

**Lunes
04
de octubre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Parar, parar, que el mundo no se va a acabar

Aprendizaje esperado: *Identifica causas y consecuencias del estrés y aplica algunas estrategias para lidiar con él.*

Énfasis: *Identifica causas y consecuencias del estrés, conoce la técnica PARAR y reconoce momento en que le sería de beneficio practicarla.*

¿Qué vamos a aprender?

Seguirás aprendiendo sobre el estrés: Cómo identificarlo y manejarlo.

La semana anterior aprendiste que el estrés.

En estos momentos en que pasas tanto tiempo encerrado en casa, es probable que te

sientas cansado, tenso y hasta es posible que cuando alguien de tu familia te pregunte cómo te sientes, te pongas de muy mal humor y contestes enojado. Tu estado de ánimo y tu mal humor, son consecuencias del estrés que te impiden ver con claridad que estás enojado y actúas de ese modo.

Cuando hay algo que te pone muy irritable, lo importante es saber cómo regular esa emoción y poder convivir de manera asertiva y saludable, sin llegar a una grave consecuencia.

¿Sabías que el estrés es la respuesta natural del cuerpo para enfrentar un cambio repentino o situaciones de presión, como la que estamos viviendo con la pandemia?

En esta sesión seguirás aprendiendo como identificarlo y cómo controlarlo.

Si tienes en tu casa algún libro relacionado con el tema, o tienes Internet, explóralos para saber más sobre el tema.

¿Qué hacemos?

Actividad 1

Realiza la siguiente técnica que puede ayudarte a relajarte cuando sientas estrés: Técnica de Parar.

Para la actividad, requieres alguna música que te guste, te recomendamos que sea una música de tipo prehispánico, donde haya sonido de tambores. Si es posible, que alguien te acompañe en la práctica para que te ayude a poner la música mientras la realizas.

Sigue las siguientes instrucciones para realizar la práctica:

- Vas a sacudir el cuerpo al ritmo de la música. ¡Baila con energía, muévete, muévete!
- Cuando ya te sientas muy cansado (a), agitado (a) o desesperado (a), haz una pequeña pausa, respira dos veces, y continúa bailando por 30 segundos más.

¿Cómo te sentiste después de haber hecho la pausa? ¿Te sentías todavía cansada o cansado?

El cansancio y la agitación es posible que te generaran estrés y la técnica que realizaste es la de PARAR.

El estrés que sentiste mientras bailabas con energía puede hacer que te sintieras cansado, molesto, irritado, y al estar en ese estado, no puedes disfrutar de algo que puede ser muy agradable y benéfico para tu cuerpo y mente, como puede ser el baile. Cuando bailas, liberas muchas tensiones.

Muchas veces en tu día a día, tu mente genera muchas emociones aflictivas que te ocasionan preocupaciones, miedos, frustraciones, y tal vez, por ejemplo, no te dejen

dormir. Si no duermes bien, seguramente al día siguiente tendrás unas ojeras enormes y despertarás muy cansado y no podrás concentrarte en tus clases.

En esos momentos en que te sientas así, preocupado, con miedos o con cualquier emoción aflictiva, PARA. Haz una pequeña, pausa, detecta lo que le está pasando a tu cuerpo, respire un poco, y seguramente te tranquilizarás.

Lee con atención los siguientes 5 pasos mágicos de esta técnica, que puedes aplicar cuando te sientas estresado:

1. PARA
2. ATIENDE LAS SENSACIONES EN TU CUERPO
3. RESPIRA
4. ATIENDE LAS SENSACIONES EN TU CUERPO
5. REGRESA A LA ACTIVIDAD

Actividad. La torre más alta de zapatos.

Vas a necesitar muchos zapatos tuyos o de tu familia y tener.

Arma una torre gigante de zapatos, la más alta que puedas sin que se caiga, en un minuto. Si tu papá o mamá pueden acompañarte, ellos pueden tomar el tiempo. Si se cae, debes empezar otra vez.

¿Pudiste hacerlo? ¿Se cayó tu torre de zapatos muchas veces? ¿Cómo te sentiste? ¿Te sentiste estresado?

Cuando empieces a sentir que tu mente se empieza a nublar, recuerda que debes PARAR, para poder iniciar nuevamente tu actividad.

Intenta nuevamente armar una torre gigante, cada vez que se caiga, PARAR, y haz los 5 pasos y luego empieza nuevamente a armar tu torre, esta vez lo lograrás.

La técnica de PARAR ayuda en esas situaciones en las que sientes que el estrés te domina. ¿Qué otros ejemplos se te ocurren en que puedas usarla? por ejemplo, ¿Te estresas cuando haces la tarea?

Recuerda que detectar qué es lo que causa tu estrés es importante, porque así podrás regular esas sensaciones. Antes de sufrir una consecuencia de todo lo que está pasando es importante PARAR y regresar a un estado de BIENESTAR que te permita estar bien a ti y a todas las personas que te rodean.

Recuerda los cinco pasos:

- Para.
- Atiende las sensaciones en tu cuerpo.

- Respira.
- Atiende las sensaciones en tu cuerpo.
- Regresa a la actividad.

El Reto de Hoy:

Aplica la técnica de PARAR cuando te sientas estresado.

Comparte la técnica con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>