

**Lunes  
07  
de marzo**

## **Tercero de primaria Educación Socioemocional**

*¡Mi miedo, mi fortaleza!*

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

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

### **¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás sobre cómo el miedo, puede convertirse en nuestra fortaleza.

### **¿Qué hacemos?**

Cuando percibes el peligro, te pones a salvo rápidamente. Por ejemplo, cuando te topas con un animal

Imagina que ves un toro bravo correr por las plazas y callejones, sientes miedo y corres a protegerte.

Tal vez te sirva saber que todas las personas sentimos miedo, pero lo expresamos de diferentes maneras. Eso es una característica personal.

Por ejemplo, te dan miedo los instrumentos, aparatos o jeringas del dentista. A eso se le llama temor, y el temor aparece por la sospecha e inquietud por algo que te puede dañar. En este caso tienes temor asistir al dentista. Hasta pensarlo parece desagradable.

Los aparatos que utiliza la dentista hacen ruiditos que te recuerdan momentos de malestar y hasta dolor.

Identificas muy bien el temor. ¿Ahora piensa qué puedes hacer para enfrentar el temor que te provoca ir al dentista?

Pues quizás antes de ir podrías respirar profundo, apretar muy fuerte tus manos y puedes decir “Soy muy valiente y muy fuerte para aguantar el dolor”  
Pero ¿qué pasa el miedo al salir a la calle y contagiarme?

Pues cuando dices que te da miedo salir a la calle, y piensas que solo por salir de casa te vas a contagiar de la COVID-19, estás teniendo un temor. Es cierto que una forma de contagiarse es salir de casa y estar en contacto con otras personas, pero es difícil que esto pase si tomas las medidas de precaución que tanto nos han explicado.

Yo creo que tener temor de salir a la calle es bueno, porque entonces te hace tomar precauciones, seguir las recomendaciones de los expertos en salud y disminuir los riesgos.

Si alguien se contagia, el miedo a perder la vida es real. Pero aún en esta situación, las personas que regulan mejor su miedo actúan de forma más efectiva y es muy probable que salven su vida.

En el siguiente video a partir del minuto 8:20 a 9:32, escucha la opinión de unos padres sobre la situación actual de la pandemia.

### **1. Padres de familia.**

<https://youtu.be/RvBUUFxS9fw>

¿Te das cuenta la forma en que las madres y padres han protegido a sus familias para enfrentar la pandemia?

Como la señora Pilar, que nos dice que en su familia han aprendido cosas nuevas y también han valorado muchísimo el apoyo que se dan.

Yo estoy de acuerdo con el señor, Santiago, quien dice que no debemos bajar la guardia y debemos cuidarnos entre todas y todos.

La familia mexicana siempre ha sido muy solidaria en momentos difíciles como los que vivimos ahora con la pandemia.

Pienso que la familia se extendió y ahora está compuesta por los médicos y maestros que regulan su miedo para cumplir con su importante trabajo.

¡Y muchos profesionistas y trabajadores más! Ya entendí eso del miedo y el temor. Otro ejemplo sería el temor a que te despidan de un trabajo, que tu mejor amigo ya no quiera hablar contigo, etc. El temor sucede por lo que tu supones que puede pasar.

Ahora ve como tus habilidades personales te pueden poner a salvo ante situaciones peligrosas.

Observa y escucha en el siguiente video a partir del minuto 11:34 a 16:18, un cuento que trata sobre el miedo.

## **2. Bolo: El niño que logró superar el miedo**

<https://youtu.be/RvBUUFxS9fw>

Identificaste que todas las personas sienten miedo y que algo importante a realizar es comunicar lo que sentimos, para solicitar ayuda y poder disminuir o afrontar el miedo.

Es importante saber qué cosas nos provocan miedo para poder responder de mejor forma al peligro.

Te diré un ejemplo de una habilidad o fortaleza que me ayudo a ponerme a salvo ante una situación peligrosa.

Una vez, salí a comprar leche y me di cuenta de que un hombre sospechoso me venía siguiendo, entonces usé mi creatividad y rápidamente busqué una casa con timbre y fingí que era mi casa. Toqué el timbre y grité: "Papá ábreme rápido y sal con el perro porque viene un señor siguiéndome", el sospechoso se dio la vuelta y se fue corriendo.

Sentí mucha angustia, pero lo resolví muy bien, pues mi fortaleza fue la creatividad.

En el siguiente video conoce lo que comentan las niñas y niños cuando les preguntamos qué les da miedo y cuáles son las fortalezas que les han ayudado a ponerse a salvo ante una situación peligrosa, a partir del minuto 17:53 a 18:30

## **3. Opiniones de niños**

<https://youtu.be/RvBUUFxS9fw>

¿Viste cómo estas niñas y niños pudieron identificar sus miedos y cada uno le dio una respuesta especial según sus características? Pues justamente esas son las habilidades personales de cada uno para afrontar una situación de miedo.

Es importante recordar que todas las personas sentimos miedo y lo expresamos de diferentes maneras.

También es importante identificar que cuando comunicas el miedo y solicitas ayuda, no hay que tener pena pues te ayudará a manejar tu temor y lo conviertes en algo que te permite un mejor desarrollo emocional.

Cuando hay alguien que se siente con mucho miedo, no importa si es niño o adulto, es necesario poner en práctica sus habilidades para ponerse a salvo y esto se puede lograr de varias formas:

Primero: es importante identificar si las situaciones que generan miedo son reales o imaginarias. También es importante evitar situaciones verdaderamente peligrosas estando alertas y haciendo uso de todos los sentidos.

Algo muy importante es enfrentar el peligro, pero haciéndolo con una acción acertada, pues de nada sirve llorar o gritar, pero quedarse pasmado sin ponerte a salvo de cualquier situación.

Quedarte paralizado ante el miedo es una situación que puede suceder y que debes aprender a controlar. No es fácil, pero si vas practicando, poco a poco lo logras.

Otra cosa muy importante es comunicar el miedo de una forma adecuada, no sentir pena y solicitar ayuda cuando es necesario

Cuando algo te da miedo y puedes identificarlo entenderás más a otras personas y podrás poner en práctica tus habilidades para ayudar a la persona que lo necesita, como en el cuento, la mamá de Bolo, lo orientó para identificar lo que le provocaba miedo.

Un ejemplo para ayudar a alguien que siente algún tipo de miedo puede ser preguntarle cómo se siente, darle un abrazo, enseñarle a respirar para calmarse, enseñarle a observar a su alrededor para identificar con más claridad lo que le da miedo, ayudarle a pensar diferentes soluciones para afrontar el miedo, etc.

Y, por último, es necesario identificar el miedo en otras personas ya sea para ayudarlas o para evitar acciones que puedan provocarles más angustia o desesperación.

### **Actividad 1 “el Muñeco transformador de miedos”**

Para que puedas elaborar tu muñeco, en primer lugar, pide ayuda a un adulto en casa. El material que necesitas es el siguiente:

- ✓ 1 marcador indeleble,
- ✓ pedacito de tela o cartón
- ✓ 1 hoja de papel ó periódico
- ✓ Tijeras de punta redonda.
- ✓ Pegamento
- ✓ Material que tengas en casa para decorar

Ya con tu material listo, vamos a comenzar

En una tela hacer un corte para boca, pegar o dibujar ojos, poner cabello, coser o sellar y rellenar las 2 partes de tela restantes y rellenar y finalmente integrar todo).

El propósito de hacer el muñeco es que te vuelvas amiga y amigo del miedo, abordarlo desde otra perspectiva, afrontar y superar tus miedos y con ello ayudarte a superar retos, alcanzar metas, hacer realidad tus sueños.

Tu monstruo te ayudará a que vayas guardando en él, las habilidades y fortalezas que te ayudan a superar tus miedos. Así, cuando tengas alguna duda de cómo enfrentar el miedo, puedes recurrir a él, leer tus fortalezas y que eso te sirva para tomar las mejores decisiones.

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

Entendiste que el miedo puede ser un aliado para crecer y desarrollar tus habilidades y fortalezas. También aprendiste que hay miedos reales y miedos imaginarios.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y plática con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lectura

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)