

**Viernes  
04  
de marzo**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*¡Buuu! Soy el miedo*

**Aprendizaje esperado:** manifiesta cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza.

**Énfasis:** manifiesta cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás como la emoción del miedo te permite preparar tu cuerpo ante una amenaza.

### **¿Qué hacemos?**

Necesito que pongas atención en las sensaciones de tu cuerpo, examina lo que estás sintiendo. Para ayudarte a identificar tus sensaciones observa el siguiente video. del 00'27" al 04'20"

- **Video, de Alas y Raíces Cultura. Vitamina Sé. Cápsula 138. Sensación y emoción.**

[https://youtu.be/5yQWW\\_iZ9Ps?t=27](https://youtu.be/5yQWW_iZ9Ps?t=27)

Con el miedo se empieza a sudar más de lo normal, se puede sentir las piernas débiles y mareo.

Los indicadores nos dicen que estas pasando por las sensaciones del miedo y está tomando control sobre ti. Observa tú cuerpo, ¿Qué está pasando con él a causa del miedo? y prepárate para ponerte a salvo.

Tranquilízate, pero el miedo lo está rebasando y no te permite pensar con claridad. Obsérvalo, todo lo hace lentísimo, te cansa y no logras concentrarte; y pierdes el control.

El miedo puede paralizarnos, no nos permite ver las cosas con claridad y nos hace sentir que perdemos el control. Cuando percibimos que existe peligro ya sea real o imaginario, nuestro sistema de seguridad nos alerta y nos prepara para ponernos a salvo.

¿Para qué nos sirve el miedo?

El miedo nos ayuda a sobrevivir porque nos aleja inmediatamente del peligro, es decir, gracias al miedo estamos vivos. El miedo nos ayuda a no actuar de manera peligrosa o imprudente.

Por ejemplo, si no tuviéramos miedo, cruzaríamos una calle sin voltear a los lados y podríamos ser atropellados. El miedo nos ayuda a actuar con precaución, es como una alarma que nos ayuda a identificar amenazas o peligros que pueden existir en nuestro entorno, de esa forma, antes de cruzar una calle, pongo atención y me aseguro que no hay peligro de ser atropellado.

El miedo también nos prepara y nos moviliza para ponernos a salvo. Cuando sentimos miedo, nuestro cuerpo genera gran cantidad de energía, gran parte de nuestra sangre se acumula en nuestras piernas, para huir a toda velocidad en caso necesario. Por ejemplo, en el campo, cuando se nos atraviesa una serpiente.

¿Cómo actuamos cuando sentimos miedo?

Cada persona actúa de manera diferente ante el miedo, algunos se paralizan, otros huyen y algunos más atacan. Eso pasa porque el miedo nos atrapa y no nos deja ver con claridad, paraliza nuestra mente y nos hace sentir que perdemos el control, entonces el miedo crece, crece, crece.

¿Existe el miedo o es sólo nuestra imaginación la que lo provoca?

Esa es una pregunta muy interesante ¡Por supuesto que existe el miedo! hay diferentes tipos de miedo. Hay miedos reales y otros son imaginarios. Lo imaginario está en nuestra mente y es creado por nuestros pensamientos. Los miedos imaginarios nos provocan mucha preocupación y angustia, por eso tenemos que aprender a controlarlo.

Cuando el miedo nos arrastra, tendemos a imaginar cosas que muchas veces son improbables que ocurran,

Un miedo real surge a partir de algo que existe y es verdadero, por ejemplo, si un perro de manera repentina e inesperada te ladra en forma amenazante, la reacción inmediata será huir de ahí para protegerte de alguna mordida. Pero si estás preparado para enfrentar ese miedo, sabrás que, si corres, el perro irá tras de ti, por lo que lo mejor es permanecer quieto y hablarle para tranquilizarlo.

El miedo es necesario en nuestras vidas. Es una reacción natural del cuerpo para protegernos de los peligros, todas las personas podemos tener miedo a diferentes cosas:

- A la oscuridad.
- A los fantasmas.
- A los monstruos.
- A estar solas o solos.
- A que le pase algo a nuestros seres queridos.
- A que no nos quieran.

Eso no significa que seamos cobardes todo el tiempo desde que nacemos hasta que morimos, nos dedicamos a identificar y superar los miedos.

Es importante identificar y aceptar cuando estas sintiendo miedo y permitirte sentir esa emoción.

Debemos aprender a respetar las emociones y sentimientos de los demás, no es adecuado burlarse de las personas cuando tienen miedo. Debemos entender que, si no aprendemos a identificar, reconocer y aceptar nuestros miedos, no podremos estar preparados para superarlos.

¿Cómo puedes superar el miedo?

Todas y todos los miedocinos, hemos aprendido que podemos regular el miedo cuando nos tranquilizamos a través de la respiración. Ya que estamos en calma, podemos pensar qué hizo surgir nuestro miedo y buscamos varias soluciones que nos ayuden a disminuir la intensidad del miedo.

Hablar de nuestros miedos con personas a las que les tenemos confianza es una forma de ayudarnos a superar nuestro miedo.

Escribir acerca de aquello a lo que le tenemos miedo y después compartirlo con un adulto de nuestra confianza también es una forma de transformar nuestro miedo, porque podemos darnos cuenta que todos experimentamos miedo.

Responderemos en nuestro Diario aprecio y gratitud la siguiente pregunta, ¿Qué te ha provocado miedo? y ¿Cómo lo experimentaste? Por ejemplo, cuando tenía 12 años, me subí a la montaña rusa, fue horrible, pensé que me iba a desmayar del miedo que me dio. Me agarré fuerte, cerré los ojos, grité y me encogí porque sentía que de esa forma me protegía de salir volando.

### **Actividad. Haciendo una máscara del miedo.**

1. Pon cara de miedo.
2. Mantengan la cara de miedo y, sobre ella, coloquen la hoja de papel blanca y marquen haciendo una ligera presión con sus dedos, el tamaño de tu cara, la nariz y los ojos.
3. Dibuja el contorno de tu cara y aquello que te provocó miedo.
4. Realiza el dibujo de tu máscara y decórala con lo que tengas a la mano.
5. Con unas tijeras sin punta, recorta el orificio de los ojos, la nariz y la boca.
6. Haz un pequeño orificio en cada orilla de la máscara y con una agujeta o resorte podrás colocarla en tu cara.

Jugar con tus miedos puede ser divertido.

Esta actividad nos ayuda a darnos cuenta de las sensaciones de nuestro cuerpo cuando tenemos miedo y la forma en la que actuamos cuando esta emoción se apodera de nosotros.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lecturas

[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)