

**Lunes
28
de marzo**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¡No quiero perder mis emociones!

Aprendizaje esperado: recuerda su conocimiento sobre las emociones básicas, así como las formas en las que las utiliza para resolver situaciones del entorno y relacionarse con quienes le rodean.

Énfasis: recuerda su conocimiento sobre las emociones básicas, así como las formas en las que las utiliza para resolver situaciones del entorno y relacionarse con quienes le rodean.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre las emociones básicas, así como las formas en las que las utilizas para resolver situaciones del entorno y poder relacionarte con quienes te rodean.

¿Qué hacemos?

Imagina que tu hermano o hermana están dormidos y que no los puedes despertar, ¿Qué estarán soñando? ¿Qué puede ser tan interesante que no los deja despertar? y si entras a su sueño, ¿Te gustaría?

Prepárate, no sabes qué cosas raras puedes encontrar en el camino.

1. Fondo de universo.

<https://pixabay.com/videos/id-24241/>

¿Es posible que pierdas todas tus emociones?

Acuérdate que las emociones las sienten todas las personas y te ayudan a vivir la vida.

Vas a recordar cada una de las emociones que has estado trabajando y así tenerlas presentes para mejorar tu bienestar.

2. Efecto mariposa.

<https://pixabay.com/videos/id-13895/>

¿Qué sentiste? ¿Qué le pasó a tu cuerpo con la sorpresa?

Abriste muy grandes los ojos, levantaste las cejas, respiraste muy rápido y te quedaste inmóvil por un rato. En seguida llegó el susto, te tomaron desprevenido, desprevenida.

Es que la sorpresa aparece cuando ocurren cosas nuevas o que no esperabas, pueden ser agradables o desagradables. La sorpresa sólo dura unos segundos.

Observa la siguiente cápsula de tu amiga Carola para recordar.

3. Cápsula de Llama y Carola: La sorpresa.

<https://youtu.be/1BblKMgzdrU>

¿Y a ti qué te pareció el video? ¿Qué te provoca la emoción de la sorpresa?

Te comparto los comentarios de niños y niñas de primero de primaria:

Roberto dice que la sorpresa nos provoca curiosidad y esto hace que aprendamos cosas nuevas.

Geraldine dice que la sorpresa también nos provoca bienestar cuando la situación que nos sorprendió resulta ser agradable.

¿En qué te ayuda la emoción de la sorpresa?

Diego dice que la sorpresa, nos ayuda porque nos dan ganas de investigar más acerca de eso, pero si es algo desagradable la sorpresa nos prepara para evitarlo o alejarnos.

4. Paisaje.

<https://pixabay.com/videos/id-55421/>

Seguro es la Alegría, porque es una emoción que encanta a todas las personas. Llega de forma natural siempre cuando algo te gusta o te sale bien.

Tu cara refleja alegría, tus ojos brillan, tu boca tiene una gran sonrisa y tu cuerpo se relajó.

La emoción de la alegría te invadió, pero ¿Crees que la alegría te ayuda a algo más?

También te ayuda a relacionarte de forma positiva con otras personas, como te enseña tu amiga Carola en el siguiente video.

5. Cápsula de Carola y Agustín. La alegría (Amistad).

<https://www.youtube.com/watch?v=hD3QK-4rKcQ>

La alegría se activa con situaciones que te gustan y a su vez es un impulso para realizar metas, objetivos o tareas.

¿Qué sensaciones genera la alegría en tu cuerpo?

Observa las respuestas de niñas de primer grado.

Brenda comenta que tenemos la sensación de poder hacer lo que sea, nos sentimos inspirados, pero ¿Cómo es que la alegría nos ayuda a hacer amistades?

Miriam dice que cuando ella está alegre se siente motivada, con mucha seguridad y energía, entonces le gusta compartir con las demás personas y se anima a acercarse a ellas. Estar feliz facilita trabajar con otras personas por metas comunes.

¿Y de qué otras maneras te ayudan la alegría?

Gael dice: La alegría hace que me sienta motivado y comprometido.

Es momento de continuar el camino.

6. Volcán, lava.

<https://pixabay.com/videos/id-31153/>

¡Qué calor hace ahí! El humo no te deja ver con claridad.

Hay un volcán. Ahora entiendes por qué hace tanto calor. ¿Te das cuenta que el volcán se parece un poco a las personas?

¿En qué?

Hay una emoción que te pone como volcán: la emoción del enojo. Te explico: En tu cara, la frente se arruga, tus cejas se fruncen, tus ojos se hacen pequeños, tu boca se tuerce. Todo tu rostro se pone rojo como la lava y tu cuerpo, se tensa. En el estómago sientes una gran presión y calor que quisiera explotar y salir expulsado por la boca.

Cuando te enojas, eres como volcán a punto de explotar y a veces explotas. ¿Cómo puedes saber que estas sintiendo enojo antes de explotar? No te gusta que el enojo te haga decir o hacer cosas que hagan daño a alguien.

Recuerda que, ante toda emoción, siempre debes prestar atención a tu cuerpo. Es el cuerpo el que te dice qué emoción estas sintiendo y, entonces, puedes tomar decisiones sobre qué hacer.

Y si todas las emociones sirven para algo, ¿Para qué sirve el enojo?

Observa esta cápsula donde ánimo te explica muy bien qué es y para qué te sirve el enojo.

7. Cápsula de Creciendo Juntos Ánimo. Del minuto 11:06 a 11:40
<https://canalonce.mx/video/8736>

El enojo es importante porque te hace sentir mal y reaccionar ante situaciones injustas o que te pueden poner en peligro.

Recuerda algo muy importante, ante una situación que te provoca enojo.

Es necesario pensar si lo puedes resolver solo o necesitas la ayuda de alguien más, como de algún familiar o maestro.

Necesitas salir de ese lugar tanto calor va hacer que tu emoción del enojo aparezca.

¿Qué te parece si en el próximo lugar descansas un poco?

8. Basura.
<https://pixabay.com/images/id-4855507/>

Ahora sí puedes descansar.

No puedes descansar ahí.

¿Por qué no? Sólo huele un poquito feo, sí huele muy feo.

La emoción del asco ha sido activada.

Al principio no encuentras nada malo, pero luego tu nariz percibe olores muy desagradables, creo que este no es un buen lugar para comer y descansar.

¿Y por qué no sería un buen lugar?

Como dice Mireya, niña de primer grado, si mi cuerpo siente asco es señal de alarma y debo alejarme.

Esteban dice que tuvo todas las sensaciones que provoca el asco: arrugué mi nariz, saqué la lengua y me dieron ganas de vomitar; además mi cuerpo se erizó, creo que me empieza a doler el estómago.

Esa ha sido una buena respuesta, pero para conocer un poco más del asco te invito a observar la siguiente cápsula.

9. Cápsula Cupertino y Don Leopoldo: Asco.
<https://www.youtube.com/watch?v=cPqE7b3cgco>

El asco te pone en alerta por medio de tus sentidos, pero ¿Cuáles son estos sentidos?

El sentido del olfato, el sentido del gusto.

El asco te aleja de lugares o sustancias tóxicas que pueden ser peligrosas, venenosas y dañinas para tu cuerpo.

Entonces te protege de un envenenamiento.

Es como una alarma que te avisa de peligros o una barrera que no permite que entren cosas tóxicas a tu cuerpo.

Por eso necesitas alejarte de ese lugar, estar cerca de tanta basura y desperdicios podría provocarte una enfermedad.

10. Tormenta.

<https://pixabay.com/videos/id-40598/>

Aquí está muy oscuro, le tienes miedo a la oscuridad y también está lloviendo.

Tranquilo, escucha a tu cuerpo.

¡Tienes miedo! Pero eso hace que actúes con cuidado, con precaución.

Te han servido mucho las sesiones de Educación Socioemocional, antes cuando te invadía el miedo no podías calmarte, tus manos empezaban a sudar, tu corazón latía muy rápido y tu respiración era muy agitada.

Ese lugar es muy peligroso, debes ponerte a salvo, esto te recuerda a tu amiga Carola y Agustín y cómo lograron enfrentar una situación peligrosa.

11. Cápsula Agustín y Carola. Miedo.

<https://youtu.be/XdMiQptmam8>

Entonces el miedo, ¿Para qué te sirve?

El miedo te ayuda a ponerte a salvo y evitar lugares o situaciones peligrosas.

Es buena idea si te alejas de ese lugar, el miedo te dice que debes alejarte porque te puede caer un rayo.

12. Bosque.

<https://pixabay.com/videos/id-46906/>

Ya no tienes miedo a perder tus emociones. ¡Ahora sabes que eso no puede pasar! y que te ayudan a afrontar cualquier situación.

Las emociones son como cartas que envían mensajes a diferentes partes de tu cuerpo para prevenir, proteger, avisar o motivar cuando sea necesario, esos mensajes, te ayudan a tomar mejores decisiones.

Tienes que acordarte que, cuando una emoción invade tu cuerpo, lo primero es reconocerla, después prepararse para enfrentar la situación que la provoca, por medio de tus habilidades personales y comunicar lo que sientes a otras personas para hacer amistades, así como pedir ayuda y apoyo.

También puedes brindar apoyo a otras personas; escuchándolas y teniendo empatía.

Y ahora que conoces todas las emociones básicas, te sientes muy tranquilo.

Falta conocer una, ¿Quieres saber cuál es?

En la siguiente sesión lo descubrirás.

Las emociones también las puedes encontrar en los sueños. Como te lo acabas de imaginar en esta sesión.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.