**Viernes**

**10**

**de diciembre**

**Quinto de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*¡Entre todos, sí podemos!*

***Aprendizaje esperado:*** *Valora su capacidad para mejorar su entorno inmediato a través de la implementación de acciones específicas.*

***Énfasis:*** *Valora su capacidad para mejorar su entorno inmediato a través de la implementación de acciones específicas.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Valorarás tu capacidad para mejorar tu entorno inmediato a través de la implementación de acciones específicas.

**¿Qué hacemos?**

A veces quisiera rendirme, me siento tan cansado, he estado ayudando a mi sobrino con sus clases, además no sé si sabes, pero aparte de trabajar aquí, yo también estoy estudiando, todo al mismo tiempo, y eso me tiene rendido. No creo poder seguir adelante.

Espera, aunque haya situaciones que nos parezca difíciles de afrontar, siempre hay una solución para salir adelante y bien, ¿Has escuchado decir que “lo único que no tiene solución, es la muerte”? pues vamos a encontrar opciones que puedan ayudarte a resolver este conflicto, pero no te rindas.

Vaya que andas desganado hoy, ese estado de ánimo no es el mejor para aprender.

Lo siento, es que a veces me siento abrumado con tantas cosas que no veo una solución.

Cuando te sientas de esta forma, es importante aplicar lo que hemos aprendido en las clases pasadas, realizar una práctica de atención, parar, analizar las situaciones que nos mantienen en ese estado aflictivo, pero sobre todo darte cuenta que no estás solo.

* ¿Te refieres a pedir ayuda?

Por supuesto, como dicen, ninguna persona es una isla, tenemos que estar conscientes de eso tanto para nuestro bienestar, es decir, pedir apoyo, como para nosotros mismos poder aportar a quienes nos rodean.

Vivimos en una sociedad, eso quiere decir que no estamos solos, para bien o para mal, en ella hay muchas personas y es dentro de esta sociedad donde encontramos situaciones en las que debemos ayudar a mejorar nuestro entorno y para poder hacer eso necesitamos ayuda de diversas personas, es decir de nuestra sociedad.

Es verdad, en donde vive mi abuelita, es una comunidad en Chiapas y ahí han hecho acuerdos para que el lugar donde viven, sea mejor y que todas y todos puedan vivir en armonía.

Qué interesante, ¿Qué clase de acuerdos hicieron?

Por ejemplo, cómo cuidar el medio ambiente, son cosas que todos podemos hacer y son súper sencillas, como cerrar el grifo del agua para ahorrarla, o separar la basura.

Es cierto, hay cosas que podemos hacer en casa, sin importar que por ahora mantengamos el distanciamiento social para cuidarnos entre todos, incluso ante esta epidemia, hemos sido capaces de desarrollar acciones concretas en favor de nuestro entorno, como, por ejemplo: Muchas veces nos movemos por la casa encendiendo todas las luces de las habitaciones por donde pasamos. No olvides apagarlas y ahorrarás luz.

Las cosas que hay en la calle son de todos.

Debemos aprender que todas las cosas que veas por la calle son de todos nosotros y que, por ello, debemos respetarlas.

Las plantas no se arrancan.

Es importante que los niños y niñas aprendan que las plantas son seres vivos y, por lo tanto, no se pueden pisar ni arrancar, sino que hay que protegerlas y cuidarlas.

Muy buenos ejemplos, también se me ocurre uno que desde hace algún tiempo he venido escuchando hablar de: Reciclar.

Reciclar se puede convertir en un juego donde cada cosa se debe tirar en un cubo de diferente color dependiendo de su composición.

Tienes razón, también es importante dar nuevo uso a las cosas que ya no ocupamos, te voy a poner otro ejemplo, el de tu escuela. La que ya quiero dejar, porque es muy difícil de combinar con mi trabajo.

No lo hagas, espera al final del programa para que puedas tener herramientas suficientes antes de tomar una decisión.

En la escuela aprendemos con las asignaturas, ¿Cierto? pero también a desenvolvernos en un ambiente seguro.

¿Cómo a desenvolvernos? no entiendo. Yo voy a la escuela a aprender.

Si te desenvuelves y aprendes a relacionarte y a interactuar con tus iguales, en este caso, tus compañeros de clase y con los mayores, los adultos y maestros que te rodean, así también es en la sociedad, fíjate en este ejemplo.

Si en tu escuela desperdician el agua en los baños varios compañeros o compañeras, ¿Qué haces?

Primero hablo con ellos, tratando de que entiendan que lo que están haciendo está mal, y que no sólo afecta a la escuela, sino a los demás.

* ¿Y si no te hacen caso?

Ah, pues me rindo.

Rendirse no es una opción, en este caso debes buscar apoyo de un adulto, en el caso de la escuela puede ser de algún maestro o maestra.

Claro, y pedir que hable con los compañeros que están desperdiciando el agua.

Pero, ¿Qué va a suceder si aún se sigue desperdiciando el agua?

Tienes habilidades para buscar tu propio bienestar y el bienestar colectivo.

Además, ha habido grandes personajes a través de la historia que han enfrentado grandes obstáculos y no se han rendido, hasta obtener resultados asombrosos.

* ¿Cómo quién?

Para responder a tu pregunta me gustaría invitar a mi buena amiga Zaázil, el hada del conocimiento.

¡Hola Zaázil! Bienvenida, ¿Puedes contarnos algunos ejemplos de personas que han logrado superar obstáculos sin rendirse?

Claro, con gusto, la primera persona que se me ocurre es Marie Curie, una mujer que se dedicó a las ciencias en el siglo 19 y 20. Hizo grandes contribuciones al campo de la medicina y enfrentó grandes obstáculos, primero por ser mujer, después porque vivía en un país diferente al que nació, quedó viuda y sus investigaciones la llevaron a investigar y probar compuestos radioactivos en ella misma, hasta que perdió la vida, dejando un gran legado a la humanidad.

Bueno, los científicos siempre son perseverantes.

También personas valientes como Josefa Ortiz de Domínguez, quien no tenía relación alguna con la ciencia, ¿Verdad Zaázil?

Ella no se rindió, cuando Doña Josefa Ortiz de Domínguez fue encarcelada y descubrieron la conspiración para iniciar la independencia de México, ella buscó la manera de avisar a los demás, y gracias a su valentía y perseverancia lograron su objetivo.

¿Te das cuenta? no sólo los científicos son perseverantes, además todos ellos trabajaron en equipo para lograr el bienestar propio y el colectivo, debieron tomar decisiones muy difíciles en el camino, tal vez retroceder, pero no se rindieron, siguieron adelante, ¿Tienes a alguien más Zaázil?

Malala Yousafzai nació en una familia pakistaní musulmana sunita. Su padre, poeta y profesor, daba clases en un colegio para niñas. A Malala le encantaba ir a la escuela, sin embargo, todo cambió cuando los talibanes tomaron el control de su pueblo y prohibieron a las mujeres estudiar. Incapaz de aceptar el destino que le imponían, Malala comenzó a hablar sobre el derecho a la educación por diversos lugares del país, a pesar del peligro que suponía, incluso fue atacada y casi muere, pero esto no hizo que se rindiera y hoy en día sigue luchando por el derecho a que todas las niñas puedan recibir educación y hasta ganó el premio nobel de la paz.

Que gran ejemplo, desde niña mostró esa entereza y perseverancia.

Zaázil: Fue un placer y cualquier duda que tengan, me dicen, yo lo sé todo.

¿A poco si lo sabes todo?

Por supuesto, mi nombre Zaázil quiere decir “luz” en maya y mi destino es iluminar con el conocimiento.

Volvamos al ejemplo de tu escuela, ya vimos que hay un problema donde existe un daño en tu entorno, en este caso el desperdicio de un recurso natural tan valioso como es el agua, que buscaste apoyo con tus compañeros y tampoco obtuviste resultados positivos, aquí lo mejor es acercarse con el maestro o maestra y pedirle ayuda directamente.

Es cierto, lo que me dijiste es una cadenita donde podemos apoyarnos de varias personas para obtener un resultado.

Debemos ser autónomos, siendo capaces de desarrollar acciones concretas por uno mismo o una misma, en favor del entorno inmediato. Si tenemos confianza en nosotros y las capacidades que tenemos, podemos autorregular las situaciones que nos afectan.

* ¿Cómo es eso de tener confianza en nosotros?

Es importante reconocer nuestras capacidades, saber que pueden pasar muchos imprevistos en el camino, pero jamás rendirnos.

También saber que no estamos solos y que podemos recurrir a más personas para lograrlo.

Vamos a leer el siguiente cuento:

*“Marina era una niña que tenía mucho miedo de la oscuridad. Al apagarse la luz, todas las cosas y sombras le parecían los más temibles monstruos y aunque sus papás le explicaban cada día con mucha paciencia que aquello no eran monstruos, y ella les entendía, no dejaba de sentir un miedo atroz.*

*Un día recibieron en casa la visita de la tía Valeria, era una mujer increíble, famosísima por su valentía y por haber hecho miles de viajes y vivido cientos de aventuras, de las que incluso había hecho libros y películas. Marina, con ganas de vencer el miedo, le preguntó a su tía cómo era tan valiente, y si alguna vez se había asustado.*

*- Muchísimas veces, Marina. Recuerdo cuando era pequeña y tenía un miedo terrible a la oscuridad. No podía quedarme a oscuras ni un momento.*

*La niña se emocionó muchísimo ¿Cómo era posible que alguien tan valiente pudiera haber tenido miedo a la oscuridad?*

*- Te contaré un secreto, Marina. Quienes me enseñaron a ser valiente fueron unas personas con discapacidad visual, niños y niñas muy valientes y atrevidos, por quienes siento un profundo respeto y admiración. Ellos no pueden ver, así que, si no hubieran descubierto el secreto de no tener miedo a la oscuridad, estarían siempre asustadísimos.*

*- ¡Es verdad! -dijo Marina, muy interesada- ¿Me cuentas ese secreto?*

*- ¡Claro! su secreto es cambiar de ojos, como ellos no pueden ver, sus ojos son sus manos. Lo único que tienes que hacer para vencer el miedo a la oscuridad es hacer como ellos, cerrar los ojos de la cara y usar los de las manos. Te propongo un trato: Esta noche, cuando vayas a dormir y apagues la luz, si hay algo que te dé miedo cierra los ojos, levántate con cuidado, y trata de ver qué es lo que te daba miedo con los ojos de tus manos y mañana me cuentas cómo es el miedo.*

*Marina aceptó, algo preocupada, sabía que tendría que ser valiente para cerrar los ojos y tocar aquello que le asustaba, pero estaba dispuesta a probarlo, porque ya era mayor, así que no protestó ni un pelín cuando sus padres la acostaron, y ella misma apagó la luz, al poco rato, sintió miedo de una de las sombras en la habitación, y haciendo caso del consejo de la tía Valeria, cerró los ojos de la cara y abrió los de las manos, y con mucho valor fue a tocar aquella sombra misteriosa.*

*A la mañana siguiente, Marina llegó corriendo a la cocina, con una gran sonrisa, y cantando, "¡el miedo es blandito y suave! ¡Es mi osito de peluche!"*

* ¿Te das cuenta como la niña logró superar un obstáculo, que en este caso era el miedo a la oscuridad, con la ayuda de los demás?

Utilizó sus habilidades para superarlo, así como la ayuda de otras personas.

¡Entre todos sí podemos! tenemos la capacidad para tomar decisiones conscientes, afrontar las dificultades y actuar con autonomía.

Estuvo increíble la clase, el video y el cuento.

Bueno y respecto a tu problema, ¿Qué vas a hacer?

Primero, no voy a rendirme, voy a buscar redes de apoyo para entender mis áreas de oportunidad, voy a confiar en lo que sé hacer bien y a desarrollar más habilidades socioemocionales para resolver los conflictos de mejor manera.

Está excelente tu solución, de verdad, te felicito, se nota que estos programas te han dado herramientas para ser mejor cada día.

Se me ocurre que en la escuela podemos impulsar una campaña para promover el ahorro del agua y el cuidado de los recursos naturales, además puedo combinar mi trabajo escolar con este trabajo, es cuestión de organizarme.

Hoy aprendimos que vamos a tener que enfrentar retos a través de la vida y que servirán para mejorar nuestro entorno, con la participación de diversas personas.

Debemos sentirnos capaces de desarrollar acciones concretas por nosotros mismos (as) en favor del entorno inmediato y así contribuir al desarrollo de nuestra autonomía. Ser autónomo implica buscar el bienestar colectivo, ser responsable, conducirse de manera ética y moral, tener respeto a uno mismo, a los demás y al entorno que habitamos.

**El Reto de Hoy:**

Escribe o dibuja en tu bitácora de viaje una acción en donde todos ayudemos a mejorar la convivencia familiar y al final recuerda incluir la frase ¡entre todos sí podemos!

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf>