

Educación socioemocional. Primaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Quinto y sexto	<p>Analiza episodios emocionales que ha vivido, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias; y evalúa la influencia que tienen en sí mismo el tipo de interacciones que establece</p>	<p>Pida a su hija o hijo que en “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos encima de los muslos, ojos cerrados). Dígale que recuerde la imagen de una montaña, su fortaleza y estabilidad. Cuando llueve o hace viento, la montaña sigue estable.</p> <p>Pídale que reflexione que todo el día respiramos, pero no nos damos cuenta porque pocas veces ponemos atención a ese aspecto. Vamos a hacer un ejercicio para tomar conciencia de como respiramos.</p> <p>Pongamos nuestras manos en el abdomen y respiremos unas tres o cuatro veces. Vamos a ver si podemos poner toda nuestra atención en la Respiración. Dejemos que nuestro cuerpo respire a su propio ritmo; no tenemos que controlar o cambiar la forma en que respiramos, sino simplemente notarla.</p> <p>Explíquele que si surgen pensamientos, hay que dejarlos pasar, sin detenernos a pensar en ellos.</p>
	<p>Examina y aprecia su historia personal y cultural; analiza los retos, dificultades o limitaciones, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que haga un dibujo sobre la temática:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Este soy yo... ▪ Vengo de una familia en la que... (nos gusta salir de día de campo) ▪ En mi escuela, mis maestras y maestros me enseñaron... (por ejemplo, que mencione algún aprendizaje reciente)

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ En mi colonia... (que diga qué tipo de actividades hacen en su colonia los vecinos) ▪ Mis amigos... (que mencione quiénes son, qué hacen juntos) <p>Al final, pídale que comparta su dibujo a los demás miembros de la familia y que les explique qué dibujo.</p>
	<p>Valora las libertades y oportunidades que posee para desarrollarse y estudiar, y expresa la motivación de retribuir a su comunidad lo que ha recibido.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que elija una cualidad y una fortaleza que posea, si él o ella no la identifica, ayúdele dándole algunas pistas o ejemplos. Luego pídale que piense cómo ayuda a otros a partir de esa cualidad; por ejemplo, soy perseverante, puedo impulsar a un equipo o a mi familia a lograr una meta en común; soy amigable, puedo ayudar a algún compañero que le cuesta trabajo integrarse a mi salón de clases. Luego pídale que le pregunte a alguien más de la casa, qué cualidades y fortalezas identifican en él o ella. Al final, puede pedir que escriba en una hoja dos listas, una de sus cualidades y otra de sus fortalezas.</p>
	<p>Valora cómo los vínculos e interacciones basados en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo</p>	<p>Pida a su hija o hijo que complete la frase “Cuando alguien trata mal a una persona, yo...”. Luego preséntele una imagen y pregúntele ¿qué está pasando ahí?, ¿por qué crees que pasa eso?, ¿cómo piensas que se sienten las personas que aparecen en la imagen? Pídale que le cuente, ¿qué le diría a una persona que ha sido agredida y cómo la apoyaría? Explíquele que la violencia genera tristeza, enojo, miedo, y el buen trato genera alegría, amor, gusto, entre otros.</p>