

**Lunes
14
de marzo**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

*El laboratorio de cosas repulsivas y
algo más*

Aprendizaje esperado: analiza sus habilidades personales para resguardar su integridad física ante sustancias tóxicas existentes en su entorno, las cuales provocan asco.

Énfasis: analiza sus habilidades personales para resguardar su integridad física ante sustancias tóxicas existentes en su entorno, las cuales provocan asco.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a utilizar tus habilidades para mantenerte a salvo de substancias repulsivas.

¿Qué hacemos?

Recuerda que es importante que hagas caso a la información de las etiquetas de los productos que usas, oler una substancia que no conoces puede ser peligroso ya que si lo haces puedes comenzar a toser y tener dificultades para respirar.

Esto sucede porque tu cuerpo te está anunciando que debes alejarte de esa substancia. Tu cuerpo tiene una especie de sensores que te ponen alerta de los líquidos peligrosos, a esos sensores les puedes llamar “Centinelas del cuerpo” porque te avisan cuando una substancia o alimento te puede dañar.

Los centinelas del cuerpo te advierten sobre el peligro. El olfato y el gusto son dos de esos centinelas.

Seguramente cuando has oido alguna substancia que es muy fuerte o huele muy mal has sentido asco. El asco es una sensación que te ayuda a ponerte alerta, todas las personas estamos protegidas y protegidos por los centinelas del cuerpo, lo importante es que comprendas cómo funcionan y hacerles caso para cuidar tu vida.

Por medio del sentido del gusto podrás identificar por ejemplo cuando muerdas una manzana si esta está en buenas condiciones para que la puedas consumir, y así con muchos alimentos más tus centinelas de la salud estarán en acción.

Recuerda que el sentido del olfato también puede ayudarte a reconocer los alimentos que no se encuentran en buenas condiciones para que los consumas, un ejemplo de ello es la leche, en ella habitan algunas bacterias que con el paso del tiempo se reproducen y dan el sabor característico a leche descompuesta.

En casa puede haber muchas sustancias peligrosas como el amoniaco o el cloro, al olerlas se activa la emoción del asco para que te mantengas alejada o alejado de ellos.

Esta emoción no solo te provoca repulsión a las substancias peligrosas, también te produce rechazo a olores y sabores extraños o desagradables, ahora piensa en, ¿Cuáles son los olores que definitivamente no te gustan?

Seguramente los de tus calcetines después de hacer ejercicio, cuando te huelen los pies es porque en ellos hay un sin número de bacterias, por eso es importante que mantengas limpio tu cuerpo y tu calzado. Esta emoción te ayuda a ser más higiénico, aunque el cuerpo despidie olores, lo cual es completamente normal.

El cloro o el amoniaco produce daños al sistema respiratorio y puede llegar a quemar tu piel por eso esos productos no debes tocarlos.

En esta emergencia sanitaria en la que tienes que mantener limpias las superficies de tu casa limpias para protegerte a ti y a tu familia del coronavirus debes poner atención en los productos que utilizas y mantener siempre una adecuada ventilación.

Cuando al oler un producto comestible no alcances a percibir un olor desagradable a veces es necesario utilizar el sentido del gusto para confirmarlo, recuerda siempre pedir ayuda de un adulto en estos casos ya que con ello podrás evitar perjudicar tu salud con alguna infección estomacal.

¿Sabías que, el asco o desagrado también se manifiesta cuando observas situaciones en la sociedad que te molestan mucho? ¿Alguna vez han sentido rechazo o repulsión por algún acontecimiento desgradable en la sociedad? Ahora piensa en, ¿Qué es lo que a ti te desagrada?

¿Te das cuenta de que todas y todos podemos hacer algo por el bienestar común? Solo tienes que usar tus habilidades, organizarte como sociedad y hacer las cosas de diferente forma.

La emoción del asco está involucrada en cuestiones como la que acabas de conocer, el rechazo o repudio a algo que te parece injusto, a que alguien salga perjudicado puede provocar enojo.

Es normal que puedas sentir desagrado por acciones que te parecen incorrectas, como las personas que tiran basura en la calle o cuando se generan situaciones de violencia.

Recuerda que no es malo si sientes desagrado cuando observas acciones que no son buenas, como por ejemplo cuando lastiman a otras personas o animales, o se daña el entorno en el que vives.

Algunos poetas han incluido en sus poesías el tema del asco, lee esta adaptación de un fragmento de la poesía “Los días Inútiles” de Jaime Sabines.

Los días inútiles son como una costra de mugre sobre el alma.

Hay una asfixia lenta que sonríe, que olvida, que se calla.

¿Quién me pone estos sapos en el pecho cuando no digo nada?

Hay un idiota como yo andando, platicando con gentes y fantasmas, echándose en el lodo y escarbando la fama.

Que recita versos en fiestas familiares, donde mujeres sabias hablan de amor, de guerra resuelven la esperanza.

Del mundo fácil en que el engaño quiere hacer que engaña mientras ácidos lentos llevan el asco a la garganta.

Hay un hombre que cae días y días de pie, desde su cara, y siente que en su pecho van creciendo muertes y almas.

Un hombre como yo que se avergüenza, que se cansa, que no pregunta porque no pregunta ni quiere nada.

¿Qué viene a hacer aquí tanta ternura fracasada?

¡Díganle que se vaya!

El reto de hoy:

Anota en tu diario de emociones los alimentos, sustancias y acciones que te desagradan o te provocan la emoción de asco.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>