

Educación socioemocional. Primaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Primero y segundo grado	<p>Nombra las propias emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.</p>	<p>Solicite a su hija o hijo se sienten en postura de “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos encima de los muslos, ojos cerrados). Luego pídale que toque un instrumento musical o produzca sonidos musicales con algún objeto de la casa o las palmas de las manos y cuando el sonido pare, que completen la frase: “Lo que más me da alegría es...”.</p>
	<p>Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita</p>	<p>Pregunte a su hija o hijo ¿cuándo te has sentido nervioso o agitado?, ¿cómo te sientes cuando estás agitado?, ¿qué haces o dices cuando estás agitado?, luego usted platíquele alguna situación en la que se sintió agitado. Es importante que le diga que todas las personas experimentamos situaciones en las que nuestro cuerpo y voz se sienten agitados, y esto nos trae desventajas en la vida personal y social; por ejemplo: no nos podemos concentrar Después pregúntele cómo se siente cuándo su cuerpo y su voz están en calma, ¿qué hace cuando se siente en calma?, ¿cómo se comporta? Al final reflexionen que la sensación de calma tiene ventajas como poder escuchar a los demás, hacer la tarea, estudiar, jugar con otros, practicar algún deporte, etcétera.</p>
	<p>Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad</p>	<p>Pida a su hija o hijo que dibujar un algo que sirva para agradecer a las personas que lo cuidan y le dan cariño. Si no le es fácil identificar a quién dibujar platíquele alguna historia en la que recuerde algún hecho dónde lo cuidaron.</p>
	<p>Identifica su deseo de estar bien y no sufrir. Reconoce y expresa acciones</p>	<p>Pida a su hija o hijo responda las preguntas: ¿te gusta sentirte mal, que te molesten o que se rían de ti?, ¿quieres</p>

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
	de bienestar y malestar en diferentes escenarios	<p>que en la casa hagamos cosas que nos hagan sentir mal?, ¿te gustaría que a la hora de la comida todos se interrumpieran y nadie escuchara?</p> <p>Después reflexione con sus hija o hijo la importancia de sentirnos bien y que el respeto es importante para lograrlo. Luego platíqueme alguna historia de su vida donde usted se sintió mal y ya no quería estar con esas personas o en ese lugar.</p> <p>Al final hagan un dibujo que refleje un día en la casa, donde todos se sienten seguros y se sienten bien.</p> <p>Y platiquen acerca de sus respuestas, es importante enfocarse en los aspectos positivos y en sus fortalezas. Cuando estén reflexionando sobre el dibujo pueden abordar el tema de la enfermedad “coronavirus COVID-19”, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué está sucediendo en el mundo, en México y en el lugar donde viven? 2. ¿Qué sentimiento les provoca? 3. ¿Qué medidas podemos tomar como familia y sociedad para enfrentar esta enfermedad y protegernos? <p>Pueden hacer juntos un dibujo que ilustre la situación.</p> <p>En esta página podrán encontrar información al respecto: https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus</p>