

**Lunes
04
de abril**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

*La tristeza bien pensada, es una
buena jugada*

Aprendizaje esperado: cuenta su emoción de tristeza hacia las personas que le rodean con el fin de recibir ayuda y reconoce la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

Énfasis: cuenta su emoción de tristeza hacia las personas que le rodean con el fin de recibir ayuda y reconoce la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

¿Qué vamos a aprender?

Contarás tú emoción de tristeza hacia las personas que te rodean con el fin de recibir ayuda y reconocer la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

¿Recuerdas que, en sesiones anteriores, aprendiste que las emociones se reflejan en tu cuerpo?

Esta vez aprenderás, cómo debes actuar cuando la emoción de la tristeza te abruma.

Lee lo siguiente para seguir aprendiendo acerca de la emoción de la tristeza.

Guillermo asistió a una reunión con los amigos de Feferefe, pues él le dijo que ahí podrían ayudarlo a afrontar su tristeza.

Todos ya estaban listos para platicar, pero Feferefe no estaría presente pues tenía otras cosas que hacer. Erik un niño que lo aprecia mucho, se entristeció un poco, por la ausencia de Feferefe.

- ¿Te entristece mucho que no venga Fefe? - pregunto Guillermo -Tú actitud, tus gestos y la postura de tu cuerpo, me dieron señales de que estas triste.

A Erik se le olvidaba de repente, que las emociones se reflejan en nuestro cuerpo y en nuestra actitud, lo cual sirve para que otras personas identifiquen lo que estamos sintiendo. Si a esto le sumamos la capacidad de pedir ayuda, podemos poner atención a la situación que nos causa tristeza y encontrar la manera de afrontarla.

Por su parte, Guillermo recordó que, anteriormente Feferefe le hablo de que la tristeza es una emoción básica que sentimos, por ejemplo, cuando perdemos algo, no tenemos lo que nos gusta o lo que queremos.

- ¿Puedo ayudarte en algo? - volvió a preguntar Guillermo a Erik. Pues recordó que Fefe le contó, lo importante de contar a las personas cercanas del por qué estamos tristes, para que puedan ayudarnos. Guillermo, quería ser esa persona que pudiera ayudar.

¿Qué hacemos?

Sigue leyendo y conociendo sobre tus emociones:

Erik acepto que se sintió triste cuando supo que Fefe no estaría presente en la reunión, pues él siempre es muy buen amigo. Pero ahora que reconocía que le dio tristeza saber eso, se siento identificado con Guillermo y se empezó a sentirse mejor.

- ¡Qué bueno! - dijo Guillermo. -Quizás a eso se refería Fefe cuando me dijo que me serviría de mucho si comparto con ustedes mi tristeza, ¿Crees que me pueda servir de algo? –

-Pues probemos- respondió Erik y continuo. - ¿Por qué estás tan triste Guillermo?

Guillermo explico que a él le encanta el baile y la gimnasia. Les comento que se ha estado preparando por 2 años para participar en el torneo de baile acrobático; pero que lamentablemente por la pandemia, se canceló todo. Este hecho lo hace sentir muy mal, pues esa actividad es muy importante para él.

Muchas personas a consecuencia de la pandemia han tenido que dejar de hacer diversas actividades que seguramente disfrutaban mucho.

Guillermo después de platicarle a Erik y a las demás personas que se encontraban en la reunión, se sintió un poco mejor. Pero aún no sabía qué más podía hacer.

Las demás personas que estaban en esa reunión le dieron algunas ideas. Observa el siguiente video y conoce las opiniones que le dieron a Guillermo.

- **Cápsula de diferentes opiniones.**

https://youtu.be/tYS_oB3OvTo

Todo lo que le dijeron, a Guillermo lo hizo sentir mejor. Consideró que lo mejor es seguir ensayando sus bailes en su casa, e incluso buscar clases a distancia para seguir aprendiendo mucho; así será cada vez mejor bailando y cuando ya se pueda llevar a cabo el concurso, se esforzará para disfrutar y lograr un buen desempeño.

Continúa la sesión, dando lectura al siguiente cuento.

“Yotic, el que no siempre vive feliz”

“El que vive feliz”, eso significa mi nombre: Yotic. Es un nombre en náhuatl, mi lengua nativa. Significa eso, pero hoy no estoy feliz, no puedo sonreír. Menos si lo recuerdo, nada más de acordarme me pone raro. Normalmente, sí hago honor a mi nombre, soy feliz... Pero hoy es uno de esos días en que algo diferente me pasa. No tengo ganas de ir con mi papá a ayudarlo.

Mi familia y yo cultivamos flores, los colores de las flores son capaces de poner el cuerpo contento a cualquiera. Se siente uno vivo sólo de ver los colores tan firmes y felices que tienen las flores. Depende la temporada cultivamos flores distintas.

Para Día de muertos, flores naranjas, amarillas y guindas ¡qué hermosas se pintan las chinampas en esa época!

En invierno, el rojo puro predomina con las nochebuenas, se refleja ese rojo vivo, en los ojos de todos los que las miran, se transforma la gente con las flores.

Pero hoy no vivo feliz, me siento pequeño, me late más lento el corazón, adolorido del pecho, creo que se llama tristeza. Sólo de recordar que se me cayó al canal mi amuleto, me tiembla la voz y se resbalan pesadas mis lágrimas.

Mi abuelo me lo hizo, él ya no está con nosotros, pero siempre me acompañaba en ese amuleto, o eso sentía yo y ahora no lo tengo.

Me descuidé y lo dejé caer al agua. Lo busqué mucho, mucho tiempo, pero no lo encontré. Mi papá me dijo que fuera a casa a pensar, que era bueno que llorara un poco, que pensara lo que me pasó, que agradeciera a ese amuleto por acompañarme tantos días y por recordarme a mi abuelo, que seguro algo bueno me pasaría.

Ya estoy en casa dejando que la tristeza esté conmigo, pero no me pasa nada, sigo triste aún. Mi mamá me vio así, me preguntó: ¿qué te pasa niño? ¿qué tienes?, ¿por qué estás ahí sentado sin hacer nada? Me vio raro y ¡me abrazó! le platicué todo, lloré más fuerte y me abrazó todavía más fuerte mi ma... Y me dijo al oído que a pesar de ya no tener el amuleto podía sentir que mi abuelo aún está.

Está en mis ojos igualitos a los de él, está en las flores que él sembraba igual que yo, está en el aire que respiro, en la casa, todo está lleno de tu abuelo, tu apellido y tus manos.

Me quedé otro rato más pensando en eso... Y sí, mi madre y mi padre tenían razón, algo bueno pasó, ahora no necesito el amuleto para que mi abuelo esté conmigo.

Ahora cada vez que tengo ganas de recordarlo basta ver algo de lo que hacía con él, o hasta con verme en el espejo siento que ahí está conmigo y me pongo feliz, pues, al fin y al cabo, soy Yoltic: el que vive feliz.

¡Qué bonito cuento! ¿No lo crees?

El cuento te permite saber que, la tristeza también es útil para valorar los momentos alegres.

Yoltic tuvo la fortuna de que sus papás lo supieron acompañar muy bien, y él hizo lo correcto; mostró su tristeza por la pérdida de su amuleto, sin pena, sin reprimirse, triste, porque estaba triste. Gracias a eso su papá y su mamá lo escucharon, le aconsejaron, lo acompañaron y lo apapacharon un poco, ¡eso le ayudó mucho! Además, encontró la mejor solución para la situación de pérdida que vivió, lo compartió con otras personas cercanas a él y, después de eso, aprendió a recordar a su abuelo a pesar de ya no tener el amuleto que tanto quería.

¿Te diste cuenta de que el abrazo de su mamá, reconforto mucho a Yoltic?

Los abrazos pueden hacerte sentir mejor. ¡Son mágicos!

Reconocer tu tristeza ante ti y a ante los demás, hará que te sientas mejor e incluso, que tu cuerpo se exprese diferentes formas, por ejemplo, a través de la postura de tu cuerpo y los gestos de tu cara.

Probablemente al igual que Guillermo, estés triste porque no puedes hacer muchas cosas que antes hacías; como ir a la escuela, ver y convivir con tus amigos y amigas, jugar, nadar o cualquier otra actividad. Espero que, al participar en esta sesión, sepas que estar triste es completamente natural y necesario, pues esta te ayuda a pensar y superar una pérdida.

Las sesiones de Educación Socioemocional son siempre muy útiles para aprender a conocerte mejor, para saber qué hacer cuando hay situaciones complicadas.

Estas situaciones pueden pasar en cualquier momento de la vida y no son agradables, pero la tristeza es una de las emociones básicas que te pueden ayudar a afrontarlas y a convertirlas en experiencias que te ayuden a crecer como persona.

Cuando no puedas hacer algo, ir a algún lado, o bien, tengas una pérdida, permítete sentir y aceptar la tristeza en tu cuerpo; plátalo con alguien y valora la importancia de aquello que has perdido o has dejado de hacer.

En la sesión de hoy, aprendiste que:

- Cuando te sientas triste, cuenta tu emoción a las personas de confianza que te rodean, ellas pueden ayudarte.
- Si miras con atención, puedes reconocer la tristeza en las personas cercanas y apoyarlas, si así lo necesitan.
- La tristeza te puede ayudar a poner mucha atención a los detalles importantes y así valorar el daño. Así es más fácil encontrar soluciones.
- También te puede ayudar a lograr la reconciliación y la reintegración, además de que podrás hacer nuevos planes.
- Y, por último, la tristeza suele favorecer la unión o identificación con otras personas que se encuentren en la misma situación, para apoyarse mutuamente.

El reto de hoy:

Recuerda algún momento en tu vida en el que te pusiste triste. Enseguida piensa y recuerda lo siguiente:

- ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo actuaste ante esa situación? Quizás te apartaste o lloraste muy fuerte.
- ¿Lo que hiciste te sirvió para afrontar esa dificultad?

Por último, trata de recordar si te acercaste a alguien para pedir ayuda.

- ¿Compartiste tu tristeza con alguien más?
- ¿Esa persona te ayudó?

Pide a tu mamá, papá y demás personas adultas, que hagan el reto contigo. ¡Sería formidable trabajar y aprender en familia!

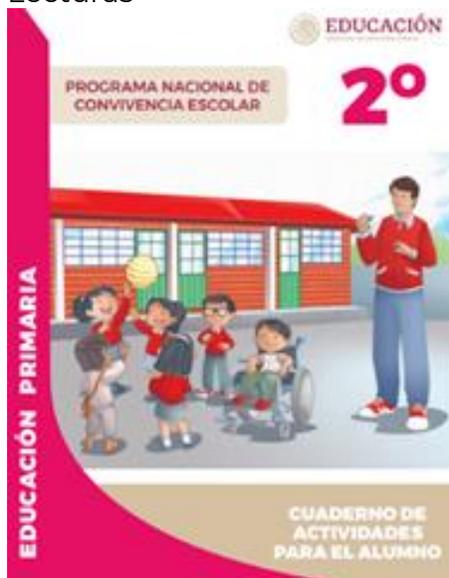
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>