**Lunes**

**02**

**de enero**

**Primero de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*¡Me pongo en tus zapatos!*

***Aprendizaje esperado:*** *ayuda a otros a reconocer las emociones que se encuentran ante una situación y a regular la respuesta, acepta ayuda si lo necesita.*

***Énfasis:*** *ayuda a otros a reconocer las emociones que se encuentran ante una situación y a regular la respuesta, acepta ayuda si lo necesita.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Ayudarás a otros a reconocer las emociones que se encuentran ante una situación y a regular la respuesta, aceptas ayuda si lo necesitas.

**¿Qué hacemos?**

Te invito a conocer la situación que vivió Erick, solicita ayuda a través de una carta que envió.

*Quería pedirles un favor muy grande. En mi casa soy el hermano mayor y mi hermanita Karla tiene 3 años, el otro día jugábamos a las carreritas y cuando le gané en una carrera, ella actuó muy raro y me mordió. Yo pensé que tal vez se molestó, porque no ganó la carrera, pero no entiendo por qué me mordió. Me fui a mi cuarto porque me sentí muy mal por lo que ella hizo. Estábamos jugando y me lastimó. Me gustaría que pudieran orientarme para saber qué hacer y cómo ayudar a mi hermanita cuando sienta confusión en sus sentimientos.*

*Atentamente.*

*Erick*

Erick debió sentirse un poco triste y también un poco enojado cuando su hermana lo mordió. Y lo más importante es que no respondió igual que su hermana, con un golpe o un empujón, sino que se alejó de esa situación y mandó una carta para pedir ayuda.

Pero antes de continuar con el problema de Erick, observa el siguiente video, se llama el limón enojón.

1. **El limón enojón.**

<https://youtu.be/DLoYqs0lo2Q>

El limón actuó muy grosero, llegó enojado y quiso hacer sentir mal a todas las frutas. Pero las frutas no se enojaron, ni se mostraron furiosas con los comentarios desagradables del limón, ellas estaban muy tranquilas y le hicieron saber al limón que cada una es especial y que no tienen nada de malo ser diferente.

También le enseñaron a regular su enojo y le mostraron cómo podía solucionar su problema. Él creía que, por tener un sabor muy agrio, no podía darle sabor a nada y estaba equivocado porque a muchos les encanta la fruta con limón y la comida con limón ¡es tan rico el limón!

Lo mismo le sucedió a la hermana de Erick. Por eso era importante que vieras el cuento del limón. Al ver que no ganaba la carrera una emoción empezó a invadir su cuerpo. ¿Sabes cuál fue?

Exacto, el enojo.

¿Y qué sucede con tu cuerpo cuando empiezas a sentir enojo? Se pone tenso, tu corazón se acelera y no puedes pensar con claridad.

Eso fue exactamente lo que le pasó a Karla. Sintió mucho enojo por no haber ganado la carrera, su emoción dominó su cuerpo. ¿Cómo reaccionó? Mordiendo a su hermano.

¿Crees que Karla hizo bien en morder a su hermano? Por supuesto que no.

Recuerda que Karla es una niña muy pequeña y no estuvo bien que se enojara y menos que mordiera a su hermano, sin embargo, por su edad le es difícil expresar lo que siente.

A veces las personas adultas quieren que las niñas y niños hagan cosas que todavía no saben hacer.

Ponte en el lugar de Karla, piensa. ¿Qué harías si estás muy enojado o enojada y no puedes decirlo?, ¿Cómo lo expresarías?

Quizás también hubieras reaccionado agresivamente si no entendieras bien qué estabas sintiendo.

¿Crees que Erick tiene que aguantar que su hermana lo muerda?

Él ya hizo algo muy bueno: comprendió que Karla se enojó. Ahora puedes ayudarle a que comprenda que, ya que su hermana no pudo expresar su enojo ni calmarse por sí misma, es necesario que alguien le ayude ¡Él podría hacerlo!

¿Qué hubieras hecho primero?

Tranquilizarte, regresar a la calma, respirar profundamente.

Se puede respirar muy hondo y profundo o contar hasta 10.

¿Qué se hace después?

Buscar una solución positiva y aceptable para mejorar la situación.

Quizá decirle a Karla, sin enojo, que no pasa nada si pierde o gana, que podían volver a correr y darle algunos consejos para correr un poco más veloz, dejarla ganar esa carrera, para que vea que a veces gana ella y a veces no, ¡y ambos se divertirían mucho!

Y así ambos regulan sus emociones y buscan un bienestar para los dos.

¿Y qué crees que podría hacer si aun así su hermanita siguiera enojada?

Puede buscar la ayuda de alguien más, como su papá, mamá o algún tío. Porque aprender a conocer las emociones y regularlas, toma tiempo, por eso hay que practicar mucho y si no puedes sola o solo, debes de buscar ayuda.

Siempre es bueno observar cómo actúan las personas y ponerse en su lugar para poder ayudarles o pedir ayuda, si es necesario.

Observa el siguiente video, otro cuento más:

1. **El cactus solitario.**

<https://youtu.be/U6lYbfn7hQY>

¡Oh!, es una situación tan triste la del cactus, no tenía amigos o amigas, nadie quería platicar con él.

¿Y cómo crees que se sentía el cactus ante esta situación?, si tú te pones en el lugar del cactus. ¿Cómo te sentirías? Tal vez triste, solo, abandonado, deprimido.

Se siente muy mal que nadie te quiera hablar. ¿Verdad?

Te invito a leer una historia más, esta es de Sarita:

*Hola a todos. Esto le pasó a mi amigo Iván, él y yo íbamos en la misma escuela, siempre estaba solito, en el salón de clases no hablaba con nadie, en el recreo no tenía amigos.*

*Como veía que ninguno de mis amigos le hablaba, yo hice lo mismo. Todos creían que era presumido, pero un día olvidé toda mi lapicera y él, muy amable, compartió sus útiles conmigo. Entonces me di cuenta de que era muy agradable, pero era muy tímido y le costaba trabajo hacer amigos.*

*Entonces me hice su amiga, pero yo quería que todos lo conocieran, se sabe muchos juegos e inventa unas historias tan fantásticas.*

*Un día falté a la escuela y me preocupé porque mi amigo iba a estar solo otra vez, ¿Te imaginas estar en el lugar de mi amigo Iván? ¡Eso me puso muy triste!*

*Afortunadamente no falté muchos días y cuando regresé a la escuela, me puse a conseguir nuevos amigos para Iván, les decía que intentarán conocerlo y jugar un poco con él.*

*Eso dio un poco de resultado, porque yo tampoco les hablaba a todos los niños. Entonces decidí pedirle ayuda a mi maestra y ella organizó varios juegos y tareas donde teníamos que convivir, participar y conocer a todas y todos nuestros compañeros.*

*Iván dejó de ser tímido y mis demás compañeros ahora juegan con él.*

¡Qué hermosa historia! Y qué bien que Sarita se puso en el lugar de su amigo, pensando en varias formas de ayudar e involucrar a sus demás compañeras y compañeros a aceptarlo.

Siempre es bueno pedir ayuda, cuando ya no sabes cómo actuar.

Es momento de una capsula para seguir aprendiendo sobre el tema.

1. **Momentos para recordar de Yo ayudo en Once Niños.**

<https://youtu.be/bS_-D7iP750>

Siempre es bueno que observes y comprendas tus emociones y las de las demás personas, para pensar y reflexionar y así poder tomar decisiones acertadas o de lo contrario buscar ayuda.

Es lo que Lucy comentó en la cápsula. Ponerse en los zapatos del otro. Lucy se refería a la capacidad que tienes para identificarte con alguien o compartir tus sentimientos. Cuando logras ponerte en los zapatos del otro no solo estás prestando ayuda a la otra persona, sino que estas mejorando como ser humano. Y de esta forma puedes entender la realidad de las demás personas.

**El reto de hoy:**

En tu libreta o en una hoja dibuja un rectángulo y divídelo en dos, de un lado dibuja o escribe una situación donde ayudaste a alguien a reconocer sus emociones; es decir si estaba enojado, triste, preocupado y cómo lograron solucionar esta situación y del otro lado escribe o dibuja alguna situación donde alguien te ayudo a ti.

Hasta aquí terminamos con “Me pongo en tus zapatos” hasta pronto.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533111/1o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>