

**Lunes  
07  
de marzo**

## **Segundo de Primaria Educación Socioemocional**

### *Explorando el miedo*

**Aprendizaje esperado:** describe sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.

**Énfasis:** describe sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás acerca del miedo y de las habilidades que puedes utilizar para ponerte a salvo.

#### **¿Qué hacemos?**

Lee la siguiente situación:

En una ocasión Juan y Héctor fueron de paseo a una selva, de pronto una araña bajo de lo alto de una rama y Héctor se asustó demasiado.

¿Te acuerdas como saliste corriendo? pregunto Juan mientras reía.

Héctor lo recordaba totalmente y a pesar de que ahora parecía muy chistoso, en ese momento, salir corriendo lo había puesto a salvo.

Para Juan la reacción de Héctor había sido algo exagerada, pero Héctor, por su parte, consideraba que había sido normal, pues en ese momento no sabía si esa araña era peligrosa o no, así que, para Héctor, el miedo lo alertó de un posible peligro.

Actualmente a Héctor no le dan miedo las arañas, pero para lograr vencer su miedo tuvo que hacer algunas cosas.

La reacción que tuvo aquel día en la selva no le había gustado, esa misma experiencia hizo que quisiera saber más sobre las arañas, así que se puso a investigar cuáles son peligrosas y cuáles no, ahora sabe que la próxima vez que se encuentre a una, sólo debe evitar acercarse, pues ha entendido que salir corriendo despavorido, como hizo aquella vez, pudo ponerlo en un peligro mayor.

Héctor en aquella ocasión tuvo suerte de no lesionarse, pues al correr sin darse cuenta, pudo haberse tropezado o golpeado con una rama. Tener miedo le ayudó a ponerse a salvo, pero de la forma en que reacciono no fue la más adecuada.

Aquella situación también motivó a Héctor a reconocer sus habilidades y fortalezas personales para enfrentar el peligro, por ejemplo, pudo identificar que es muy ágil.

Mantener la calma es otra habilidad que se puede tener en momentos de miedo, por ejemplo, Juan evitó en aquella ocasión el peligro con calma, pues solo evadió a la araña, sin más riesgo.

El miedo es una emoción básica muy importante, porque su función es alertarnos de un posible peligro y poder sobrevivir. Se activa en nuestro cuerpo para que nos alejemos de las cosas que pueden ser peligrosas.

Es importante que sepas que todas y todos sentimos miedo por nuestra propia seguridad.

Cuando Héctor fue a la selva y le saltó la araña quiso huir, y esta, es una de las reacciones que se pueden presentar cuando sentimos miedo.

No todas las personas huyen cuando sienten miedo, otras pueden paralizarse e incluso atacar, depende del peligro al que se enfrenten y depende de cada persona.

Un dato interesante es que, el miedo puede activarse, incluso cuando no hay ningún peligro en realidad.

Lee el siguiente contenido titulado “El miedo me alerta”.

### ***El miedo me alerta***

*Gloria:*

*Hola, les quiero platicar de una emoción básica que nos puede proteger, pero también nos puede engañar: el miedo.*

*Para hablar del miedo y sus engaños, quiero contarles dos cosas que le pasaron a Panchito y ustedes deben poner mucha atención para saber en qué se parecen ambas historias y en qué son diferentes.*

*La primera:*

*Panchito fue a un día de campo con su familia. Estaba caminando por ahí cuando, de repente, un toro bravo se le apareció justo enfrente. El toro miraba a Panchito con unos ojos feroces, bufaba así (imita el sonido) y raspaba con su pata en el piso, en ese momento fue cuando Panchito sintió MIEDO y trató de alejarse poco a poco para no alborotar más al toro.*

*A pesar de que Panchito tenía la piel chinita por el miedo, supo cómo reaccionar para ponerse a salvo.*

*La segunda historia:*

*Un día Panchito llegó cansadísimo a grabar. Tenía ojeras y bostezaba todo el tiempo.*

*Así... (Bosteza)*

*El caso es que Panchito me contó que había dormido muy mal porque la noche anterior, al cerrar los ojos, veía un dragón enorme que lanzaba fuego. Se asustaba mucho porque sentía que el fuego venía directo hacia él, así que no pudo dormir muy bien, porque mantener los ojos cerrados y ver al dragón, le daba muchísimo MIEDO.*

*¿Saben qué cosa había en común entre la historia uno y la dos?  
¡El miedo!*

*Pero hay una diferencia. Si Panchito vuelve al lugar donde fue el día de campo, es probable que vuelva a encontrar al toro, porque el toro, existió, existe y es un peligro real.*

*En cambio, si vamos al cuarto de Panchito, no creo que encontremos al dragón, porque los dragones no existen, son imaginarios y no pueden quemarnos con fuego.*

*Nuestra imaginación puede hacer que al crear cosas que no existen, sintamos temor cuando no existe ningún peligro. Debemos aprender a distinguir las cosas que sí son reales y que nos ponen en peligro real.*

*El miedo que sentimos es una alerta que nos ayuda a reaccionar a tiempo, pero hay que aprender a regularlo para que no nos quite el sueño, como pasó con Panchito.*

*Así que, la próxima vez que sientas miedo, tómate un segundo o dos, para pensar si eso que te asusta es real o es imaginario.*

El miedo, como cualquier emoción básica, nos ayuda a enfrentar un peligro.

Ponerle atención al miedo es inteligente, porque nos avisa que hay un riesgo y así podemos protegernos, eso es clave para sobrevivir.

Por supuesto, existen situaciones en las que hay que actuar de inmediato, pero debemos tomar en cuenta lo que pasa a nuestro alrededor para mantenernos seguros y seguros.

Observa la siguiente imagen.



Imagina que vas pasando por un parque y un perro comienza a ladrarte y no se ve nada amistoso, ¿Cómo reaccionarías? Coméntalo con tu familia y escríbelo en tu cuaderno.

Justo Juan y Héctor pasaron por una situación similar. Héctor se sobresaltó, se quedó quieto y evito correr para no ponerse en riesgo; por su parte Juan se puso a la defensiva y le pidió al dueño que controlara a su perro.

Juan sabía que había un peligro, hizo una revisión de lo que estaba pasando y tomo una decisión muy acertada, todo eso gracias al miedo.

No es que no haya tenido miedo, pero Juan sabe que una de sus habilidades para enfrentar una situación de riesgo, es mantener la calma; por lo tanto, esa habilidad y el miedo lo ayudaron a reaccionar de la manera más adecuada para mantenerse a salvo.

¿Crees que los niños, niñas, maestros y maestras también sientan miedo?

Observa la siguiente cápsula y conoce aquello a lo que le temen tres niñas.

- **Cápsula de 3 niñas que dicen a qué le tienen miedo.**

<https://youtu.be/qEOBiRfpTxk>

¡Son muchas cosas a las que les tienen miedo!

¿Recuerdas que el miedo también puede sentirse?

¿Cómo sientes el miedo en tu cuerpo? Descríbelo en tu cuaderno.

A algunas personas les tiemblan las piernas, les sudan las manos, el corazón se les acelera, la voz les tiembla e incluso sus ojos se abren mucho. Justo esa es otra función del miedo, pues a través del cuerpo las demás personas pueden darse cuenta de que algo está sucediendo y que necesitas ayuda.

El miedo puede ayudarte a hacer cosas; por ejemplo, si alguien te maltrata en la escuela, el miedo puede hacer que solicites ayuda a la maestra o al maestro para que el abusador deje de molestarte. También puede motivarte a hablar con quién te molesta y pedirle que deje de hacerlo.

Todas las personas debemos estar atentas, porque cualquiera podría estar en peligro o alguien podría requerir de ayuda. Las y los maestros, así como la familia, deben prestar atención para ayudar a las niñas y niños, si se encuentran en una situación de peligro.

Es importante platicar de tus miedos para que cumplan con su función, es posible que, a veces se considere que está mal sentir miedo, porque pensamos que nos debilita; sin embargo, ya viste que es al revés. El miedo te fortalece, porque ayuda a tomar decisiones, a buscar ayuda y reconocer habilidades personales que te permitan enfrentar una situación difícil.

El miedo es una emoción primaria que te ayuda a alejarte del peligro.

El miedo puede generar diferentes reacciones y sensaciones en el cuerpo, por ejemplo:

Sudar.

Abrir los ojos muy grandes.

Aceleración de los latidos del corazón.

El cabello puede pararse o encrespase.

Frente al peligro, puede existir una motivación o necesidad de huir o a defenderte.

Cuando conoces tus habilidades y las formas en que actúas ante una situación peligrosa, puedes enfrentarla mejor.

Es muy importante aprender a reconocer las situaciones que te provocan miedo, cómo te sientes cuando tienes miedo y cómo puedes reconocerlo en otras personas; esto te ayudará a elegir las formas de actuar para ponerte a salvo.

También debes aprender a reconocer el miedo en otras personas para ayudarlas en caso de algún peligro, o bien, para poner atención en caso de algún peligro que no hayas identificado.

Comenta con los adultos que te rodean, que es importante que te escuchen para que puedan apoyarte cuando sientas miedo, pero, sobre todo, para alejarte de cualquier peligro.

## **El reto de hoy:**

El reto será, recordar una situación en la que hayas sentido miedo y lo que hiciste en ese momento. Actúalo con ayuda de tu familia, como una obra de teatro; incluye algo que hubieras hecho diferente ahora que lo piensas con calma.

Por ejemplo: Héctor pensó que, en su encuentro con la araña no correría, solo se alejaría.

Lo importante es que descubras qué habilidades utilizaste y cuáles debes desarrollar.

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.**