

**Lunes  
18  
de Octubre**

## **Segundo de Primaria Educación Socioemocional**

*Dale vida a tu vida y diviértete*

**Aprendizaje esperado:** *Reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.*

**Énfasis:** *Reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás una forma de ver la vida que te permite ser positivo, ver las cosas de forma divertida y que además te ayuda a ser resilientes.

Reconocerás el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.

### **¿Qué hacemos?**

El sentido del humor está en todo lo que eres, lo que haces, en la forma en la que te relacionas, en la casa, en la calle, en los semáforos, en las esquinas, en la papelería, cuando vas al baño, cuando estas en la cola de las tortillas, cuando cocinas, cuando respiras, cuando te falta el aire.

En nuestro país, el sentido del humor es algo que te ayuda mucho a pasar los momentos amargos y que identifica a las mexicanas y mexicanos. Muchas personas que viven fuera del país disfrutan mucho venir a México porque somos personas divertidas y eso te debe hacer sentir muy orgulloso.

Recuerda que vas a ocupar el material que se pidió la sesión anterior un calcetín, 2 botones, 3 ligas pequeñas para el cabello o hilo, para anudar, un poco de pegamento y material que tengan en casa y que algún adulto les ayude a acercar al lugar en el que están. Si no lo tienen no se preocupen, observa cómo se hace y la puedes hacer después.

En la sesión anterior de Educación Socioemocional, conociste la historia de un dinosaurio que tenía muchas amigas y amigos con los cuales jugaba en el bosque de todos los tiempos. Pero tenía un pequeño detalle: cuando se enojaba, perdía el control y arruinaba toda la diversión con sus conductas un poco estridentes. Así como ese dinosaurio, muchas niñas, niños y personas adultas también pierden el control cuando se enojan.

Por eso vas a buscar estrategias para regular tu enojo. ¿Te acuerdas cómo has practicando las actividades que realizaste el viernes? Esas actividades que sirven para evitar que las emociones aflitivas te dominen y no reacciones de forma impulsiva.

¿Recuerdas la canción? ¿La cantaste?

*Escucha: Paramos y respiramos.  
Con paz y en calma yo puedo escuchar.  
Paramos y respiramos.  
Con paz y en calma yo puedo jugar.*

Te puede servir para reflexionar antes de reaccionar impulsivamente y meterte en problemas. ¿Cómo haces para estar siempre tan sonriente? ¿Nunca te enojas? Claro que todos se enojan, pero algunas personas tratan de que su enojo, que es una emoción, no eche a perder el día ni el de las personas que lo rodean.

Otras personas siempre se enojan y nunca se les ocurre parar y respirar. Es más, si pueden, le dicen algo feo a la persona que los hizo enojar. Seguro las personas que no se enojan tienen algún truco ¿Será?

El mago Feferefe está dando una función en el parque:

Tienen dos mascadas y las enseña, enseguida las anuda y le pide a una niña Ana que coloque las puntas anudadas en su cinturón y que tome la otra punta con su mano derecha; a continuación, a todos los demás les pide que le ayuden a contar hasta el tres, cuando la cuenta termina el mago jala la punta en su mano y Ana jala la otra punta y por arte de magia aparecen unos calzoncillos de bolitas anudados a las mascadas.



Al mago Feferefe le da pena, pero inmediatamente guarda sus calzoncillos y se ríe. El mago no quería ese tipo de trucos, aunque sirvió y fue muy bueno para poner de mejor humor a todos los que estaban viendo su función.

Precisamente de eso va a tratar esta sesión. Reconocer que el sentido del humor sirve para reducir la tensión, para sobrellevar las emociones aflictivas y es muy buena receta para sentirse bien.

Un ejemplo para aclarar un poco el tema, una anécdota:

Esta era una maestra que se llamaba Liliana. Era muy comprometida con sus clases y con sus alumnas y alumnos. Le interesaba mucho que sus alumnas y alumnos aprendieran cosas importantes e interesantes, así que cada inicio de ciclo escolar, Liliana se hacía muchas preguntas. ¿Y si les caigo mal? ¿Y si son niñas y niños muy latosos? ¿Y si no me entienden? Y si... y si... y si...

Liliana, que es muy lista, pensó en varias estrategias para llegar a su salón de clases: *“Voy a entrar muy formalmente a mi salón de clases y voy a saludar a los alumnos con seguridad. Que no se den cuenta que estoy nerviosa y que sepan quién soy yo.”* Pero después dijo: *¡Tengo una mejor idea!*

Liliana entró al salón y saludó a sus nuevas alumnas y alumnos. Las niñas y niños quedaron sorprendidos. Ellas y ellos también estaban nerviosos. Juanito no había dormido muy bien pensando en cómo sería su nueva maestra. María se había sentado hasta atrás esperando que la nueva maestra no la viera y para que no le hiciera preguntas raras. Cuando Liliana les dijo: “budulup pudelap adalep”, pensaron: *ahora sí no aprenderé nada en la escuela. No le entiendo ni papa a esta maestra.* Tenían cara de preocupados, pero si solo los estaba saludando.

Liliana soltó una carcajada y les dijo *“Quise decir “Hola niñas y niños” pero fue en idioma marciano”*

Cuando las niñas y niños se dieron cuenta de que su maestra también hacía bromas, soltaron una carcajada y todos sus temores desaparecieron. Liliana también se relajó

y acordaron que, todos los días, al empezar las clases, se saludarían diciendo: budulup pudelap adalep, así se acordarían de aquella primera carcajada juntos y empezarían de buenas la sesión.

Y tú, ¿Te has sentido así, muy asustado y preocupado porque no conocías a nadie cuando vas a un lugar nuevo?

Reconoce el sentido del humor como un gran recurso para enfrentar las situaciones difíciles como la que estamos viviendo.

El sentido del humor es una actitud que permite enfrentar las diversas situaciones de la vida sin atravesar el sentimiento de la derrota. Las personas con sentido del humor tienen una gran habilidad para interpretar el mundo que les rodea con una mirada alegre. Cuando sientas que las cosas no van bien tienes dos opciones:

- a) Encontrar la forma de superarlas, sentirte bien y ser optimista.
- b) O bien, dejarte llevar por el malestar y permitir que la tensión te domine y te ponga de mal humor: ser pesimista, por ejemplo, si te dejas vencer por la frustración de no poder saltar ahora, nunca lo harás, pero si piensas que practicando pronto lo vas a lograr y que los errores son parte del aprendizaje, seguramente vas a lograrlo.

Es mejor ser optimista, pero a veces no es fácil, es difícil cuando no se ha practicado, pero se puede entrenar. Hay muchas formas de mejorar tu sentido del humor para enfrentar situaciones complicadas.

Es importante tener en cuenta que el sentido del humor no tiene que ver con burlarse de otras personas o de lo que les pasa. No es lo mismo que te rías cuando no puedes saltar la cuerda, a reírte de Pedro que se cayó al intentarlo. Si te estas riendo de la caída de Pedro y Pedro no se está riendo, es porque te estas riendo de él, no con él.

A veces, se puede ser muy burlón. Te das cuenta de que te estas riendo solo y que estas lastimando a alguien más. Pide una disculpa después y busca algo que los haga reír a ambos sin herir los sentimientos de nadie.

Para empezar, hacer una manualidad es una buena opción para lograr sentirse bien en momentos como este. No es una manualidad cualquiera, sino que será un objeto que te recordará todo el tiempo, que la risa es gran compañera en momentos difíciles. ¡Manos a la obra!

- *Imagina y crea.*

Vas a construir un títere con la que vas a jugar y a ayudar a todos a tu alrededor a sentirse mejor, a sonreír y eliminar la tensión. Piensa en que este títere tiene una

personalidad divertida, juguetona y un poquito pícaro, porque, los títeres, te van a mostrar cómo utilizar el truco para ver las cosas con humor.

Materiales que necesitas para construir tu títere son:

- Un calcetín.
- 2 botones.
- 3 ligas pequeñas para el cabello o hilo para anudar.



¿Sabes que es lo importante de los títeres? Es que ellos también saben del tema, esta es una conversación que tienen los títeres, lee con atención.

León: Le pregunta a la osita, *¿Qué te pasa?* pues la ve muy intranquila.

La osita: *No sé, estoy muy intranquilo, quiero salir de aquí, estoy de mal humor.*

León: *¿Qué te parece si cantamos?*

Osita: *¿A poco cantar mejora el humor?*

León: *Claro que sí.*

Osita: *¿Y por qué el otro día mi primo cantaba y lloraba al mismo tiempo?*

León: *¡Ah caray! ¿Pues cuál cantaba?*

Osita: *Esa que dice, Qué triste estoy.*

León: *¡Ya silencio! Me refiero a otro tipo de canciones. El otro día vi una entrevista donde decían que hay que practicar la risa y practicar con las vocales y yo conozco una que te puedo enseñar para mejorar tu humor.*

Osita: *¡Sí! vamos a cantarla.*

León:

*El palacio, el palacio, del Rey Numero Non,  
se engalana, se engalana, con una linda reunión,  
las vocales, las vocales, son invitadas de honor,  
y el rey cuenta chistes blancos y uno que otro de color, pa' que vean sus invitados,  
que hoy está de buen humor,  
así se ríe la a: ja ja ja ja,  
así se ríe la e: je je je je  
pero ríe más la i, porque se parece a ti: ji ji ji ji  
Así se ríe la o: jo jo jo jo  
pero no ríe la u  
¿Por qué no ríe la u?*



Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/353321533241991466/>

Osita extrañada pregunta, *¿Por qué no ríe la uuuuu?*

León: *El burro sabe más que tú.*

Osita: *ja,ja,ja. No pues así sí.*

León: *Esto es utilizar el sentido del humor para enfrentar las emociones que nos pueden hacer sentir mal.*

Osita: *Me siento mucho mejor, pero ya me cansé, así que ya me voy.*

León: *¿Por qué te vas tú?*

Osita: *Porque el burro sabe más que tú.*

¿Qué te pareció esta conversación del León y de la Osita? Gracias a nuestros títeres, nos ha quedado claro este recurso para utilizarlo en nuestra vida.

Regresemos con el mago feferefe, estaba en una fiesta y le falló un truco de magia eso le preocupó mucho, casi se paralizó y casi se desmayó de la pena, pero se dio cuenta de que la gente estaba atacada de la risa, entonces el también comenzó a reír y así pudo continuar muy contento la función, esta actuación fue una de las más agradables para él, porque fue muy divertida y también para el público.

El mago Feferefe tiene una varita que se rompe y que solo se puede arreglar con un poco de risa.

¿A ustedes en casa no les ha pasado algo así? Claro, esto es ver las cosas con sentido del humor y de forma positiva.

La varita es como el estado de ánimo, que a veces se dobla y cuando te ríes y estas contento se compone. Reír, cantar, platicar con amigos o la familia, son de gran ayuda para sentirte bien, para sentirte en bienestar.

Los muñequitos que hiciste o que vas a hacer te van a recordar utilizar tu sentido del humor. Ahí depositas toda la diversión, alegría y calma para reírte un poquito de la vida.

Charlie Chaplin, uno de los grandes actores de cine cómico en el mundo decía: **“La risa es un tónico, un alivio, un respiro que permite apaciguar el dolor”**

Es como una medicina para el alma.

## El Reto de Hoy:

Este reto es para la próxima semana y no es cualquier cosa: se trata de comenzar a practicar para tener sentido del humor y ser optimistas.

Un buen inicio es que construyas tu títere y actúe para ti y las personas con las que vives, así ayudarás a los demás a llenar su cubeta de la felicidad y llenarás la tuya. También puedes utilizar tus títeres en diferentes momentos del día, para recordar afrontar con humor las cosas que te suceden.

**¡Pero cuidado! Recuerda que desarrollar sentido del humor no es igual a burlarte, ni de ti, ¡ni de los demás!**

Y recuerda ¡DALE VIDA A TU VIDA Y DIVIÉRTETE!

Si te es posible consulta otros libros y 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.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>