



Fichas de Habilidades Socioemocionales

5° y 6° 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

- Comprender que el verdadero compartir significa compartir con amor, para ayudar y sin expectativas.
- Aprender que compartir contigo mismo y con otros implica cuidar de tu cuerpo, tu mente y conectar con tu fuerza interior.
- Descubrir formas diferentes de cuidar de ti y de los demás.



Materiales

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



A usar tu cuaderno

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.

Lee el texto del anexo 1, después realiza en tu cuaderno lo que se te pide.

Actividad 1.

1. Recuerda alguna vez en que hayas tenido la oportunidad de compartir.
2. Escribe en tu cuaderno. ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sentiste? ¿Compartiste con amor, para ayudar o sin expectativas? ¿Por qué?

Vamos a convertirnos en pequeños escritores. Utiliza tu imaginación y creatividad para escribir e ilustrar una pequeña historia.

3. Elige una de las formas de compartir:

- Compartir con amor.
- Compartir sin expectativas.
- Compartir para ayudar.

4. Piensa un título para tu historia y escríbelo en tu cuaderno.

5. Escribe tu historia y al final haz un dibujo para ilustrarla. En el anexo 1 encontrarás un video que te podrá servir como inspiración para tu historieta.

Anexo 1.
Cómo
compartir.



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.

Cuida tu cuerpo

Por ejemplo: Rubén cuida de sí mismo usando cubrebocas al salir a la calle y lavándose las manos varias veces al día.

Expande tu mente

Por ejemplo: Luisa lee 2 libros al mes.

Conecta con tu fuerza interior

Por ejemplo: Esperanza practica yoga y hace respiraciones que le ayudan a saber quien realmente es.

Haz una lista de al menos 8 formas en que cuidas de ti mismo y escríbelas en tu cuaderno.



Anexo 2.
Cuidando de
mi mismo.



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



A divertirnos

Vamos a divertirnos haciendo un mapa mental de las distintas formas en que cuidas de ti mismo y que puedes compartir con tus amigos y familia.

En el anexo 2 encontrarás modelos de mapas mentales para ayudarte.

Instrucciones.

1. Ten a la mano colores o plumones y una hoja o cartulina en blanco.
2. En el centro de la hoja escribe: Cuidando de mi mismo
3. Piensa en palabras que relaciones con el título que escribiste en el centro, que otras ideas se te ocurren, que estén relacionadas.
4. Escribe esas palabras, secundarias, en sentido de las agujas de las manecillas del reloj, rodeando la palabra principal.
5. Dibuja todas las formas que quieras, y utiliza toda tu imaginación.
6. ¡Listo! Manos a la obra.

¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a un adulto para completar tu mapa mental, si lo necesitas.





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.

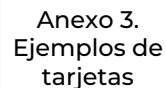
1. Hagan 9 tarjetas de 1/8 de una hoja carta con cartulina o papel.
2. Escriban en 3 de las tarjetas: Con amor.
3. Escriban en otras 3 tarjetas: Para ayudar.
4. Escriban en las últimas 3 tarjetas: Sin expectativas.
5. Decoren las tarjetas.

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

Guarda en tu carpeta de experiencias tu dibujo de historieta y mapa mental que realizaste 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. 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.

El siguiente video te podrá servir como inspiración para tu historieta.



**Tenemos algunos
videos para ti.**



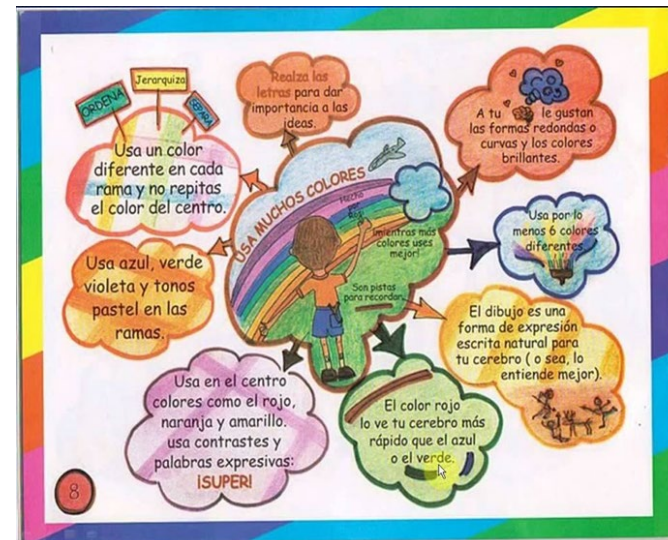
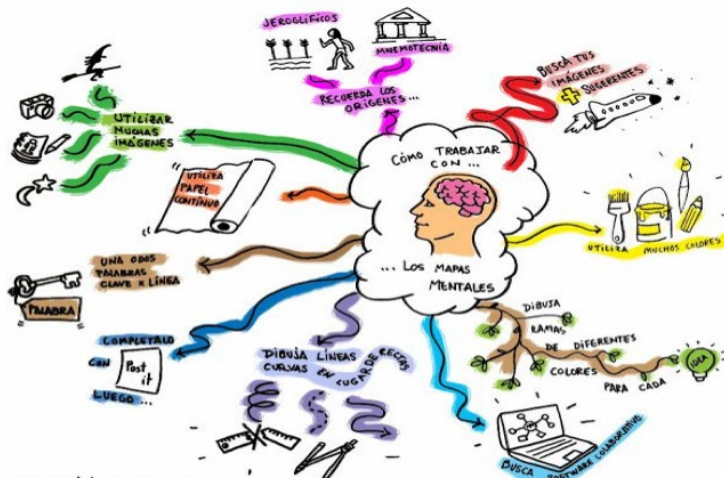
**Video 1. "Colorea tu mundo con
amabilidad"**

<https://www.youtube.com/watch?v=xJ2N10S5ilk&feature=youtu.be>



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

Anexo 2. Cuidando de mi mismo.
Ejemplos de mapas mentales:



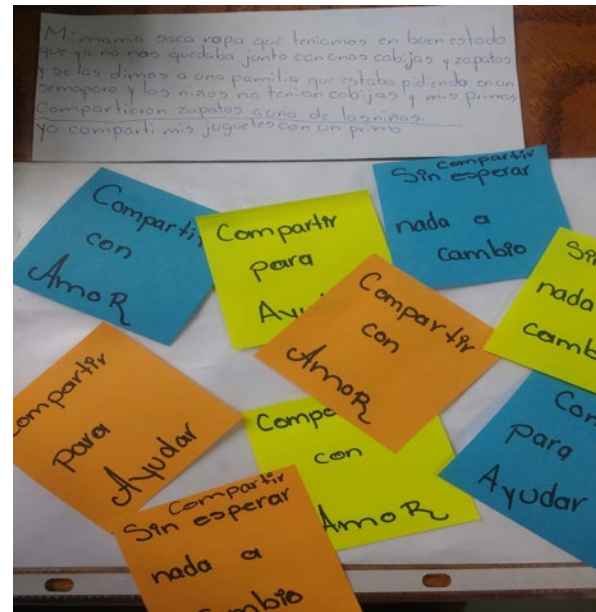


Ficha 5. Habilidades socioemocionales

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. Mapas mentales. <https://images.app.goo.gl/9jXGrbuJTywFkAow9>

<https://images.app.goo.gl/WAjZlsWdxkZPgt1PA>

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>