



EDOMÉX
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Educación socioemocional 1er ciclo

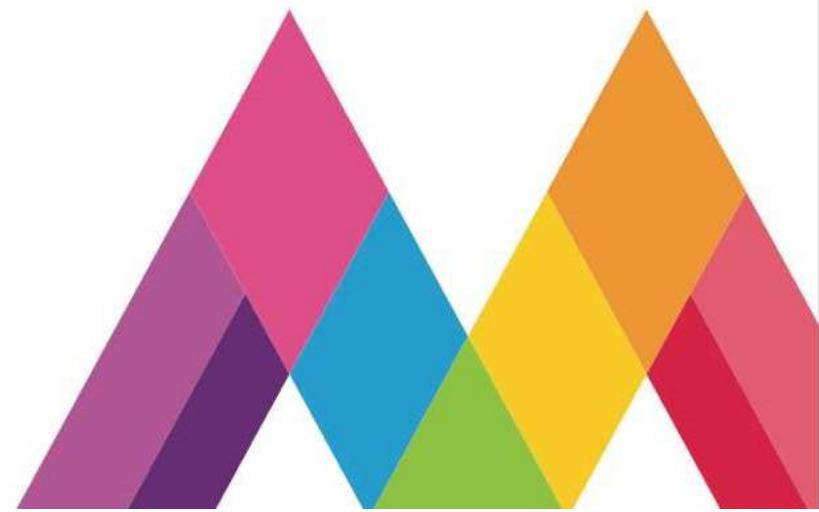
Plan de sesión

Autora: Lisette Flores González

Supervisión de Educación Primaria Zona P035 15FIZ2104E

Ecatepec de Morelos, México

26 de abril de 2023



ZONA ESCOLAR P035.

Educación Socioemocional. 1er. Ciclo

Semana 19 del 23 al 26 de Enero 2023.



Indicaciones:

- a) El documento tiene que verse en modo presentación (presiona el botón F4 o en la parte inferior derecha dar clic al icono que parece una copa y esta a un lado del signo menos).
- b) Dejar que cada diapositiva corra y al concluir da enter para pasar a la siguiente. En algunas diapositivas se tiene que abrir otro tipo de documento y por tanto debes de salir del modo presentación. Si es un hipervínculo, se sugiere dar clic al botón derecho y pulsar abrir hipervínculo.
- c) En cada sesión se presentan actividades de relajación y respiración que puedes aplicar.
- d) Realiza la actividad de refuerzo en tu cuaderno.
- e) **El presente documento es una recopilación. no contamos con derechos de autor. recordemos el material socioemocional es flexible y se puede ajustar a las características de los nna y su contexto.**





Técnicas de Relajación.

Son herramientas de autorregulación, que ayudan a calmar los nervios, estrés y ansiedad; por lo que se sugiere que se utilice por ratos, además de que ayuda a la concentración.



Respiración del
arcoíris



Imagina que tus dedos
son los pinceles que
pintan el arcoiris...



Coloca tus brazos a los lados y
sube tus brazos como si tuvieras
**2 pinceles en las manos y pinta
el color rojo** mientras
inhalas profundamente.
Exhala y baja tus brazos.



Imagina que tus pinceles tienen pintura color amarillo, inhala mientras subes los brazos **pintando el color amarillo**, exhala y baja tus brazos.



Inhala nuevamente, levanta tus brazos y **pinta el color naranja**, exhala y baja tus brazos.





Ahora el color verde,
inhala mientras tus
pinceles pintan tu arcoíris
color verde,
exhala lentamente y
baja tus brazos.



Ya casi acabamos. Vamos **con el color indigo**, sube tus brazos inhalando y pintando una vez más este hermoso arcoíris que estás creando.



Por último el color violeta, levanta
tus brazos recordando inhalar y
exhala bajando tus brazos.

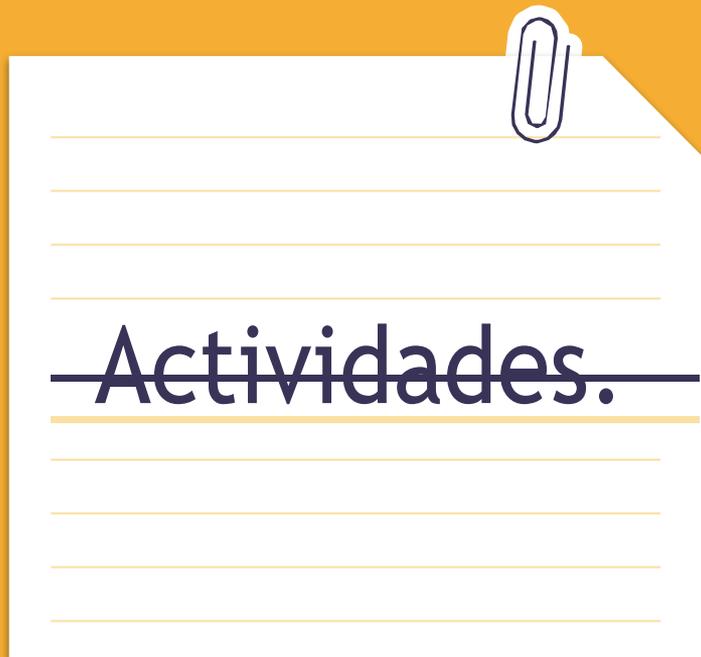


Aprendizaje Esperado.



*Identifica situaciones que le generan
emociones aflictivas y elige la
respuesta que genere bienestar para
él o ella y los demás.*





~~Actividades.~~

El juego de “*Calabozos.y emociones*”.

- Te ayudará a entender, qué puedes hacer cuando te sientes alterado por las emociones. También te ayuda a encontrar respuestas cuando sientes sorpresa, tristeza, enojo, bueno hasta alegría.

MATERIALES:

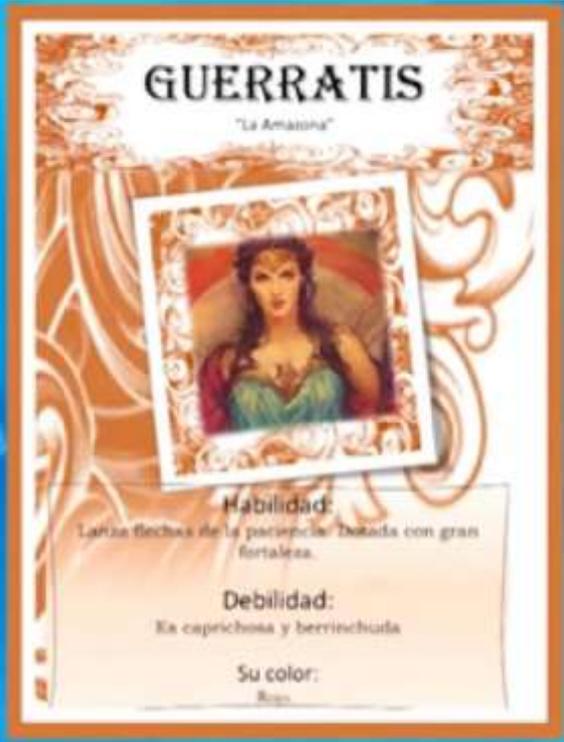
- Un dado.
- Tarjetas impresas.
- Tablero impreso.
- Hoja de situaciones.





Iniciaremos presentando a los personajes de este juego para que los participantes elijan el que más le agrade (hasta 5 jugadores).



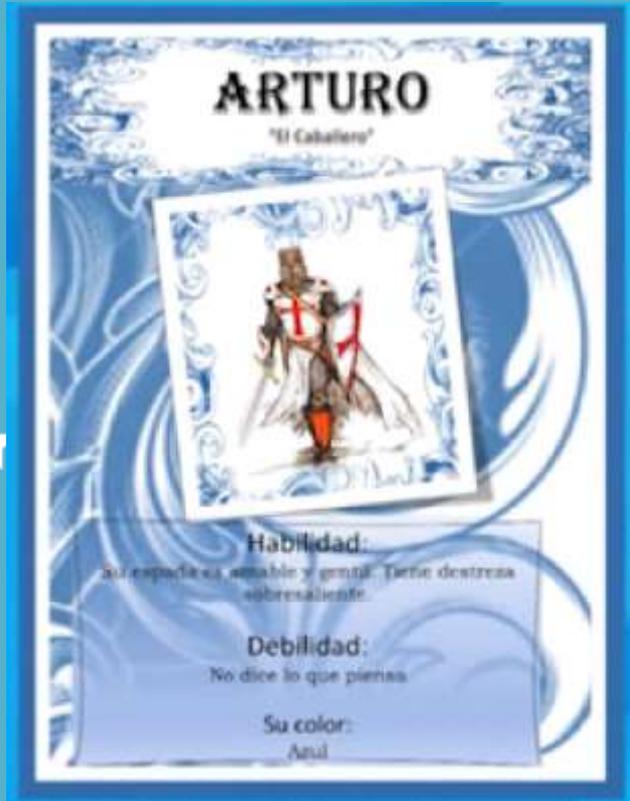


Guerratis “La amazona”.

Habilidad: Lanza flechas de la paciencia. Dotada de gran fortaleza.

Debilidad: Es caprichosa y berrinchuda.

Su color: Rojo.



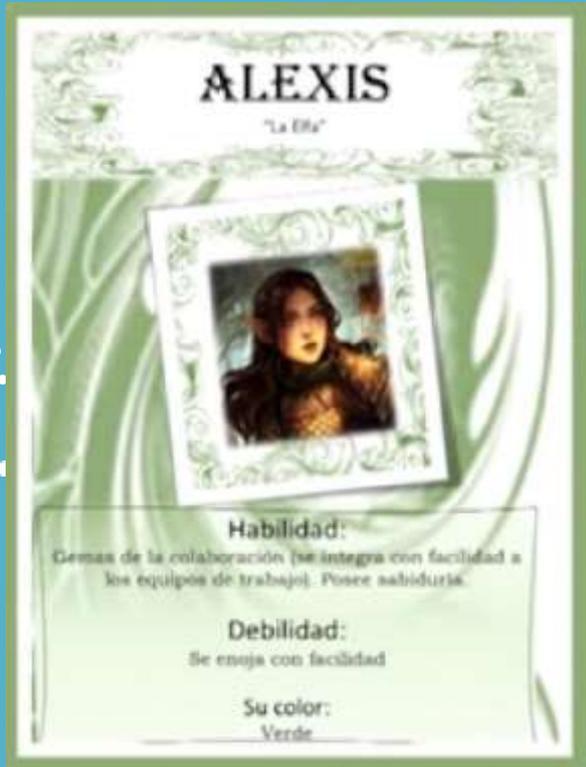
Arturo “El Caballero”.

Habilidad: Su espada es amable y gentil.

Tiene destreza sobresaliente.

Debilidad: No dice lo que piensa.

Su color: Azul.



Alexis "La Elfa".

Habilidad: Gemas de colaboración (se integra con facilidad a los equipos de trabajo).

Debilidad: Se enoja con facilidad.

Su color: Verde.



Britsa “La Maga”.

Habilidad: Dotada de un alto poder de negociación. Es inteligente.

Debilidad: Le cuesta comenzar una tarea.
Su color: Negro.



Tenebris.

Es el encargado de presentar las situaciones que el resto de los participantes tienen que superar. Será el guardián y el cómplice.



Iniciemos el
juego.





Situación 1: “Derrota el antiguo y perezoso monstruo del aburrimiento” .



Jorge: ¡Que aburrimiento! Quiero jugar y nadie puede jugar conmigo.

¿Ma, jugamos?

Mamá: Espérame un poco hijo, estoy trabajando en una entrega muy pero muy importante, ya casi termino y te atiendo.

Jorge: Iré con papá. Papi, quiero que armemos una nave espacial con muchos foquitos que sea capaz de viajar por muchas galaxias y universos ¿Jugamos?

Papá: No puedo, estoy ocupado lavando los trastes. Ayúdame y así terminamos más rápido.

Jorge: ¡No, paaaá! Yo no quiero lavar trastes, quiero viajar por el espacio. Segurito mi hermana Aletia, sí quiere jugar conmigo. ¿Hermana, quieres jugar a las escondidillas?

Aletia: No, hermano. ¡Tengo mucha tarea!





Tenebris: Debes escoger una de las siguientes opciones para que salga de ese estado.



- A. Te pones a llorar porque nadie quiere jugar contigo.
- B. Respiras, vuelves a la calma y ayudas a tu papá a lavar los trastes para que puedan construir juntos una nave.
- C. Te enojas con toda tú familia y les dejas de hablar porque no quieren jugar contigo.
- D. Inventas un juego para que puedan jugar en familia cuando se desocupen.

Respuestas B y D sales del Calabozo (debes de explicar la respuesta).
Opción A y C pierdes un turno.



Situación 2: “No me gusta cuando las cosas llegan el final”.



Mamá: Jorge es hora de irnos.

Jorge: No mamá, me quiero quedar otro rato.

Mamá: Está bien cinco minutos más y ya.

Jorge: No, mamá, media hora, una hora más por favor, ¡Ándale!

Mamá: No hijo, no hemos hecho tus actividades y mañana tienes clase virtual.

Jorge: ¡No quiero, yo quiero seguir jugando más tiempo!





Tenebris: Debes escoger una de las siguientes opciones para que salga de ese estado. ✨

- A. Aprovechas los 5 minutos que te quedan y juegas con tu prima.
- B. Insistes en quedarte más tiempo hasta que mamá se enoja.
- C. Negocias 10 minutos a cambio de hacer muy rápido tus actividades.
- D. Gritas y lloras hasta que tu mamá haga lo que tú quieras.

Respuestas A y C sales del Calabozo (debes de explicar la respuesta).
Opción B y D pierdes un turno.



Situación 3: “Pantano del rencor”.

En esta prueba participan las dos jugadoras o jugadores, y deberán resolver juntos la siguiente prueba: “El jugoso tesoro del mango”.

Jorge: Mamá nos regaló un mango a cada uno.

Aletia: El mango es mi fruta favorita.

Jorge: La mía también.

Aletia: Yo como muy despacito.

Jorge: Yo como muuuuy rápido.

Aletia: Así que siempre que Jorge termina de comerse su mango, me dice...

Jorge: Ya me lo terminé. ¿Me das del tuyo? y ella siempre me responde:

Aletia: No, tú ya te comiste el tuyo.



Tenebris: ¿Cómo resolver esta prueba?



- A. Le robas una mordida de mango y te echas a correr.
- B. No le vuelves a hablar en todo el día hasta que aprenda que te tiene que dar de su mango.
- C. Buscar otra solución entre ustedes.

Respuestas A sales del Calabozo (debes de explicar la respuesta).
Opción B y C pierdes un turno.



Situación 4: *Las frías aguas de la tristeza.*

Jorge: ¿Mamá vamos a visitar a los abuelos?

Mamá: No podemos, amor, recuerda el Coronavirus.

Jorge: Mamá. ¿Podemos ir al parque?

Mamá: No podemos, amor, recuerda el Coronavirus.

Jorge: ¡Me enfureces, Coronavirus! (comienza a llorar).



Tenebris: Las posibles soluciones son:



- A. Escribes una hermosa carta/video a tus abuelos contándoles lo mucho que los extrañas.
- B. Lloras por mucho tiempo, pensando en lo horrible que es el coronavirus y lo mucho que extrañas a los abuelos, a tus amigos, el parque, el cine, la escuela, a tu maestra.
- C. Comienzas a llorar y a aventar cosas te enojas muchísimo con tu mamá porque no quiere llevarte a ver a los abuelos.

Avanza automáticamente al último calabozo. En situaciones donde se manifiesta es muy difícil superar y se requiere de mucho apoyo, por tal motivo se te obsequia el avanzar.



Situación 5: *La cueva del miedo*



Jorge y Aletia están en casa solos. Mamá tuvo que salir un momento a recoger algo del coche. Es de noche y... ¡De repente, se va la luz!





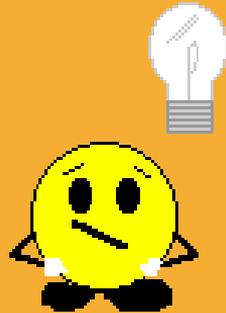
Tenebris: Las posibles soluciones son:



- A. Se salen de la casa gritando y corriendo.
- B. Buscan una lámpara ciega e intentan comunicarse con su mamá o papá.
- C. Comienzan a llorar y se abrazan.

Para avanzar y salir del calabozo tendrás que dar otra solución.

Recuerda.



Existen situaciones que te pueden generar emociones aflictivas, esas emociones que te provocan malestar., pero tienes la posibilidad encontrar alternativas para salir de esas situaciones gracias a la observación, distinción y regulación de tus emociones.



Como refuerzo al tema contesta la ficha.



Ahora piensa tú en la última situación, en la que sentiste alguna de las emociones y escribe lo que hiciste.

ALEGRÍA

ENFADO

TRISTEZA

SORPRESA

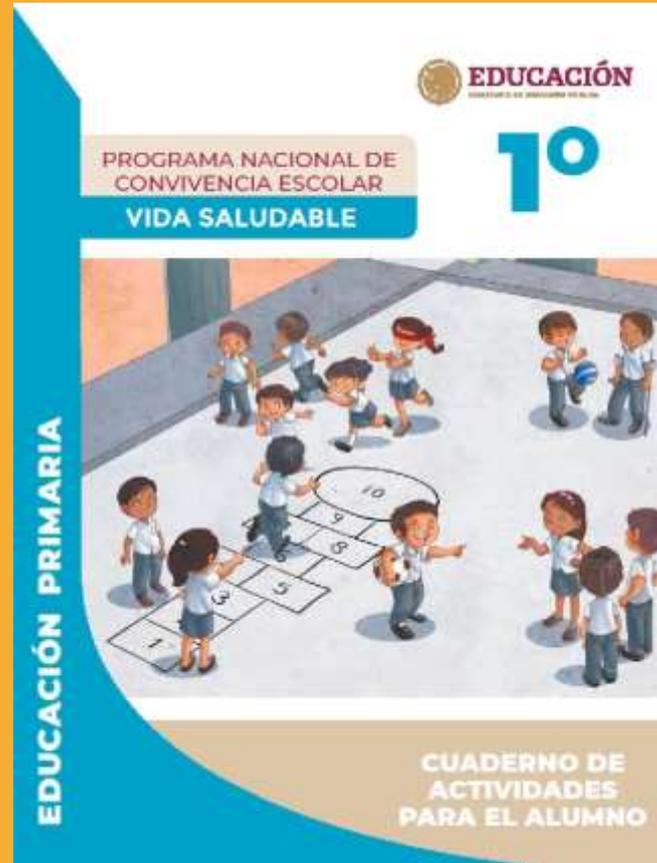


Actividades de Vinculación.





Libro del alumno.
PNCE.
*Tema. Reconozco y manejo mis emociones.
* Sesión 4. Todos podemos sentir.
Pág. 35–36.



Sesión 4

► Todos podemos sentir

Valorarás la importancia de respetar las emociones de los demás

Todas las personas somos diferentes. Por ello, sentimos y expresamos nuestras emociones de distintas maneras.

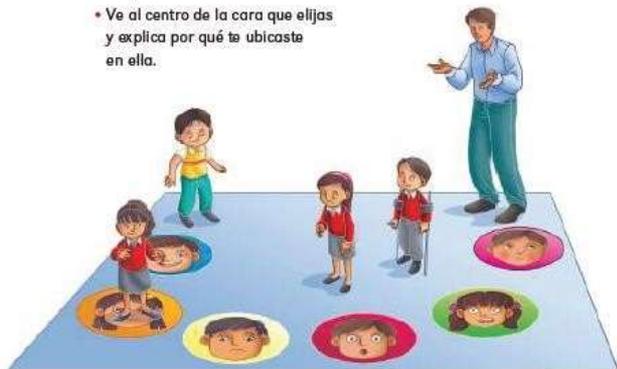
Todos debemos respetar y ser respetados por igual. Esta actitud ayudará a mejorar tus relaciones y generar una mejor convivencia.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Acude al patio de la escuela en donde el profesor dibujará seis caras que expresen: alegría, enojo, miedo, tristeza, sorpresa y vergüenza.

- Escucha las situaciones que dirá el maestro y elige la cara que represente lo que sientes ante cada una.
- Ve al centro de la cara que elijas y explica por qué te ubicaste en ella.



¡Manos a la obra!

1. Dibuja una situación en la que hayas sentido alguna de las emociones que mencionó el maestro.



Lo que senti cuando...



2. Comparte tu dibujo con tus compañeros de grupo.

- Platiquen cómo en cada situación se puede sentir de forma distinta.
- Comenten la importancia de respetar cualquier forma de expresar una emoción, mientras no se lastime a alguien.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Coordinados por el maestro, elabora junto con tus compañeros un periódico mural con ilustraciones de revistas y dibujos hechos por ustedes. El título será "Todos podemos sentir de distinta forma".



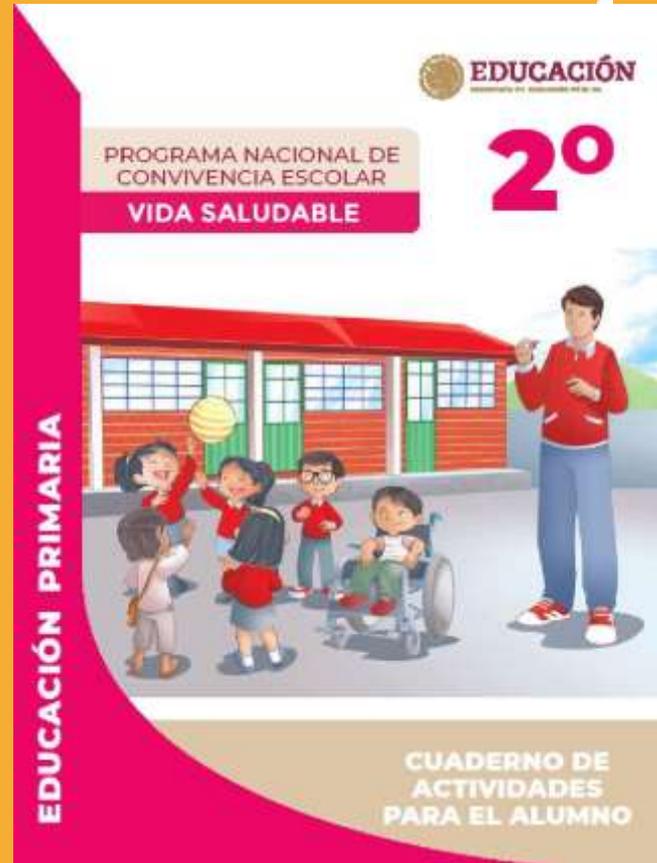
¿Qué aprendí? «

Marca con una palomita (✓) lo que aprendiste en esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es importante respetar las emociones de los demás.			
Todos tenemos derecho a sentir de distinta forma.			



Libro del alumno PNCE
Tema. Reconozco y manejo
mis emociones.
Sesión 4. Gritar no es la
Solución.
*Pág. 34–35.



Sesión 4

► Gritar no es la solución

Reconocerás la importancia de regular tu tono de voz para favorecer el diálogo

Cuando nos enojamos, a veces gritamos y creemos que de esta forma nos van a escuchar mejor. Esto, lejos de mejorar el diálogo, lo empeora. Aprender a regular nuestro tono de voz al estar enojados nos dará la oportunidad de dialogar y relacionarnos con los demás de la mejor manera, es decir de forma asertiva.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa los siguientes dibujos y encierra en un círculo la opción con la que se puede establecer un diálogo.



¡Manos a la obra!

1. Forma pareja con un compañero; con apoyo de tu maestro, elige tu pareja y pasen al frente del salón.
 - Cada pareja simulará un problema en el que alguno de los dos integrantes usará un tono de voz elevado con el otro. Después, dirán lo mismo de manera asertiva sin gritar.
 - El profesor los apoyará constantemente.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Comenten en grupo cómo se sienten cuando les gritan y por qué consideran que eso no ayuda a mantener un diálogo ni a favorecer la convivencia.



¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una palomita (✓) los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Sin gritos puedo mantener un diálogo.			
Cuando regulo mi tono de voz, tengo la oportunidad de favorecer la convivencia con las demás personas.			

Conoce tus Derechos.

VIII. Derecho A Vivir Una Vida Libre De Toda Forma De Violencia.

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad.

Observen el siguiente video y reflexionen:



8.- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal..mp4

Estrategia Curricular en Igualdad de Género.

El objetivo de la estrategia curricular es que estudiantes de educación básica y media superior desarrollen aprendizajes significativos para practicar y promover la igualdad de género a partir de la comprensión y el cuestionamiento de las desigualdades, el ejercicio de los derechos humanos y la convivencia pacífica.



Aprender a convivir



Correspondencia curricular

¿Qué contenidos fortalece?

- Identificación de situaciones escolares que demandan la participación de todos (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



Materiales

¿Qué necesitamos?

Tarjetas pequeñas, hojas para rotafolios, materiales reutilizables (palos, botes, botellitas, tapas de botella, etc.), papel periódico, pintura vinílica, pinceles, marcadores de agua, pegamento y cinta adhesiva.



Intención didáctica

¿Qué aprenderemos?

A conocer los elementos patrimoniales y valorar la diversidad cultural de la localidad en la que vivimos, al realizar un recorrido turístico virtual apoyado con fotos, postales u objetos representativos de la comunidad.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Un día antes, solicite a los participantes que recorran su localidad con algún familiar para identificar los lugares o sitios históricos más importantes y que busquen información acerca de ellos (por ejemplo, si es un lago o río, de dónde provienen sus aguas, a dónde llegan; si es un parque o monumento, cuándo se construyó y qué sucesos han ocurrido en él, etc.). Si es posible, que consigan trípticos, folletos, fotos, postales u objetos representativos de esos lugares, o que recuperen alguna leyenda o anécdota que se cuente acerca de ellos.
2. Para iniciar la actividad, en plenaria, pídale que describan los resultados de su recorrido y muestren los materiales informativos que obtuvieron de los lugares que llamaron su atención.
3. Pídale que formen equipos de cinco integrantes. Explíqueles que organizarán un recorrido turístico virtual por la localidad, con base en la información que obtuvieron.
4. Los equipos registrarán en tarjetas los nombres de los lugares que formarán parte de su recorrido.

De viaje por nuestra comunidad



5. Pídale que, en las hojas para rotafolios, elaboren un mapa, croquis grande o alguna otra representación gráfica, para identificar cada uno de los lugares elegidos. Con ese fin utilizarán el material de reúso. Allí colocarán las fotos, tarjetas u objetos representativos de los lugares del paseo.
6. Exhórteles a organizar, cronológicamente y con claridad, la información que irán proporcionando a lo largo del recorrido. Durante el trayecto virtual, cada equipo puede narrar alguna leyenda o anécdota y mencionar los datos recopilados. Recuérdeles que todos los integrantes del equipo deberán tener alguna participación en el recorrido. Coloque a los equipos ante el foro virtual (el espacio que ellos elijan para realizar o presentar su recorrido). Uno a uno, los equipos irán pasando para mostrar su paseo virtual apoyándose en los materiales que elaboraron.

Ficha 9

De viaje por nuestra comunidad

7. Cuando hayan pasado todos los equipos, solicíteles que se sienten en círculo. Para concluir, comenten en plenaria la experiencia y las cosas nuevas que aprendieron de su propia localidad. Es momento para que también externen su opinión acerca de los recorridos que observaron y que, por consenso, elijan el que les parece más atractivo, así como el que aporte los datos más relevantes y precisos.



Variantes de la actividad

¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para trabajar con alumnos del primer ciclo, y con la intención de que conozcan más sobre la población donde viven, los objetos recopilados pueden variar de acuerdo con su entorno. Así, el recorrido o recorridos pueden realizarse en distintos lugares, tales como el huerto, el campo, la tienda o el mercado, entre otros.

Con los alumnos del segundo ciclo, para fomentar la conservación de su patrimonio cultural, el recorrido virtual puede constar de fotos o imágenes de las construcciones de su población y la narración de algunos de los eventos históricos que hayan ocurrido en ellos. Por ejemplo: "En mi pueblo está la casa de Morelos. Allí vivió sus primeros años de vida y la compartió con sus hermanos, su padre carpintero y...". Con el fin de enriquecer su recorrido virtual, es importante que los alumnos indaguen la mayor cantidad de datos posible sobre esos lugares.



Vámonos entendiendo

¿Qué necesito saber?

Es necesario saber que nuestro país es poseedor de una gran diversidad social, cultural y natural, impulsada por los distintos procesos históricos, sociales, económicos y políticos que nos dan identidad. La fusión de sus pueblos ha provocado un mestizaje y ha detonado procesos que, al mismo tiempo que le dan una base común, le permiten diversificarse y resaltar las peculiaridades regionales y culturales que hacen de cada lugar, cada pueblo o comunidad, un espacio único.

Los rasgos de los pueblos y de su gente se integran en torno a los valores representativos de su región, a las costumbres, a las tradiciones –a pesar del cambio continuo–, y trascender a través de sus generaciones venideras.

Genere un ambiente de respeto y tolerancia cuando cada equipo exponga su recorrido virtual. Recuérdelos que, para lograr una convivencia escolar incluyente, es necesario reconocer que México es un país diverso y, por lo tanto, todas las expresiones culturales que en él se desenvuelven son igual de valiosas.

Para conocer más respecto al patrimonio cultural, le invitamos a consultar en internet:

- <http://www.mexicodesconocido.com.mx/el-patrimonio-cultural-de-mexico-en-el-siglo-xx.html> (consulta: 25 de abril de 2014).

Y en cuanto a las ciudades que son patrimonio de la humanidad:

- http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA5_GE_B3_OA_21241/index.html (consulta: 6 de agosto de 2014).



**Aprender
a convivir**

Fuente:

1. **Fichero de herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia. cuidar de otros es cuidar de sí mismo. 2019.**
2. **Fichero de actividades didácticas PNCE. segunda edición 2020.**
3. **Cuaderno de actividades para el alumno PNCE. 1er. Y 2do. Grado.**

NO BAJES LA GUARDIA Y SIGUE CON MEDIDAS DE HIGIENE.

