

**Viernes
17
de Septiembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

*Misión: encontrar lo importante para
ti*

Aprendizaje esperado: *Reconoce que los sentimientos se construyen a partir de las personas, cosas o situaciones importantes, así como algunas maneras de regularlos para la toma de decisiones y para lograr el bienestar personal y social.*

Énfasis: *Reconoce que los sentimientos se construyen a partir de las personas, cosas o situaciones importantes, así como algunas maneras de regularlos para la toma de decisiones y para lograr el bienestar personal y social.*

¿Qué vamos a aprender?

Estarás haciendo una investigación, el reto es encontrar los sentimientos, ¿En dónde están? ¿Cómo se viven? ¿Quién los siente? ¿Para qué sirven?

¿Qué hacemos?

Los sentimientos normalmente van dirigidos hacia algo, o hacia alguien, por ejemplo, a tu padre o madre, sientes cariño, amor, por él o ella, porque tu padre o madre son unas personas importantes para ti.

Es como si todo su cariño se convirtiera en pintura, y justo va dirigido a él o ella, le entregarás tu cariño materializado en una obra artística por ejemplo una pintura.

Los sentimientos son producto del significado personal, el cual depende de lo que es importante para cada quien, porque te afectan positiva o negativamente, así como de las cosas que crees acerca de ti mismo y del mundo.

¿Sientes amor, cariño o admiración por alguien, además de tu padre o madre?

Recuerda que esto es una investigación muy importante, por lo tanto, cuando identifiques esos sentimientos y hacia quién van dirigidos, regístralos en tu cuaderno o en una hoja, deberás dibujar o escribir, o también puedes grabar un video en donde digas, ¿Cómo se llama ese sentimiento? ¿Cómo lo sientes en tu cuerpo? y ¿Hacia quién o hacia qué va dirigido?

Te presento un testimonio de uno de tus compañeros de primer grado:

Yo tengo un bonito sentimiento de admiración y cariño hacia mi abuelo, y es que él es muy cariñoso y sabe construir cualquier cosa con madera, es un gran carpintero, es muy fuerte y siempre me construye juguetes y cosas divertidas.

Ya estamos encontrando poco a poco los sentimientos, y descubriendo juntos todo lo que significan.

Esos sentimientos son muy agradables.

No olvides que también los sentimientos pueden hacerte sentir cosas extrañas en el cuerpo, como desagrado o desánimo.

Los sentimientos los construyes a partir de lo que sientes y de la interacción con las personas, te ayudan a saber que hay algo que te molesta, o que no te ayuda a estar bien y que necesitas resolver.

Vas a descubrir algunos ejemplos de sentimientos no tan agradables pero que todos llegamos a sentir.

¿Cómo puedes descubrirlos? Piensa en la siguiente pregunta, ¿Hay alguien o algo, que te hace sentir incómodo o molesto?

Hay varios sentimientos como, tales como los celos, el rencor, la envidia.

¿Ya identificaste esos sentimientos que muchas veces te afligen?

Una compañera te quiere compartir algo.

Rosita: Mi mejor amiga se llama Imelda, la quiero mucho y siempre estábamos juntas en los recreos, jugábamos y comíamos juntas. Pero un día llegó al salón una niña nueva, e Imelda comenzó a convivir más con ella y a prestar más atención a lo que hacía. A mí me dieron muchos celos, creo que así se llama este sentimiento, y me alteró tanto esta situación que dejé de hablarle. Ella se alejó aún más de mí, y ahora ya no sé qué hacer, me siento muy triste por todo esto. extraño su amistad, sé que ese también es un sentimiento.

Es muy importante aprender a regular este y todos los sentimientos, es muy común extrañar la amistad de alguien o sentir celos.

Pero lo más importante es qué haces con eso que sientes, aprender a regularlo y actuar de manera que no afecte lo que quieres.

Es verdad que no son tan agradables, pero existen, y además son importantes también.

Escribe o dibuja en tu cuaderno o en una hoja, ¿Qué harías tú en el lugar de Rosita para evitar que los celos afecten su amistad?

Ella por los celos, dejó de hablarle a su mejor amiga, se alejó de ella y en consecuencia se puso muy triste. ¡Super investigadores en casa! ¿Tú cómo le harías para que este fuerte sentimiento no afectara lo que quieres?

Para esto se requiere de conocimiento y reflexión acerca de ti mismo para regular con éxito los sentimientos.

Hay un cuento que te puede ayudar a comprender mejor esta manera de regularte, pídele a tu mamá o papá que te ayuden a leer.

¿Qué es lo que estoy sintiendo?

SERGIO: Últimamente algo me pasa, pero, ¿Qué es lo que estoy sintiendo?

A mi vecino le compran todo lo que quiere, tiene la colección completa de los Supersentidos, incluso tiene a SuperMax, y ese es un muñeco extraordinario.

FEDE: Calma Sergio, nosotros nos divertimos mucho, aunque no tengamos toda la colección completa, por qué te preocupas tanto por lo que le compran a Oscar, si nosotros la pasamos muy bien aquí, jugando con lo que tenemos.

SERGIO: Sí, pero imagínate que tuviéramos a Renata, y a Penélope, y no se diga a SuperMax, todo lo que podríamos hacer, y jugar y divertirnos.

FEDE: Dice mi mamá que ese sentimiento de celos es natural, sin embargo, debemos aprender a regularlo, ella me enseñó cómo hacerle para que simplemente aprenda poco a poco a identificarlo. Recuerdo que cuando nació mi hermanito sentía eso, le compraban todo, todos le prestaban atención, era el consentido, a mí me dieron muchos celos de todas las cosas que le regalaban nuestros familiares y amigos.

SERGIO: Sí, esto no es muy grato sentirlo, y además ni siquiera me divierto sólo por estar pensando y viendo desde lejos todos los muñecos de Oscar.

FEDE: Pon mucha atención: primero, ya que le pusiste nombre a lo que sientes, ahora dime, ¿Cómo lo sientes, y en qué partes de tu cuerpo lo sientes?

SERGIO: Siento algo en el estómago, algo que molesta y siento que no me salen las palabras en la garganta para expresar lo que siento.

FEDE: Luego piensa, ¿Por qué te afecta lo que le regalan a otra persona? ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor? en realidad, ¿Puedes hacer algo al respecto?

SERGIO: Pues, no lo sé, lo que siento es un impulso de tener todo lo que él tiene.

FEDE: Pues eso es prácticamente imposible, de ti no depende, lo que los padres de él, le compran.

Y tú también tienes juguetes muy bonitos y sobre todo amigos con los que te diviertes mucho y padres que te aman.

SERGIO: Tienes razón ¡no lo había pensado!

La verdad es que nos divertimos tanto jugando entre nosotros que luego ya ni le hacemos caso a los juguetes.

FEDE: ¡Es cierto! ¿Te acuerdas cuando terminamos jugando con unas cajas en el patio de tu casa? ¡Nos imaginamos que eran cohetes espaciales! Ja, ja, ja ¡Cómo nos divertimos! Siempre podemos seguir disfrutando entre nosotros, que somos mejores amigos, con lo que tenemos en este momento.

SERGIO: Sí, tienes razón, eso es lo más importante, ahora que lo he pensado, ¡disfruto mucho divirtiéndome contigo y todos nuestros amigos! eso es lo más importante para mí ¡Me hace feliz!

SERGIO: Y creo que cuando tenga muchas, muchas ganas de algún juguete, puedo pedirles a mis papás que me ayuden a ahorrar ¡puedo hacer tareas en la casa por las que me paguen! ¿Crees que a ellos les parezca bien?

FEDE: ¡Pues habla con ellos!

Que inteligente es Sergio, su amigo sí que le dio muy buenos consejos.

Hizo tres cosas importantes: lo ayudó a pensar si estaba en sus manos solucionarlo.

Y pensó en una alternativa para sentirse mejor, le ayudó a valorar lo que tiene ¡tanto a sus juguetes como a sus amigos!

Además, lo animó a platicar con sus papás, los adultos casi siempre te pueden ayudar con este tipo de conflictos.

Además, no olvides permitirte sentir lo que están sintiendo, con calma y con ayuda siempre se pueden regular estos sentimientos y así replantear lo que te causa ese sentimiento y la forma en que actuamos ante él, para no perder de vista tu meta o lo que en realidad quieres y te hace feliz.

Primero descubriste que los sentimientos, son esas ideas que experimentas, que te hacen sentir de diferentes maneras y que están dirigidas hacia algo o alguien, principalmente.

Y aprendiste que algunos de estos sentimientos son agradables y gratificantes para todos.

Pero también descubriste que hay otros sentimientos no tan agradables, y que estos también son importantes, aunque a veces te pueden causar dificultades o situaciones incómodas para ti mismo y para los demás.

Pero no te preocupes, recuerda que de estos sentimientos puedes aprender a regularlos para que te ayuden a tomar decisiones y lograr el bienestar personal y social.

Recuerdas la investigación sobre los sentimientos y que tienes que registrar en una hoja o cuaderno al empezar la sesión: tienes que completar esa información. Agrega propuestas para regular tus sentimientos y qué decisiones tomar para tu bienestar personal, platica tus propuestas con tu mamá, papá u otros adultos con los que convives regularmente.

Recuerden que tenemos todo este curso para seguir aprendiendo y no olvides que cuentas con la ayuda de las personas que te cuidan.

Vas a observar esta última cápsula donde veras a Cupertino aprender más sobre los sentimientos.

- **Cápsula de Don Leopoldo y Cupertino.**
https://youtu.be/StEXdKdn8_4

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.