

**Lunes
29
de noviembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Mejor espero

Aprendizaje esperado: Muestra capacidad para diferir o aplazar recompensas inmediatas.

Énfasis: Reconoce el beneficio de postergar la gratificación para lograr cumplir una tarea o relacionarse sanamente con otros y la desventaja de no hacerlo.

¿Qué vamos a aprender?

Mostrarás capacidad para posponer o aplazar recompensas inmediatas.

Reconocerás el beneficio de demorar la gratificación para lograr cumplir una tarea o relacionarte sanamente con otros y la desventaja de no hacerlo.

¿Qué hacemos?

Te invito a conocer la historia de Tatiana:

Tatiana esta ahorrando para algo que quiere hace mucho tiempo. A ella le encantan los juegos de mesa y tiene muchísimos. Hay uno en especial, que la tiene muy entusiasmada y se puso a ahorrar para poder comprarlo, se llama El cofre del misterio. Es de retos y acertijos.



Un día, fue a la tienda de juegos a ver cuánto costaba y todavía no le alcanzaba, pero encontró otro juego y estaba en promoción. Lo malo es que el que está en promoción, no le gusta tanto como el otro, pero está a muy buen precio y no sabe si después tendrá una oportunidad igual.

Ella piensa que si se compra ese que está en promoción, quizá después no le alcance para el otro.

Pero cuando lo penso bien, decidió que no puede gastar su dinero, aunque las ofertas estén buenísimas. Si se lo gasta, no va a poder comprar el juego el cofre del misterio que tanto quiere. Ella cree que vale la pena el esfuerzo.

Tomar ese tipo de decisiones no es algo fácil, aquí otra historia más que también habla de tomar decisiones:

Mamá e hijo, se encuentran en la cocina de una casa

Hijo: ¿Mamá quieres jugar conmigo a construir una torre?

Mamá: Amor, si jugamos ahorita tenemos que jugar solo un rato porque hay que hacer la tarea. Mejor hacemos la tarea y después jugamos durante más tiempo.

Hijo: ¡Mamá, quiero jugar ahorita!

Mamá: Bueno, pero tal vez no nos dé tiempo de terminar el juego porque tienes que hacer la tarea. Mejor jugamos después ya sin la preocupación de la tarea.

Hijo: No, yo quiero jugar en este momento.

Mamá: Está bien, entonces solo 15 min.

El niño acepta y se ponen a jugar. Después de 15 minutos.

Mamá: Ya hijo, tenemos que ponernos a hacer la tarea.

Hijo: Un ratito más, mamá. No terminamos el turno.

Mamá: No, pero quedamos que a las 6:30 terminaba el juego y luego empezábamos la tarea.

Hijo: Pero el juego no ha terminado, mamá.

Mamá: Lo platicamos antes y estuviste de acuerdo en jugar un ratito corto y luego hacer la tarea, así que el juego se termina aquí.

Hijo: (llorando y gritando) No quiero hacer la tarea, mamá. No quiero, no quiero, no quiero. Ya me enojé.

El niño se enojó muchísimo. Le tomó mucho tiempo volver a la calma, pero él había decidido hacer las cosas en ese orden. ¿Tú qué hubieras hecho?

Quizá hubieras decidido hacer la tarea, para después poder jugar un rato más, pero cuando estás en una situación similar, no es tan fácil decidir.

Cuando tomamos una decisión de manera precipitada, sentimos: frustración, enojo, tristeza, como Mina, una niña muy curiosa e impaciente.

Esta es la historia de Mina:

Les presento a Mina. Ella es exploradora desde muy pequeña. Si llega a una casa que antes no conocía, de inmediato empieza a abrir puertas y a asomar la nariz donde pueda para saber cómo es ese nuevo lugar. Si va por la calle, va fijándose en los objetos que hay tirados por la banquetta, buscando pistas de tesoros escondidos. Un día, ella y sus papás fueron a visitar a un tío muy lejano que se llamaba Eugenio y que vivía en una rancharía más allá de Teziutlán, ¡y no! mucho más allá de Ayototco más allá de la Colonia Morelos.

La casa de su tío está en el campo y hay una parcela llena de maíz y de muchas otras plantas. Mina moría de ganas de ir a explorar.

- *Mamá, ya vámonos a caminar. Me dijiste que iríamos.*
- *Sí, hija, pero estamos platicando un ratito. Tú tío nos va a llevar a una cascada y otros lugares increíbles. Sólo danos 15 minutos.*
- *Mamá, pero es que aquí estoy aburrida. Vámonos ya. ¿Me puedo ir sola y me alcanzan al rato?*
- *No, Mina. Vamos a ir en 15 minutos. Te lo prometo.*

Mina decidió que no podía esperar y se fue sola a hacer lo que mejor sabía hacer: explorar. Caminó mucho y en una pequeña bolsa que llevaba al

hombro, recolectó piedras y flores. Estaba feliz al inicio de su recorrido, pero poco a poco empezó a oscurecer y ella estaba en medio de una pradera, con esa oscuridad que ya no le dejaba distinguir bien el camino de regreso.

Sintió miedo de lo que pudiera ocurrirle y enojo de no haber esperado 15 minutos, para que su tío le mostrara el camino. Cada vez que el viento soplabá, sonaban ruidos diferentes que la sorprendían y asustaban. Si tan solo hubiera esperado 15 minutos.

Caminó un poco más y encontró un camino de terracería donde seguro pasaría un carro. Si se mantenía caminando por ahí, quizás pasara alguien que pudiera llevarla a la ranchería donde vivía su tío Rubén. Tuvo razón, al poco tiempo unas luces de un carro iluminaron los árboles y ella sintió alivio, aunque todavía no sabía quién era.

- ¡Mina, por fin! escuchó a su mamá a lo lejos.
- Mamá. Llegaste.

Mina y su mamá se abrazaron contentas. Las dos se habían asustado muchísimo y encontrarse les había dado tanta alegría que se les salían las lágrimas. Mina le regaló todas las flores y piedras que traía en su morral. Abrazó a su papá y a su tío también.

- Mina le dijo su tío, te fuiste antes de lo acordado. Yo quería llevarte a la cascada.
- Sí, tío no fui muy paciente que digamos. Quise explorar y explorar, pero terminé perdida, tuve mucho miedo.
- Yo también.

Mina sigue siendo una exploradora muy experimentada, pero ese día entendió que a veces, conviene esperar un poco más para que la felicidad dure mucho.

¡De la que se salvó Mina! Pasa que a veces se quiere sentir alegría de inmediato, asombro de inmediato y se olvida pensar, con un poquito de calma, cuáles son las posibilidades.

Quizás en ese momento de aburrimiento, Mina quiso un desafío así, rapidísimo. Si hubiera tenido un poco de paciencia y hubiera pensado cuáles eran las ventajas de esperar o los riesgos de irse sola, entonces quizás no se habría perdido. Si hubiera esperado, también habría sentido alegría y sorpresa, pero además hubiera sentido seguridad de ir acompañada, se hubiera ahorrado el miedo, la tristeza y la angustia.

Lo que le pasó a Mina es un buen ejemplo de lo que podemos conseguir al aplazar o retardar algo que nos gusta mucho, por un beneficio mayor.

Recapitulando lo aprendido:

- Que a veces, las cosas que te dan satisfacción inmediata no son la mejor elección. Vale la pena tomarse un tiempo en calma para reflexionar sobre cuál es la mejor decisión para ti y lo que quieres.
- Hay cosas que te hacen sentir muy feliz por un instante, pero dura muy poco esa alegría. Quizás, si te tomas un tiempo, encontrarás alegría y bienestar por períodos más largos.

El Reto de Hoy:

Observa cuáles son las cosas que te hacen sentir impaciente y que te hacen tomar decisiones precipitadas.

A algunos les encanta la comida y, a veces, por comer de más, les duele el estómago.

Es importante que observes lo que sientas cuando tomas una decisión, por ejemplo: frustración, enojo, miedo, tristeza, alegría, alivio, felicidad, etc.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>