



Fichas de Habilidades Socioemocionales

3° y 4° 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

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

- Aprender que el verdadero compartir significa compartir con amor, para ayudar y sin expectativas (sin esperar recibir nada a cambio).
- Comprender como, al cuidar de ti mismo, cuidas de los demás.
- Poner en práctica el cuidado de ti mismo en la nueva normalidad.



Materiales

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores o plumones
- Cartulina u hojas blancas o de color
- Recortes de revista o imágenes
- Tijeras



A usar tu cuaderno

Actividad 1.

En la ficha 4 aprendimos sobre el compartir y realizaste varias actividades. ¿Cómo fue tu experiencia? ¿Pudiste compartir? ¿Cómo te sentiste?

¡Excelente! Ahora vamos a aprender cómo compartir.

En el anexo 1, lee el texto y observa el cortometraje “El valor de compartir”, y después realiza en tu cuaderno lo que se te pide:

1. ¿El perrito compartió con el pájaro con amor? ¿Por qué?
2. ¿El perrito compartió con el pájaro para ayudar? ¿Cómo?
3. ¿El perrito compartió sin esperar nada a cambio?
4. ¿Cómo crees que se sintieron el perrito y el pájaro al poder compartir?
5. Piensa en un momento en que
 - Con amor.
 - Para ayudar.
 - Sin expectativas.
 ¿Qué pasó? y ¿Cómo te sentiste?

Anexo 1.
Cómo
compartir.

¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a un adulto para hacer tu tablero de la Actividad 2, si lo necesitas.





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

Cómo compartir



A usar tu cuaderno

Actividad 2.

Hemos entrado en la nueva normalidad. En esta etapa el cuidar de nosotros mismos, es la forma de compartir con amor, para ayudar y sin expectativas. Al cuidar de ti mismo, estarás cuidando de los demás.

Ejemplos:

- Pedro cuida de sí mismo alimentándose saludablemente para tener sus defensas altas.
- Cata hace yoga, en su recámara, para mantenerse en paz y relajada.
- Lalo se lava las manos constantemente y al salir a la calle usa cubrebocas.
- Irene irá a caminar al parque en cuanto este permitido, pero manteniendo la sana distancia.

En el anexo 2 encontrarás algunas ideas de cómo tú y tu familia se pueden cuidar.

1. Piensa, en al menos 4 formas en que puedes cuidar de ti mismo y de esta forma compartir y ayudar a los demás.
2. Escribe en tu cuaderno las formas que encontraste, para cuidar de ti mismo.
3. En una hoja en blanco escribe como título Cuidando de mí. (tablero).
4. Alrededor dibuja o pega recortes de las distintas formas de cuidar de ti mismo en esta nueva normalidad.

Recuerda si cuidas de ti, cuidas de los demás.



A divertirnos

En una hoja blanca haz un dibujo de lo que más te gusto del video “El valor de compartir” y coloréalo.

Después escribe un pequeño texto sobre lo que entendiste del video.

Anexo2.
Si cuidas de
ti, cuidas de
los demás.



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.

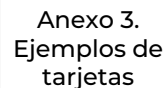
1. Hagan 9 tarjetas de 1/8 de una hoja carta con cartulina o papel.
2. Escriban en 3 de las tarjetas: Con amor.
3. Escriban en otras 3 tarjetas: Para ayudar.
4. Escriban en las últimas 3 tarjetas: Sin expectativas.
5. Decoren las tarjetas.

En el anexo 3 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 3.
Ejemplos de
tarjetas



Evaluación

En esta ficha aprendiste a:

- Aprender que el verdadero compartir significa compartir con amor, para ayudar y sin expectativas (sin esperar recibir nada a cambio).
- Comprender como, al cuidar de ti mismo, cuidas de los demás.
- Poner en práctica el cuidado de ti mismo en la nueva normalidad.

Guarda en tu carpeta de experiencias el dibujo que realizaste y tu hoja de cuidados (tablero) para mostrarlos a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



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

Anexo 1. Cómo Compartir.

“El verdadero compartir se trata de compartir con amor, para ayudar y sin expectativas”

Compartir con amor. Es elegir compartir con cariño, cuidado y una actitud positiva.

Por ejemplo: La mamá de Elsa le pidió que le ayudara jugando con su hermanita mientras ella trabajaba. Elsa estaba viendo su programa predilecto, sin embargo, dejó de verlo y con cariño y amor se puso a jugar con su hermanita.

Compartir para ayudar. Es identificar lo que la otra persona necesita y asegurarnos de que nuestras acciones la ayudan y no la dañan. Recuerda: ¡Compartir no siempre significa dar!

Por ejemplo: Luisa le pidió a Susana que le dejara copiar su tarea. Susana le dijo que no porque si lo hacía Luisa no entendería los ejercicios pero que con gusto podía ayudarla a resolverla si tenía dudas.

Compartir sin expectativas: Es compartir sin esperar recibir nada a cambio.

Por ejemplo: Mario compartió sus galletas con Ana, porque vio que tenía hambre, no esperaba que Ana le diera nada a cambio, sin embargo, recibió una gran felicidad y la nota de Ana.



Tenemos algunos
videos para ti.



Video 1. “El valor de compartir”
<https://www.youtube.com/watch?v=bp-Kcgbfehch&feature=youtu.be>



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

Anexo2. Si cuidas de ti, cuidas de los demás.

Plático con tus hijos qué han escuchado sobre el COVID-19

Pregúntele cómo se siente al respecto

Explícale que el COVID-19 es un virus primo de la gripe y el resfriado

Y la manera de protegernos es cuidando ojos, nariz y boca

Inventen nuevas formas de SALUDARSE

Sobre todo hazlo sentir seguro y protegido

Mantente informado

Recuerden que la mejor manera de cuidarte a ti y a los demás es:

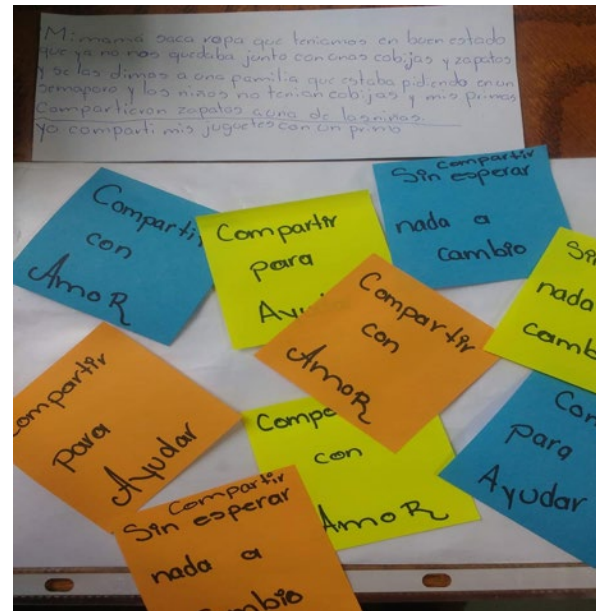
- Comer sano**
- Dormir bien**
- Lavar bien las manos**
- Estornudar o toser en el antebrazo**

123
SÉSAMO



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

Anexo 3. Ejemplos de Tarjetas.
Imágenes con algunas ideas para tus tarjetas. Cortesía de SFK.





Referencia de imágenes

Anexo2. Si cuidas de ti, cuidas de los demás.

https://msngr.com/WurJYk9PYW-lecrP?funnel_session_id=_d718b5ae-b159-4b30-9873-e20e7454ad78

Anexo 3. 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>