudar a los demás, ellos tomaron la iniciativa de imaginar que necesitaban hacer para ayudar a alguien, y como lo dejaron muy claro , también es importante cuidar la naturaleza, cuidar a los animales, todo eso es muy bueno.

Pensar en los demás está muy bien, pero ahora usemos nuestros super poderes de la imaginación para pensar en algo que quisiéramos lograr para nosotros mismos, algo positivo, bonito, algo que nos de bienestar en nuestra mente y en nuestras vidas.

## **Actividad 2**

Ahora vamos a realizar esta práctica. Es muy fácil, simplemente tienes que empezar con la frase: “Algo que me gustaría es...”

Y después de eso, pensar en alguna acción con la cual puedas tomar la iniciativa de lograr lo que te gustaría.

Puedes retomar los siguiente ejemplos:

- Algo que me gustaría es... aprovechar mi día al máximo.

Y para esto, se me ocurre que puedo levantarme más temprano, así puedo tener más horas en el día.

- Otra más, para que quede claro. Algo que me gustaría es... ser más fuerte, físicamente.

Entonces, puedo tomar la iniciativa de hacer ejercicio todos los días.

Algo siempre que puedes hacer, es enfocarte en desarrollar un nuevo superpoder, como... Super Tolerancia, o Super Paciencia, o Super Respeto.

Ahora observa el siguiente video:

### **1. “Agustin y Carola poder2”**

[https://youtu.be/l\\_Gxdrll7JY](https://youtu.be/l_Gxdrll7JY)

¿Qué tal? Está bueno el poder, ¿no? Este poder lo puedes usar como viste, en momentos de estrés, de miedo, de enojo, y te puede ayudar a tomar una mejor decisión en algún momento que lo necesites... con eso puedes tomar la iniciativa de actuar mejor, pues al PARAR tienes más claridad para tomar una iniciativa, y decidir y actuar mejor. Como cuando llegas a tu habitación, con ganas de jugar pero está todo tirado y te piden que recojas antes de jugar. En lugar de enojarte, hay que ... ¡PARAR!

Después más tranquilo puedes darte cuenta que tener tu espacio personal en orden es algo muy bueno y puedes tomar la decisión de hacer caso con gusto y limpiar muy bien.

Como cuando tu maestra te deja mucha tarea y tu empiezas a preocuparte por no saber cómo actuar y estas estresado o estresada recuerda...PARAR.

Puedes pensar con qué tarea empezar , tal vez poner música suave y tomar las cosas con más calma.



Cuando te da miedo el ruido de los árboles chocando por tu ventana en la noche y estás muy asustado, no te olvides de ... ¡PARAR!

Recuerda que cosas pueden causar el ruido, puedes revisar o buscar de donde viene el sonido, ponte cómodo, el miedo va a pasar rápido cuando sepas que es lo que hace esos ruidos.

Siempre que estemos frente a un problema, podemos tomarnos el tiempo para analizarlo, pensar en qué cosas de lo que hemos vivido nos pueden ayudar a solucionarlo, o también usar nuestra creatividad para encontrar una forma de ponernos en acción.

Recuerda que puedes Introducir PARAR como herramienta para utilizar durante el día, y recuperar la calma en momentos de conflicto. PARAR para poder resolver un conflicto.

- **Para**
- **Atiende tu cuerpo**
- **Respira**
- **Atiende las sensaciones del respirar**
- **Regresa con mayor calma**

Podemos usar nuestra super habilidad que hemos descubierto para resolver problemas o conflictos, reconoce mas habilidades y ponlas en acción. Todo tiene solución y es más fácil encontrarla cuando la mente no está agitada. Es más, cada vez que estés por decidir algo importante, cada vez que tengas la iniciativa de emprender algún proyecto, o actividad, date un tiempo para PARAR, para que puedas pensar con mayor claridad.

### **El Reto de Hoy:**

Escribir en tu diario de emociones tres superpoderes que tienes, ¿eres super paciente? ¿super inteligente? ¿super creativo? ¿super divertido? Pregunta a tu familia o amigos cuales creen ellos que sean tus poderes. También apunta “Algo

que me gustaría es...” y le pones tanto qué es lo que te gustaría y la forma en cómo usarías tus poderes para hacer algo para lograrlo.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes  
19  
de Octubre**

**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*La hazaña*

***Aprendizaje esperado:*** Contribuye con propuestas de acción para mejorar aspectos de su entorno.

***Énfasis:*** Contribuye con propuestas de acción para mejorar su entorno.

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a contribuir con propuestas de acción para mejorar aspectos de tu entorno.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a contribuir con propuestas de acción para mejorar tu entorno.

Proponer y realizar acciones que se necesitan en el lugar donde estás es parte de la autonomía ¿recuerdas qué es?

La autonomía es cuando una persona toma acciones de acuerdo a sus ideas, opiniones o deseos, algo así como tomar decisiones con responsabilidad.

Vamos a seguir con el trabajo de la clase pasada. ¿Recuerdas que hablamos sobre nuestros superpoderes con los cuales podemos hacer un cambio, no solo en nosotros, sino también en nuestra comunidad? Es algo similar a la historia de Malala. Allá en casa escucha atentamente y fíjete bien en lo que dice la letra de esta bella interpretación.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=JYY6K-iTH1w>

¿Qué hizo Malala para lograr extender sus *Alas de dignidad*?

¿Cuál es la enseñanza de Malala?

¿Qué hizo?

¿Cuál es su historia?

¿La conoces?

¿Tú que opinas ?

¿Qué habilidades crees que desarrolló Malala?

¿Crees que ella, al igual que nuestras amigas y amigos, tiene superpoderes?

¡Muy bien! pero el super poder que quisiera resaltar es el de la super comunicación asertiva, con esto ella pudo llegar a mucho oídos y así lograr hacer un cambio en su comunidad , bueno que digo... en el mundo. ¡Ella llevó a cabo una GRAN HAZAÑA! Primero sintió e identificó la necesidad e importancia de la educación para aprender como un derecho fundamental para ella y para todas las niñas de su país; se empeñó en estudiar, arriesgando su propia vida y ahora, con la atención de todo el mundo, reconocemos que se ganó las alas de la dignidad para volar y nos enseñó a volar también a nosotros.

Recuerda bien una frase de Malala “Un niño, un profesor, un libro y una pluma pueden cambiar el mundo. La educación es la única solución.” .

Ahora te contamos otra hazana:

Resulta que durante la situación más difícil de la pandemia, muchas familias, al darse cuenta de la necesidad de algunas personas, abrieron alguna parte de su casa para regalar comida. Hicieron un letrero que decía: “Si tienes hambre, toma la comida que necesites.”

Otros al ver la necesidad de los adultos mayores se ofrecían a llevar comida o medicina hasta sus casas.

Algunos campesinos que en sus modestos vehículos repartían frutas y legumbres.

Aquí tenemos algunos comentarios de amigos que están en sexto grado opinando sobre el tema: el superpoder de elaborar propuestas que mejoren el lugar en donde vivimos. Ejemplo: separar todo el tiempo en casa, la basura orgánica e inorgánica.

**Raúl** nos comenta que se dió cuenta que contribuir en la satisfacción de las necesidades que se presentan en casa es muy importante. Decidió, tomando todas las medidas de precaución, sacar a pasear a Pepina, su perrita y limpiar sus patitas antes de entrar a casa.

**Graciela** dice: Mi mamá tiene que ir a trabajar , esto solía ponerme triste y no me daban ganas de hacer nada pues la extrañaba mucho, solo recordando que volvería en unas horas me hacia sentir más tranquila. Esa es una forma de mejorar el ambiente emocional en casa.

**Emma:** Soy muy buena en matemáticas y al darme cuenta que no podemos asistir a la escuela por la pandemia, decidí ayudar a mis hermanitos para lograr los retos que les dejan también en Aprender en casa. Ha sido muy interesante y me siento muy bien al ayudarlos.

Hay un punto importante, que nos comenta Emma, con sus acciones apoyó y ayudó a su familia, a sus amigos y, además, con eso logra cambios positivos en su entorno.

Los mexicanos y las mexicanas sabemos darnos cuenta de lo que necesitan los demás y hacemos cosas para ayudarles. ¿Qué te parece si invitamos a todos

nuestros amigos y amigas de 6to grado a contarnos qué necesidad de su entorno fue reconocida y satisfecha por alguna persona que conocen o vieron?

Las personas que conocemos o con quienes convivimos sin conocerlas, muchas veces, suelen ser superhéroes.

### Actividad 1

Ahora te invitamos a que platiques con sus familiares y nos compartan una historia real que conozcan de la pandemia.

Recuerda que la historia debe tener origen en un hecho o problemática real, donde se haya necesitado reconocer las necesidades de la casa o la comunidad y donde se haya puesto en práctica una solución.

A continuación te damos los pasos para hacer la historia real.

**Paso 1.** Define lo que quieres contar.

**Paso 2.** Decide cómo y dónde contarás tu historia.

**Paso 3.** Redacta lo importante de el personaje y la historia. Recuerda incluir la necesidad o lo que se va a satisfacer, las propuestas de acción y el resultado que se obtuvo.

**Paso 4.** Trabaja en tus personajes, recuerda que con la imaginación las posibilidades son infinitas .

**Paso 5.** Dibújala y claro ... ¡muéstrala a tus familiares

Vamos ahora a ver la historia de una niña que se enfrentó a una problemática.

**1. Video Vitamina Sé. Cápsula195.Atrapados**  
<https://www.youtube.com/watch?v=2gNQzZxhEO0>

Hay que aprender que no hay que estar intentando lo mismo una y otra vez, esperando un resultado diferente.

Cuando tengas enfrente alguna situación o problema, puedes buscar propuestas que te lleven a tomar acciones para solucionarlo.

Es importante tener conocimiento suficiente de la situación, dialogar, expresar nuestras opiniones e ideas a los demás y al mismo tiempo saber escucharles, todo esto nos ayudará a poder llegar a una acción más clara y efectiva y que no terminemos aventando todo arriba de un árbol.

Las preguntas clave son: ... ¿Qué problema has identificado para que hagas propuestas y lo soluciones como superhéroes? ¿Cómo lo resolverás o qué hazaña lograrás?

Nos vemos la próxima sesión. Identifica las necesidades de tu entorno, elabora propuestas de solución y, de ser posible, llévalas a la práctica.

### **El Reto de Hoy:**

Realizar su historieta, en ella puedes incluir personas de la vida real que día a día se esfuerzan y ayudan a los demás, se me ocurre que puede ser su maestra o maestro, algún pariente, mamá o papá, tu hermana o hermano o incluso alguien a quien admires y sea de tu comunidad. Todos podemos ser superhéroes y mejorar la forma en que vivimos.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)



**Viernes  
23  
de Octubre**

**6° de Primaria  
Educación Socioemocional**

Quiero aprender de mis abuelos

***Aprendizaje esperado:*** Vincula sus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.

***Énfasis:*** Reconoce necesidades de otros y propone ideas para atenderlas.

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a vincular tus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer necesidades de otros y propondrás ideas para atenderlas.

¿Qué vamos a ver en esta clase? estamos muy contentos con todas las actividades que hemos hecho desde que empezamos con Aprende en Casa II. Todo lo que has aprendido ha sido muy útil.

Seguiremos tratando temas sobre la autonomía, y enfocados al liderazgo y a la apertura.

Parte de ser un buen líder es reconocer necesidades de otros, como en la casa, la escuela, tu calle, colonia o en alguna comunidad que te encuentres, proponiendo y escuchando ideas de otros para atenderlas.

Sabemos que extrañas mucho a tus abuelos, desde que empezó la pandemia no has podido visitarlos.

Es una cosa muy complicada, ya que por un lado, pues los extrañamos mucho y quisiéramos verlos, abrazarlos y en general pasar tiempo con ellas y ellos, pero por el otro, son muy vulnerables y necesitamos cuidarlos mucho en esta situación.

Me gustaría hoy identificar algunas necesidades que tienen las personas mayores y cómo podemos contribuir a mejorar el mundo de estas.

¿Tú que has aprendido de tus abuelos?

Seguramente has aprendido mucho sobre la paciencia y la tolerancia pues cuando eras niña o niño, ellos te tenían paciencia para enseñarte y cuidarte.

Vamos a ver este video de un amiguito y qué nos dice sobre su abuelo.

[https://www.youtube.com/watch?v=goV7U63\\_IA8](https://www.youtube.com/watch?v=goV7U63_IA8)

Las abuelas y abuelos son personas que además de ser parte integral de nuestras vidas, pueden enseñarnos muchas cosas.

## **Actividad 1**

Hagamos el siguiente ejercicio, lo puedes apuntar en tu diario de emociones, lo que vas a hacer es completar la siguiente frase:

“De mis abuelas y abuelos, y demás personas adultos mayores quiero aprender...”.

¿Tú que quieres aprender de tus abuelas, abuelos y personas adultos mayores?

¡Muy bien! Tenemos mucho que aprender de nuestros adultos mayores, además sin ellos, no seríamos lo que ahora somos, todas sus enseñanzas pasaron a nuestros padres y después a nosotros.

Desafortunadamente como mencionábamos hace rato, estamos pasando una situación muy difícil para todos, pero especialmente para nuestros adultos mayores.

Pero aún antes de esta pandemia, las personas mayores se enfrentan a muchas necesidades en su vida, veamos algunas:

- **No nos visitan.**

<https://youtu.be/bq55wBAfq74>

- **¿Quién me puede ayudar?**

<https://youtu.be/Luw8kDBnHvY>

Que triste ¿Verdad? esa es una realidad que muchas personas mayores sufren  
¿Cómo la definirías?

A veces por estar tan metidos en nuestras propias vidas, en la escuela, con los amigos, jugando fútbol, y todo eso, de pronto, aunque no queramos, pasan días y días sin que nos acordemos de nuestras abuelas o abuelos aunque no siempre es así, veamos el siguiente ejemplo:

**Que se quede el abuelo.**

<https://youtu.be/hKpsATPiQJk>

El niño tan atento y compartido, ofreció su propio espacio para que el abuelo tuviera un lugar para quedarse.

Muchas veces un gesto sencillo puede significar un gran cambio para los demás.

Ahora veamos los siguientes videos:

**Solicitud de trabajo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GWZEEExtB7gg>

**La abuela no es niñera.**

<https://www.youtube.com/watch?v=0JV0u-gPtq0>

**Cruzar el puente.**

[https://www.youtube.com/watch?v=fMQ\\_w5HtgfM](https://www.youtube.com/watch?v=fMQ_w5HtgfM)

En esto que acabamos de ver, ¿Qué necesidades tienen las personas mayores que se entrevistaron y cómo podemos nosotros contribuir a mejorar el mundo de ellas y de ellos?

**NECESIDADES:**

- Compañía.
- Atención.
- Afecto.
- Sentirse útiles.
- Cubrir sus gastos.
- Ya no son tan fuertes ni ágiles.
- Sentirse parte de la familia.

-Tener su vida propia, distraerse.

Ahora podemos proponer algunas ideas que ayuden o apoyen esas necesidades.

Por ejemplo, veamos primero si podemos pensar en algo que cubra las necesidades de compañía, atención y afecto.

Normalmente, lo primero que se nos ocurre es ir con ellos, visitarlos, abrazarlos, platicar con ellas y ellos.

Pero tomando en cuenta la situación actual de la pandemia, es difícil reunirnos con nuestros seres queridos, pero los que tengamos acceso a la tecnología, podemos usar las video llamadas para vernos aunque sea a distancia, sé que hay lugares donde esto no es posible, ¿Qué sugieres para aquellos lugares dónde no se tiene internet?

Puede ser una llamada o escribir una carta, es algo tan bonito que se ha ido perdiendo, es algo seguro y genial escribir con nuestro propio puño y letra, pegar las estampillas y usar un sobre lindo, ¿Alguna vez has enviado una carta?

En esta pandemia podríamos hacerlo, mandar una carta a tus abuelos, tíos, primos o amigos.

También puedes crear un taller para adultos mayores o en este caso, con tus abuelos y explicarles con toda paciencia y amabilidad cómo se usan los dispositivos como la computadora y el celular.

Para quienes no tienen acceso a internet ¿Qué te parece crear un cartel o mejor aún una especie de folleto en el que vengan las instrucciones de actividades para realizar? No tienen que ser exclusivas para adultos mayores pero si tomar en cuenta lo que pueden hacer y sus intereses.

También pueden tomar una clase sobre cómo ejercitarse en casa y mantenerse activos, bueno yo creo que eso nos ayudaría a todos, pero ¿Cómo le hacemos para cuidarlos de que no se contagien?

Hay espacios públicos al aire libre y claro que siguiendo las medidas de protección y las indicaciones de cada estado, podría lograrse algo y ya que poco a poco vayamos volviendo a la normalidad, incluso podemos acompañarles.

Con eso que estamos proponiendo también podemos solucionar un poco la parte de tener vida propia, distraerse, socializar pero también hay maneras de acercarse a la cultura y al arte, incluso en pandemia.

De nuevo, esto es para quienes tengan acceso, pero desde internet es fácil encontrar recorridos virtuales a museos de México y del mundo.

Te preguntaré por qué a veces le damos mucha importancia al arte, pues mi querida alumna y querido alumno, eso que todos sentimos, las emociones, las podemos plasmar en forma de arte.

Como les hemos platicado en clases pasadas, ¿No te ha sucedido que alguna vez has visto un cuadro, escuchado una canción, y te atrapa? el arte en cualquiera de sus variedades, es una de las conexiones humanas más fuertes que existen, una manera de comunicación y transmisión de emociones.

¿Y si pintamos algo para nuestras abuelas y abuelos?

Hacer un dibujo, escribirles una canción, algo que pueda alegrar sus días, es una gran iniciativa.

El mundo cambia constantemente y nuestras personas mayores han vivido cambios que ustedes ni se imaginan, son una conexión directa con la historia, y no nada más de donde vivimos, sino de quien somos, ¿Qué te imaginas que tus abuelas y abuelos han vivido que sean grandes cambios? uno de esos cambios son las computadoras y celulares, la tecnología en general.

Hay muchos más usos de la tecnología que los que tenemos en las ciudades, en muchas comunidades rurales la comunicación e información es esencial para mejorar su estilo de vida.

Incluso las nuevas tecnologías también puede ayudarles a aprender más al respecto y posiblemente, encontrar algún trabajo.

Nosotros somos parte de ello, imagínate que alguien pensó en la necesidad de los niños, y no hablo de unos cuantos, hablo de miles de toda la república mexicana, encontraron la forma de que todas las niñas y niños de México puedan continuar sus clases.

La educación no se detuvo, y claro, esto no lo hizo una sola persona, ¿Has escuchado la frase “Dos cabezas piensan mejor que una”? pues entre varias personas, vincularon sus ideas, las fortalecieron y ya no solo fue un proyecto o una idea, hoy es una realidad Aprende en casa II.

Es tan importante como a través de una necesidad se puede hacer y proponer algo que ayude o mejore aspectos de la vida, incluso en otras personas.

### **Actividad 1**

Es el momento de ejercitar la mente, que te parece si jugamos un juego de palabras, que en casa pueden hacer con toda la familia. Es importante la atención para no repetir la palabra.

El juego se llama SÍ-NO. Quien te acompañe va a hablar o preguntar lo que sea, pero no podemos usar la palabra SÍ o la Palabra NO. (Juega un par de minutos).

Lo puedes aplicar en casa con tu familia, es divertido y activa la mente para pensar distintas forma de responder sin repetir alguna respuesta.

## Actividad 2

¿Te parece si antes de terminar hacemos una práctica de atención para que puedas seguir con tu día con tranquilidad?

Ahora colócate en posición de montaña, respira, calmamos nuestros pensamientos y los enfocamos en lo siguiente.

Primero nos vamos a enfocar en buenos deseos para nosotros mismos en:

- Que pueda seguir teniendo todo lo que me hace sentir bien y feliz.
- Que pueda estar sano, seguro y en paz.
- Que pueda tener personas que me ayuden y me quieran.

Muy bien, ahora que nos sentimos así, vamos a traer a la mente a alguna persona mayor, como tu abuelita o abuelito, un tío, un profesor, o alguien que conoces vamos a desear en nuestros pensamientos:

- Que puedan seguir teniendo todo lo que los hace sentir bien y felices.
- Que puedan estar sanos, seguros y en paz.
- Que puedan tener personas que las ayuden y las quieran.

¿Cómo te sientes? ¿Te gustaría que alguien te desee lo mejor ahora?

¿Te gustaría que te desearan lo mejor cuando seas adulto mayor?

Ahora que encontramos la forma de proponer y contribuir de manera positiva, lo podemos hacer en distintos lugares y con más personas por ejemplo, en tu escuela, con tus compañeras y compañeros de clase, pueden proponer muchas actividades



que ayuden a mejorar la convivencia en ella, intercambien ideas, recuerden que dos cabezas piensan mejor que una.

¿Dónde más les sugieres que podrían aplicar esto?

Platica, comenta, puedes no solo platicar, dibuja, escribe, puedes hacer un video, usa la tecnología y tus conocimientos para proyectar lo que deseas.

- **Video Arte al Rescate Poema para abuelo.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=G7P9j557h2M>

En la casa, en familia puedes proponer algo que haga que todos se sientan mejor o ayudando a alguna necesidad de algún integrante. Verás que después de realizar esas actividades, te vas a sentir mejor.

Hoy aprendimos que escuchar a nuestros abuelos o personas mayores para vincular nuestras iniciativas con las de ellos y ellas y así contribuir a mejorar aspectos que les atañen.

A veces sentimos que las edades nos separan en la forma de pensar y de ser, pero no olviden a sus abuelas y abuelos, a las personas mayores. Recuerda que todo lo que estamos viviendo, es gracias a ellas y ellos, que en su juventud y su crecimiento pusieron las bases para ser lo que somos ahora, para lo que es ahora nuestro hermoso y lindo México.

No olvides siempre darles su lugar, darles atención, y tener en cuenta que con su gran experiencia y apoyo todos somos más fuertes.

Desde aquí les mandamos un abrazo a tu abuelita y abuelito.

De todo corazón, gracias. Todos juntos somos mejores y recuerda, escucha a nuestra conexión con lo ancestral.

## El Reto de Hoy:

Hacer un listado de las necesidades y una breve propuesta que contribuya a mejorar el mundo de las personas mayores, puedes basarte en la problemática mostrada en el siguiente video.

- **Kipatla- Nadia, Gatos y Garabatos.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=MvA63LKymf8>

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## Para saber más:

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes  
26  
de Octubre**

**6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*Un buen trato*

**Aprendizaje esperado:** *Argumenta y prioriza cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás y en las que está dispuesto a participar.*

**Énfasis:** *Argumenta las acciones que favorecen el bienestar.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a argumentar y priorizar cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás y en las que estás dispuesto a participar.

### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a argumentar las acciones que favorecen el bienestar.

¿Tú sabes lo que es la EMPATÍA?

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa sin que sea necesario que nos lo exprese directamente. Esto hace

que la comunicación sea respetuosa con la otra persona, ya que podemos entender sus vivencias, emociones y opiniones.

Por ejemplo, cuando te contamos la historia del gran filósofo griego que quería ayudar a una persona, pero no pudo porque gastó su dinero en una túnica, consideramos que, si hubiera ayudado, se hubiera sentido feliz por lograr el bien común.

Vamos a hacer un ejercicio ¿me acompañas?

Haremos dos listas en tu cuaderno. Puedes dibujar o escribir sobre momentos que has vivido en la escuela. Lo divides en dos columnas.

Del lado izquierdo, pondrás momentos que se puedan clasificar como “maltrato”.

Del lado derecho, momentos que sean ejemplos de “buen trato”.

¿Sabes cuál es la diferencia entre uno y otro?

**El maltrato** es cuando una persona hace daño a otro ser vivo: persona, animal o planta. Cuando alguien hace algo que no nos gusta, que nos molesta o nos da miedo quiere decir que nos está tratando mal. Se puede maltratar de forma física o emocional por medio de palabras, ignorando o excluyendo. Y esto afecta nuestro bienestar.

El **buen trato** corresponde a todas las acciones de afecto, respeto, atención y cuidado que se tienen con uno mismo y con los demás, favoreciendo nuestro bienestar.

Por ejemplo: si hay una niña una vez, inventó una mentira sobre tí, y dijo a tus amigos que ya no platicaran contigo. Te sentiste excluida o excluido y bastante triste.

¿En que lado lo vas a colocar? En la de la izquierda

Y en el de la derecha, puedes anotar el recuerdo donde un día olvidaste tu libro de texto en tu casa y tu compañera que se sentaba a tu lado, te compartió el suyo.

¿Cuál de las dos situaciones te trajo bienestar?

Veamos ahora que nos cuentan algunos niños y niñas de México:

Liliana de Puebla:

**Una vez una niña se burló** de mí porque me equivoqué y llevé el pants de educación física el día que no tocaba, me hizo sentir muy mal. Pero también recuerdo que en una clase de educación física, les gane a todos los niños a correr, me felicitaron todos pues nadie puede ganarme.

Andres de Mérida:

Una vez que pasé a exponer, se me olvidó el tema y todos se rieron, porque creyeron que no había estudiado y eso hizo que me pusiera más nervioso y me atoraba mucho. En otra ocasión me sentí muy bien cuando entré a la escuela y era el niño nuevo, **me dieron la bienvenida y fueron amables conmigo.**

Gerardo de Veracruz:

Recuerdo que una vez me hacían burla y molestaban porque se me cayó el agua en los pantalones y todos decían que no había llegado al baño. Una vez fueron amables, cuando me enfermé del estómago, no pude ir a la escuela y mi mejor amigo me llevó los apuntes a mi casa y las tareas del día para que no perdiera la información más importante.

Rocío de Linares:

Cuando era niña me raparon por que me pegaron los piojos, todos me llamaban con un apodo: "la piojosa" así me dijeron todo el año. Hasta ya no quería ir a la escuela. Pero recuerdo un momento de amabilidad una vez que me iba muy mal en una asignatura, y una compañera que no conocía tanto me quiso ayudar, me explicó las cosas y me ayudaba en las tareas y para los exámenes, acabamos siendo muy buenas amigas.

Tú en casa seguro pensaste muchos momentos más, donde recordaste cosas que podían ponerse en una columna o en la otra. Todos estos son momentos que nos marcan. Y algunos que parezcan muy pequeños pueden seguir con nosotros toda la vida, afectando hasta cómo nos vemos o sentimos con nosotros mismos.

Observa el siguiente video:

### **1. Creciendo Juntos: Acoso Escolar**

[https://www.youtube.com/watch?v=r0\\_Stkq7wIY](https://www.youtube.com/watch?v=r0_Stkq7wIY)

El acoso escolar, es un claro ejemplo de maltrato. Ahorita que estábamos pensando en momentos de la escuela, seguro recordaste muchos negativos, ¿cierto?

Por eso es importante ponerse en el lugar del otro antes de opinar, actuar o decir algo que puede lastimar a la otra persona.

Te pedimos que por un momento, pienses de manera totalmente honesta, cómo tratas a tus compañeros de grupo, al resto de los alumnos de la escuela. ¿Los tratas de maneras que los hacen sentir alegres, en confianza? ¿O les tratas de forma que se sientan tristes, nerviosos e incluso con miedo?

¿Cómo quieres que te traten?

Lo bueno es que con la Educación Socioemocional podemos hacer cambios en nuestra vida y en la de los demás.

Pero antes de continuar les vamos a platicar sobre un amigo, él es Ramses Altamirano Perez y ha tomado una decisión importante en su vida, te vamos a contar de lo que está haciendo.

Él es un estudiante de educación física en último año, pero ese no es el motivo de la plática. Les voy a contar que por medio de redes sociales él invita a sus contactos

y amigos a realizar actividad física, actividades en familia. Y da consejos sobre alimentación, cuidado físico y mental, incluso promueve el cuidado de la naturaleza y la ecología. Es una persona muy empática con todos los demás y ahora se encuentra trabajando en su servicio social en una comunidad de Morelos.

Es gran ejemplo de cómo una persona puede hacer cambios con sus acciones pensando en los demás, haremos un ejercicio que puede ayudarnos a todas y todos. Es un gran proyecto que podemos echar en marcha cuando regresemos a los salones de clase, y ¿por qué no? Desde ahora.

### Actividad 1

Este es el “Proyecto del buen trato”.

La idea de este proyecto es utilizar dibujos, recortes de revistas o periódicos, todo lo que queramos para realizar un CARTEL, podemos usar la imaginación para hacerlo a nuestro gusto. Puede ser en hojas grandes, en cartulinas o si quieren hacerlo en alguna hoja de libreta, lo más importante, la prioridad, es el contenido.

En el caso del cartel, es más importante el contenido, lo que queremos decir, que la forma en que lo vamos a hacer.

En la vida, aunque no nos demos cuenta, le damos más importancia, prioridad, a ciertas cosas sobre otras. Es inevitable, pero es importante darnos cuenta cuáles son las cosas a las que les estamos dando importancia y por qué. Esto nos puede ayudar a tomar esta decisión con intención.

Por ejemplo, lo que estábamos viendo hace rato. Hay acciones que tomamos que son consideradas malos tratos o buen trato. Estas acciones hacen sentir de forma determinada a las personas a quienes afectamos. Cuando podemos decidir, ¿a cuáles crees que debemos darle prioridad?

Entonces, si sabemos cuáles de nuestras acciones o formas de tratar a los demás son buenas, y les damos prioridad, es una gran manera de estar dispuestos a mejorar el bienestar de otros.

Pero volvamos al cartel. La idea es crear un cartel para invitar a dar un buen trato a sus compañeros de clase.

Para esto, tenemos que considerar lo siguiente:

- **Nombre del cartel:** Algún título o algo que llame la atención.
- **A quién va dirigido:** Pensar bien a quién les estamos comunicando nuestro mensaje, hablemos de forma que les pueda llegar mejor y sea claro.
- **El material que voy a ocupar:** Como habíamos dicho, esto es libre, pero es bueno tenerlo en cuenta. Las preguntas clave:
  - **¿Cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás?**
  - **¿En qué estoy dispuesto a participar para que el bienestar de los demás se logre?**
- **La idea central** a trabajar en tu cartel

En lo que regresamos a clases, puedes hacerlo para ponerlo en la casa, en la cuadra, compartirlo con amigos y maestros, todo lo que sea difundir la prioridad del buen trato hacia los demás, nos va a ayudar muchísimo a la convivencia y a crear recuerdos que nos generen bienestar en nuestras vidas.

Ahora, veamos este video de mi amiga Emiliana Rodríguez sobre acciones que conducen al bienestar de los demás.

## 2. **Video Emiliana Rodríguez. (4')**

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

## 3. **Actividad Vitamina Sé**

<https://www.youtube.com/watch?v=66UnTC7IG54&feature=youtu.be>

La empatía es una de las mejores herramientas que tenemos en nuestra vida, nos permite ponernos en el lugar de las demás personas para poder tomar decisiones



o acciones que provoquen bienestar tanto para nosotros como para quienes nos rodean. Cuando pensamos en el bienestar que nos genera.

### **El Reto de Hoy:**

Hacer un cartel en casa, tomando en cuenta todo lo mencionado aprendido , puedes hacerlo con tu familia , con amigos y platicar varias ideas con su profesor .

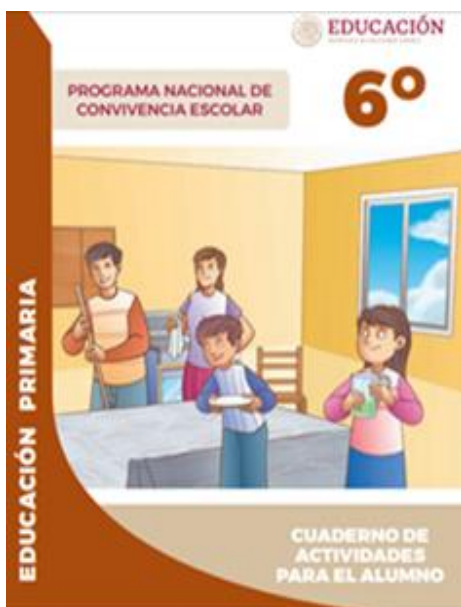
Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)

**Viernes  
30  
de Octubre  
6° de Primaria**

## **Educación Socioemocional**

*Hablando se entiende la gente*

**Aprendizaje esperado:** *Valora y toma una postura ante las acciones e ideas de los involucrados en situaciones de desacuerdo o conflicto.*

**Énfasis:** *Valora diferentes posturas ante acciones e ideas en situaciones de desacuerdo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a valorar y tomar una postura ante las acciones e ideas de los involucrados en situaciones de desacuerdo o conflicto.

### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a valorar diferentes posturas ante acciones e ideas en situaciones de desacuerdo.

Recordemos lo aprendido en las clases pasadas, la clase de hoy la podemos usar para resolver los malentendidos, no tenemos que discutir cuando podemos hablar y dialogar.

La clase de hoy es sobre la Empatía, hablaremos de cómo ponernos en el lugar del otro tomando en cuenta la perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.

A veces es más complicado poder entender o entrar en razón cuando uno está dentro de un conflicto, pero de eso se trata la empatía.

Siempre debemos ser empáticos, buscar la manera más fácil de entender y explicar cómo funciona, es cuestión de utilizar la frase "Si yo fuera tu" es una manera directa de ponerse en el lugar del otro y conocer sus necesidades.

Cuando estes en una situación de conflicto, resuélvelo, pero deja pasar un momento para platicar más al respecto, de esa manera puedes relajar la mente y pensar mejor la manera de solucionarlo.

Sigamos con la clase.

Como te decía, en esta sesión hablaremos sobre cómo tomar la mejor postura para resolver un conflicto, es decir, conocer las emociones y necesidades de la otra persona, expresar las nuestras y llegar a un acuerdo.

Ahí es donde entra el "Si yo estuviera en su lugar" entiendo. Por otra parte, creemos que es muy importante no tomar decisiones precipitadas, me recuerda la historia que me contó mi amiga una vez que íbamos a salir al cine varios amigos, ¿Puedo contarla?

### **Ana y su mamá.**

Esa vez, habíamos quedado de ir todos juntos al cine, íbamos a ver una película que teníamos meses esperando y que nos emocionaba muchísimo, ya habíamos comprado los boletos y toda la cosa, pero el cine quedaba muy lejos y mi amiga Ana vivía del otro lado de la ciudad por lo que no podíamos darle aventón. Ana le pidió a su mamá que si podía ir por ella al terminar la función, ya que a esa hora no había transporte.

Mamá: Ay no, hija, tengo que trabajar ese día y me es imposible ir por ti.

Ana: Nunca puedo contar contigo. Está bien, yo veo como me regreso.

Mamá: ¿Cómo que a ver cómo te regresas? es peligroso andar en la calle tan tarde, es más no te doy permiso de que vayas al cine.

Ana: ¿Qué? siempre es lo mismo, nunca puedo salir a ningún lado, ya estoy ¡harta!

Ana se metió corriendo a su habitación y azotó la puerta.

Mamá: ¡Que grosería! ¡Es más, no hay permisos en toda una semana!

Ana: ¿Una semana? ¿Tan poquito? ¡Mejor que sea un mes!

Mamá: ¡Bueno, un mes será! ¡Para que aprendas!

Ana: ¿Un mes? ¡AAAAGGHH! ¡Eres la peor mamá del mundo!

Y así fue como dejé de ver a mi amiga Ana por un mes.

Pero, ¿Cómo ves el caso de Ana?

Lo que podemos hacer para entender mejor el asunto es ver los siguientes puntos importantes, a tomar en cuenta.

- ¿Quiénes son las personas que participaron directamente en el conflicto?
- ¿Cuál es el origen o causa del conflicto?
- ¿Cómo se desarrolló el conflicto?
- ¿Qué emociones están involucradas? (enojo, tristeza, coraje, celos, envidia, frustración).
- ¿Qué necesidades no fueron atendidas por parte de los involucrados? respeto, afecto, ser tomado en cuenta, diversión, etcétera.
- Escuchar y dar sugerencias para resolver el conflicto.

¿Qué te parece si lo vamos desglosando, para que quede más claro?

- Personas que participaron en el conflicto.  
Ana y su mamá.

- Origen del conflicto.

Ana quería salir pero no se podía porque su mamá tenía que trabajar.

- Desarrollo del conflicto.

Ana se enojó, gritó y azotó la puerta, su mamá también gritó y dijo que no hay más permisos.

- Emociones involucradas.

En este conflicto las emociones involucradas son coraje, frustración y enojo.

- Necesidades no atendidas por parte de los involucrados.

De Ana: Consideración, es decir, ser tomada en cuenta, y diversión; de la mamá, respeto y consideración.

- ¿Qué sugieres para resolver el conflicto?

Conviene que para resolver el conflicto podría sugerirse que tanto Ana como su mamá dialogaran, sin gritos, que se escucharan con respeto y atención, y trataran de atender sus necesidades.

Recuerda que hablando se entiende la gente. No olvides colocarte en el lugar del otro para comprenderlo mejor.

Hablando podemos exponer lo que sentimos, lo que nos molesta y juntos llegar a tomar acuerdos.

Otra parte importante es entender otros puntos de vista, pero además de hablar, hay que saber escuchar.

Veamos el siguiente video.

- **Don Leopoldo y Juan Palomo.**

<https://youtu.be/aV4G0Cbu5AU>

Como observaste ambas personalidades son muy diferentes uno del otro pero llegan a comprenderse, e incluso, cada quien lo expresa a su manera, terminan entendiendo la perspectiva que cada uno tiene. Cada uno de ellos toman su postura ante la situación, la expresan y aceptan su parte en el conflicto.

Lo importante es dialogar y escuchar, pensando y poniéndose en el lugar del otro.

¿Qué te parece si antes de despedirnos, aplicamos todo lo que hemos aprendido hoy?

### **Actividad 1**

Presta mucha atención a la historia de Laura, mira detenidamente su historia y contesta estas preguntas:

¿Qué situación enfrentó Laura? ¿Qué la hace diferente? ¿Qué emociones y sentimientos provocó el problema? ¿Cuál fue su postura y opinión? ¿Cómo resolvió el conflicto? ¿Qué emociones y sentimientos experimentó?

Por último te comentamos que no solo podemos ser empáticos con otras personas, también con todos los seres vivos, con la naturaleza, las plantas, el medio ambiente.

Cuidémonos la vida de este planeta, seamos empáticos con el lugar donde vivimos y con todos los que vivimos en él. Recuerda que no todos somos y pensamos igual pero podemos entendernos. ¡Hagamos de la empatía una parte importante en nuestra vida día a día!

### **El Reto de Hoy:**

Platica por internet o por teléfono con tus compañeros, maestras y maestros y has las siguientes preguntas.

¿Qué obstáculos podrían surgir al tratar de solucionar pacíficamente un conflicto?

¿Cuáles son las consecuencias de resolver un desacuerdo mediante la imposición del punto de vista de una de las partes?

¿Cuáles son las consecuencias de que permanezcan sin solución?

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes**  
**06**  
**de Noviembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*¡Nuestras diferencias son nuestra fortaleza!*

***Aprendizaje esperado:*** Argumenta de qué manera las diferencias entre personas se convierten en fortalezas y retos dentro de una familia o de un grupo escolar.

***Énfasis:*** Reconoce prejuicios que pueden surgir hacia personas o grupos diferentes e identifica cómo podrían contribuir aprovechando esas diferencias.

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a argumentar de qué manera las diferencias entre personas se convierten en fortalezas y retos dentro de una familia o de un grupo escolar.

**¿Qué hacemos?**

La clase de hoy va a tratar sobre la fortaleza y riqueza que brinda el convivir con personas diferentes a ti. Las diferencias entre personas nos permiten aprender de ellas.

Para iniciar te compartimos el siguiente diálogo:

Participante 1: Ahora sí, cuéntame lo que te pasa.



Participante 2: Estoy un poco cansada, triste, enojada y desilusionada porque los esfuerzos de mi equipo al entrenar, no se han visto en la cancha de fútbol.

Participante 1: ¿Qué crees que esté ocurriendo?

Participante 2: La entrenadora no quiere ver que hay muchas jugadoras habilidosas. Que unas y otras son diferentes, juegan diferente y tienen diferentes cualidades.

Participante 1: ¿Y cómo debe aprovechar esas diferencias la entrenadora?

Participante 2: Colocándolas en diferentes posiciones. Por ejemplo, Karina es la mejor defensora que yo he visto, pero la entrenadora la tiene jugando en la delantera.

Participante 1: ¿En qué posición juegas tú?

Participante 2: Soy jugadora creativa. Y sí, juego en la media cancha. Ahí sí acertó la entrenadora.

Participante 1: Entonces no siempre se equivoca la entrenadora. Lo mejor sería es que te acerques a ella, platiques y la invites a ver esta clase, donde nos daremos cuenta que las diferencias entre personas son un reto a enfrentar para poder lograr una fortaleza.

Participante 2: ¡Claro! Así, enfrentando el reto de comunicarme con la entrenadora, podremos mejorar el juego del equipo colocando a cada jugadora en el lugar que se desempeñe mejor, según sus diferentes características personales.

Participante 1: Entiendo perfectamente la situación. Las personas tenemos diferentes intereses y capacidades para hacer las cosas. Dentro de un grupo social, como la familia o la escuela, nuestro reto es saber cómo aportar nuestras habilidades personales para satisfacer las necesidades del grupo.

Participante 2: Sí, como en mi equipo de fútbol. Todas debemos aceptar el reto de jugar para el equipo y no para que cada quien se luzca o meta gol.

Participante 1: O que alguien pierda el control y cometa un foul. Recuerden el refrán: el que se enoja, pierde.

Hay dos personas, como en el video que vamos a ver. Ambas son familias, ni más ni menos. Mucha atención allá en casa, pues después del video les haremos algunas preguntas:

1. **Kipatla. María y el polvo del tapete.**

<https://www.youtube.com/watch?v=-FDSKbdQISM>

¿Qué te pareció la historia? Muy interesante, ¿verdad? Ahora te haremos algunas preguntas.

Recuerda la historia y anota la respuesta.

- ¿Qué se cuenta en la historia?
- ¿Cuál fue el reto que enfrentó la familia de María?
- ¿Cuál era el temor de María?
- ¿Cuál era la fortaleza de la mamá de María?
- ¿Qué hicieron para fortalecerse como familia?

Las características particulares de cada quien, aquellas que nos hacen diferentes, deben dirigirse a lograr una meta en común. Así nos fortalecemos todos.

Y se fortalece cada quien como individuo. ¡Todos ganamos! Ahora déjanos contarte otra interesante historia.

## Historia

Esto sucedió en Oaxaca. En una escuela de la sierra oaxaqueña. Resulta que el maestro deja un trabajo a los y las alumnas de 6to., grado. Se trataba de indagar si los árboles que alcanzan más altura sus ramas, **resisten más las sequías** que los árboles de menor tamaño.

El que todos los integrantes del grupo trabajaran era parte del ejercicio. Ese era un reto.

¡Qué interesante! ¿Qué sucedió?

Al principio no había buena comunicación, pero poco a poco los integrantes del grupo comprendieron que **si no se organizaban no podrían hacer el trabajo**.

Lo primero es comunicación y buena organización.

Después de que todos comprendieron cuál era el propósito del trabajo que había dejado el maestro, lo siguiente fue repartir las acciones que cada quien llevaría a cabo

Es decir, poner en práctica las habilidades que cada quien posee para hacer una actividad.

De esta forma, los que tenían más capacidad para indagar buscarían información. Aquellos que tuvieran excelente ortografía y buena redacción, escribirían el trabajo.

Sin duda, eso debe suceder en todos los trabajos y todas las escuelas.

En la historia que vimos del pueblo de Kipatla, María y su mamá enfrentaron un reto a partir de lo que cada una sabía hacer mejor. Así, también en la escuela, los diferentes alumnos y alumnas deben aportar sus fortalezas para enfrentar y conquistar los retos que en el colegio se les exija.

Ahora te invitamos a conocer una pequeña historia. En ella se habla de sueños y papalotes, retos y fortalezas. Reflexiona sobre tus sueños. Los sueños los podemos alcanzar conociendo nuestras fortalezas e identificando los grandes retos por lograr. ¿Cuáles son tus sueños? ¿Cómo los vas a alcanzar? Veamos juntos este pequeño video.

## 2. Video Alas y Raíces

[https://www.youtube.com/watch?v=w5zknzVV\\_Xg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=w5zknzVV_Xg&feature=youtu.be)

*No existen correas para atar los sueños convertidos en papalotes sin más destino que alcanzar el cielo.*

¿Qué te pareció el poema que se lee en el video? ¿Cuál es su mensaje?

¿Tendrá que ver algo con demostrar nuestra fortaleza?

Descubre y desafía tu fortaleza.

¿Cuáles son sus sueños?

¿Cuáles son sus límites?

¿Cómo deben organizarse en su casa y en su escuela para alcanzar lo que quieren?

Elabora un papalote que lleve sus sueños hasta lo más alto: el cielo.

¡Vamos a jugar el doble reto! Tengo aquí conmigo una serie de **tarjetas mágicas**. Cada una representa alguna característica de un ser humano como la alegría, la perseverancia, el valor, etc. Así como los seres humanos somos diferentes, todas las características anotadas en las tarjetas son diferentes.

Imagina que te enseñamos 3 tarjetas al mismo tiempo. Describe las características de cada una y explica en tu cuaderno porque crees que una característica se relaciona de mejor manera que con otra. Es decir, dos características individuales se convierten en una fortaleza.

Luego, tendrás que explicar tu decisión. Las tarjetas dicen:

- ✓ Perseverancia
- ✓ Coraje.
- ✓ Conocimiento.

¿Qué características quieres reunir para que se fortalezcan entre ellas? ¿Por qué esas?

¿Dejas las características como las uniste o quieres hacer otra combinación?

Otras tarjetas mágicas

- ✓ Control emocional
- ✓ Valor
- ✓ Perspicacia

### **Días después**

Esteban se encuentra en la sala leyendo un libro cuando entra María muy animada con su balón de Fútbol.

Antes de que Esteban le pregunte algo, ella da un brinco y dice ¡Ganamos!

Esteban: ¡Qué gusto!

María: Todo el equipo se reunió con la entrenadora y le comentamos la importancia de ser tomadas en cuenta. Ella aceptó y nos puso atención y después de una plática muy constructiva, llegamos al acuerdo de que iba a realizar pruebas para determinar cuál era la posición que mejor nos iba según nuestras habilidades individuales. Y ahora el equipo va de maravilla.

Esteban: Que bueno que la entrenadora pudo darse cuenta. El fútbol es un deporte en equipo, se deben aprovechar las diferentes habilidades de las jugadoras, no todas pueden ser la estrella goleadora, pero pasar el balón y atacar adecuadamente a los defensores posibilitará más tiros, lo que permite incrementar tus propias posibilidades de anotar más goles o de pasarla a quien tenga mejor posibilidad.

Esteban felicita a María y se alegra por los triunfos,

### **El Reto de Hoy:**

En tu diario, identifica en tu familia o de tu grupo escolar las diferentes habilidades de sus miembros. Puedes ser físicas (es más fuerte, más ágil), intelectuales (más inteligente, más sagaz), sociales (más sociable, más solidario, más convincente) y emocionales (mayor control, más sensible, más optimista, más alegre)

Explica la manera en que puedan ponerse de acuerdo al repartir responsabilidades y acciones para lograr algo importante.

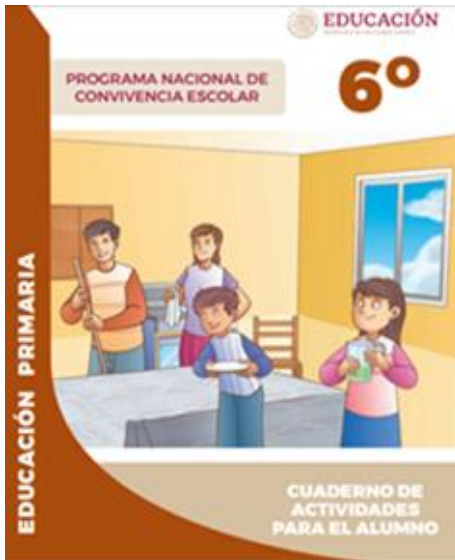
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes**  
**09**  
**de Noviembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*El que persevera, alcanza*

***Aprendizaje esperado:*** *Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflictivas generadas por un conflicto presente.*

***Énfasis:*** *Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflictivas generadas por un conflicto presente.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a mostrar una actitud de cambio hacia el futuro que te permitirá superar las emociones aflictivas generadas por un conflicto presente.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos el diálogo sostenido durante el programa televisivo, en el cual se da información y algunas actividades que te ayudarán a mostrar una actitud de cambio hacia el futuro para superar las emociones aflictivas generadas por un conflicto presente:

Contexto: Esteban viene llegando de un viaje que hizo al estado de Michoacán.

**María:** Cuéntame Esteban, ¿qué hacías en ese hermoso estado del país? ¿Qué hacías en un volcán? Yo tendría mucho miedo de estar ahí.

**Esteban:** ¿Recuerdas la clase en donde encontrábamos un lugar tranquilo?

Pues el mío es en las montañas, en lugares sin límite. Así que decidí ir a ese lugar, pues está lleno de misticismo.

**María:** ¿No te dio miedo contagiarte? Aunque ya estamos saliendo de la pandemia, todavía hay riesgos y debemos cuidarnos.

**Esteban:** Con esta situación me sentía estresado, enojado y mis emociones me comenzaron a rebasar, sobre todo el miedo de contraer el COVID. Pero decidí que eso no me haría desistir, era momento de enfrentarlo. Por supuesto, siguiendo las indicaciones pertinentes de salud y cuidado tanto para mí como para los demás.

**María:** Qué curioso. Algo parecido me ocurrió a mí. Se me presentó un problema, pero lo enfrenté con una actitud positiva para resolverlo. Ahora tú me cuentas algo parecido.

**Esteban:** Efectivamente, fue mi actitud ante el problema lo que me permitió superarlo y poder llegar a la cima de la montaña.

**María:** Yo también tengo de qué presumir. En el equipo de fútbol ganamos un torneo. Nuestro problema era que no llegábamos a un acuerdo en cómo enfrentar el conflicto. Nos dimos cuenta de que teníamos un problema de actitud, no valoramos que nuestro esfuerzo nos daría frutos: ¡Un campeonato!

**María** señala **un trofeo** .

**Esteban:** Es muy cierto el dicho: el que persevera, alcanza.

**María:** Es verdad, lo había escuchado, pero no lo había vivido: perseveramos y alcanzamos.

**Esteban:** ¡Excelente! ¡Te felicito a ti y a tus compañeras! Mantener una actitud positiva en ese entonces les hizo cambiar su futuro.

**María:** Es muy cierto: lo que hacemos ahora, es lo que disfrutaremos mañana.

**Esteban:** Y eso incluye a las emociones.

**María:** Sí, porque antes, hasta cuando entrenamos nos sentíamos enojadas unas con otras y ahora, nos llevamos muy bien y disfrutamos jugar fútbol. Pero estoy siendo muy egoísta y acaparo la conversación, ¿cómo te fue en tu viaje? ¿A dónde fuiste?

**Esteban:** A San Juan Parangaricutiro, Michoacán, un lugar increíble en el cual conocí a un amigo, Francisco Dionisio, de 95 años de edad. Él me contó cómo nació un volcán.

**María:** ¿Qué? ¿Cómo nació un volcán? No lo puedo creer. Sigue contando, por favor.

**Esteban:** Francisco me cuenta que, en 1943, días antes del nacimiento del volcán, hubo terremotos y el suelo se abrió, como si fuera un canal que se iba poco a poco ensanchando. De la ancha grieta empezó a levantarse humo, con un continuo y ruidoso chiflido y un intenso olor a azufre.

**María,** estupefacta, escucha y observa a Esteban.

**Esteban:** El 20 de febrero de 1943, por la tarde, nació el espectacular volcán que ahora conocemos como Paricutín.



**María:** ¡Qué horror! Debió morir mucha gente del pueblo.

**Esteban:** No fue así. Aunque no lo creas, se tienen noticias de que nadie murió.

**María:** Increíble. ¿Cómo te explicas eso?

**Esteban:** Fueron muchos factores. Sin duda, uno de ellos fue la actitud que mostraron sus pobladores ante el inminente nacimiento del volcán. Esa actitud de cambio les permitió enfrentar el problema, controlar sus emociones aflitivas y transformarlas en emociones constructivas, logrando con ello la calma para organizarse y alejarse de la zona de peligro.

**María:** ¡Sorprendente lo que pasó en San Juan Paranganga...! Paraguari--

**Esteban:** Inténtalo, si puedes.

**María:** Parangaricu

**Esteban:** Parangaricutiro. Es fácil.

**María:** Para tí. Yo no puedo: Paranganticuri..

**Esteban:** Imagina que allá en casa lo pronuncian fácilmente. Parangaricutiro.

Ahora imagina que en este momento entran a tu casa unos títeres, **Malumo y Rosalía**. Malumo tiene unas cejas que se puedan mover, para “enojarlo” y “desenojarlo”. Rosalía es una niña joven, morenita, puede traer algún vestido colorido y muy mexicano.

**Malumo:** ¡Ay, qué coraje! Nos descubrieron.

**Rosalía:** Perdón, perdón por estar aquí escondidos, pero queríamos tomar la clase de cerca. Nos gusta muchísimo todo lo que nos explica el maestro.

**Malumo:** A ti te gusta muchísimo. A mí la verdad me da medio igual.

**Rosalía:** No le hagan mucho caso a Malumo. Es bien Malhumorado. Ay que pena, ni me he presentado. Yo soy Rosalía.

¿Entonces a ustedes también se les dificulta decir Parangaricutiro?

**Rosalía:** Parangaricutiro. A mi si me sale.

**Malumo:** Parangagatiro.

**Rosalía:** No, Malumo, es Parangaricutiro.

**Malumo** (ya molesto): Paranga Giro...Es imposible. ¡No me sale! Esto me pone furioso.

Calma, calma. Recuerda: Para, respira y piensa bien lo que dirás; no es necesario enojarse por todo.

**Rosalía:** Yo puedo decir bien la palabra: Parangaricutiro. Pero últimamente me enojo muy seguido y no sé por qué.

**Malumo:** Sí, a mí también me pasa lo mismo; incluso ya me enojé más ¡aaaarrggh!  
¡Calma! Veamos qué pasa. A ver, díganme, ¿por qué se enojan? ¿Qué emociones tienen?

Ambos: ¡No lo sabemos!

**Rosalía:** Me estoy sintiendo frustrada y eso cada vez me enoja más.

**Malumo:** Pues a mí me enoja que te enojas.

Ambos títeres refunfuñan.

**María:** Tranquilos, enojarse entre ustedes no trae nada bueno.

Lo primero es detener el enojo. Calmarse y empezar a respirar profundamente. Se los digo porque yo lo hago y me resulta.

**Rosalía:** Pero, usted ya no es niño...

**Malumo:** Es cierto, usted qué va a saber. No siga con eso, que nos hace enojar más.

Tranquilos, no hay motivo para enojarse. Los entiendo porque también fui niño. En sexto grado me di cuenta de que estaba pasando por muchos cambios, como físicos y emocionales. ¿Ya lo han notado?

**Rosalía:** ¿Esos cambios físicos tienen algo que ver con mi estado de ánimo?

**Malumo:** Sí, yo he notado que mi ropa me queda cada vez más ajustada y eso me molesta. Aunque ya me había dado cuenta de que los cambios no nada más son en la ropa, no había relacionado los cambios físicos con mis estados de ánimo.

Ahora busquemos una solución. Primero se deben de dar cuenta de las emociones que tienen. Después deben buscar las posibles causas que las provocan, por ejemplo, si se encuentran enfermos o están cansados.

**Malumo:** Eso me pasa a mí. Cuando no duermo bien me enojo muy fácilmente.

**Rosalía:** Yo me siento mal cuando me enojo con mis amigas.

Cuando identifican la causa de su malestar, deben utilizar sus pensamientos para no enojarse. Por ejemplo, hablar con las amigas y solucionar el problema.

**Malumo:** ¡Claro! Yo tendría que dormir más tiempo.

¡Exacto! Esa es una buena forma de conocerse y controlar las emociones para poder disfrutar más nuestras actividades y de nuestras amistades. No siempre es fácil, a veces cambiar de actitud o tomar alguna acción nos requiere esfuerzo, pero

si insistimos y nos mantenemos firmes en querer lograr el cambio, podremos lograrlo.

**Rosalía:** ¿Ya ves que fue buena idea venir a hablar con el profe ?

**Malumo:** Oiga, pero sonaba muy interesante eso que contaba del volcán. ¿Nos dice más?

¡Claro! Con gusto.

Me hubiera gustado mucho acompañarte, a pesar de tenerle miedo a los volcanes creo que me interesa mucho. ¡Con nuestra imaginación!

Ahora imagina que María y Esteban, vestidos como exploradores, suben el Volcán..

**María:** Wow Qué hermoso lugar, qué interesante que quedan muchos vestigios de la lava que arrojó alguna vez. Pero cuéntame más al respecto.

**Esteban:** Pues mira este volcán tiene muy poco tiempo de vida, de hecho, es el volcán más joven del mundo. Apareció de la noche a la mañana, imagínate que en tu jardín empieza a levantarse la tierra y en menos de un día el volcán comenzó a crecer.

**María:** ¡Impresionante! ¿Qué sucedió cuando comenzaste a ascender en la montaña? Supongo que no fue fácil.

**Esteban:** Cuando llegué al lugar se me hizo muy interesante, incluso todavía se observan algunas partes donde hay vapor y se siente caliente el suelo, tapizado de arena y ceniza negra.

**María:** Supongo que eso dificulta mucho el ascenso.

**Esteban:** Si, la tierra está suelta y complica mucho la subida. Te confieso que sentí temor y angustia, pero recordé que la certeza de que hay un futuro, te motiva a seguir adelante y sobreponerse a las dificultades.

**María:** Hasta donde llegaste en tu ascenso.

**Esteban:** ¡Hasta la cima! Recuerdo que me era difícil respirar por el calor que se siente, los vapores que se emanan y la altura propia del volcán.

**María:** ¿Nunca dudaste?

**Esteban:** Estuve a punto de tirar la toalla, pero decidí continuar y llegué a la cima del volcán. Todo es bellissimo desde arriba, se alcanza a ver el bosque, los pueblos aledaños e incluso la lava ya seca.

**María:** ¿Qué fue lo que aprendiste Esteban?

**Esteban:** Que puedo regular las emociones aflictivas y transformarlas en constructivas a través de la perseverancia.

**María:** Todo este relato fantástico me ha puesto un poco tensa.

**Esteban:** Te propongo hacer un ejercicio de atención. Acompáñame a un lugar diferente, este te va a gustar más.



**María:** Esteban está increíble el lugar donde me trajiste. Es hermosa esta playa, pero no entiendo ¿qué vamos a hacer aquí?

**Esteban:** Pues muy fácil, pon atención a las siguientes indicaciones: vamos a utilizar del mar, su sonido, para irnos guiando poco a poco. En casa cierran los ojos imagina que estás en la playa. Si estás viviendo en la costa ¡que genial! Te mandamos un saludo.

Vamos a adoptar una posición cómoda, ya puede ser sentados o acostados en el lugar donde te sientas mejor y puedas aprovechar tu imaginación.

Imagínate que puedes pedirle al mar que se lleve lo que no te gusta de tu vida, de tu escuela, de tu familia, de la sociedad (...).

Imagina que todo lo que no te gusta se va con la corriente del mar: viene una ola y se lleva lo que imaginaste (...). Viene otra ola y se lleva lo que no se ha ido (...), otra ola (...), una más (...), otra más (...). Deja ir lo que no quieras (...) y así hasta que encuentres paz (...). Ese es tu deseo y es el primer paso que debes dar para encontrar bienestar (...).

Este ejercicio de imaginación no va a mejorar tu vida como por arte de magia, pero sí va a ayudarte a visualizar la vida que quieres vivir.

Una vez que has visualizado la vida que quieres vivir tienes que plantearte las acciones que deberás llevar a cabo, forjarse metas.

Algunas se cumplirán rápidamente, pero otras llevarán más tiempo y tendrán que ser constantes para lograrlas, por ejemplo: terminar una carrera universitaria, o comprar su propia casa. Como son metas que requieren dar pequeños pasos si se abandonan nunca se lograrán, pero si en lugar de buscar recompensas rápidas esperamos un bienestar mayor seguramente lograremos lo que hemos soñado.

Este Ejercicio ayudará a los que nos encontramos en una posición de conflicto o aflicción para detenernos a pensar y meditar sobre ¿cómo vamos a actuar? y, resolver eso.

**María:** Me siento muy bien, creo que ya estoy comprendiendo: la perseverancia es una habilidad que me permitirá no desesperarme por obtener recompensas rápidas,

sino que al ser constante y esperar que se cumplan mis mayores metas, tendré un beneficio más grande y un mayor grado de bienestar.

**María:** Lo que aun no entiendo es lo que me platicaste al principio que estabas haciendo en el volcán y, ¿qué tiene que ver Michoacán? Ahora, sí creo que me lo puedes explicar.

**Esteban:** Claro María. ¿Qué te parece si ahora nos vamos de la playa?

**Esteban** truenos los dedos. Pero no pasa nada. Se muestra confundido.

**María:** ¿Qué pasa? ¿Todo bien?

**Esteban** vuelve a tronar los dedos, pero de nuevo, no pasa nada. Voltea a ver a María preocupado.

En este momento no está ni Esteban ni María, pero está el **Conde Aflicción**.

**Conde:** Últimamente he estado revisando los vídeos y los comentarios de todos los niños en las clases y déjenme decirles que me cae muy bien solamente quieren estar jugando sus videojuegos, o que se sientan obligados a poner los videos porque si no los regañan. Ustedes que dicen que les aburren las clases, ja,ja,ja sigan así. Mientras menos les importe la escuela y la educación socioemocional, me harán más fuerte. Y ustedes sin darse cuenta, crecerán y se darán cuenta que ahora seremos muy parecidos. A mí no me importa nada. Yo no siento nada. Por nadie, ni por nada. Solo me gusta divertirme, ganar poder cada que ustedes dejan de poner atención a sus emociones y sentimientos. ¡Ustedes! No crean que no los veo!

**Conde** voltea a donde, escondidos, están Malumo y Rosalía.

**Malumo:** ¡Ay nanita! Ya nos vio el feo ese.

**Rosalía:** ¡Tengo miedo!

**Conde:** Sí, tengan miedo, o enojo, o lo que quieran sentir. Dejen que sus emociones se revuelvan todas, no hagan nada con ellas, déjense llevar.

**Malumo:** ¡Odio que me digan lo que tengo que hacer!

**Rosalía:** Calla, Malumo, no digas eso. Sé que ahorita te sientes mal, pero recuerda lo que nos ha enseñado el profe, sin importar el conflicto que tengamos enfrente, podemos regular nuestras emociones aflictivas.

**Malumo:** Regular... ah sí, parar, respirar. Darme cuenta de la razón de mi enojo...

**Conde:** ¿Qué hacen? ¡Basta!

El Conde Aflicción se nota cansado, débil.

**Conde:** ¿Ahora que me pasa? Pensé que el Guardián Emocional ya no existía... Lo dejé al inicio de la pandemia en un lugar apartado, donde nadie lo pudiera encontrar, con todas las emociones aflictivas no solo en México, también en el mundo me dieron el poder para encapsularlo. ¿Qué habrá pasado? Siento su presencia, me debilita. Lo mejor será que me retire para recobrar las fuerzas.

El Conde desaparece.

**Rosalía:** Oye Malumo, mejor vámonos no vaya a regresar.

Ambos se van.

**Esteban:** No lo dudes María las cosas que han estado sucediendo últimamente aquí en Aprende en Casa han sido muy extrañas, pero no sé por qué presiento que algo va a cambiar muy pronto. Puedo notar que las niñas y niños de México de sexto grado ponen mucha atención a sus clases, están llevando a cabo los ejercicios, atienden a sus profesores e incluso están entregando los retos y trabajos a tiempo. Esto está cambiando. Muchas felicidades a todos en especial a las maestras y maestros que se están esforzando como nunca en este momento histórico.



Ahora, te compartiremos algunos comentarios de niños de México, sobre el valor de perseverancia:

**Manuel** de Nayarit: Un ejemplo fue cuando yo quería estar en el cuadro de honor de mi escuela, tuve que aplicarme en los estudios y exámenes. Todo el año estuve esforzándome, pero al final salí con buen promedio. Lo logré.

**Luis** de Puerto Vallarta, Jalisco: Hace tiempo me quería comprar una playera de mi equipo favorito. No tenía dinero, así que ahorre, cuide mi dinero sin gastar en otras cosas, después de un tiempo pude comprarla y apoyar a mi equipo.

**Julia** de Cd. del Carmen, Campeche: Pues hace poco estaba aprendiendo a nadar, la verdad me daba mucho miedo pues pensé que me ahogaría. Estuve tomando clases, le perdí el miedo y ahora puedo nadar 3 estilos.

Como consejo, en esta pandemia en que debemos de intentar cuidarnos más, te propongo que seas perseverantes en ... estudiar algo que siempre te ha gustado o hacer ejercicio. No todo es estar acostado o jugando videojuegos, también seamos perseverantes en superarnos y cuidarnos.

Por hoy hemos terminado pero aprendimos mucho sobre la perseverancia ya que es muy importante en nuestras vidas.

Esto aparte de ser bueno para nosotros, es bueno para los demás, no solo en la forma en que nos miran, también el ¿cómo nos relacionamos? Y, siendo perseverantes también ayudamos a formar emociones constructivas. Verás que todo lo que lledes a cabo te hará sentir bien contigo mismo.

**El Reto de Hoy es:**

En tu diario de emociones responde esta pregunta: ¿Cómo puede salir adelante un niño de tu edad que atraviesa por un conflicto o situación de estrés en estos tiempos?

Platica con tu mamá, papá, hermanas y hermanos, primos, amigos, amigas, con quien puedas y mientras más ejemplos pongan, mejor.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes**  
**20**  
**de Noviembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*El beneficio de mi decisión*

***Aprendizaje esperado:*** *Sabe tomar decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no le beneficien directamente.*

***Énfasis:*** *Identifica decisiones benéficas para sí mismo o para otros, tomando en cuenta factores de riesgo y factores de protección.*

**¿Qué vamos a aprender?**

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

Te presentaremos información y algunas actividades que te ayudarán a identificar decisiones benéficas para tí mismo o para otros, tomando en cuenta factores de riesgo y factores de protección.

**¿Qué hacemos?**

¿Cómo conocer y controlar tus emociones?

A través de tus pensamientos las puedes regular, también con una actitud positiva de cambio.

Recuerda la visión de un México donde todas las personas expresan sus emociones, sentimientos, pensamientos y conviven en libertad e igualdad de derechos.

¿Sabes qué está pasando con la pandemia? ¿Cómo están los adultos mayores?  
¿Cómo están otros niños y niñas? debes tomar decisiones que los beneficien.

Por ejemplo, con la debida protección y en compañía de un adulto, puedes ir al pueblo a llevar frijol, arroz y garbanzo, orientar a los adultos mayores para comprar en línea, donar víveres, etc. Como mexicano nadie es mejor que todos nosotros juntos. No permitas que el Conde Aflicción gane esta batalla.

¿Has tomado alguna decisión en tu vida que ayude a los demás?

¿Qué te llevó a tomar esa decisión?

¿Cómo te sientes al ver que alguien más se ve beneficiado con tus decisiones y apoyo?

¿Tienes algún consejo para darles o algo que le quieras decir otras niñas y otros niños?

¿Te acuerdas de Malumo y Rosalía?

Lee el siguiente diálogo:

**Rosalía:** Estoy muy preocupada y triste, estuvimos leyendo el informe de nutrición en México.

**Malumo:** Y nos dimos cuenta que una de las principales causas de enfermedad es el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas de nuestra edad.

**Rosalía:** Debemos tomar decisiones, lo primero es cambiar mi tristeza por una emoción constructiva, después, saber que una buena decisión es alimentarnos sanamente.

**Malumo:** Sí, dejas de consumir alimentos con muchas calorías, como los refrescos o los pastelitos.

**Rosalía:** Lo siento, tengo que aprender a regular mis emociones, pero me pone muy triste ver a amigas muy preocupadas por su sobrepeso y no tomar una decisión para estar mejor.

**Malumo:** Yo también tengo amigos que quieren bajar de peso pero les cuesta trabajo dejar de comer galletas y malvaviscos.

Observa el siguiente video sobre el sobrepeso.

- **Sobrepeso en México.**

[https://youtu.be/q\\_8UV7EI3BU](https://youtu.be/q_8UV7EI3BU)

**Malumo:** Ahí está la solución, controlar las emociones y darte cuenta de que te haces un daño al no seguir una buena dieta alimenticia.

**Rosalía:** Yo ya cambié los churros y el pan dulce por frutas y verduras.

**Malumo:** No me presumas, pues cada vez que voy a jugar al parque llevo mi agua natural o agua de fruta.

**Rosalía:** Mi agua favorita es la de piña.

**Malumo:** Piña para la niña, yo prefiero mejor el agua dulce de naranja.

**Malumo:** Claro, lo importante es cuidarnos y tratar que los demás también lo hagan. ¡Eso me hace muy feliz!

**Rosalía:** A mi también me hace feliz, he decidido cuidar a mi familia para que estemos más sanos, en esta pandemia y contra el COVID es mejor alimentarse bien.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a otras personas de manera desinteresada. Hasta puedes hacer una lista con todas esas opciones, como el amigo Alan.

Observa el siguiente video.

- **Yo ayudo.**

[https://youtu.be/bS -D7iP750](https://youtu.be/bS-D7iP750)

Tu tienes la capacidad de buscar el bienestar de los demás, realizando acciones por tu iniciativa, pero esto a la vez te debe llevar a comprender que, en un sentido ético, ser autónomos es buscar el bienestar colectivo, sin necesidad de tener un interés propio.

Usa tu imaginación y escribe en tu diario de emociones, ¿Qué te gustaría que pasara para lograr el bienestar del país? ¿Qué cambios crees que se pueden lograr para el bien común? ¿Qué aprendiste hoy?

El Reto de Hoy:

Completa la siguiente frase: Me gustaría que en mi país...

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes**  
**23**  
**de Noviembre**

**6° de Primaria**

### **Educación Socioemocional**

*¡Que nadie se quede fuera!*

***Aprendizaje esperado:*** *Se involucra en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminación, y manifiesta emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.*

***Énfasis:*** *Se involucra en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminación, y manifiesta emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.*

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Te involucrarás en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminación, y aprenderas emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.

Te presentaremos información y algunos ejercicios que te ayudarán a brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminación.

#### **¿Qué hacemos?**



Continuarás conociendo sobre las emociones, es importante que aprendas a regularlas, para que puedas ayudar a los demás, principalmente a quienes han sufrido discriminación o exclusión.

Presta atención al siguiente diálogo:

**María:** Hola Rosita, hola Luis. No sabía que estaban aquí.

**Luis:** Hola María, llegamos hace ratito, pero no queríamos interrumpir. Escuchamos un poco de lo que dijeron y le preguntaba a Rosita si los apodosos son una forma de discriminación.

**Guardián:** ¿Ustedes qué creen?

**Rosita:** Es que creo que hay apodosos que se dicen de cariño, como yo le digo “Malumo Malhumor” a Luis, porque siempre está de mal humor.

**Luis:** No quiero que me digas así, soy Luis. En el último programa quedamos de acuerdo que me podrías decir así por última vez, ¡Ya no más!

**Rosita:** No sabía que te molestaba tanto, se me hace un nombre divertido. A mi no me molesta que me digan Rosalía porque siempre hago líos pero ahora que lo pienso, no está bien. Los demás tienen prejuicios sobre mi persona por esa razón.

**María:** En la escuela cuando mis amigos me decían un apodo feo, me sentía muy triste y me separaba de ellos, pues tenía miedo, cada que me acercaba a que me dijeran así.

**Guardián:** Los apodosos o sobrenombres son maneras aparentemente cariñosas o aceptadas de maltratar o discriminar a los demás, pero, a la vez, son agresiones.

**Rosita:** ¿Agresiones?

**Guardián:** Quienes ponen estos sobrenombres a otros, usualmente hacen referencia a alguno de sus rasgos, defectos o características, y aunque se pretenda que es divertido, en el fondo el objetivo real es causar humillación, hacerlos sentir inferiores o diferentes al resto del grupo.

**Luis:** Es cierto, no lo había visto así.

**Guardián:** Cuando se utiliza un sobrenombre, jamás se le consulta a la persona agredida y muchas veces esto puede acompañarle toda su vida, como a María.

**Guardián:** La diversidad es algo que en vez de utilizarse para agredir y excluir debería ser celebrado.

**Luis:** No me queda muy claro eso, ¿Me puedes explicar más?

**Guardián:** Por supuesto, es más conozco un video que lo explica de una manera súper clara.

Observa el siguiente video.

- **CONAPRED** La Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación  
<https://www.youtube.com/watch?v=fu5aHnAzg90>

**Luis:** Ya, comprendo totalmente. Muchas gracias.

**Guardián:** Disculpen siempre se me olvida presentarme. Soy el Guardián Emocional y mi interés en este programa es que todas las personas mejoren y generen sus emociones constructivas y positivas.

Un simple apodo puede causar daño a la persona a la que le dicen así.

¿Te diste cuenta de lo feliz que es el Guardián al ayudar a los demás? esa es una forma de manejar en forma correcta las emociones.

Ofrecer una disculpa, hace sentir mejor, es como que si te quitaran un gran peso de encima.

**Luis:** Fíjate que en la colonia hay un club deportivo, pero a Rosita no la dejan entrar, por ser mujer.

**Rosita:** Ninguna mujer ha entrado en ese club. Ya leí su reglamento y no hay regla alguna que me lo impida, sin embargo, no me dejan participar. Creo que no voy a intentarlo más aunque eso me ponga triste.

**Luis:** Ahora está triste, pero la primera vez que le negaron la entrada estaba furiosa, ¿Verdad que no está bien que la traten así?

**María:** Claro que no, eso es discriminación.

**Rosita:** Pero no hay solución. Me resigné a no entrar nunca, aunque quiera hacerlo.

La discriminación toma varias formas, desde poner apodos a situaciones en las que se niegan derechos, como Rosita quien sufre al no ser aceptada en el club deportivo.

### Actividad 1

Realiza el siguiente ejercicio.

Divide con una línea, una hoja de papel, en un lado vas a anotar la forma de discriminación que identificaste y en el otro lado, las acciones que llevarías a cabo para apoyar a las personas que sufren esta discriminación. Ve la siguiente situación.

- **Pedro y la mora** - Capítulo 12 de la serie infantil Kipatla - Con lengua de señas mexicana.  
[https://www.youtube.com/watch?v=zHh0xCzgQeg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zHh0xCzgQeg&feature=emb_title)

¿Qué opinas de lo que le ocurre a Pedro? ¿Cómo podrías ayudarlo?

Observa otro video. No olvides anotar el acto de discriminación que observaste y las acciones que harías para ayudar al personaje discriminado.

- **El talento de Cristina** - Capítulo 01 de la serie infantil Kipatla - Con lengua de señas mexicana.  
<https://youtu.be/INfdWeqg-8w>

¿Crees que el lugar de nacimiento y color de piel deben ser motivo para discriminar o excluir?

Observa un caso más.

- **Matías en salto mortal** - Capítulo 07 de la serie infantil Kipatla - Con lengua de señas mexicana.  
[https://youtu.be/UJmAliQP\\_0E](https://youtu.be/UJmAliQP_0E)

¿Cómo te sentirías tú, por ser juzgado por tu aspecto físico?

Principalmente, es cuestión de ponerte en lugar de los demás, eso permite analizar y comprender el problema, lo cual indica posibles formas de apoyar, ¡Empatía!

Muchas personas piensan que son diferentes porque son altos, bajos, delgados o llenitos, también les importa el color de piel, el género o la clase social.

Seguramente conoces a alguien que sufre discriminación o exclusión, en tu salón de clases, en tu escuela o en tu propia familia, ¿Lo recuerdas? Ahora ya sabes como actuar, el cambio está en ti y en tus manos hacer una sociedad más diversa e inclusiva.

## **Actividad 2**

Escribe en tu cuaderno algunas ocasiones en que has decidido hacer cambios en tu vida para apoyar a alguien más.

A veces no podemos evitar las injusticias, pero podemos poner el ejemplo. ¡Fue un gusto estar contigo, hasta pronto!

El Reto de Hoy:

Escribe una carta a una persona que haya sufrido de exclusión o discriminación, junto con ello anota lo que estás dispuesto a hacer por esa persona para mejorar su situación.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes**  
**27**  
**de Noviembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Si me lo propongo, lo puedo lograr*

**Aprendizaje esperado:** *Identifica que con base en el esfuerzo puede lograr algo que se propone.*

**Énfasis:** *Identifica que con base en el esfuerzo ahora puede lograr cosas que antes no podía, reconociendo así su capacidad de logro en el futuro.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás que con base en el esfuerzo puedes lograr algo que te propones.

Te presentaremos información y algunas actividades que te ayudarán a identificar que con base en el esfuerzo ahora puedes lograr cosas que antes no podías, reconociendo así tu capacidad de logro en el futuro.

Desarrollarás habilidades para esforzarte y conseguir lo que deseas. Debes conocerte e identificar cómo vas cambiando cada día. Tus cambios físicos y emocionales son producto de que estás creciendo, de que estás dejando atrás la infancia.

**¿Qué hacemos?**

¿Qué has hecho para controlar tus emociones aflitivas?

Además de relajarte, debes llevar a cabo otras cosas y ser positivo para autorregular tus emociones.

Comparte la situación a vencer con otros y busca apoyo para encontrar solución y lograr lo que quieres.

### Actividad 1

Imagina que manejas unos títeres en forma de vasijas: Ruperta y Rigoberta.

Ahora presta atención a la siguiente historia sobre cómo con el esfuerzo puedes lograr algo que te propongas.

En el estado de Oaxaca, un cargador de agua tenía dos grandes vasijas que colgaban en los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa.



**Ruperta** (*Vasija rota*): ¡Llegamos! pero solo tengo la mitad de agua que tú, Rigoberta.

**Rigoberta** (*Vasija perfecta*): Sí, me he dado cuenta que durante años ha sucedido lo mismo, ¡Lo lamento! “Todo por servir se acaba” Ruperta. Tengo que decirte que me siento orgullosa de lograr lo que me he propuesto desde que nací: Llevar el agua fresca a la mesa.

**Ruperta**: Yo en cambio, me siento un poco avergonzada porque derramé la mitad del agua en quién sabe qué lugares en el camino.

Ruperta se puso muy triste y preocupada por la situación que vivía. Sentía que ya no podría llevar a cabo aquello que tanto le gustaba.

**Rigoberta:** Ruperta, mañana cuando regresemos del arroyo a la casa, quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

**Ruperta:** Así lo haré.

Así lo hizo Ruperta, la tinaja rota. Y en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, sin embargo, al llegar a casa.

**Rigoberta:** Te diste cuenta de las hermosas flores a lo largo del camino, ¿Cómo crees que florecieron?

**Ruperta:** Sí, son muy hermosas, pero, el hecho es que yo solo llego con la mitad de agua del total que me cargan al estar en el arroyo. No logro mi propósito.

**Rigoberta:** ¿Te has dado cuenta que las flores sólo crecen en tu lado del camino? siempre he sabido de tus grietas y de que llegas con la mitad del agua, sin embargo, también me he dado cuenta y he reconocido el lado positivo de tu situación.

**Ruperta:** Te agradezco que me quieras ayudar amiga, pero ya no logro hacer ahora lo que tú haces en forma perfecta.

**Rigoberta:** Ya hace tiempo me di cuenta que el aguador sembró semillas de flores a todo lo largo del camino por donde tú vas.

**Ruperta** (*interrumpiendo*): No me había percatado de ello, ¿No lo hace también de tu lado del camino? ¿Por qué lo hará donde voy derramando el agua?

**Rigoberta:** ¡Es claro como el bello sol! a través de tus grietas dejas escurrir el agua que ha dado vida a las flores, luego él recoge las flores y las lleva al mercado a vender.

**Ruperta:** ¡Es verdad! desde hace tiempo disfruto las bellas flores que el aguador pone sobre la mesa.

**Rigoberta:** Si no fueras exactamente cómo eres, con tus fortalezas y debilidades, no hubiera sido posible crear esta belleza.

Ruperta sonrió y al día siguiente, al pasar junto a las flores, las disfrutó mucho más que antes.



Cada persona tiene sus propias grietas y sus fortalezas, pero todos y todas pueden lograr lo que se proponen con esfuerzo y dedicación.

Observa los siguientes videos:

- **Hacer el bien. Un techo para México.**  
<https://canalonce.mx/vod/video/hacer-el-bien-un-techo-para-mexico/>
- **Hacer el bien. Colectivo Fundamental y Brigada Callejera.**  
<https://canalonce.mx/vod/video/hacer-el-bien-colectivo-fundamental-y-brigada-callejera/>

El esfuerzo y perseverancia pueden ayudarte a alcanzar tus metas. Recuerda no desistir y no dejar a un lado ni perder de vista eso que quieres lograr.

¿Tienes alguna historia o una experiencia en la que gracias a que te esforzaste lograste tu cometido?

El Reto de Hoy:

En tu diario de emociones anota algunas metas.

¿Qué tienes en mente? ¿Cómo vas a lograrlo? ¿Cuáles son los pasos que tienes que hacer?

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes  
30  
de Noviembre**

**6° de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Estoy bien, si todos lo estamos*

***Aprendizaje esperado:*** *Identifica el deseo de bienestar común para todos.*

***Énfasis:*** *Sensibilidad y apoyo hacia los demás.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás el deseo de bienestar común.

**¿Qué hacemos?**

Te presentaremos información y algunas actividades que te ayudarán a desarrollar mayor sensibilidad para ofrecer apoyo a los demás.

Conocerás sobre el deseo de bienestar para todos y todas. Pon mucha atención sobre la siguiente situación:

Imagina que después de una gran catástrofe humana, los sobrevivientes reflexionaron y discutieron sobre aquello que evitaría que volviera a suceder ese hecho lamentable.

Por ejemplo una guerra, en la cual se obliga a los participantes a luchar a muerte unos contra otros.

También mueren inocentes, como personas de la tercera edad, niños y niñas. Las guerras son el peor invento de la humanidad.

Concéntrate en lo que pasó después de la guerra. Para defender a todas las personas del mundo en un futuro, lo primero fue entender que el ser humano no puede ser utilizado, es decir, no se le puede obligar a hacer algo que voluntaria y libremente quiera.

Recordemos a Cassius Clay, un boxeador norteamericano que decidió no asistir a la guerra de Vietnam, quien decía la frase: “Una persona con conocimiento del propósito de su vida es más poderosa que diez mil que trabajan sin ese conocimiento”.

Cassius Clay no quiso participar en la guerra ya que la veía como una injusticia, algo que no era para el bien común. Él estaba convencido de sus motivos e hizo que se respetara su decisión.

La vida de cada ser humano es única e irrepetible, por ello no debe ser utilizada para otros fines o metas. Cada ser humano tiene el derecho de hacer lo que quiera con su vida, siempre y cuando respete la vida y la dignidad de los demás.

Por ejemplo, si tu estás molesta o molesto por algo que te sucedió, y buscas desquitarte con alguien para sacar tu coraje, es atentar contra la dignidad de esa persona.

La razón por lo que lleva al ser humano a portarse de esa forma, se debe principalmente a que se dejan controlar por las emociones aflitivas, el enojo o el miedo.

Esta falta de balance y regulación evita que puedas ser empático y pienses en las consecuencias de tus acciones.

Observa el siguiente video de Andrés Henestrosa, un gran ser humano, poeta, escritor, periodista.

- **Historias de Vida Andres Henestrosa.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=mU-OL7IYkas>

Demuestra que de cualquier lugar puede salir una mente brillante. Él se enfrentó a prejuicios e injusticias pero exigió sus derechos y se convirtió en un escritor y periodista premiado, orgulloso de sus orígenes.

### **Actividad 1**

Reflexiona y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

Si tu te encontraras en un problema, ¿Cómo te gustaría enfrentarlo, solo o con alguien que te apoye?

¿Alguna vez has ayudado a alguien en problemas?

¿Por qué decidiste ayudar?

¿Por qué crees que deberías ayudar a los otros?

Es importante mostrar interés y solidaridad con las personas que sufren injusticias.

Mientras tus acciones sean positivas, te sentirás muy bien de haber ayudado.

El Reto de Hoy:

Realiza una acción solidaria con alguna persona que lo necesite, puede ser tu abuelita, abuelito, hermana, hermano, amigas o amigos.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes**  
**04**  
**de Diciembre**

**Sexto de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Compartiendo alegría, amor y felicidad*

***Aprendizaje esperado:*** *Autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.*

***Énfasis:*** *Autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Autogestionarás recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.

**¿Qué hacemos?**

Manejarás positivamente los recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la tranquilidad cuando se te presente algún problema.

La buena actitud se contagia y es una de las mejores formas de enfrentar lo que está pasando tanto en México como en el mundo con la pandemia.

En esta ocasión conocerás a María y Esteban quienes te darán algunos consejos de cómo manejar tus emociones:

**Esteban:** María, ¿Qué pasa? ¿Estás llorando?

**María:** Es que me acordé cuando bailaba con mi hermana, y estoy un poco triste porque no he podido ir a visitarla a Tijuana.

**Esteban:** Bueno, es que hay que recordar que estamos en pandemia y debemos seguir las medidas de seguridad.

**María:** Sí, eso lo entiendo pero no es suficiente. ¡Quiero ver a mi hermana y mis sobrinos!

**Esteban:** Quiero que recuerdes los momentos más felices que has vivido con tu hermana. Imagínate que estás con ella, la abrazas y ella te agradece por todas las veces que la has ayudado.

**María:** Recuerdo cuando nacieron mis sobrinos, o cuando pasamos toda la noche hablando juntas. Hace poco hablé con ella y afortunadamente están todos bien. También me pone triste pues me siento indefensa ante la epidemia del COVID-19.

**Esteban:** No tienes que sentirte indefensa, cuentas con escudos para el contagio: lavarse las manos, usar el cubrebocas y mantener la sana distancia son nuestros escudos contra el contagio. Son escudos reales, emocionales y psicológicos contra el virus. El poner en práctica todas esas acciones nos da tranquilidad.

**María:** Yo he seguido todas las indicaciones para proteger mi salud. También mi hermana y mis sobrinos. Eso debe darme tranquilidad.

**Esteban:** Efectivamente, la tranquilidad es parte de la alegría.

**María:** Entiendo que seguir las medidas de seguridad nos debe dar tranquilidad pero es que la pandemia parece no tener fin.



**Esteban:** Tarde o temprano será controlada. Sólo debes cuidarte y cada vez está más cerca la vacuna. Yo quiero ser optimista y pensar que de que dentro de poco saldremos de esta difícil situación.

**María:** Tu optimismo es contagioso. Hace un momento que llegué me sentía triste por no poder ver a mi hermana, pero recordando lo que hemos hecho una por la otra, experimenté un sentimiento de agradecimiento mutuo que me hizo sentir bien. Al darme cuenta de tu optimismo, me contagiaste seguridad y pude salir de mi estado de intranquilidad y transitar a un estado de alegría. Hasta escuché una música hermosa Tarará tarara tarará tarara-ra-rá.

### 1. Himno a la Alegría:

[https://www.youtube.com/watch?v=kbUIpKzvkO0&feature=emb\\_err\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=kbUIpKzvkO0&feature=emb_err_woyt)

¿Escuchaste que la letra de esta pieza musical dice que la alegría une de nuevo aquello que ha estado separado? ¿Que la alegría logra que todos los hombres vuelvan a ser hermanos?

La alegría te permite regular las emociones. Si logras obtenerla puedes pasar de emociones aflitivas a emociones constructivas.

**Esteban:** María, ¿Qué haces tú para lograr estar alegre?

**María:** Pues algo que me ha funcionado mucho ha sido dibujar, pintar o escuchar mi música favorita y aparte de escuchar mi música favorita, también hacer ejercicio todas las mañanas.

**Esteban:** Sabias que cuando llevas a cabo actividad física se produce la serotonina u hormona de la felicidad.

**María:** ¡Sí!, me llama mucho la atención lo que dices, por eso hay que hacer actividad física siempre.

La alegría produce emociones constructivas y, el 40% de la producción personal de la alegría radica en la actitud que tengas ante la vida. Por eso debes mostrar

actitudes de optimismo ante situaciones difíciles. mientras haya vida hay esperanza y este es otro aspecto que forma la alegría.

*No olvides compartir alegría, amor y felicidad.*

El Reto de Hoy:

En su cuaderno o en su diario de emociones van a notar qué es lo que les causa alegría y felicidad. No solo de lo que viven ahorita, sino durante toda su vida qué es lo que les ha hecho sentirse felices. Mantengan ese pensamiento positivo compártanlo con los demás e incluso platiquen qué es lo que les ha causado esa emoción a otras personas, igual y coinciden.

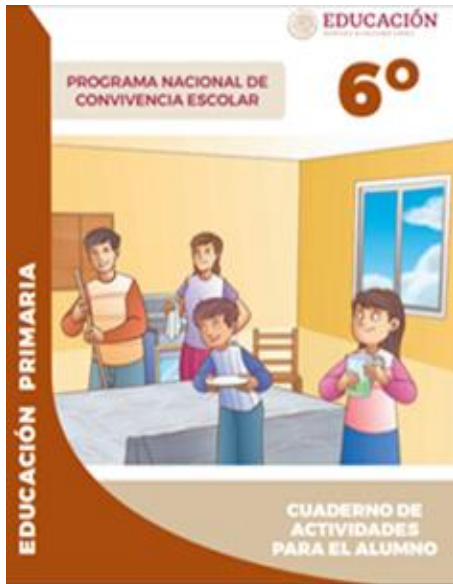
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes**  
**07**  
**de Diciembre**

**6° de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Unidos seremos invencibles*

***Aprendizaje esperado:*** *Propone, junto con otras personas, actividades para enfrentar situaciones adversas.*

***Énfasis:*** *Descubre actividades para enfrentar situaciones adversas.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Propondrás, junto con otras personas, actividades para enfrentar situaciones adversas.

**¿Qué hacemos?**

Descubrirás actividades para hacer frente a situaciones desfavorables.

Analizarás situaciones complejas o con obstáculos en el camino que necesitas superar, como persona. Tú tienes la capacidad de tomar decisiones y actuar en cuestiones relativas a ti mismo, ser autónomo, autónoma.

Imagina un equipo de basquetbol, en donde hay un entrenador y un capitán quienes desarrollan una estrategia y la presentan al equipo. Cada jugador en la cancha tiene autonomía para decidir qué hacer, pero si la utiliza en conjunto con la visión del equipo ayuda a acercarse al triunfo.

Poner en práctica tu autonomía dentro de una sociedad y trabajando en conjunto, ayuda a todos a resolver grandes problemas y a vivir mejor.

Recuerda que brindar apoyo es una forma de cambiar emociones aflitivas por constructivas.

Algo muy importante de la Educación Socioemocional es conocer lo que sientes, identificar tus emociones y darte cuenta de lo que sienten los demás para así poder apoyarlos. También regular tus emociones a través de tus pensamientos.

- ¿Qué solución darías a una situación adversa, contando con la participación de otras personas?
- ¿Por qué es importante tomar en cuenta las opiniones e ideas de los demás al momento de resolver un problema?

Al considerar la opinión de todas las personas para resolver un problema conocemos lo que sienten y piensan.

Cada vez que superas una adversidad te conoces más a ti mismo pues identificas tus fortalezas y debilidades , contactas con tus emociones y la forma en que las regulas.

- ¿Por qué crees que es importante regular tus emociones cuando quieres lograr una meta?

Al momento de proponer hay que tomar en cuenta a los demás, no solo por ser el líder, sino también porque todos somos más fuertes y mejores si estamos juntos.

Por último imagina que te dan un Palito de paleta o espiga de escoba y te piden que lo rompas. Luego te dan un grupo de 30 o más palitos o espigas juntas y por más que te esfuerzas, no logras quebrarlas.

**Reflexión:**

Si permanecemos unidos seremos invencibles ante la adversidad; pero si estamos divididos seremos vencidos uno a uno con mucha facilidad. Unidos, somos más fuertes y solidarios, y nadie ni nada podrá hacernos daño.

Para lograr permanecer juntos y vencer obstáculos en compañía de otras personas, es necesario conocer los puntos de vista, emociones y sentimientos, intereses y necesidades de los demás. Escucha los puntos de vista de otros en forma constructiva y colaborativa.

El Reto de Hoy:

Junto con tu familia identifica un problema a resolver, propongan posibles soluciones y con esa información escriban una historia en la que narren lo sucedido.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Lunes**  
**14**  
**de Diciembre**

**Sexto de Primaria**  
**Educación Socioemocional**

*Las mejores decisiones, las tomo conmigo*

**Aprendizaje esperado:** *Utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

**Énfasis:** *Utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Estamos en la dimensión de la autorregulación, es decir la habilidad de regular nuestras emociones, y veremos una herramienta que nos ayudará mucho. En estos últimos meses nos ha costado algo de trabajo controlar la ansiedad. ¿Les ha pasado?

La ansiedad es como un sistema de alerta de nuestro cuerpo en situaciones que consideramos amenazantes. Como la pandemia que vivimos actualmente.

La ansiedad como mecanismo para adaptarnos y protegernos, es buena, funcional y normal. Pero en algunos casos puede salirse del balance y en lugar de ayudarnos nos bloquea y hace más difícil tomar decisiones o acciones.

Hoy aprenderemos a utilizarás el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.



## ¿Qué hacemos?

En ocasiones escuchas sonidos tan fuertes que te provocan emociones aflictivas, que te controlan y no puedes escuchar o pensar de forma tranquila, te sientes ansiosa o ansioso. Acuérdate de los ejercicios de atención, relájate, si continúas descontrolada o descontrolado, solo conseguirás empeorando la situación.

Utiliza la herramienta para tratar la ansiedad: Habla contigo misma/o, utiliza un diálogo interno para calmarte. Esto te ayudara a identificar tus miedos y temores y te daras la oportunidad de observar y comprender lo que tratabas de comunicarte.

El diálogo interno funciona mucho. Porque te ayuda a darte cuenta de tus propias emociones. Utilizas el pensamiento reflexivo para comunicarte contigo. Eso te lleva a ver las cosas de otra manera, a tomar otra perspectiva y tranquilizarte.

Pero debe practicarse. Ejemplo: la próxima semana tienes un examen de matemáticas y, a pesar de que ya estudiaste, no te sientes segura.

Además de estudiar. ¿Qué otros recursos utilizas para enfrentar con éxito el examen?

Debemos hablarnos a nosotros mismos con ideas posibles de conseguir, realistas. Por ejemplo:

“Haré lo mejor que pueda al presentar el examen”.

Jamás debes desacreditarte con palabras o frases negativas porque empeoraria tu ansiedad.

Observa parte de una entrevista que trata sobre el diálogo interno y la ansiedad:

- **Diálogos en confianza (Saber vivir) - Estar bien con uno mismo.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=8NpqniY8SBA>

del 1:12:26 a 1:14:43

¿Te diste cuenta qué recomiendan darse tiempo para el diálogo interno y poner en orden los pensamientos?

Según la experta, la ansiedad, es una sensación de intranquilidad generalizada que invade todas tus actividades.

### **Actividad 1.**

Ahora cierra los ojos e imagina un lugar en el que te sientas tranquila o tranquilo, extiende tus manos, piensa en tu lugar de comodidad y continúa con los ojos cerrados hasta que te sientas tranquilo/a. Listo, puedes abrir los ojos.

A continuación te presentamos diversas situaciones de alumnos de sexto grado, para que las escuches y dialogues contigo misma o mismo, lo que piensas de ellas. Si en algún momento sientes ansiedad, respira profundo y comienza a utilizar tu diálogo interno.

Existe una comunidad en la sierra de Chihuahua en la cual no tienen posibilidades de acceder a internet. Esta comunidad tiene varias niñas y niños en sexto de primaria, y entre todos piensan en maneras para continuar su educación. La maestra Lupita se esfuerza mucho para enseñarles, pero desde el inicio de la pandemia no ha podido ver a sus estudiantes en persona.

- **Ariché** dice que ella tiene televisión y planea invitar a compañeros suyos para que, cumpliendo con el cubrebocas y sana distancia, puedan ver las clases juntos.

¿Pero vale la pena el riesgo?

- **Rahui** sugiere que la maestra Lupita deje retos a resolver en la puerta de entrada de la escuela y todos vayan por ellos para resolverlos.

¿Pero qué tan práctico es hacer eso?

“Respira profundo, sigue con atención tu respiración y comienza a utilizar tu diálogo interno.” Si te mantienes con tranquilidad puedes seguir pensando en más soluciones.

## **Actividad 2.**

Lee algunas opiniones de alumnos como tu:

- **Rafael de Campeche:** A mí se me complican mucho las matemáticas. Todos los ejercicios se me hacen difíciles, cada vez que voy a realizar uno que me dejan en la escuela, me pongo muy nervioso, me da ansiedad y no me concentro. Desde hoy haré el ejercicio que nos enseñaron.
- **Ariché,** desde la hermosa Chihuahua. Ella nos dice que ya encontraron algunas soluciones para que todos aprovechen Aprende en Casa II.

Anota en tu cuaderno una lista de problemas que quieras solucionar, por ejemplo, sobre lo acontecido en esta clase.

Es muy importante tener una plática interna para regular tus emociones aflictivas y lograr controlar la ansiedad. Se te invita a identificar tus miedos y temores ante diversas tareas. te prepares emocionalmente, a través de la reflexión y el diálogo interno, para enfrentar los obstáculos a los que te enfrentes.

El Reto de Hoy:

El reto que deben afrontar con tranquilidad es llevar a cabo el ejercicio que se les propuso. Van a realizar este ejercicio cuando tengan que enfrentar una situación de ansiedad. Recuérdelo:

- Respira profundo, sigue con atención tu respiración y comienza a utilizar tu diálogo interno.

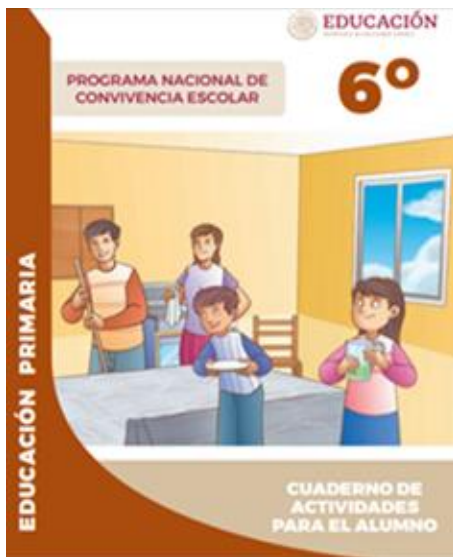
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)

**Viernes  
18  
de Diciembre**

**6° de Primaria  
Educación Socioemocional**

*La decisión del conde Aflicción*

***Aprendizaje esperado:*** Toma decisiones, ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.

***Énfasis:*** Toma decisiones, ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.

**¿Qué vamos a aprender?**

Tomarás decisiones, ante una situación adversa, que proporcionará beneficios a ti mismo y a los demás.

**¿Qué hacemos?**

Desarrollarás habilidades para la toma de decisiones ante una situación, en beneficio propio y de los demás.

Las emociones no son buenas ni malas. Las emociones existen en todos nosotros y debemos aprender a vivir con ellas, regulando permanentemente su intensidad.

Las emociones surgen dentro de cada quien y nosotros mismos debemos aprender a vivir con ellas. Debemos identificarlas y aprender a manejarlas a través de nuestro pensamiento para proponer acciones y tomar las mejores decisiones.

Regulando las emociones es la forma de enfrentarse con el Conde.

Conde solo conoce la parte aflictiva de las emociones. ¡Ésta es su gran debilidad! nos quiere hacer creer que el miedo solo te impide hacer cosas, inmovilizarte, cuando por ejemplo, no puedes dormir porque tienes miedo a ciertas cosas que te pueden suceder.

Conde existe para empujarnos a las emociones aflictivas, haciendo que perdamos el balance emocional. ¿Qué es lo que nos pasa si nos dejamos llevar por emociones como el miedo, la ansiedad, el enojo?

Todo este tiempo Conde ha estado interrumpiendo las clases e intentando hacernos caer, porque una parte de él sabe que al enseñar a las niñas y niños a regular sus emociones lo hace más débil. Por eso suena tan molesto, porque sigue fallando.

¿Recuerdas al Guardián emocional?

Él existe para ayudarte, por el bien tuyo y de los demás.

Guardián emocional observa al Conde aflicción quien se encuentra enojado, su cabeza casi vibra con cada palabra que dice.

Presta atención al siguiente diálogo:

**Guardián:** Tranquilo! no tengo intención de discutir o tener algún conflicto contigo. Solo que escuché lo que decías y quiero que sepas que te entiendo.

**Conde:** ¡Nadie me entiende! ¡Conmigo no van a funcionar tus trucos de empatía!

**Guardián:** No es ningún truco. Te propongo que utilices tu habilidad para ponerte en el lugar de alguien más y trates de comprenderme, yo sé que es algo que puedes hacer pues siempre estás ahí cuando alguien se siente mal. Pero ahora quiero que la uses conmigo para que me conozcas y sepas que no te deseo ningún mal, al contrario, quiero ayudarte y estar en sintonía emocional contigo.

**Conde:** ¡Puras palabras, tú no entiendes nada!

**Guardián:** No te enojés. ¿No te cansas de sentir coraje todo el tiempo? dime, ¿Cómo llegaste a ese estado emocional?

**Conde:** No lo sé. Solo sé que desde que encontré esta máscara, mis emociones aflitivas se han hecho más fuertes. Ser el Conde Aflicción me gusta, pero ahora que el maestro Esteban va logrando que sus alumnas y alumnos regulen sus emociones y tomen decisiones que benefician a todos, no me he sentido bien.

**Guardián:** Vamos despacio, calma, respira, ¿Dices que esa máscara hace que sientas más enojo y tengas más emociones aflitivas? yo te voy a ayudar. Solo escucha con calma. Mi trabajo es traer bienestar y calma. Deseo armonía y emociones constructivas para todas y todos.

**Conde:** ¿Todas, todos? ¿Hasta yo?

**Guardián:** Todas y todos, sin excepción. Te repito la pregunta, ¿Cómo llegaste a ese estado de aflicción permanente?

**Conde:** No me lo preguntes, no quiero hablar de ello.

**Guardián:** Conde, ¡mírame! todos los seres humanos tenemos emociones y sentimientos, todos sentimos de una forma particular. Lo que tú sientes es tan importante como lo que yo siento.

**Conde:** Pero yo no puedo sentir más que aflicción. ¡No lo entiendes!

**Guardián:** Conde, mira este video.

- **Compartiendo alegría, amor y felicidad.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_5KGD5l5JI&t](https://www.youtube.com/watch?v=e_5KGD5l5JI&t)

**Conde:** ¡Bah! eso solo me dice que tuviste una fiesta aquí y no me invitaste. ¡Ya ves, no es para todos! ¡No me consideraste, me excluiste y eso me hizo sentir triste!

**Guardián:** Todos podemos utilizar la alegría y el amor para transformar nuestras emociones aflitivas en constructivas. Observa la siguiente prueba de lo que digo.

- **Sonríe y pinta tu mundo de colores.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=Yu\\_eSSMPR\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=Yu_eSSMPR_4)

**Conde:** ¡Ya veo! como tú no estás allí divirtiéndote, debo entender que todos podemos utilizar la alegría como una emoción de vida.

**Guardián:** Puedes tomar la decisión de convertir la alegría en una forma de vida. Uno también puede ser feliz siendo empático con las personas, colocándose en la misma sintonía emocional de las personas. En este caso, me siento alegre porque mi amiga Alejandra y mi amigo Héctor están felices.

**Conde:** ¿Y esos quiénes son?

**Guardián:** Ah, es que tomaron la decisión de buscar otra forma de estar alegres y ser felices. Ale se convirtió en reportera y Héctor en Feferefe, el payaso.

El Conde se queda en silencio. DESAPARECE.

El Guardián mira de un lado a otro.

**Guardián:** ¡Conde! ¡Sé que tienes miedo y enojo! ¡Pero no tienes por qué estar solo! no dejes que tu máscara te controle.

**Conde:** La máscara es lo único que tengo. Tu debes de entenderme, también tienes la tuya.

**Guardián:** ¡Vamos Conde! ¡Quítate ese peso que tienes encima! ya te enseñé lo más importante: las emociones no son ni buenas ni malas. Debemos aprender a convivir con ellas, conocerlas y regularlas para tomar las mejores decisiones.

**Conde:** ¡No puedo, no sé cómo hacerlo!

**Guardián:** Vamos todo depende de ti, de las decisiones que tomes para buscar tu bienestar personal y el bienestar de los demás. Utiliza toda la fuerza de las emociones para salir adelante.

El Conde está a punto de quitarse la máscara.

**Conde:** No puedo, lo siento.

El Guardián piensa un segundo.



**Guardián:** He tomado una decisión que creo que nos va a ayudar a ti y a mí.

El Guardián SE QUITA LA MÁSCARA.

**Guardián:** ¿Ves Conde? decidí quitarme la máscara para acompañarte en tu decisión. ¿Puedes hacerlo?

El Conde se quita la máscara.

**Guardián:** El Conde nos ha mostrado su verdadera cara.

**Conde:** Gracias por ayudarme. (*Sonríe*) creo que he tomado la mejor decisión.

El Conde era una parte de todos nosotros, esa voz que tenemos dentro y que nos dice que NO podemos, es lo que nos da miedo y que nos hace creer que nuestro mejor esfuerzo, nunca sea recompensado, esa parte que nos hace dudar y nos quita el balance empujando las emociones aflictivas a tomar control de nuestras vidas.

¡Cuántas emociones! ellas son nuestras grandes compañeras en la vida. Si las conocemos bien y las manejamos en forma adecuada para tomar la decisión correcta, nos harán sentir orgullosos de nosotros mismos.

¡Hasta luego! recuerda que ser felices es una decisión personal.

El Reto de Hoy:

Escribe un cuento o un cómic corto en donde muestres al conde aflicción y cuáles son las emociones aflictivas que a veces te controlan. Anota también las decisiones que debes tomar para aprender a regularlas.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PN\\_CE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf)