

**Lunes
06
de Septiembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

*¡Conociendo y reconociendo mis
emociones!*

Aprendizaje esperado: *Identifica las características de las emociones básicas y revisa algunas formas en que nos ayudan a resolver situaciones cotidianas.*

Énfasis: *Identifica las características de las emociones básicas y revisa algunas formas en que nos ayudan a resolver situaciones cotidianas.*

¿Qué vamos a aprender?

Vas a hacer un recorrido por un tema que estaremos abordando continuamente y con más profundidad a lo largo del curso.

¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Cómo te ayudan las emociones a estar bien?

¿Qué hacemos?

Las emociones son las siguientes: **sorpresa, enojo, alegría, miedo, asco y tristeza.**

Es muy importante ir conociéndolas y saber cómo las puedes aprovechar para estar bien.

Es importante saber que la sorpresa es una emoción básica que se manifiesta intensa, pero brevemente, cuando sucede algo que no esperabas, como dura muy poco, pronto se transforma en otra emoción.

Puedes pasar de la sorpresa al miedo, y efectivamente la sorpresa fue de corta duración porque de inmediato cambió a miedo.

Ese es un muy buen ejemplo, y creo que también has pasado por distintas situaciones similares.

Como el caso que te contará Montserrat, ¿Lo quieren observar? Fue algo que sucedió con sus padres. ¿Qué te parece si observas el video para saber qué fue lo que sucedió y cómo lo resolvieron?

1. Video. Niña Montserrat.

<https://youtu.be/t5hepHhK3ko>

Montserrat te dice claramente por qué se enojó, cómo se sintió, cómo se expresó su cuerpo y qué hizo para corregir su forma de actuar.

Algo muy importante es la forma de resolverlo. ¡Reflexionó sobre la forma en que actuó y pensó en cómo podía actuar de mejor manera para no ocasionar molestia en sus compañeros!

¿Quieres que vayamos a otra emoción? ¿Qué te parece si escuchas lo que Saúl te dice en este video? Él te habla de una noticia que le causa alegría y de cómo lo motiva a actuar el saberla.

2. Video de niño Saúl.

https://youtu.be/NLxsl_Or1fl

Esto le pasó a nuestro amigo Saúl porque la alegría es una emoción básica que sientes cuando algo que quieres sucede y te motiva a esforzarte más por las cosas que quieres hacer y te hace confiar en tus habilidades, como Saúl, que ahora sabe que será el hermano mayor y que podrá apoyar a su hermanito.

Y tú puedes saber si estás sintiendo alegría porque tu cuerpo se siente ligero, quizás sonrías y te entusiasma ver cosas nuevas, como ¡Aprender! Te sientes bien y tienes ánimo de hacer muchas cosas y de expresarlo con quienes te rodean.

Sus explicaciones son tan claras, que creo que estás aprendiendo mucho sobre la importancia de las emociones ante situaciones que puedes resolver de diferentes formas.

¡Y vamos a aprender mucho más! Al igual que la alegría, la sorpresa y el enojo; puedes sentir tristeza. Esta es otra emoción básica que, como el enojo, te hace sentir muy mal, sin embargo, te ayuda mucho.

Observa a estos niños y niñas que te dicen qué les causó tristeza y cómo lo resolvieron.

3. Video de niños y niñas.

<https://youtu.be/ZystAavTrBw>

La tristeza es una emoción básica que sientes, por ejemplo: cuando pierdes algo o no logras algo que quieres. Ariel te dijo que cuando estas triste dejes esa emoción en ti y trates de sentir esa emoción en tu cuerpo.

Paulina dijo que cuando algo no le sale se pone triste y llora y el llorar le ayuda a sentirse mejor.

Qué importante lo que dice Naty: que es bueno decir que te sientes triste para que así los demás identifiquen cómo te sientes y te puedan apoyar, todo esto son cosas que estamos descubriendo junto con los niños y niñas.

Es muy importante platicarles a las personas cercanas, ¿Por qué estas triste? para que te puedan ayudar, creo que te está sirviendo de mucho reconocer la tristeza, para así poder apoyar cuando se necesite.

Valentina dijo que es bueno platicar con tu familia o con quien tienes confianza, como ella con su mamá, es muy importante saber que las emociones se reflejan en tu cuerpo, en tu actitud, y esto sirve para que otras personas identifiquen lo que estas sintiendo. Todo esto junto con la capacidad de comunicar lo que sientes y la habilidad de pedir ayuda, te permite hacer lo necesario para ayudarte a estar atento a la situación que te causa tristeza y encontrar la manera de afrontarla.

Ahora imagina que se va la luz en tu casa, todos se asustan, y regresa la luz.

Tranquilo, respira profundo por la nariz y suelta el aire por la boca, esta es otra emoción, es la emoción del miedo, para ella te tengo la historia perfecta, es la de una niña llamada Rosita que tenía miedo.

4. Cuento de Rosita.

<https://youtu.be/VaLMwtQxhcE>

Tan asustada estaba Rosita que no quería ir a caminar y prefería quedarse sola por miedo a la oscuridad, esto pasa mucho a los niños y niñas.

Lo bueno que estaba la maestra Isabel y ella es muy buena para apoyar en estos casos, entonces, las emociones te sirven para ayudarte a enfrentar las situaciones que vives y si te sientes en peligro; el miedo es una reacción natural.

Lo que quiero decir es que el miedo es como una alerta.

Falta una y última emoción.

El Asco.

Observa lo que te mostrarán Renata e Iktan. ¿Estás listo, lista?

5. Video emoción asco Renata e Iktan.

<https://youtu.be/ryXPjx4ob2k>

Qué bien actuaron estos niños, esto te sirve para hablar de lo importante que es que exista una emoción que te alerta ante sustancias o situaciones que pueden ser tóxicas, o están en descomposición, es decir, que pueden hacerte daño si entran a tu cuerpo.

¿Entonces el asco es también una emoción?

Esta emoción es la que peor te puede hacer sentir, sin embargo, es muy importante porque te pone a salvo de cosas que pueden ser muy peligrosas, como a los niños que estaban a punto de comer comida contaminada.

También es importante decirte que para apoyar esta emoción tienes el sentido del olfato con el que percibes a través de tu nariz los olores fuertes o desagradables que te dicen: ¡Alerta! ¡Alerta! O el sentido del gusto que al probar algo te avisa que está en mal estado, también el sentido de la vista, estos niños vieron que la comida no estaba en condiciones para que la comieran. El asco te ayuda a alejarnos o rechazar sustancias peligrosas, comida contaminada e incluso ambientes sucios.

Hoy revisamos las 6 emociones básicas:

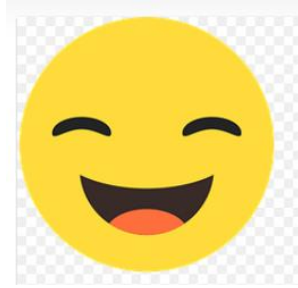
Sorpresa.



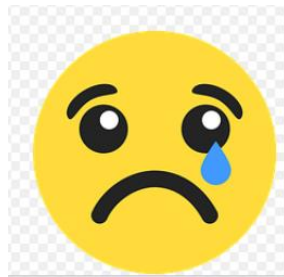
Enojo.



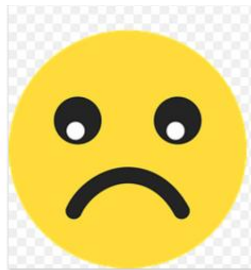
Alegría.



Tristeza.

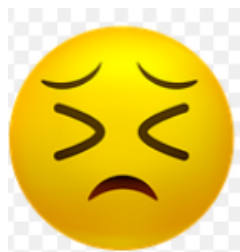


Miedo.



<https://pixabay.com/es/vectors/emojis-cara-expresiones-emociones-6058763/>

Asco.



<https://pixabay.com/es/illustrations/iconos-gestuales-caras-felices-5102705/>

La sorpresa, el enojo, la alegría, la tristeza, el miedo y el asco. ¡No te pierdas la siguiente sesión donde continuaremos hablando de las emociones!

Recuerda, todas ellas te ayudan, por ello, es muy importante conocerlas, identificarlas y saber cómo las puedes aprovechar para estar bien.

El Reto de Hoy:

En la semana, identifica situaciones que te provocan alguna emoción. Trata de reconocer qué emoción es, cómo te hace sentir y algo muy importante es que pienses qué es lo que puedes hacer para estar alerta, ponerte a salvo y estar bien.

No olvides comentarlo con tu maestro o maestra y con tus familiares.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.