

Educación
Socioemocional

Primaria

*Tercero y Cuarto
grados*

20 al 24 de abril



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Educación Socioemocional

Reconoce y aprecia
las oportunidades y
aspectos positivos
que existen en su
vida

Aprendizaje esperado

Actividades

El elevador

Propósito: Conocer técnicas de respiración que ayudan a regular las emociones.

Desarrollo: En familia y con la conducción de uno de los miembros:

- Preguntar si saben qué es un elevador y cuál es su utilidad.
- Si no lo saben, investiguen juntos y consulten imágenes.
- Para realizar esta práctica de atención, utilizarán la mano derecha como si fuera un elevador que sube y baja, mientras que la mano izquierda no se moverá como si fuera el piso.
- Comentar que se sienten, mantengan los ojos abiertos y coloquen la mano izquierda sobre sus muslos con la palma hacia arriba y la mano derecha sobre la izquierda.
- Indicar que cuando inhalen (jalar aire hacia adentro) subirán la mano derecha un poco como si fuera al primer piso, se detendrán diez segundos y cuando exhalen la bajarán hasta descansar sobre la mano izquierda.



Educación Socioemocional

Aprendizaje esperado

Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida

Actividades

- Deben realizar tres repeticiones.
- Pueden subir al segundo piso inhalando más aire y descender.
- Por último, pueden subir al tercer piso.
- Es importante que lo hagan todos al mismo tiempo.
- El ejercicio permite percatarse de que regular las respiraciones y hacerlas conscientes, ayuda a relajar y a reconocer las sensaciones en el cuerpo.