**Lunes**

**19**

**de junio**

**1° de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Mis ideas, mis emociones*

***Aprendizaje esperado:*** *identifica que los sentimientos tienen que ver con sus ideas, creencias, valores y orientan sus decisiones.*

***Énfasis:*** *toma conciencia de las propias emociones y reflexiona en su autoconocimiento.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Seguirás aprendiendo sobre los sentimientos, reconocerás que sentimientos has podido identificar en estos últimos días.

**¿Qué hacemos?**

Reflexionaremos sobre algunas emociones que Adriana, Mateo y Daniela sienten.

1. **Adriana de Nayarit** nos platica que se ha dado cuenta que le teme a las iguanas y que por esa razón no las quiere ni tantito. Nos platica que una vez una iguana se metió a su cuarto por la ventana; primero se sorprendió, pero luego la asustó mucho.
2. **Mateo de Guanajuato** dice que él ha sentido tristeza desde que su prima se mudó a Canadá.
3. **Daniela de Veracruz** cree que está sintiendo celos porque su hermanita acaba de nacer y piensa que sus papás ya no le van a poner la misma atención.

Los celos son un sentimiento muy desagradable, Daniela puede hablar con sus padres de cómo se está sintiendo con la llegada a su familia de su hermanita, seguramente eso le ayudará.

Nunca es bueno ocultar o guardarse un sentimiento. Recuerda que tus sentimientos sólo los puedes “ver” tú. Los demás no; no se ven, tienes que expresarlos.

Y si estás pasando por lo mismo que Daniela, seguro que tus padres te ayudarán a entender lo positivo de tener a un pequeño bebé en casa y a darte cuenta de que te aman igual que antes o incluso más que antes.

Te darás cuenta de que ahora serás la hermana mayor; es decir, tienes que reflexionar sobre lo que significa tu hermanita para ti y para tu familia, seguro eso te hará sentir muy bien.

Además, el amor se multiplica cuando hay más personas a quien querer, no es necesario quitar amor de un lugar para hacerlo crecer en otro.

¡Cuántos sentimientos... y tan distintos!

La vida está repleta de ellos, no hay un solo momento en que las personas dejemos de sentir.

Además de la inteligencia, los sentimientos son lo que ha permitido que los seres humanos se adapten a lo largo del tiempo, establezcan y mantengan los lazos de amistad. ¡Sí! y no olvidemos que la colaboración con otros nos permite sobrevivir y sentirnos parte de un grupo.

Como recuerdan, las emociones suceden en instantes, ayudándonos a reaccionar a todo lo que pasa alrededor de nosotros y luego reflexionar acerca de ello. Para ello, nos preguntamos: ¿Qué sucedió?, ¿por qué me siento así?, ¿me agrada?, ¿me desagrada?, ¿cómo me afectó?, ¿qué significa esto para mí? ¡Y así construimos los sentimientos!

Cada persona interpreta las emociones, sensaciones y estados de ánimo, según sus ideas, creencias, personalidad y por la forma en que nos afectaron.

Y podríamos tener diferentes sentimientos sobre el mismo evento. Como cuando estamos observando un partido de fútbol y un equipo mete gol; algunos de los espectadores saltarán de alegría festejando a su equipo favorito y otros se pondrán tristes porque su equipo se ve superado en el juego.

Por ejemplo, ¿cuál es tu equipo favorito? ¿por qué tenemos equipos favoritos? ¿por qué nos gusta un equipo y no otro?

Para entender mejor esto, veamos lo que nos dice el Maestro Justino:

Le preguntamos al Maestro, que ¿cómo es que uno decide irle a un equipo u otro?

Y nos respondió: pues cuando algo nos gusta o es importante para nosotros, es porque hemos desarrollado un sentimiento hacia ese algo o alguien. Veamos, ¿alguien en tu familia también le va a ese equipo? ¿Y tú veías el fútbol con tu abuelita?

Veamos el siguiente video:

<https://youtu.be/uvXr0BtyhEw> (del minuto 8:22 al 8:56)

Es divertido ver un partido de fútbol con tu abuelita, o cualquier ser querido, pues de esta forma se generan muchas emociones positivas relacionadas con él y por eso consideras que es el mejor, con mucha razón.

También puedes ver el fútbol con tu mejor amigo. Aunque les vayan a diferentes equipos, el afecto por él no debe cambiar.

Veamos el siguiente video:

<https://youtu.be/uvXr0BtyhEw> (del minuto 10:32 al 12:54)

¿Qué sentimiento crees que tengan los amigos?

“¡Afecto! ¡Amistad! ¡Amor! ¡Cariño!”

Se siente afecto por las personas con las que se comparten emociones y vivencias constructivas o positivas.

En la cápsula vimos cómo estos amigos sienten miedo y pierden sus bicicletas y eso lo compartieron. Seguro se reconfortaron el uno al otro y su amistad se fortaleció.

¿Qué sucede cuando hemos vivido solo experiencias desafortunadas o desagradables con algunas personas? Como enfado, indignación, desilusión, injusticias…

Pues esa colección de emociones o momentos desagradables nos alejarán de esa persona.

Veamos el siguiente video:

<https://youtu.be/uvXr0BtyhEw> (del minuto 14:23 al 18:35)

Ojalá Juanita y Fabiola logren que la vecina sienta empatía por las niñas y niños y cambie su conducta acerca de los juegos que llevan a cabo en el prado y que la vecina vea algunas clases de Educación Socioemocional en Aprende en Casa para que reflexione sobre sus emociones y estado de ánimo.

A veces podemos enfrentar emociones y sentimientos difíciles de explicar, lo importante es lo que hacemos con ellos y, lo qué aprendemos de nosotros mismos, porque nosotros somos los que sentimos y reflexionamos sobre cómo nos afecta y qué hacer con eso. Las decisiones que tomamos a partir de nuestros sentimientos reflejan nuestros saberes, valores y creencias.

Como la vecina, que creía que los niños no debían defender lo que piensan. Quizás porque eso aprendió cuando era niña. Pero Fabiola cree firmemente que todos tenemos derecho a expresar lo que pensamos.

Es que los tiempos han cambiado y Fabiola vive en un entorno respetuoso de la infancia en donde puede libremente ejercer sus derechos. Las experiencias importantes para nosotros, sean placenteras o irritantes, generan pensamientos de agrado o desagrado, lo que nos ayudan a construir sentimientos como: amor, tristeza, angustia, gratitud, felicidad o desprecio.

Nuestro mundo está hecho de sentimientos y a veces no somos conscientes de eso. Muchas personas solo relacionan los sentimientos con el amor o estar enamorado, pero hay mucho más que eso, porque el amor es muy agradable... Todos queremos sentirnos amados por alguien, ya sea mamá, papá o nuestros amigos.

Dime ¿tú a quién amas?

A veces nos cuesta trabajo saber quién nos ama, pues los sentimientos son privados, muy personales y nosotros decidimos con quien expresarlos.

¿Por qué no podemos ver los sentimientos?

En general es importante expresarlos, pero debemos aprender a identificar a quién y cómo es la mejor manera de expresarlos. ¡Debemos aprender en quién podemos confiar!

**El reto de hoy:**

El reto en esta ocasión consiste en mencionar algunos sentimientos que hayas percibido en los últimos días.

Reflexiona con las siguientes actividades:

1. ¿La tristeza y el enojo son emociones o sentimientos? (Para diferenciarlos hay que recordar que las emociones son breves e intensas)
2. Hagan un dibujo sobre la persona o situación que los hace sentir así. Piensen, ¿por qué los hace sentir así?
3. Ahora dibuja alguna persona por la que sientas gratitud.
4. Comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna acerca de los sentimientos y la importancia de hablar sobre lo que sentimos.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

​\**Este material es elaborado por la Secretaría de Educación Pública y actualizado por la Subsecretaría de Educación Básica, a través de la Estrategia Aprende en Casa.*

​

**Para saber más:**

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/primaria.html>