**Viernes**

**25**

**de Septiembre**

**Cuarto grado**

**Educación Socioemocional**

*¿Para que soy buena(o) y en qué me gustaría mejorar?*

***Aprendizaje esperado:*** *Reconoce y aprecia sus fortalezas, su capacidad de aprender y superar retos.*

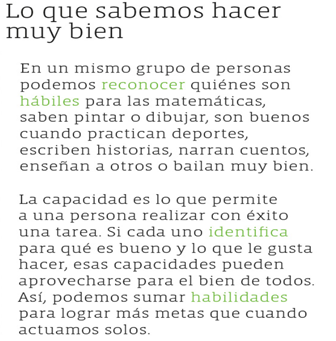
***Énfasis:*** *A través de reconocer sus fortalezas, el alumno reflexiona sobre la forma en que puede afrontar situaciones difíciles y reconoce personas en su vida que le pueden ayudar en estos momentos.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a reconocer tus fortalezas y talentos.

En sesiones anteriores ya has reflexionado sobre la importancia de reconocerte y valorarte por cómo eres, quizás ya has descubierto algo en lo que eres muy buena o muy bueno.

Para empezar esta sesión, lee con atención el siguiente texto, tomado del libro de Formación Cívica y Ética de 3º grado, página 10:



Tus capacidades individuales te hacen una persona única y valiosa y es importante que reconozcas aquello que haces muy bien, y lo que aún puedes mejorar.

Para empezar esta sesión, realiza el siguiente juego con alguien de tu familia:

* Escojan quién dirigirá el juego. Quien lo lleve, dirá las palabras: orejas o nariz.
* Si el que dirige dice nariz, el otro se tiene que agarrar las orejas.
* Si el que dirige dice orejas, el otro debe agarrar su nariz.
* El segundo ejercicio es, decir hombros o rodillas.
* Si el que dirige dice hombros, el otro tiene que agarrar sus rodillas.
* Si el que dirige dice rodillas, el otro debe agarrar sus hombros.
* Realícenlo varias veces y cada vez más rápido.
* Alternen quién dirige el juego.

¡A jugar!

¿Te pareció fácil el juego? ¿Te equivocaste mucho? ¿Cómo te sentiste?

Ahora es momento de empezar a reflexionar ¿Para qué eres bueno? ¿Qué es lo que más te apasiona? ¿Cuándo ayudas a otros, en qué les ayudas?

Hoy vas a descubrir tus talentos.

**¿Qué hacemos?**

Realizarás las siguientes actividades.

**Realiza el siguiente juego: Enanos y gigantes.**

Invita a alguien de tu familia a jugar contigo.

Siéntate como si estuvieras pequeñito

Quien juegue contigo va a decir las siguientes frases:

Respetuoso (a)

Alegre

Buen amigo (a)

Divertido(a)

Responsable

Honesto (a)

Tenaz

Curarte de alguna enfermedad

¡Aprendí a amarrarme las agujetas!

¡Aprendí a usar la tecnología!

¡Aprendí a doblar mi ropa!

Cuando escuches algo con lo que te identifiques te vas haciendo cada vez más y más grande hasta convertirte en un gigante.

¿Qué te pareció el juego? ¿Te hiciste gigante?

Todas las personas tienen fortalezas y al descubrir sus talentos adquieren más confianza en sí mismos.

¿Qué has aprendido en esta cuarentena?

**Realiza el siguiente reto. Vas a necesitar una bolita de papel y una cubeta**.

El reto es meter la bolita de papel en la cubeta a una distancia considerable.

Puedes empezar a medio metro de distancia e irte alejando cada vez más, para que descubras, qué tan lejos puedes lanzarla y que caiga en la cubeta.

Cada día puedes enfrentar distintos retos, la noticia más importante es que puedes superarlos.

**Realiza la siguiente práctica de atención para relajarte un poco. Ten preparada alguna música que te guste.**

Si es posible, que alguien de tu familia te acompañe para que te ayude a poner la música.

Colócate en la postura cuerpo de montaña, pero ahora de pie:

*Párate bien derechito (a), pies juntos y hombros relajados, la mirada al frente y los brazos estirados, lleva tus hombros hacia atrás para sacar el pecho, respira profundamente por la nariz, llena tus pulmones de aire y deja que salga lentamente. Eres una montaña firme, siente cómo entra nuevamente el aire fresco a tu nariz y sale lentamente.*

Ahora, así de pie como estás, fíjate que no choques con nada, sacude la energía del cuerpo y muévete un poco, con alguna música que te guste.

Cuando dejes de escuchar la música quédate quieto como estatua, en postura de montaña.

Cuando se vuelva a escuchar la música, muévete otra vez.

Realiza esta práctica por unos minutos.

**Realiza la siguiente actividad.**

Imagina que tienes un jardín muy bonito Los árboles más robustos representan tus fortalezas y las plantas más pequeñas tus retos o áreas de oportunidad, que son las cosas que más te cuestan trabajo y debes trabajar.

Para identificar tus fortalezas y tus retos o áreas de oportunidad contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:

|  |  |
| --- | --- |
| FORTALEZAS  ¿Para qué soy bueno? | RETOS o ÁREAS DE OPORTUNIDAD  ¿Qué me cuesta trabajo? |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

¿Cómo se sienten después de haber identificado algunas fortalezas? ¿Descubriste algo en lo que eres bueno (a)?

Uno de los retos que tienes en estos momentos es aprender desde casa, y poder seguir tus clases a través de los programas de televisión o de estas fichas. Seguramente extrañas estar en tu escuela, pero este es un gran reto para toda la comunidad y si trabajas con todas las fortalezas que tienes ¡lo vas a lograr!

Conocer tus fortalezas y debilidades es importante para que te conozcas a ti mismo.

Tus fortalezas te dan confianza e inspiración, reconocer para que eres bueno te hace sentir conectado con el mundo.

**El Reto de Hoy:**

¡Riega tus fortalezas todos los días!, es decir, practícalas y mejóralas. También ayuda a otros a reconocer sus fortalezas.

Platica con tu familia sobre las fortalezas que tiene cada uno, así como las cosas que pueden mejorar.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**