Guía # 3

Semana 5 y 6

Periodo 3

FECHA DE ENTREGA: 02 de agosto **Devolución: 13 de agosto**

ÁREA: ETICA Y VALORES **GRADO:** 5°

GRUPO: 1-2-3-4

LOGRO:

Conoce la importancia de pedir ayuda cundo se necesita.

RESPONSABLE(S): DIANA MARÍA MORENO ÁLVAREZ (diana.moreno@virtual.edu.co)

LUZ MARLENY JIMENEZ (marleny.jimenez@virtual.edu.co)

JORGE RENTERIA (Jorge.renteria@virtual.edu.co)

OBSERVACIONES:

Durante el año, se trabajará con una cartilla llamada "Proyecto de vida"; esta será entregada más adelante, cada docente les comunicará el día de la entrega.

Habrá actividades que se deberán realizar en el cuaderno y otras en su respectiva cartilla

Todo se desarrolla en el cuaderno usando lapicero negro y de color que elijas para los títulos. Recuerde enviar la evidencia de tu trabajo bien organizado al classroom del respectivo docente.

Recuerden que deben entregar los trabajos en la fecha estipulada, fuera de esta no se recibirán.

Debe hacer los resúmenes de los textos y escribir a mano los talleres en el cuaderno, queda prohibido imprimir el taller, recortarlo y pegarlo en el cuaderno.

Los trabajos deben ser realizados por cada estudiante, los acudientes solo asesoran y acompañan.

De acuerdo al compromiso que adquirieron el día de la matrícula, los esperamos a todos en los diferentes encuentros virtuales que se realizaran, no deben faltar

Escribe el resumen del siguiente texto en el cuaderno

PEDIR AYUDA

SI NECESITAS UNA MANO, YO TENGO DOS. San Agustín

¡Qué bonito! ¿Pero cuántas veces le permitimos a otros ofrecernos esa mano amiga, esa mano deseosa de ayudar? Y es que pedir ayuda es tan difícil…Te sudan las manos, te da vergüenza, cambias de color y, por último, se te olvida lo que ibas a decir.

Hemos oído una y otra vez acerca de lo maravilloso del dar, y, que vinimos a dar, y que la verdadera felicidad está en dar, pero te pregunto: ¿Para que puedas sentir la alegría de dar, no se necesita de una persona que reciba? Claro que sí, el **dar** y el **recibir** son parte de la misma ecuación. Cuando tu pides ayuda le estás permitiendo a otro servirte, le estás permitiendo sentir la satisfacción de ser útil, igual que te sientes cuando ayudas a los demás. Entonces…insisto. ¿Por qué es tan fácil ayudar a otros, pero taaan difícil pedir que me ayuden?
Nos han enseñado desde pequeños que pedir ayuda es de débiles. Cuando el niño comienza a caminar y se cae, que es lo primero que le decimos…¡No seas flojo, levántate sólo!… Y no es hacerlo dependiente, claro que no, es solo enseñarle que, si no puede y necesita pedir ayuda, está bien. Pero que también está bien que tú con mucho amor, le puedas decir que no. Qué tal si en lugar de decirle que no sea flojo, le dices: intenta levantarte, si no puedes hacerlo te ayudaré.

PEDIR AYUDA ES DE VALIENTES, **porque es reconocer y hacernos cargo de nuestras limitaciones. Y es algo que podemos aprender. Quiero compartir contigo algunas sugerencias:**

1. Pide ayuda. Si no expresas que lo que necesitas, como van a hacer los demás para saberlo. Ellos no son adivinos. Así que hazles saber que requieres ayuda. Sé clara.

2. Algunas veces tendrás que oír un no por respuesta. Está bien, inténtalo de nuevo. Ahí afuera hay alguien que está dispuesto a ayudarte.
3. Empieza a enseñarles a tus hijos que pedir ayuda está bien. Y también que a veces tú no los podrás ayudar, pero que alguien más lo hará.
4. Recuerda siempre, que para que alguien tenga la satisfacción de dar, debe haber alguien dispuesto a recibir.

Disminuye el estrés que te causa pedir favores, para lo que te dejo una rutina de tapping. Hazla y adelante, tú no tienes por qué hacerlo todo solo, ábrete a recibir ayuda.

Actividad:

1. En el cuaderno vas a escribir dos situaciones que hayas vivido sobre el tema anterior, la primer es escribir un momento en que hayas pedido ayuda y no te la brindaron, explica cómo te sentiste, la segunda es escribir otra situación donde hayas pedido ayuda y si te la brindaron, de igual forma explica cómo te sentiste.
2. Realiza un dibujo en el cuaderno con un respectivo mensaje que explique la importancia de pedir ayuda.