



# Fichas de Habilidades Socioemocionales

## 1° y 2° de Primaria

### Ficha 5



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](mailto: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 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Cómo compartir



### Aprendizaje

- Conocer cómo ser tú mismo al compartir.
- 
- Aprender a vivir con una actitud positiva.
- 
- Compartir sin esperar algo a cambio.



### Materiales

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores o plumones
- Listones, estambre o hilasa
- Cartulina u hojas blancas o de color
- Tijeras



### A usar tu cuaderno

En nuestra Ficha 4 “El poder de compartir” aprendiste que en este planeta compartimos todo de una forma o de otra ¡todos nos ayudamos! Ejemplos: las personas que siembran las verduras y frutas; las que las cosechan; las que las distribuyen; las que las venden y las que las compramos. Todos nos ayudamos, aunque a veces no nos damos cuenta de la ayuda que recibimos o de la ayuda que damos.

En ocasiones la forma en que se ayuda es positiva y en otras es negativa ¡hay personas que lo hacen desde un comportamiento de enojo y eso es muy desagradable para todos, incluyéndolos a ellos!

Ahora, lo más importante es saber que la forma en que ¡compartes! es como te vas a relacionar con los demás.

**¿Necesitas ayuda?**

**Pide ayuda a un adulto para leer las instrucciones, si lo necesitas.**



## Ficha 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Cómo compartir



### A usar tu cuaderno

Existen ¡muchas formas de compartir! te invito a aprender a “compartir amor”.

Recuerda compartir es dar o recibir algo, para que lo disfrutes junto con esa persona o personas.

Ejemplos:

Luis se da cuenta que Juan no tiene almuerzo y decide compartir el suyo con él; porque quiere mucho a su amigo Juan.

Amalia acaba de ingresar a una escuela nueva y no conoce a nadie, Pedro se acerca a ella y le comparte su tiempo de recreo, ahora son grandes amigos.



### A divertirnos

¡Felicidades!

Ya estás aprendiendo a ser más feliz:

- Estás haciendo el abrazo de la mariposa, que te hace sentir bien.
- Estás practicando nuevas cualidades.
- Estás creciendo con amor y respeto al usar las palabras mágicas desde el coazón.
- Estás agradeciendo lo que compartes.

¡Ahora es el momento de conocer “el programa compartir amor”!

Son tres pasos: Actividad 1, 2 y 3.

1. Compartir desde el amor.
2. Compartir con amor.
3. Compartir por amor.





## Ficha 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Cómo compartir



### A divertirnos

Actividad 1. Compartir desde el amor.

Desde el amor significa ser tú mismo; es compartir con los demás lo mejor de ti, tú amabilidad, tú respeto, tú alegría, tus conocimientos.

Es muy importante aprender a decir “no” cuando lo que compartes te daña o daña a otras personas.

Ejemplo: Dolores siempre se burla de Karla y le hace a María la siguiente pregunta- ¿Verdad que Karla es gorda y fea? - ¡Ja,ja,ja! se ríe María. ¿tú qué harías? ¿te burlas de ella? ¿la respetas? o ¿la defiendes?

¡Importante!

Aprende a decir “NO”. En el video 1, conoce el ejercicio “compartir desde el amor” que te ayuda a tomar esa decisión.

- En tu cuaderno, escribe Programa compartir amor. Primer paso “desde el amor”.

Para saber si lo que haces te daña, estás dañando a otra persona o quizá otra persona te está dañando haz lo siguiente:

- Pon tu mano derecha en tu estómago, ¿qué sientes? ¿miedo? ¿dolor de estómago? ¿enojo? Si lo que sientes es desagradable, entonces di “no” a lo que te está sucediendo. Dile ¡no me gusta lo que quieres o lo que me estás haciendo!

¡Te invito a ser tú mismo y compartir lo mejor de ti con los demás!.



Tenemos algunos  
videos para ti.



**Video 1.** “Compartir desde el amor”

<https://www.youtube.com/watch?v=uQ8e85IYP8A&feature=youtu.be>



## Ficha 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida

### Cómo compartir



#### A divertirnos

Actividad 2. Compartir con amor.

Con amor significa tener una “actitud positiva” cuando las experiencias que se están viviendo son negativas o desagradables para ti o los demás.

Es muy importante saber que una “actitud positiva” es tener un comportamiento sin dañarte a ti mismo, o sin dañar a los demás. Es ayudar a los demás a que la situación sea más fácil de resolver, al comportarte amable, tranquilo, cooperativo, positivo.

Ejemplo, los papás de Carla están en una situación económica muy difícil y están muy preocupados, por lo que no le ponen atención a Carla. Pero Carla tiene una “actitud positiva” y ayuda a sus papás comportándose amable con ellos.

¡Maravilloso!

¿Cómo recordar tener una “actitud positiva” ante situaciones negativas?

Escribe en tu “Programa compartir amor” el paso dos “con amor”.

Todos los días, cada vez que tengas oportunidad dile a tu familia “te amo” sin importar lo que esté sucediendo, al hacerlo, tú “actitud es positiva”.

¡Te invito a vivir con una “actitud positiva”!



Tenemos algunos  
videos para ti.



Video 2. “Compartir con amor ”  
[https://www.youtube.com/watch?v=C  
YG0IY\\_Tdis&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=CYG0IY_Tdis&feature=youtu.be)



## Ficha 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Cómo compartir



### A divertirnos

Actividad 3. Compartir por amor.

Por amor significa dar a los demás, lo que tú puedes ayudar, sin esperar que te den algo a cambio o que te premien por lo que haces.

Ejemplo, siempre ayuda a tu familia a limpiar la casa, ayuda a tus hermanos pequeños a divertirse, puedes ser amable cuando haces tus tareas, nadie tiene que premiarte por estudiar, todo esto es tu crecimiento. Cuando logras hacer las cosas por amor, entonces comienza en ti un interés por todo lo que existe en la vida. Y eso es lo que nos hace vivir más felices.

Te invito a vivir haciendo todo por amor a ti y por amor hacia los demás.  
¿Cómo recordar que lo que haces es por amor?

Escribe en tu “Programa compartir amor” el paso tres “por amor”.

La familia es lo más importante en la vida, trabajar en equipo en los quehaceres de la casa une a todos.  
Ayuda haciendo lo que puedas y hazlo por amor a ti y por amor a tu familia.  
¡Hacerlo hace mucho más agradable y fácil la vida!

-Usa una pulsera especial para ti , toda tu vida, para recordarte hacer todo por amor.

-Invita a tu familia a usar una pulsera también.

- ¡Ama todo lo que haces!



Tenemos algunos  
videos para ti.



**Video 3.** “Compartir por amor ”  
<https://www.youtube.com/watch?v=xC4236pGzql&feature=youtu.be>



## Ficha 5. Habilidades socioemocionales Ganando en el juego de la vida Cómo compartir



### A compartir en familia

Con esta actividad en familia juntos recordarán y compartirán sus historias de compartir.

¡Invita a tu familia a jugar!

Instrucciones.

1. Hagan 9 tarjetas de 1/8 de una hoja carta con cartulina o papel.
2. Escriban en 3 de las tarjetas: Compartir desde el amor.
3. Escriban en otras 3 tarjetas: Compartir con amor.
4. Escriban en las últimas 3 tarjetas: Compartir por amor.
5. Decoren las tarjetas.

En el anexo 1 encontrarás imágenes con algunas ideas para realizar tus tarjetas.

Jugadores. 2 a 6

¡Ahora están listos para jugar!

Inicio del juego.

1. Junten y revuelvan las tarjetas.
2. Una persona reparte 1 tarjeta a cada jugador.
3. Por turnos irán enseñando su tarjeta y compartiendo un ejemplo o una experiencia personal donde hayan tenido la oportunidad de compartir, como dice su tarjeta.
4. Hagan por lo menos 2 rondas.



Anexo 1.  
Ejemplos de  
Tarjetas



¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a un  
adulto para leer las  
instrucciones.



### Evaluación

En esta ficha aprendiste:

- A conocer cómo ser tú mismo al compartir.
- A saber vivir con una actitud positiva.
- A compartir sin esperar algo a cambio.

Guarda en tu carpeta de experiencias “el programa compartir amor” que realizaste en tu cuaderno para mostrarlo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



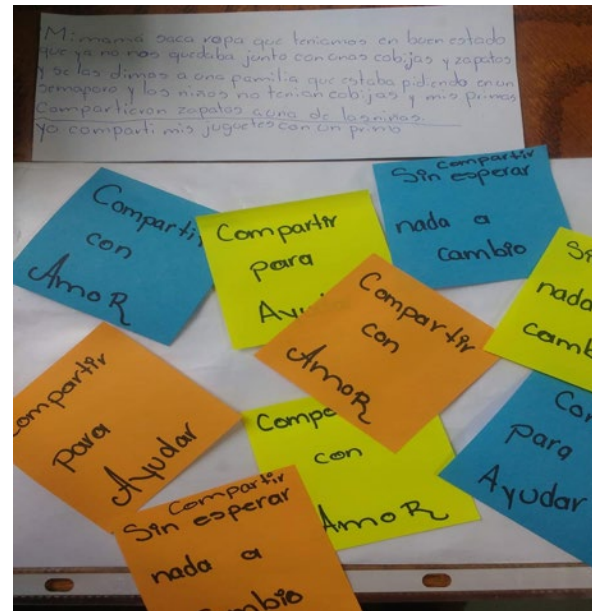


# Ficha 5. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

### Cómo compartir

Anexo 1. Ejemplos de Tarjetas.  
 Imágenes con algunas ideas para tus tarjetas. Cortesía de SFK.





## Referencia de imágenes

Anexo 1. Ejemplos de Tarjetas. [Cortesía de SFK.](#)

<https://i.pinimg.com/564x/06/b7/33/06b733bd023ccf1e0eec2456eaa2d1cc.jpg>

<https://i.pinimg.com/564x/9b/e4/cc/9be4ccaa610c2778b8c418d153a00ddf.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/68/d1/1c/68d11c4612d09dbd93dc840972ca32ab.png>