



Fichas de Habilidades Socioemocionales

3° y 4° de Primaria

Ficha 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia "Aprende en Casa", se han elaborado estas fichas que presentan actividades para fortalecer tus habilidades socioemocionales, contribuir en tu desarrollo afectivo y permitirte mantener una actitud positiva frente a los retos que se te presenten.

Es importante que realices tus fichas en el orden indicado, pero puedes regresar a los contenidos tantas veces sea necesario para fortalecer tu aprendizaje.



Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Apreciación



Aprendizaje

- Identificar las cosas positivas que tienes en la vida y las cualidades en los demás.
- Valorar todas las cosas que te rodean.
- Apreciar las cualidades que tienen otras personas.



Materiales

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores o plumones
- Contenedor de plástico (reciclado)
- Hojas de colores y blancas para dibujar, escribir y hacer tiras de papel
- Decoraciones que tengas para tu contenedor
- Etiquetas (si tienes)
- Pegamento
- Tijeras





Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida

Apreciación



A usar tu cuaderno

En la fichas 1 y 2 aprendiste que siempre tenemos formas diferentes para vivir las situaciones difíciles y que todos, inclusive tú, tenemos cualidades que nos hacen personas únicas y especiales.

Hoy vamos a trabajar la apreciación de maneras distintas:

1. Conociendo el significado de las palabras: Apreciación y Apreciar

En el diccionario de la Real Academia Española (RAE) encontramos los siguientes significados de apreciación y apreciar.

Apreciación	1.f. Acción y efecto de apreciar. 2.f. Acción y efecto de apreciar (II percibir a través de los sentidos).
Apreciar	1.tr. Reconocer y estimar el mérito de alguien o de algo. 2.tr. Sentir afecto o estima hacia alguien. 3. tr. Percibir algo a través de los sentidos o de la mente.

En palabras sencillas podemos decir que apreciar es sinónimo de valorar, de estar agradecido por lo que tenemos.

Por ejemplo:

Cuando María está tranquila puede apreciar la belleza de un arcoíris. María sonrió en señal de apreciación al ver aparecer el arcoíris en el cielo.

2. Observando el video "Gratitud" para valorar el apreciar.



Tenemos algunos
videos para ti.



**Video 1. Educación del carácter:
"gratitud"**

<https://www.youtube.com/watch?v=WdQD3SrfmSM&feature=youtu.be>



Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida

Apreciación



A usar tu cuaderno

Ahora que ya sabemos el significado de apreciación y apreciar, en tu cuaderno, realiza lo que se te pide:

¡Vamos a hacer nuestro jardín de flores de apreciación!

Para realizar esta actividad puedes tomar como ejemplo “El jardín de apreciación” en el anexo 1.

1. Dibuja 5 flores en tu cuaderno y coloréalas de diferentes colores .
2. En el centro de cada flor escribe los siguientes títulos:
 - Yo
 - Mis amigos
 - Mi casa
 - Mi escuela
 - Mi mundo
3. En los pétalos de la flor con el título Yo, escribe 5 cosas que aprecies de ti.
4. En los pétalos de la flor con el título Mis amigos, identifica 5 cualidades que aprecies de tus amigos y escríbelas.
5. En los pétalos de la flor con el título Mi casa, escribe 5 cosas que tienes en casa por las que estás agradecido.
6. En la flor con el título Mi escuela, escribe en sus pétalos 5 cosas que valores de tu escuela.
7. Por último en la flor que tiene el título Mi mundo, escribe en sus pétalos 5 cosas que aprecies del mundo.
8. Después de hacer tu jardín de flores, escribe ¿De qué te diste cuenta?
Ejemplo: “Hacer esta actividad, me ayudó a apreciar que soy compartido”.
9. Durante la semana sigue pensando en las cosas que aprecias de ti mismo y de tu vida.





Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Apreciación



A divertirnos

“Somos millonarios”

Esta divertida y bonita actividad te ayudará a practicar la apreciación todos los días.

1. Pídele a alguien de tu familia un contenedor de plástico reciclado.
2. Decóralo a tu gusto.
3. Pégale una etiqueta o un rectángulo de papel que diga: “Gracias por”....
4. Cada día, en las tiras de papel de colores, escribe dos cosas por las que estés agradecido/a ese día.
5. Dobra las dos tiras de papel y ponlas dentro del contenedor.
6. Al final de la semana, observa lo que pusiste dentro de tu contenedor y date cuenta de que eres millonario al saber que tienes tantas cosas por las cuales estar agradecido/a.

¡Diviértete e invita a tu familia a apreciar lo que tienen en su vida!

¿Necesitas ayuda?

Al terminar la semana,
pide a un familiar se
siente contigo a
conversar sobre las cosas
que pudiste apreciar
cada día.

Anexo 2.
“Somos
millonarios”



Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Apreciación



A compartir en familia

Con esta actividad en familia encontrarán más cosas por las cuales estar agradecidos y apreciar la oportunidad de compartir.

Objetivo: Escribir 5 palabras de lo que aprecian, pueden ser personas, cosas o situaciones. Tienen que iniciar con una letra específica y quien llegue primero a las 5 palabras será el ganador.

Jugadores: dos o más.

Cómo jugar:

1. Entrega a cada jugador un papel y lápiz para escribir las palabras.
2. Sigán el orden del abecedario en cada turno, escriban el número indicado de palabras de lo que aprecian en ustedes mismos y en su entorno.
3. Todos los jugadores comenzarán a escribir las palabras al mismo tiempo, el primer jugador que termine sus 5 palabras deberá decir ¡Basta! y todos dejarán de escribir.
4. ¡El jugador que llegue primero a las 5 palabras será el ganador en cada ronda!



Evaluación

En esta ficha aprendiste:

- Identificar cosas positivas de la vida y cualidades en los demás.
- Valorar todas las cosas buenas que hay en tu entorno.
- Apreciar las cualidades en otras personas.

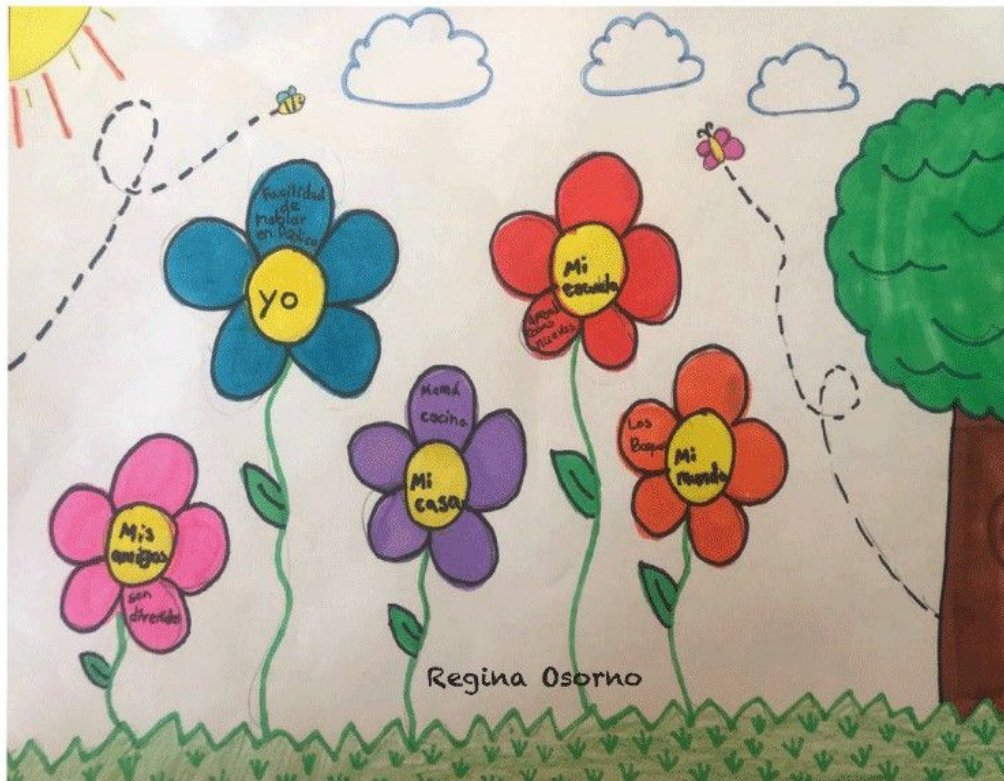
Guarda en tu carpeta de experiencias tus dibujos de las flores del “Jardín de flores de apreciación” para mostrarlos a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Apreciación

Anexo 1. "Jardín de flores de apreciación"

Con esta actividad descubrirás cosas que tal vez no siempre aprecias, agradeces o valoras.





Ficha 3. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Apreciación

Anexo 2. Somos millonarios” Invita a tu familia a practicar la apreciación todos los días.





Referencia de imágenes

Anexo 1. Flores:

<https://i.pinimg.com/originals/c8/8e/65/c88e653467b707a924355d3d227b5108.jpg>

Anexo 2. Contenedor de plástico:

<https://images.app.goo.gl/Jabg23GVjyy5FKRw7>