

**Viernes  
11  
de marzo**

## **Cuarto de Primaria Educación Socioemocional**

*¡Guácala, qué asco!*

**Aprendizaje esperado:** *explica cómo la emoción del asco le permite llevar a cabo reacciones de protección ante sustancias tóxicas.*

**Énfasis:** *explica cómo la sensación del asco le permite llevar a cabo reacciones de protección ante sustancias tóxicas.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás cómo la emoción del asco te permite llevar a cabo reacciones de protección ante sustancias tóxicas.

### **¿Qué hacemos?**

¿Sabías que comer algo que está en descomposición te puede causar una intoxicación? Es probable que más tarde tengas una reacción.

¡Esto puede poner en riesgo su salud! Seguramente te ha sucedido que una mosca se ha acercado a ti y te provoca mucho asco, estos animales regularmente se encuentran cerca de la basura.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-mujer-cara-retrato-3958835/>

La emoción del asco es importante para tu seguridad. La función principal del asco es generar respuesta de escape ante algo que pueda causarte alguna intoxicación, envenenamiento e, incluso, evitar situaciones desagradables o potencialmente peligrosas para tu salud.

El asco puede sonar como una sensación desagradable, pero está demostrado que es una emoción protectora para el cuerpo y la vida.

Tiene sentido, porque esta emoción en específico te advierte de algo que no está en buen estado. Por ejemplo, al oler algo desagradable, al ver algo podrido, al tocar algo que tiene una sensación diferente a la normal.

¿Te ha pasado que estas de curiosa o curioso en la alacena de tu casa?

En esas ocasiones, suele pasar que de repente te encuentras una botella que no tiene etiquetas, la destapas e inmediatamente después te das cuenta de que es una sustancia muy fuerte, como el cloro, por ejemplo. Esa sustancia tiene un olor muy desagradable.

Huele bastante y pica la nariz, el cloro se usa para limpiar, es bastante peligroso si se consume o se tiene mucho contacto con él.

Alguna vez te ha pasado, ¿Cuándo ves algo desagradable, como la basura tirada en las calles, hace que no quieras pasar por ahí? Guácala, qué asco, basura tirada en la calle, es seguro que te imagines el olor y te de asco. La basura es un lugar con un gran foco de infecciones.

Recuerda que todo el tiempo están presentes las emociones, sobre todo la del asco que te pone en alerta ante algo que puede ser peligroso para tu salud.

Ahora que conoces un poco sobre esta emoción, ¿Cuáles son las situaciones que te produce el asco? ¿Qué sensaciones experimentas?

Aunque no te dan asco las mismas cosas, las reacciones son muy parecidas: sientes rechazo y por eso evitas a toda costa esa situación que no te gusta.

Hay algunas que se repiten constantemente, en la siguiente lista se muestran algunas opiniones de las niñas y los niños con respecto a las cosas que les dan asco.

- Alimentos echados a perder.
- Malos olores.
- Cebolla.
- Vómito.
- Mala higiene.
- Las cucarachas.
- Los ratones.

¿Qué son las emociones básicas? ¿Para qué le sirven al ser humano? ¿Qué es el asco? ¿De dónde viene el asco y por qué es una emoción tan importante?

Te diste cuenta cómo las emociones básicas, entre ellas el asco, son reacciones del organismo ante situaciones amenazantes, para conservar el bienestar de las personas.

¿Sabías que el asco favorece obtener hábitos saludables e higiénicos?

El asco te permite detectar la comida que no está en las mejores condiciones para poder consumir. Esto hace que trates de conseguir alimentos más frescos y naturales para tu cuerpo, lo que trae beneficios importantes para la salud, al tener una sana alimentación, aportas los nutrientes necesarios para tener energía durante el día.

El asco genera repulsión cuando vemos algo que está sucio, como tu ropa o calzado. ¡Incluso el lugar donde vives! es decir, si hay basura en casa o un olor desagradable por falta de limpieza.

Otra cosa que también te puede causar desagrado o asco es cuando alguien no tiene una buena higiene personal. Esto incluye lavarse los dientes, las manos, bañarse, cortarse las uñas y otros hábitos que debes tener diariamente.

El asco aquí juega un papel principal, porque recuerda que es importante mantener una buena higiene personal para evitar que te puedas contagiar de alguna enfermedad fácilmente.

Hoy conociste más a fondo la emoción del asco. Una emoción que es muy importante para tu vida, porque te mantiene a salvo de sustancias, alimentos, lugares y hasta costumbres peligrosas para la salud, que por lo mismo te provoca repulsión o rechazo.

Recuerda que esta emoción evita que te intoxiques o enfermes.

## **El reto de hoy:**

Demuestra a través de ejemplos que te hayan sucedido a ti o a tus familiares, cómo la emoción del asco te puso en alerta ante un alimento en descomposición o alguna sustancia tóxica. ¡Y anótalo en tu diario de emociones!

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>