



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónAPRENDO  
en casa

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 2

## ¡No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!

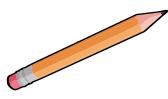


### ¿Qué lograré?

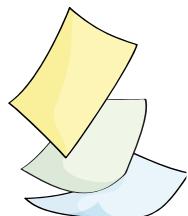
Realizar mis responsabilidades en el tiempo planificado.



### ¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de reúso



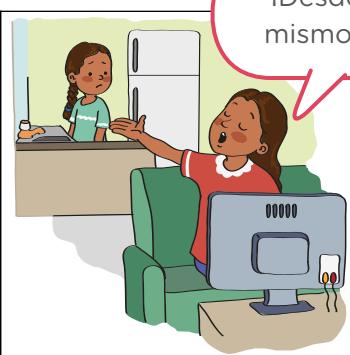
### Desarrollo de la actividad

Bienvenido y bienvenida, es bueno volver a encontrarnos y seguir mejorando juntas y juntos. Preparémonos para esta nueva información que nos ayudará mucho. Empecemos:

#### 1. Posponer

- Pongo atención a esta pequeña historia:

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy



¡Desde mañana mismo empiezo!



**Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:**

- ¿Qué sucede en la historia?
- Con relación a la historia que he visto, ¿qué significa posponer?
- ¿Me ha pasado alguna vez dejar para mañana la tarea que podía hacer hoy?

## 2. Aprendo sobre procrastinación o posponer:

**¿Qué es posponer?**



Posponer es dejar de hacer mis obligaciones para realizar otras actividades que me resultan más agradables, pero que NO son tan importantes en ese momento.

Por ejemplo: En la imagen veo a Jorge, él tiene pendiente resolver dos problemas de Matemáticas para el día siguiente, pero, como le parece muy difícil, prefiere ponerse a jugar con el celular o ver televisión.



Posponer nuestras obligaciones también es conocido como “procrastinar”.



**¿Cuáles pueden ser las consecuencias de posponer o procrastinar mis deberes?**

- Aunque me puedo sentir mejor durante un corto tiempo, los deberes se me siguen acumulando.
- Como resultado, empiezo a sentir malestar, estrés y mi rendimiento escolar podría bajar.



## 3. Practico:

**¿Cómo puedo disminuir la procrastinación?**

Al inicio podrá ser un poco difícil, pero con la ayuda de mi familiar a cargo realizaré lo siguiente:



- Elaboro un horario de tareas y responsabilidades diarias que me ayude a estar atenta o atento a lo que tengo que hacer cada día.

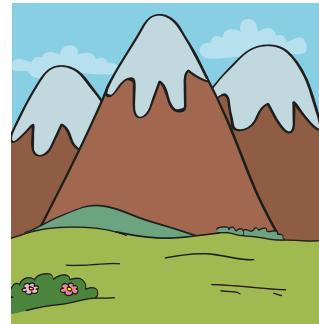


- Realizo mis tareas en el tiempo en el que tengo que hacerlas para que no se acumulen. Recuerdo: “**No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy**”.

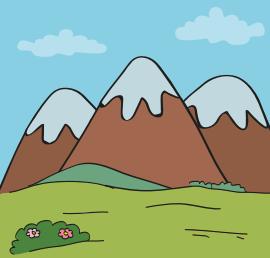
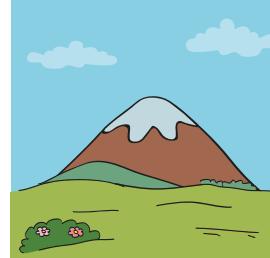
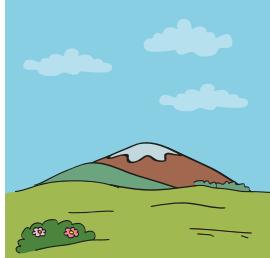


**Doy pequeños pasos:**

Imagino que tengo que subir una montaña y no tengo mucha práctica haciendo esto.



¿Cuántas ganas tendría de subir una como esta?

<p>¿Una montaña más chica?</p>  	<p>¿Y otra más chica?</p>  	<p>¿Y más pequeña aún?</p>  
---	--	---

**Respondo: ¿Por cuál de las montañas me daría más entusiasmo empezar?**

- Generalmente **es más sencillo empezar por pequeños pasos**, por lo que, mientras más pequeño sea mi objetivo, más fácil será comenzar.
- Muchas pequeñas metas son lo mismo que una grande**, porque de a poquitos todas suman. Veo cómo hizo Jorge con su tarea de Matemáticas.

Él dividió la tarea en los siguientes pequeños pasos:

- 1.º Dejar de jugar a las 5 p.m.
- 2.º Sentarse en su escritorio o mesa y sacar su cuaderno de Matemáticas.
- 3.º Realizar un problema matemático.
- 4.º Tomar un descanso de diez minutos.
- 5.º Realizar otro problema matemático.
- 6.º Tomar otro descanso de diez minutos.
- 7.º Revisar si hizo los ejercicios correctamente.





- Cuando estoy realizando un pequeño paso, **evito distracciones**, por ejemplo: jugar en el celular, computadora o ver televisión.

- Cuando la tarea que estoy realizando se pone difícil y quiero detenerme y postergar, respiro profundo, “**como un globo**”, tomo un vaso con agua y trato de avanzar un poco más.



- **Hago la tarea, aunque no tenga ganas.** Solo empiezo; conforme veo que avanco, me siento un poco más satisfecho o satisfecha.

**Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:**

- ¿Cuál de las recomendaciones siento que me ayudará más para poder realizar mis tareas sin postergarlas?



## ¿Qué aprendí hoy?

¿Por qué es importante no dejar para mañana lo que puedo hacer hoy?



## Practicando en casa

Con la ayuda de mi familiar de confianza, elijo una actividad que me está siendo muy difícil realizar y la divido en pequeños pasos.

