

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El manejo de la alegría para establecer lazos de amistad

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DE ECATEPEC

COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD L012

PROMOTOR: JOSÉ MANUEL PÉREZ MARTÍNEZ

09/JUNIO/2021.

OMS: SALUD MENTAL.

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

¿Qué tan saludables estamos?

En las últimas décadas, los estilos de vida en nuestro país se han modificado de manera notable debido a factores demográficos, laborales y socioeconómicos; entre otros: la concentración de la población en las zonas urbanas, el acelerado ritmo de vida, la integración creciente de la mujer a la fuerza laboral remunerada, las grandes distancias que hay que recorrer entre los hogares y los centros de trabajo, y la disminución del tiempo que los padres pasan con sus hijos.

El presente trabajo, sigue los elementos a considerar en el anexo cuatro de: LA GUÍA DEL TALLER INTENSIVO DE CAPACITACIÓN. HORIZONTES: COLABORACIÓN Y AUTONOMIA PARA APRENDER MEJOR. HACIA UNA NUEVA ESCUELA MEXICANA Educación Básica-Ciclo Escolar 2020-2021.

Anexo 4. El bienestar en la escuela. Una vida saludable

La salud es la
mayor posesión.

La alegría es el mayor tesoro.
La confianza es el mayor amigo.

Lao-Tse.

Construir desde la escuela una vida saludable supone muchos retos para todos los actores educativos que desde su actuar cotidiano contribuyen al acto educativo en la sociedad.

Tomando en cuenta las dimensiones del bienestar:

Ámbito emocional y afectivo

Área de implementación:

En la posibilidad de construir relaciones sólidas desde donde se puedan desarrollar habilidades para reconocer y manifestar las emociones de forma adecuada, la capacidad de resolver conflictos y tensiones, así como de ser flexibles para disfrutar de la vida.

GRADO A DESARROLLAR

Para Docentes, alumnos, padres de familia y acompañantes adultos de 5° grado de primaria, pero también, se puede emplear con los alumnos(as) de 1°, 2°, 3°, 4° y 6°. Grados.

APRENDE EN CASA III

Asignatura: Educación Socioemocional. Grado: 5°.

APRENDIZAJE ESPERADO: Plantea sus habilidades personales aprovechando su alegría y agrado hacia compañeros y amigos para establecer lazos de amistad.

SITUACIÓN DIDÁCTICA

TEMA: El manejo de la alegría para establecer lazos de amistad

PARTICIPANTES: Docente, alumno y padre de familia o acompañante adulto.

Materiales: Cuaderno, lápiz, sacapuntas.

DESARROLLO DE ACTIVIDAD: El robo de la alegría.

Para iniciar: La persona que desee puede leer el siguiente cuento:

EL ROBO DE LA ALEGRÍA

Paso 1. Se pregunta al grupo acerca de qué creen que va tratar el cuento.

Paso 2. Se inicia la lectura.

El robo de la alegría

El malvado Nonón, siempre había sido un malo de poca monta y sin grandes aspiraciones en el mundo de los villanos. Pero resultó ser un malo con mucha suerte pues un día, mientras caminaba despistado inventando nuevas fechorías, cayó por una gran grieta entre dos rocas, hasta que fue a parar al Estanque de la Alegría, el gran depósito de alegría y felicidad de todo el mundo.

Entonces Nonón, que además de malo era un tristón, pensó en quedarse para sí toda aquella alegría y, cavando un pozo allí mismo, comenzó a sacar el maravilloso líquido para guardarlo en su casa y tener un poco de felicidad disponible siempre que quisiera.

Así que mientras el resto de la gente parecía cada vez más triste, Nonón se iba convirtiendo en un tipo mucho más alegre que de costumbre. Se diría que todo le iba bien: se había vuelto más hablador y animado, le encantaba pararse a charlar con la gente y ... ¡hasta resultaba ser un gran contador de chistes!

Y tan alegre y tan bien como se sentía Nonón, empezó a disgustarle que todo el mundo estuviera más triste y no disfrutara de las cosas tanto como él. Así que se acostumbró a salir de casa con una botellita del mágico líquido para compartirla con quienes se cruzaba y animarles un rato. La gente se mostraba tan encantada de cruzarse con Nonón, que pronto la botellita se quedó pequeña y tuvo que ser sustituida por una gran botella. A la botella, que también resultó escasa, le sucedió un barril, y al barril un carro de enormes toneles, y al carro largas colas a la puerta de su casa... hasta que, en poco tiempo, Nonón se había convertido en el personaje más admirado y querido de la comarca, y su casa un lugar de encuentro para quienes buscaban pasar un rato en buena compañía.

Y mientras Nonón disfrutaba con todo aquello, a muchos metros bajo tierra, los espíritus del estanque comentaban satisfechos cómo un poco de alegría había bastado para transformar a un triste malvado en fuente de felicidad y ánimo para todos.

Autor: Pedro Pablo Sacristán.

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-robo-de-la-alegria>

Lunes 07 de junio de 2021. 16: 20 h

https://www.freepik.es/vector-premium/nino-malo-corre-muestra-mueca-ilustracion-amigo-enojado_13418011.htm

Lunes 07 de junio de 2021. 15: 45 h

Paso 3. Se pide a las familias que reflexionen sobre, qué mensaje les deja el cuento. Lo pueden escribir o dibujar en su cuaderno y lo comparten con el grupo. Se les dan 2-3 minutos.

Paso 4. La maestra(o) da turnos, para que 2-3 familias compartan su producto. Se va proporcionando retroalimentación y realimentación de lo expresado.

Paso 5. Se solicita a los miembros de la clase, que escriban un pequeño relato, de algún motivo y momento(s) de alegría que hayan tenido con un amigo(a) en la escuela, hogar o en la comunidad. Se les dan 2-3 minutos.

Paso 6. La maestra(o) elige a las familias participantes y da turnos. Para que compartan su producto. Se proporciona retroalimentación y realimentación de lo expresado.

Paso 7. Se pide a la maestra(o), que comparta un motivo y momento de alegría y felicidad que haya tenido con un amigo(a).

Paso 8. Se da reforzamiento social.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

En tu cuaderno:

Realiza una narración de lo que aprendiste y lo compartes al grupo.

¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

¿Cómo puedes practicarlo a diario?

¿Cómo consideras la actividad?

Excelente ○ Bien ○ Suficiente ○ Regular ○ ¿Por qué?

!Gracias!