

**Lunes
17
de enero**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

*Navegando en el mar de las
emociones*

Aprendizaje esperado: describe las emociones básicas y cómo se manifiestan en su cuerpo.

Énfasis: describe las emociones básicas y cómo se manifiestan en su cuerpo.

¿Qué vamos a aprender?

Recordarás las emociones básicas y la forma en que se manifiestan en nuestro cuerpo. Emplearás tu imaginación para navegar en el mar de las emociones.

Lee con atención lo que comenta Lucy:

Recuerdo que Adriana me enseñó la forma de hacer un barco algún día. Ya me enseñó a hacer un avioncito, también la caja del tesoro emocional, pero no me acuerdo de los dobleces para el barco.

¿Tú recuerdas como hacer un barquito de papel? ¡No! entonces esperemos a Adriana, seguro ella sí se acuerda.

Adriana: ¡Qué tal niñas y niños! ¡Es un placer volver a verlos! Hola Lucy, ¿Cómo estás?

Lucy: Estoy bien, aunque un poco confundido porque no me acuerdo cómo se hace un barquito de papel, ya me habías dicho, pero como no lo he practicado, ¡ya se me olvidó!

¡Justo ese barquito nos queda perfecto para la sesión de hoy! Así que en un rato les enseño a hacerlo otra vez.

Adriana tiene unos tapetes y Lucy le pregunta, ¿Y esos tapetes para qué son? ¿Practicaremos yoga o gimnasia?

Adriana: Jajaja ¡No! vamos a jugar a navegar en el mar de las emociones. Ya sabes que en Educación Socioemocional nos encanta aprender jugando, así recordarás las emociones básicas y la forma en que se manifiestan en nuestro cuerpo.

¿Qué hacemos?

Lee con atención lo que comenta Gael.

Gael es un niño del estado de Colima que tiene dudas sobre las emociones y cuáles son las principales.

Si tú también tienes algunas dudas, mira el siguiente video para recordar junto a Gael todo acerca de las emociones.

1. Cápsula Lego.

<https://youtu.be/sejLAWTLnkc>

¿Podrías expresar con tu cuerpo la tristeza, el miedo y la ira?

Tal vez la alegría se pueda expresar cantando y el desagrado haciendo un gesto con tu rostro y boca.

Lee lo siguiente e identifica las emociones de los personajes.

Adriana y Lucy esperaban con ansias a Angélica para comenzar la sesión.

Adriana deseaba que ya no tardara para que así pudieran jugar juntas. Tenían planeado utilizar su imaginación.

Adriana le pidió a Lucy que se fueran preparando.

-Agarremos un tapete cada una, este será nuestro barco, los colocaremos en el piso, que es el mar. Al sentarnos en el tapete simularemos que vamos navegando.

De pronto alguien tocó la puerta.

- ¡Es Angélica! Dijo Lucy.

-Me pone muy feliz que ya haya llegado. Expreso Adriana.

- ¡A mí también! Iré a abrirle la puerta.

Angélica entro muy contenta; estaba muy contenta por poder ver a Andriana y a Lucy de nuevo.

Adriana se apresuró a darle la bienvenida.

- ¡Bienvenida, amiga! ¡Qué gusto que hayas llegado! ¡Me siento muy feliz de tenerte aquí!

Lucy también le brindo un muy agradable recibimiento.

- ¡Hola Angélica bienvenida, te estábamos esperando!

Angélica agradeció tan lindo recibimiento por parte de Lucy y Adriana.

-Llegaste justo a tiempo para jugar a navegar en el mar de las emociones, así que agarra tu tapete, siéntate con nosotras y sigue las indicaciones. Le Invito Adriana.

-Me encanta este juego. ¡Empecemos ya!

Adriana comenzó a guiar la actividad.

-Imaginen que cada persona es un gran barco y que la vida es un mar infinito en el que navega ese barco. A veces, el mar está tranquilo y el barco puede navegar sencillamente y dejarse balancear.

Angélica comentó que, en otras ocasiones, el mar está revuelto o agitado y no hay quien tenga paz en ese barco.

- ¿Cómo puede salir a flote ese barco, sin importar que sean aguas calmadas o agitadas? pregunto Angélica.

A esto, Adriana contestó.

- ¡Por su tripulación! dentro de cada barco, hay una tripulación que nos pone en alerta, nos moviliza y lleva a cabo acciones para que el barco no se hunda. Esa tripulación, son las emociones. Si estamos atentas a los mensajes que nos da la tripulación, entonces llegaremos a buen puerto.

-Si, ya entiendo, entonces. ¿El barco es nuestro cuerpo? preguntó Lucy.

Angélica le hizo saber a Lucy que estaba en lo correcto.

-La tripulación son las emociones y estas nos ayudan a atender las situaciones de la vida. En ella pasamos por un montón de experiencias y situaciones, que nuestro

cuerpo las siente y las expresa de diferentes formas a través de las emociones básicas. Por ejemplo: el otro día comí un alimento con demasiada grasa y sentí asco. Mi cuerpo me avisó que algo andaba mal.

Lucy agregó comentario su experiencia.

-Yo me topé con una rata que salió de la coladera y brinqué de puro miedo.

-Sí, también podemos poner como ejemplo la llegada de Angélica, nosotras nos pusimos felices. Dijo Adriana.

Angélica continuó explicando.

-Así como los capitanes y capitanas de barco conocen a su tripulación, nosotras también debemos conocer las nuestras. Las emociones nos ayudan a adaptarnos y, a través de ellas nos conocemos mejor. Cuando aprendemos a utilizarlas a nuestro favor, nos permiten tomar decisiones para al igual que un barco, llegar con bien a nuestro destino.

-Se me ocurrió una idea. Dijo Adriana. -Aprovechemos este tema del mar para cantar una canción, se llama "El mar de las emociones" y nos servirá para elegir una emoción básica.

Muy emocionadas Lucy y Angélica dijeron que estaban de acuerdo.

-Entonces, ¡Todas y todos a cantar!

"El mar de las emociones"
<p><i>En el mar, navego en mi barco, y descubro, varias emociones, por ejemplo: ¡La alegría! ¡Y remen, y remen, y remen, remen, remen!</i></p>

Las tres muy animadas aplaudían con un buen ritmo.

¡Muy buen ritmo! siento mucha energía en mi cuerpo. Les hizo saber Lucy a las demás.

-Yo sigo bailando y hasta se me quitó el cansancio que tenía, dijo Angélica.

Adriana continuó.

-Justo eso que están sintiendo, son algunas de las formas en las que se manifiesta la

felicidad en nuestro cuerpo.

Observa el siguiente video.

2. **Creciendo juntos – Autoestima.**

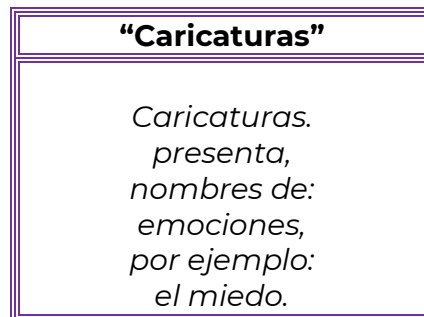
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=cWwVHfidOes&feature=youtu.be>

Lucy se anticipó a comentar:

-Justo así me sentí el día que me dieron la noticia de que formaría parte de la escolta. Me sentí muy feliz y orgullosa porque me esforcé muchísimo para poder tener un buen promedio.

-A mí me gustaría compartirles algo. Dijo Angélica.

-Quiero compartir otro juego que me encanta y que nos ayudará a elegir otra emoción básica. ¡Aplaudan conmigo y síganme!



Mientras aplaudían Angélica muy asustada se revisa las bolsas: ¡Esperen, esperen! ¡Mi monedero! ¿Dónde está? ¡Aquí lo traía!

Adriana y Lucy voltean a los lados para ver si ven el monedero de Angélica.

Angélica suspirando y dijo: ¡Ay, ya me acordé! Está en mi mochila ¡Qué susto!

Lucy y Adriana gritaron dijeron al mismo tiempo: ¡Un bolillo!

Angélica se les quedo viendo muy raro, pues no entendía porque la expresión del bolillo.

- ¿Un bolillo, para qué?

- ¡Pues para el susto! Contestó Lucy.

Angélica seguía con cara de confusión.

Adriana propuso mostrarle el video de Don Leopoldo a Angélica para que pudiera entender el increíble remedio para el susto!

3. **“Don Leopoldo y el bolillo para el susto”**

https://youtu.be/feA_XFyffaM

Al terminar de ver el video Adriana, Angélica y Lucy soltaron una gran carcajada.

- ¡Ya entiendo! a partir de mañana, me compro una bolsa de bolillos para el susto. No, pero ya en serio, sí me llevé un buen susto. Todo mi dinero estaba en el monedero. La boca se me secó, sentí escalofrío, me sudaron frío las manos y sentí que el estómago se me hacía chiquito.

Lucy se agarró la panza mientras decía ¡Yo también me habría espantado si me pasa algo así! Adriana, ya casi tengo que irme y aún nos faltan algunas emociones básicas por describir y ¿Podemos hacer un barquito?

-Las emociones que nos faltan, las describiremos en la siguiente sesión. El barquito lo haremos en este momento.

Tú también que estás leyendo esto, ve por una hoja y colores para hacer un barquito, sino sabes cómo hacerlo puedes pedirle a algún familiar que te ayude.

Esta ha sido una sesión muy productiva y divertida ¿No crees?

Aprendiste que, conocer las emociones básicas, nos sirve para relacionarnos mejor con nosotras y con el mundo.

El reto de hoy:

Te propongo realizar el siguiente reto:

En tu “Diario de Aprecio y Gratitud” realiza dos dibujos: Uno que te recuerde la situación más feliz que has tenido y otro en donde hayas sentido mucho miedo. Después escribe cómo lograste volver a la calma en ambas circunstancias.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.