

**Viernes  
04  
de marzo**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

*Se oye una voz...*

**Aprendizaje esperado:** *identificarás cómo la emoción del miedo te permite preparar tu cuerpo ante una amenaza.*

**Énfasis:** *identificarás cómo la emoción del miedo te permite preparar tu cuerpo ante una amenaza.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Reconocerás cómo la emoción del miedo te permite preparar tu cuerpo ante una amenaza.

Distinguirás cómo el miedo se siente en el cuerpo y lo útil que resulta para protegerte del peligro.

### **¿Qué hacemos?**

#### **Actividad 1. Reconoce tu miedo.**

Para esta actividad pide a Mamá, Papá o algún otro adulto que te acompañen en esta divertida sesión.

Lee o que te lean el siguiente relato, imagina que lo que lees lo estás realizando en una habitación de tu casa.

*¡No tengas miedo! Sólo se fue la luz. ¡Ven, acércate!*

*No te puedes mover. ¡Te da miedo la oscuridad!*

*Escucha tu cuerpo, sientes miedo y tu cuerpo está reaccionando. Cuenta qué pasa.*

*Sientes que no te quieres mover ni un milímetro. Es más, ni puedes moverte.*

*Es el miedo te está cuidando. Tu cuerpo no se mueve porque podrías dañarte si te tropiezas en la oscuridad. Aunque la sensación del miedo no es muy agradable, busca tu bienestar.*

*Primero reconoces tu miedo, pero ¿Qué haces con él?*

*Cuenta qué sientes en el cuerpo.*

*Percibes cómo late tu corazón y tienes la piel de gallina.*

*Exacto, el miedo hace que prestes atención a todo lo que está a tu alrededor. Incluso puedes oír tu respiración, algo que no te sucede normalmente.*

*Escuchas tu respiración, un poco alterada y estás muy alerta por lo que pueda suceder a tu alrededor. Respiras profundo y te sientes un poquito más tranquilo; escuchas la voz de alguien que te acompaña también te ayuda mucho.*

*No te preocupes, escucha esa voz e intenta guiarte con ella. Tú conoces perfectamente bien el lugar donde te encuentras y sabes el camino. Confía en tus habilidades.*

*Pero no ves nada, ¿Qué tal si hay alguien más aquí?*

*¿Por qué habría alguien más? no imagines cosas que no están aquí. Solo estás tú y la voz de alguien que te acompaña. Respira un poco más profundo.*

*¡Tu corazón late muy rápido!*

*Recuerda cómo es el espacio donde estás, ¿Dónde está la mesa, la silla?*

*La verdad es que conoces este lugar como la palma de tu mano.*

*Ahora intenta moverte en el espacio con cuidado y recordando dónde está todo.*

*Avanza poco a poco.*

*De pronto regresa la luz.*

*Ya casi llegas.*

¿Te dio mucho miedo el relato?

¿Por qué? ¿Te da miedo la oscuridad?

¿Te da pena decir que tienes miedo, porque eres grande?

Es natural tener miedo y es vital para los seres humanos. Todas las personas, sin importar la edad, tienen miedo.

¡Y es en serio, todas, todas! ¿Por qué te digo que es vital?

Pues porque te mantiene con vida. Conforme van creciendo, las niñas y niños como tú van aprendiendo a temer a las cosas que les pueden hacer daño; como las víboras, arañas, truenos y muchas más. Es una manera que tiene el cuerpo de alertarte ante cualquier peligro.

Claro, te da miedo acercarte a una araña porque te puede picar y no sabes si es venenosa o no, igual que las víboras, además de que la mordida de una víbora debe ser muy dolorosa.

Justo por eso, tu instinto te hace temer y no te acercas.

¿Por qué la oscuridad te da miedo?

Bueno primero no hay nada de qué avergonzarse cuando tienes miedo, lo que hay que hacer es reconocer que tienes miedo, presta mucha atención porque te está alertando ante un posible peligro, eso te permite hacer una rápida valoración y actuar, ya sea para alejarte, protegerte o defenderte.

Ya que estás de acuerdo, cierra tus ojos y cuenta, ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando se va la luz?

Lo primero es que te toma por sorpresa y tu cuerpo se queda inmóvil.

Te quedas como en pausa o congelado o congelada porque seguramente tu cerebro está diciendo. *CUIDADO*, peligro, detente ¡Algo peligroso puede estar sucediendo! Puede que tropieces o te golpees si no ves bien.

El miedo hace que protejas tu cuerpo. Que evites hacer algo que te ponga en peligro; como cuando te asomas hacia abajo en un edificio muy alto. Da, ¡mucho miedo! y está bien. Porque si no tienes miedo puedes seguir derecho y caerte de la azotea.

El miedo te ayuda a sobrevivir, es una emoción, no muy agradable, pero sí muy necesaria para las personas, también algunos animales tienen miedo, bueno por lo menos todos los mamíferos manifiestan miedo.

Para que entiendas mejor cómo te protege el miedo, te invito a que observes y escuches la siguiente cápsula. Observa y escucha el video del 0'00" al 01'48"

### **1. ¿Qué te da miedo?**

<https://youtu.be/xPL3zMXLrfs>

El miedo es muy importante para tu bienestar, aunque no se siente bien en tu cuerpo.

A veces cuando tienes miedo, sientes un nudo en el estómago, te sudan las manos, te tiemblan las piernas.

Se te pone la piel de gallina, se te acelera el corazón, te tiemblan los dientes.

Aquí tienes un pequeño juego, a ver si no te da mucho miedo.

Cierra los ojos e imagina que aprietas un botón.

¿Qué? ¿Por qué? No, ¿Qué va a pasar?

Claro, te da miedo, porque no sabes qué va a suceder. Cuando te enfrentas a algo desconocido te da miedo.

Pero si te explican cómo es el juego: Se van a reproducir unos sonidos de diferentes situaciones o cosas y tú vas a ayudar a identificar qué es lo que estás escuchando y también vas a platicar cómo se siente tu cuerpo. ¿Quieres jugar?

Se puede hacer un poco más intenso si apagas la luz.

No identificas muy bien qué es. ¡Qué miedo! A ver, ya lo sabes, ¡Crees que es una puerta que rechina!

¿Cómo te sientes?

Sientes la piel chinita, y gracias a esto, puedes percibir el aire en tu piel, estás muy alerta. Primero te da mucho miedo no saber qué es ese ruido, rápido tu cerebro se pone a pensar y reconoce que es una puerta que se cierra y se abre, un rechinido de una puerta. Te imaginas que alguien o algo entra ¡no sabes quién! te da miedo, tienes ganas de salir corriendo.

¡Ay, qué bueno que regresa la luz! Te asustaste bastante.

Le pasan muchas cosas a tu cuerpo, se pone muy alerta, listo para salir corriendo. Esa es una de las reacciones que tienes ante el miedo.

¡Salir corriendo, huir! Cierto, el miedo te prepara para alejarte del peligro.

¡Respira profundo! ¿Quieres seguir jugando?

Aunque tienes miedo.

¡Fuera luz!

Pasos que se acercan.

¡Ah! ¡En guardia! Subes los puños y tomas una postura de pelea.

¿Qué pasa con tu cuerpo?

Sientes un escalofrío por tu columna, se activan todos tus nervios, tu corazón late muy rápido, tus brazos suben hasta tu pecho preparándote para pelear.

¡Regresa la Luz!

Ay, qué miedo que te defendieras, pensando que era alguien peligroso.

Estás listo para defenderte, pero logras respirar profundo y distinguir que sólo está la voz que te guía y te acompaña quien está enfrente.

Muy bien, ya logras controlar tu miedo y tu instinto de defensa.

Estás aprendiendo muchas cosas en esta sesión. El miedo también te prepara para defenderte.

Estás descubriendo muchas cosas sobre el miedo con este juego. La emoción del miedo te prepara para huir del peligro, o para enfrentarlo. ¿Quieres seguir? Es el último sonido.

Está bien, sigues asustado y con ciertas dudas, pero quieres continuar.

Primero observa con atención la siguiente cápsula, para que entiendas un poco mejor y aprendas una estrategia para regular el miedo.

## **2. Sensación y emoción.**

[https://youtu.be/5yQWW\\_iZ9Ps](https://youtu.be/5yQWW_iZ9Ps)

¡Qué buena estrategia, puedes hasta bailar!

¿Quieres seguir adelante con el juego?

Estupendo, ¡Fuera luces!

Sonido distorsionado de una voz que te llama.

No sabes qué es, pero te aterra, quieres hacerte muy pequeñito, estás sudando frío y no te quieres mover. ¡Luz, por favor!

Regresa la Luz.

Cuando sientes miedo, a veces quieres ser como los camaleones y camuflarte, quedarte muy quieto y que no te puedan ver. Te haces pequeñito, te escondes del peligro para que no te pueda dañar.

Ese ruido deformado hace que tu imaginación vuele, empiezas a imaginar cosas horrosas, como un monstruo gigante.

El miedo muchas veces hace que imagines cosas que no están ahí. Haz un ejercicio para tranquilizar tus pensamientos. Se llama: La respiración de la abeja. Pon mucha atención y luego lo haces. ¿De acuerdo?

Coloca tus manos sobre tus orejas para no oír nada del exterior. Inhala muy profundamente y mientras exhalas pronuncia MMMMMMMM hasta que salga todo el aire de tus pulmones.

Lo repites 3 veces. Este ejercicio hace que se calmen tus pensamientos y tu imaginación te lleve a tu lugar favorito de calma y seguridad.

Te sientes muy tranquilo ahora.

¿Por qué es importante lo que piensas?

A veces, puedes sentir miedo hacia cosas o situaciones que no son un peligro real. Como en esta ocasión, al escuchar un sonido distorsionado, te da miedo y empiezas a imaginar cosas, de esta manera alimentas el miedo con pensamientos negativos y entonces tu miedo crece.

Ahora te toca leer el siguiente cuento, también pide a Mamá, Papá o algún otro adulto que te acompañen en la lectura.

### **3. Cuento de Tino.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202102/202102-RSC-WgVBL946wn-CuentodeTino..pdf>

¡Deja volar tu imaginación, seguro te diviertes mucho!

## **Cuento de Tino**

*Tino es un niño muy divertido que aprendió a jugar con sus miedos.*

*En un principio su miedo lo paralizaba, le ponía los pelos de punta y sus ojos casi se desorbitaban.*

*Cuando lo conoció era como una nube gaseosa de color grisácea, después se fue transformando en una masa horrorosa, tomaba formas extrañas y era muy apestosa.*

*Se aparecía por la noche cuando Tino estaba solo, se comía las luces de su cuarto, todo se ponía muy oscuro, Tino sentía que iba a salir su corazón del pecho.*

*El Miedo tomaba formas distintas, arañas monstruosas, brujas escandalosas, animales salvajes hasta hombres con trajes.*

*El miedo quería jugar, pero Tino no entendía el juego, sólo quería llorar y alejarse para buscar tranquilidad.*

*Cada vez que el miedo visitaba a Tino, crecía un kilómetro y subía más de un kilo.*

*Entre más lo observaba, más su tamaño aumentaba. Cambiaba de forma y color, rojo para el fuego, blanco de fantasma. A Tino le dolía la panza.*

*Cada que aparecía, Tino gritaba y ya no dormía.*

*Por miedo a que le comiera, Tino comenzó a alimentar a esta fiera, ya no cabía en la casa, se fue a vivir a la azotea, ya no sabía qué hacer. Tino quería hacerlo desaparecer.*

*De pronto se le ocurrió pintarlo de rosa, imaginar que se convertía en una Morsa, suave, amable y hasta cariñosa. Tino comenzó a reír, y el miedo se comenzó a despedir.*

*Tino aprendió por fin el juego que le permitía controlar su miedo. Tino le cambiaba de forma, lo convertía en salchicha, y en cosas que, en lugar de susto, le causaban dicha.*

*El miedo se escondía en muchas partes. Tino sentía temor por instantes.*

*Pero Tino y su miedo platicaron se conocieron y ya no discutieron.*

*Su miedo siempre se quedó con él, pero ya no le erizaba tanto la piel.*

¡Tino es un niño como tú, muy valiente!

Lo que hizo es algo muy importante: “Cuando sientas miedo, debes aprender a reconocer si se trata de un peligro real o sólo es tu imaginación” Tino es muy valiente porque se dio la oportunidad de conocerse, para saber qué le provoca miedo y cómo reaccionar. Eso le ayuda a revisar si es una amenaza real o imaginaria y sobre todo a ¡regular su respuesta a la emoción de miedo!

El miedo es una emoción que ayuda a cuidarte, te protege del peligro, mantiene en equilibrio tu bienestar y si es muy intenso debes regularlo regresando a la calma, como has aprendido en esta sesión de Educación Socioemocional.

### **El reto de hoy:**

En tu cuaderno o una hoja dibuja tus miedos.

Y con tu familia, qué te parece si juntos hacen un cuento con tus dibujos del miedo.

Platiquen si es un verdadero peligro o es sólo la imaginación y si el miedo te ayuda a estar a salvo en situaciones de peligro.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**