

**Lunes
07
de marzo**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Las sombras de la oscuridad

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a reflexionar sobre tus habilidades personales para ponerte a salvo ante situaciones peligrosas de tu contexto, motivadas por el miedo.

¿Qué hacemos?

Seguramente en diversas ocasiones has sentido miedo a cosas que no son reales y es perfectamente normal. Solo debes estar atento a esas situaciones y aprender a diferenciar entre un miedo real y un imaginario.

El miedo es como una alarma que se activa en el cerebro cuando detecta una amenaza, aunque no sea real.

Entonces, ¿De qué sirve que se active si sabemos que no es real?

Su función es alertarnos ante los peligros para protegerte y también para adaptarte a los cambios.

Sentir miedo es bueno, aunque cada persona lo percibe diferente. Es importante saber cuándo lo estás percibiendo y así puedes utilizar tus fortalezas y habilidades para enfrentarlos.

Imagínate en lo alto de este edificio.



¿Qué sentiste?

Seguramente miedo a las alturas. Te aumenta el ritmo cardíaco, la temperatura sube, hay tensión en los músculos, nos sentimos mareados y temblamos como gelatina.

Aunque parezcan reacciones desagradables, sirven como señal de alarma. Es como si nuestro cuerpo gritara ¡No te acerques más, o te puedes caer y lastimar! Por muy buena vista que tengas desde ese lugar, no hay que correr riesgos innecesarios.

El siguiente ejemplo es de un terremoto.



Hay lugares que por su ubicación geográfica se prestan a que haya sismos con mayor frecuencia, lo que genera miedo a la comunidad.

Eso no sucede en todos los estados, por ejemplo, en Yucatán no tiembla. ¿Cómo le explicas a una persona que nunca ha sentido un temblor que sienta miedo? Aunque no sufren por causa de los temblores, tienen otro tipo de amenazas que son propias de su contexto, por ejemplo, un ciclón.



El miedo a desastres naturales, como un sismo o un ciclón, responden más a un instinto de supervivencia, es decir, en vez de paralizarnos para no movernos, nos da señales de alerta para asegurar nuestra seguridad.

Cuando se siente un sismo, la primera reacción es de sorpresa, ya que es algo que no se espera, después, el miedo genera que la atención a lo que estamos haciendo disminuya y pongamos atención al entorno, lo que ayudará a buscar una salida próxima para ponerte a salvo.

Desastre natural.

El temblor de 1985 en la Ciudad de México, no se sabía lo que ocurría, se sentía un movimiento y ya, pero al observar las noticias se pudo dimensionar el grado de las consecuencias que había traído ese temblor, con el tiempo muchas personas tenían miedo a que se repitiera, algunas personas, cada vez que tiembla, se ponen muy mal, su cuerpo se paraliza y lloran mucho.

Con el paso de los años, puedes aprender a manejar ese miedo, a enfrentarlo y a reaccionar rápido cuando hay un temblor fuerte o suena la alerta sísmica.

Algunas personas se sienten más seguras conociendo las medidas recomendadas cuando suceda para estar preparados.

Por ejemplo, hoy todos estamos atravesando por una situación que a la gran mayoría de las personas les causa mucho miedo e incertidumbre y no está mal sentirlo, es completamente normal, pero debes saber cómo actuar.

Observa el siguiente video del inicio al minuto 01:50

1. Emociones. Once Niñas y Niños.

https://www.youtube.com/watch?v=DafUnUITTgI&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%Blos

Actualmente existe en todo el mundo mucho miedo alrededor de la enfermedad COVID-19 sin embargo, mientras más informado estés sobre la enfermedad estarás mejor. Es importante investigar, no dejarse llevar por rumores o noticias falsas y no olvidar que lo más importante es saber expresar lo que piensas y lo que sientes.

El compartir con otros cómo nos sentimos, crea lazos y redes de seguridad con personas que nos pueden apoyar.

Observa el siguiente video del inicio al minuto 01:53, en el que Lucy, Staff y Alan nos enseñan a compartir y superar miedos y por qué es importante hacerlo.

2. Un día en Once Niños: Misofobia.

https://www.youtube.com/watch?v=r-muTPgOgB0&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os

No es correcto jugar una broma con el miedo. El reconocer y enfrentarlo te puede ayudar a superar poco a poco tus miedos, aunque suene raro hay personas que le temen a las ardillas.

Ahora observa en el video del minuto 02:22 al 06:57, como Alan y Lucy descubrirán a qué le teme Staff.

3. Un día en Once Niños: Misofobia.

https://www.youtube.com/watch?v=r-muTPgOgB0&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os

¿Cuál crees que sea el miedo de Staff?

Vamos a descubrirlo, observa el video del minuto 02:22 al 06:57

¿Sabías que el temor a los gérmenes es uno de los más comunes? ¿Cómo puedes tenerle miedo a algo que no conoces y no puedes ver?

Muchas veces lo que no podemos ver o entender es lo que más tememos. En este caso, es porque actualmente sabes que los gérmenes, las bacterias y los virus son los causantes de enfermedades y esas enfermedades pueden causar la muerte. Así que no es el miedo al germen o al virus en sí, sino a lo que puede provocar en el organismo.

Ahora vamos a ver que hizo Staff con su miedo, observa el video del minuto 08:38 al 09:43 del minuto 10:35 al 11:27 y del minuto 11:50 al 13:08

4. Un día en Once Niños: Misofobia.

https://www.youtube.com/watch?v=r-muTPgOgB0&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os

Fue bueno que Staff pudiera explicar la razón de su miedo, así pudo controlarlo. La limpieza es buena, lo que no es bueno es que se vuelva una obsesión.

Muchas veces cuando sientes miedo es porque no crees tener el control de la situación, genera una sensación de estar desprotegidos. La reacción al miedo varía según cada situación, puedes sentir una necesidad de hacer frente a aquello que

causa miedo o, al contrario, sentir la necesidad de huir de la situación, es entonces que puedes utilizar habilidades para ponerte a salvo.

Algunas habilidades pueden ser la de correr muy rápido, otra habilidad es la de analizar la situación, observar que tan peligrosa es, analizar si hay manera de solucionarla y evaluar las diferentes opciones.

Por ejemplo, el miedo a las alturas, si una persona sube a un elevador de vidrio y puede ver hacia abajo, las personas pueden salir a gatas o sobresaltados por el miedo.

Algunas personas se obligan a subir con el pensamiento de que están seguras y nada va a pasar, poco a poco desarrollan habilidades para superarlo.

El reto de hoy:

Escribe qué habilidades tienes para regular los miedos. Como por ejemplo “soy inteligente y aunque la oscuridad me cause miedo, solo veo un juego de sombras”. Y en otra ocasión, apaga la luz y con ayuda de una lámpara, crea figuras en la pared. ¡Será divertido jugar con tu imaginación!

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf