**Lunes**

**02**

**de enero**

**Tercero de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*El laberinto de las emociones*

***Aprendizaje esperado:*** *acuerda acciones necesarias para mejorar el estado emocional personal y de quienes le rodean.*

***Énfasis:*** *acuerda acciones necesarias para mejorar el estado emocional personal y de quienes le rodean.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás más sobre la tristeza e identificarás como mejorar tu estado emocional, el de tu familia y amigos.

Lee la siguiente historia:

-Hola mi nombre es Britsa, me gustaría contarte que últimamente he notado a mis papás tristes, mi hermano también lo está, y verlos así, me hace sentir triste. Ninguno de nosotros se atreve a hablar de lo que nos hace sentir tristeza y estuve pensando. ¿Qué puedo hacer para que todos nos sintamos mejor? Pensé tanto, que hasta insomnio me dio ¡y tengo mucho sueño!

¿Te has sentido como yo alguna vez?

-Estoy en espera de que llegue Adriana, ella sabrá cómo ayudarme con esta situación. Mientras llega creo que, me da tiempo de dormir un poco.

Britsa se acomodó y recostó sobre una mesa y su mochila y se quedó profundamente dormida.

**¿Qué hacemos?**

¿Quieres saber qué más ocurrió con Britsa?



<https://farm1.staticflickr.com/673/22088794265_eb7a9fc944_z.jpg>

Britsa cayó en un sueño profundo que la llevo a un gran laberinto.

- ¿Qué pasó? ¿Dónde estoy?



<https://farm1.staticflickr.com/701/21467660823_68bc3f0ccb_z.jpg>

De pronto Britsa escucho una voz algo tenebrosa: -Bienvenida llegaste al “Laberinto de las Emociones”.

**-** ¿Qué? ¡No, gracias, yo quiero regresar a la escuela! ¿Qué hago aquí?, ¿Y tú quién eres? ¡No te veo!

-Soy el Laberinto de las Emociones. Dijiste que necesitabas ayuda para encontrar la forma en que tú y tu familia dejaran de sentirse tristes. ¡Por eso te traje hasta aquí, donde podrás encontrar la respuesta! **“La respuesta siempre está dentro de ti”.**

Britsa muy nerviosa contesto. -Mucho gusto Don Laberinto, ¡pero yo me refería a que alguien me diera un consejo o me sugiriera qué hacer!, estar aquí no me hace muy feliz que digamos. ¿Y mis amigos?, ¿Dónde están todos amigos? ¡No puedo verlos!

- ¡Tú no puedes verlos ni escucharlos!, a menos, que tus amigos y amigas logren averiguar la forma de romper el encantamiento para que puedas volver a escucharlos: Jajaja.

Britsa se escuchaba triste y con la voz muy quebrada, como si quisiera llorar. -Don Laberinto, déjeme decirle que usted no está ayudando a que mi tristeza desaparezca, así que ¡regréseme a la escuela en este momento!

El laberinto, con una voz imponente se dirigió a Britsa. - ¡Basta de no saber qué hacer con lo que sientes! Después modulo su voz a un tono más suave: Si quieres regresar al lugar de donde viniste, tendrás que encontrar el camino que te lleve al centro del Laberinto, pero en el camino, habrás de superar algunos desafíos.

**¡Veamos qué tanto has aprendido de las emociones!**

Britsa estaba todavía más nerviosa. - ¡Don Laberinto, no se vaya! ¡Ay mamacita! ¿Y ahora qué hago?

Britsa no sabe hacia dónde, moverse, está muy confundida.

**-** ¿Izquierda o derecha?, ¿O será de frente o hacia atrás? ¡Auxiliooooo! ¿Y Adriana? ¿Dónde está? ¡Adrianaaaa! ¡Necesito que vengas de la forma que sea a ayudarme!

De manera muy misteriosa, aparece Adriana con una forma muy extraña, convertida en un caracol.

- ¡Tranquila Britsa! ¿Qué pasa? Aquí estoy para ayudarte.

Britsa voltea hacia abajo con cara de sorpresa primero, y con cara de tristeza después.

- ¡Adriana! ¿Qué te pasó?

**-** La verdad no lo sé. Pero no te preocupes ni te entristezcas, seguramente esto tiene solución. Cuéntame ¿Qué te pasa?

- Estaba pensando de qué forma mejorar mi estado emocional y el de mi familia para salir de la tristeza que sentimos y de pronto, aparecí aquí. Después me habló un tal Don Laberinto, quien me dijo que, para transformar esta tristeza, he de encontrar la forma de llegar al centro del laberinto y que, en el camino quizá pueda encontrar la respuesta si logro superar los retos que se me presenten.

-Pues para iniciar, sugiero que en lugar de entristecernos por lo que nos está pasando, nos enfoquemos en buscar la forma de llegar al centro del laberinto y en el camino iremos superando los retos que Don Laberinto nos ponga. Recuerda lo que te dijo, alguna pista te habrá dado.

- Dijo 3 cosas que no entendí; la primera fue:

* **“Veamos qué tanto has aprendido de las emociones”.**

Después dijo:

* **“Debes llegar al centro del Laberinto”.**

Y finalmente mencionó:

* **“La respuesta siempre se encuentra dentro de ti”.**
* No te preocupes Britsa. ¡Está clarísimo! Tenemos que aplicar lo aprendido en Educación Socioemocional para salir de aquí:

Lo que hicieron primero, fue una respiración profunda para regresar a la calma y con mente serena, poder tomar la decisión de qué camino seguir.

- Bueno, ahora hay que elegir el camino, sugiero que caminemos hacia la derecha y que de alguna manera marquemos el camino para no estar dando vueltas sin sentido.

¡En mi mochila traigo bastantes piedritas con las que iba a hacer unas pulseras, podemos ocuparlas para marcar el camino que vayamos recorriendo!

¡Esa es una excelente idea Britsa! No podemos ir a mi paso porque nos tardaríamos años en llegar, sugiero que me lleves en tu hombro o en la mochila.

Claro Adriana ¡Traigo un sombrero para el sol! ¿Qué tal si te coloco en mi sombrero para que caminemos a mi ritmo y no te canses tanto?

- ¡Muy bien pensado! ¡Andando!

- ¿Sabes CaracoAdriana? Trabajar en equipo y verte tan decidida a superar los retos que se presentan, me hace sentir motivada y con la esperanza de que encontraremos el camino para llegar al centro del laberinto. La tristeza se está transformando en algo diferente. ¡Lo comienzo a sentir!

- Me da mucho gusto saber eso Britsa.

Britsa camina con Adriana sobre el sombrero, y de pronto se topa con el camino del Laberinto cerrado.



<https://sobreinglaterra.com/wp-content/uploads/amazing-hedge-puzzle-2.jpg>

En una de las paredes, se puede mirar un cartel con el primer desafío.

Adriana ¡Está cerrado el camino, pero creo que vamos bien, aquí está el primer cartel!

Adriana lee en voz alta lo que en el cartel está escrito:

“Para la tristeza superar,

primero hay que indagar,

y saber lo que te hace tan triste,

Dentro de ti has de buscar,

y lo que estás sintiendo puedes platicar,

para así encontrar una acción que te pueda ayudar”.

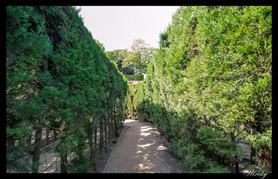
- ¡Ay, caray! Adriana ¿Qué quiere decir indagar?

* Indagar significa buscar, investigar o averiguar.
* Entonces tengo que averiguar. ¿Qué es lo que me hace sentir triste?, ¿Y, qué quiere decir eso de buscar dentro de mí?
* Mmmm… Se refiere a que busques el motivo real que te hace sentir triste y ese sólo está en el fondo de tu corazón, sólo tú lo sabes Britsa.
* Pues, me he sentido triste porque en mi familia hemos estado tan preocupados por la pandemia y después tan ocupados con lo que cada quién tiene que hacer, que ya no convivimos en familia como antes, evitamos platicar de nuestras emociones, nos enojamos entre nosotros con facilidad... extraño cuando jugábamos en familia.

- ¿Y, qué acción propones para mejorar la convivencia y el estado emocional de tu familia?

* Me gustaría proponerles a los miembros de mi familia, crear “La tarde familiar”, podríamos ponernos de acuerdo un día a la semana que todos puedan, para jugar algún juego de mesa, un juego tradicional o cada uno contar una leyenda mexicana o preguntarles. ¿Si están de acuerdo en la tarde familiar y qué actividades les gustaría realizar?

Después de que Britsa dijo eso, el camino se abrió y se pudo volver a ver el sendero para continuar el camino.



Britsa y Adriana siguen caminando.

- ¿Sabes Adriana? Estar en este “Laberinto de las emociones” no es desagradable caminar y platicar contigo son acciones que me hacen mucho bien, ya no me siento triste, de hecho, me siento alegre de pensar que al regresar a casa voy a platicar con mi familia y les haré la propuesta de “La tarde familiar”, seguro les gustará esa idea.

-Pues sí, la verdad hemos platicado de tantas cosas en esta caminata que la verdad ya me está gustando ser CaracoAdriana, además voy muy feliz viendo todo el panorama desde aquí arriba jajaja.

Oye Adriana, qué tal si cantamos alguna canción para que el camino no se nos haga tan pesado, puede ser la de…

“Caracol, caracol, caracolito,

caracol, caracol, ¡Ay qué bonito!”

Ambas sueltan la carcajada y ríen sin parar.

* *Como puedes darte cuenta, el sentido del humor nos ayuda a mejorar nuestro estado emocional Britsa.*

De repente, entre sus risas se escucha nuevamente la voz tenebrosa del laberinto.

* Veo que son muy inteligentes, han dado respuesta al segundo desafío, antes de encontrar el cartel. Platicar con personas que te hacen sentir bien, hacer actividad física como caminar, cantar y tener sentido del humor son acciones que ayudan a las personas a mejorar su estado emocional. Por lo tanto, pueden continuar caminando.

Adriana y Britsa, pueden ver nuevamente el sendero para continuar su camino.



- ¡Gracias Don Laberinto! Lo saluda CaracoAdriana, jajaja.

- ¡Ya solo nos falta encontrar un desafío y llegaremos a nuestra meta!

Adriana y Britsa siguen caminando y se topan con el 3° desafío colocado en la pared.

Britsa lo lee:

“Triste vive aquel, que solo vive para sí,

Más si amabilidad y el amor de su corazón da,

Con la más sencilla acción,

La mayor felicidad vendrá”

-Britsa, ya estoy muy asoleada. Necesito agua porque con esta concha me estoy asando.

- ¡Ya estamos en el último desafío CaracoAdriana, aguanta un poco!

* Britsa, en serio me siento muy débil, creo que me voy a desmayar.
* Tranquila, el desafío puede esperar, te daré las últimas gotas de agua que nos quedan. Déjame sacar la botella de agua de mi mochila. Descansaremos un rato y mientras te recuperas. ¿Qué te parece si te cuento la historia de mi amigo Juan Luis? Él tiene unos amigos que lo ayudan, así como tú me ayudas a mí. Britsa se sienta para contarle la historia.

¿Te gustaría conocer esa historia? Mira el siguiente video para saber la historia de Juan Luis.

1. **Kipatla - Programa 9, La tonada de Juan Luis.**

<https://youtu.be/x3moNmbrWLE>

Después de que Britsa acaba con la historia, parece que Adriana se siente mejor.

- ¿Ya te sientes mejor CaracoAdriana?

Sí, gracias Britsa. Ya estoy bien. Me gustó mucho la historia de tu amigo. ¿Te diste cuenta de que otra acción que nos ayuda a aliviar la tristeza es cuando somos amables con los demás? Cuando ayudamos a otros, nos sentimos felices y útiles.

Sí, tienes mucha razón. Darte agua y ayudarte a sentirte mejor, me hace sentir feliz.

La voz del laberinto se vuelve a escuchas, mientras Adriana y Britsa por fin llegan al centro del laberinto.



<https://i.pinimg.com/originals/76/7d/c6/767dc6e593767acbb88b1cbcac004058.jpg>

Veo que juntas han aprendido mucho acerca de las emociones, las felicito, han llegado hasta el centro del Laberinto.

Gracias Don Labe, digo, Don Laberinto usted dijo que cuando llegáramos al centro, regresaríamos al lugar de donde vinimos, entonces. ¿Por qué seguimos aquí?, ¿Y por qué no escucho a mis amigos y amigas?, ¿Y por qué Adriana sigue con cuerpo de caracol?

Podrán volver a escuchar a sus amigos y juntas regresar a su hogar cuando me digan lo que significa “El laberinto de las emociones y lo que quiere decir llegar al centro de este”.

Britsa se quejó un poco, porque esa respuesta no era parte del trato del Laberinto. Le parecía que Don Laberinto estaba siendo un tramposo.

No soy tramposo, pero a nadie dejo salir si no compruebo que algo han aprendido antes de salir de aquí. Adriana no puede responder por ti, solo tú con la respuesta correcta puedes romper el hechizo.

¡Vamos Britsa, tú puedes hacerlo! Hemos llegado hasta aquí porque hemos demostrado todo lo aprendido acerca de las emociones ¡Concéntrate, confío en ti!

Britsa comenzó a esforzarse para encontrar la respuesta: Veamos ¡Lo tengo! ¡El laberinto significa nuestra mente! Cuando alguna emoción aflictiva como la tristeza se desborda, nos perdemos en un laberinto de pensamientos y no encontramos la forma de salir de ahí.

Y el centro del laberinto significa mi interior, ¡conocerme a mí misma, conocer mis emociones!

Don Laberinto no podía creer que Britsa y Adriana lo hubieran logrado; sin embargo, siempre cumplía su palabra y como vio que mucho fue lo que aprendieron, las hizo regresar de inmediato a su escuela.

- ¡Espera! Grito Britsa. -Aún no has deshecho el hechizo de Adriana! ¡No podemos regresar con ella así!

Britsa despierta en la escuela sobre la mesa donde se quedó dormida: ¡ay qué susto! ¡Qué sueño! ¿O fue real?

Adriana va llegando y saluda a Britsa. ¡Hola Britsa! ¡Hola a todos! Me informaron que el día de hoy debemos trabajar en otro salón, así que vámonos.

- ¡Adriana, qué alegría me da ver que ya no eres un caracol!

- ¡Oye Britsa, soy lenta, pero no exageres!

Britsa, estaba contenta porque supo que todo fue un sueño, pero que ese sueño le había enseñado algo muy valioso.

**El reto de hoy:**

Proponle a tu familia actividades que les permitan mejorar su estado emocional, observen juntos sus emociones, reacciones y hagan acuerdos, después describe en tu Diario de Aprecio y Gratitud, cuál fue tu experiencia.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf>