

**Viernes  
17  
de diciembre**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

*Mi cuerpo se expresa*

**Aprendizaje esperado:** *Reconoce cómo actúa ante el miedo, el enojo, la alegría, la sorpresa o el asco y lo expresa con ayuda de un mediador.*

**Énfasis:** *Reconoce cómo actúa ante el miedo, el enojo, la alegría, la sorpresa o el asco y lo expresa con ayuda de un mediador.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a Reconocer cómo es tu actuar ante el miedo, el enojo, la alegría, la sorpresa o el asco y lo expresarás con ayuda de un mediador.

En esta sesión trabajarás sobre las sensaciones en tu cuerpo y como se relacionan con tus emociones.

### **¿Qué hacemos?**

¿Alguna vez has sentido miedo? ¿Cómo reaccionas ante él? Por ejemplo, si se va la luz. Algunas de las sensaciones que puedes experimentar son las siguientes:

- Cuerpo frío.
- Temblor de piernas.
- Latidos del corazón muy rápidos.
- Sudor en las manos.

Cuando eso pasa, debes intentar estar en calma. Respira hondo y profundo, puedes cerrar los ojos e imaginar que toda la habitación o el lugar donde estás se encuentra iluminado.

La oscuridad no es mala, si logras calmarte, esforzarte y dejar a un lado los miedos puedes encontrar cosas buenas.

Puedes buscar alguna solución que esté en tus manos y no perjudique a los demás, Como inventar juegos, por ejemplo, puedes jugar con la persona que esté contigo, a mover los ojos y él o ella que te diga hacia donde los diriges, puede ser a la izquierda, derecha, arriba o abajo.

Otro juego, que pueden realizar mientras llega la luz es que toques algo que esté cerca de ti, describir cómo es y tu acompañante, tiene que adivinar de qué se trata.

Te divertirás tanto que no querrás que regrese la luz pronto ¡desaparecerá tu miedo!

Relajarte y poner tu atención en otras cosas, te ayudó a regular el miedo. Y una de las mejores estrategias que puedes usar, es usar tus fortalezas.

Te invito a ver el siguiente cuento, pide la ayuda de un adulto, papá, mamá o de quien te acompañe para que veas el video hasta el minuto 02:24'

### **1. Vitamina Sé: especial en tu día. Un viaje dentro de tu corazón (Taller).**

<https://youtu.be/znXOVbDLUuo>

Es fantástico cómo el cuerpo puede reflejar tantas emociones, como Khoben aprendió a reconocer esas emociones y aceptarlas.

A lo largo de toda tu vida, seguro que has sentido emociones como: la alegría, el miedo, el enojo, la tristeza y el asco; y estás aprendiendo a identificar lo que producen en tu cuerpo, así como las formas en que reaccionas ante ellas. ¿Y sabes? puedes expresar esas emociones, sin necesidad de hablar. Tu cuerpo y órganos reaccionan ante estas emociones, a veces, aunque no quieras.

Cuando identificas las sensaciones de tu cuerpo, puedes saber cuál es el sentimiento que te está afectando, por ejemplo, el que ya leíste, el miedo. Si sabes qué te pasa en el cuerpo cuando sientes determinada emoción, puedes manejarlas de manera adecuada y, al mismo tiempo, regular las sensaciones que estas provocan en tu cuerpo. Además, para evitar reaccionar de una forma que te haga daño o que dañe a alguien más, debes aprender a reaccionar adecuadamente y expresar esas emociones.

Cada emoción se siente distinta en el cuerpo y así como hay emociones que te hacen sentir mal, también hay otras que se sienten bien.

Observa las siguientes cápsulas en donde se habla de las emociones.

## **2. Creciendo juntos – Expresión de emociones.**

<https://www.youtube.com/watch?v=74H3Do12jmY&feature=youtu.be&t=11m2s>

Seguramente en algún momento te has sentido así cuando te enojas, tu cabeza se bloquea y no quieres oír ningún consejo, tus músculos se tensan.

Comenta con tu familia, cómo se manifiesta el enojo en tu cuerpo, y dónde crees que se siente el enojo.

La cápsula menciona que el coraje se siente en la cabeza. También dice que en el estómago.

¿Pero qué acciones o situaciones hacen que te sientas así? Que te quiten tus cosas, que no respeten tus opiniones, que no valoren tu trabajo.

Siguiente cápsula:

## **3. Creciendo juntos. Empatía (16/11/2019).**

<https://www.youtube.com/watch?v=YbYBp9VCQWU&feature=youtu.be&t=765>

Cuando te sientes triste, se tiene la sensación de que el corazón se hace chiquito y no te dan ganas de hacer nada. Se siente en el corazón, tus ojos quieren llorar, y sientes un enorme nudo en la garganta.

¿Ya sabes qué cosas te ponen triste? Existen muchas razones, por ejemplo, que las cosas no te salgan bien, que te regañen sin razón, que tu familia no te demuestre cariño, que se olviden de las cosas que son importantes para ti.

Aquí está otra cápsula más:

## **4. Creciendo juntos Autoestima.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cWwVHfidOes&feature=youtu.be&t=717>

A todos les gusta estar felices, porque el cuerpo se siente muy relajado, cuando estás feliz, tu mente se despeja y sientes que puedes pensar mejor.

Las cosas que pueden ponernos felices son: Que las cosas nos salgan bien, que nos feliciten o premien por algún esfuerzo. ¿A ti qué te pone alegre?

Otro sentimiento que puedes experimentar es el asco, tu cuerpo expresa sensaciones hacia algo que no le agrada.

Las emociones hacen que tu cerebro mande señales a todo tu cuerpo, como señal de alarma o aviso, para ayudar a prepararte a afrontar cualquier situación.

Como cuando se va la luz y tu cuerpo empieza a manifestar sensaciones y cada vez se agravaba más. Pero si te autorregulas los resultados pueden ser adecuados a la situación.

Autorregulación, es que puedas entender lo que sientes, reaccionar de manera adecuada y expresarlo de forma respetuosa y tranquila. Todas las personas tienen derecho a sentir enojo, tristeza o miedo, y a expresarlo sin lastimar a los demás.

Es muy bueno platicar contigo mismo para llegar a encontrar mejores formas de actuar ante una situación. Y así, ir conociendo las sensaciones en tu cuerpo, para que puedas afrontar este tipo de retos emocionales y encontrar soluciones.

## El Reto de Hoy:

Identifica en qué parte del cuerpo se manifiestan tus emociones. Necesitarás una hoja y la dividirás en 3, en el primer cuadro dibujarás alguna emoción que hayas sentido últimamente: enojo, alegría, sorpresa, asco o tristeza. En el segundo cuadro, dibujarás el contorno de tu cuerpo e identificarás en qué partes esta emoción te produce sensaciones, en el último cuadro escribirás o dibujarás una solución positiva para conseguir un bienestar ante esta emoción.

Puedes guiarte con la siguiente tabla, en el primer cuadro presenta el enojo, en el segundo cuadro muestra que ese enojo puede sentirse en el estómago, en la cara roja y en los puños apretados, y en el último la solución positiva que le da para conseguir el bienestar ante esa emoción es: hacer un poco de yoga.

Emoción identificada	Donde se siente la emoción	Solución positiva
		

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**