

**Lunes
14
de marzo**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

¡Qué bueno...aunque esté del asco!

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre cómo reaccionas cuando hueles o ingieres algo que te da asco, y cómo te pones a salvo para buscar tu bienestar.

¿Qué hacemos?

Lee lo siguiente:

En la clase pasada la Doctora Curati, le menciono a Héctor que dejaría unas pistas para que pudiera seguir aprendiendo de la emoción de asco.

Héctor junto con su amigo Fefe-Bond se pusieron a buscar esas pistas.

¡Mira, Fefe-Bond! yo no había visto esta botella por aquí, ¿Qué será?

Héctor se refería a una botella de refresco que contenía un líquido transparente.

Ambos se quedaron viéndola un tiempo y pensaron que esa podría ser la primera pista que la Doctora había dejado.

Fefe se acercó a la botella y la abrió, oíó e inmediatamente el gesto de su cara cambió.

¡Uff, esto huele horrible! ¡Pero en qué estaba pensando la Doctora, al dejarnos esto! ¡Es muy peligroso!

¿Qué nos habrá querido decir con esa pista? Pregunto muy desconcertado Héctor.

Fefe no entendía la razón, sin embargo, lo que sí entendía es que lo que contenía la botella debía ser peligroso, y que lo mejor, era que cerraran la botella y le colocaran una señal de advertencia.

Y hay que guardarlo fuera del alcance de los niños, comento Héctor.

Fefe-Bond estuvo de acuerdo y entre los dos, colocaron la botella en un lugar seguro.

Mientras colocaban la botella en un lugar dónde ningún niño la pudiera alcanza, Fefe encontró un mensaje que decía:

“Reto pasado, es del presente”

Era obvio que eso era una pista. Héctor y Fefe se quedaron pensando, tratando de entender a qué se refería ese mensaje.

¡Ya sé a lo que se refiere! dijo Fefe, ahora que me acuerdo, la clase pasada les dejó un reto.

¿Recuerdas que tenías que identificar qué sustancias o alimentos te provocan asco? Además, se te pidió que escribieras sobre lo que haces para ponerte a salvo cuando sientes esta emoción tan importante.

¿Lo hiciste?

Pregunta en tu casa a tu hermana, hermano o a tu papá o mamá, sobre qué alimentos o sustancias les causan asco y qué hacen para estar bien y no poner en riesgo su salud.

Mira el siguiente video y escucha lo que dicen otros niños y niñas.

- **Niñas y niños respondiendo, ¿En qué ocasiones han sentido asco y cómo reaccionan?**

<https://youtu.be/AlRvINtIOLs>

A estos niños y niñas, les pasó exactamente igual que a Fefe con la botella, ante olores y sabores fuertes o desagradables, les dio asco y rechazaron o se alejaron de la sustancia.

Fefe y Héctor continuaron con su investigación y lograron encontrar otra pista más.

Esta vez encontraron un mensaje que decía: “Enséñales a los niños una cápsula informativa”.

- **La cápsula contiene la conversación de Panchito y Gloria.**

Aquí te contamos de que trata:

Léela con atención:

Gloria estaba tomando nota de toda la información que la Dra. Curati le compartió, sobre qué se debe hacer si sientes un olor o sabor desagradable de algún alimento o de alguna bebida.

Antes que nada, debes recordar que el asco es una de las emociones básicas que nos sirve para cuidar nuestra salud y nuestro bienestar físico, porque es una alerta ante situaciones de peligro. Hace muchísimos años, cuando todavía la ciencia no estaba tan avanzada, el asco era la única alerta que tenían las personas para detectar algo que podía hacerles daño. Así de importante es. ¡Nos salva la vida!

Ahora que sabed qué es el asco y para qué nos sirve, observa lo que tienes que hacer si un olor o sabor nos parece sospechoso.

Lo primero y más importante, es alejarse y no consumirlo. Si tienes dudas acerca de alguna sustancia o alimento, debes olerlo con cuidado y, si te provoca asco, ¡no lo consumas!

El olfato es importantísimo, porque nos dirá de inmediato ¡peligro! ¡Esto no huele nada bien!

Puede suceder que, por accidente o distracción, pruebes algo en mal estado o que es tóxico, en ese momento, el sentido del gusto te dará otra alerta. El sabor desagradable te dará mucho asco y de inmediato querrás sacarlo de tu cuerpo, también debes avisar a un adulto que comiste algo que puede ser peligroso. No tengas miedo de decirlo, puede que te llamen la atención, pero lo más importante es que te ayudarán a salvar tu vida.

El asco se siente mal, pero es indispensable para salvarnos de una intoxicación por un alimento descompuesto o hasta un envenenamiento por una sustancia tóxica.

A veces el asco se usa como pretexto para no tomar alguna medicina o alimento que es importante para la salud, así que cuando sientas asco por algo, sólo pregúntate si

es una cuestión de gusto o si es algo que realmente puede hacer daño. Y como ya hemos dicho hasta el cansancio, si tienes dudas, pregunta a una persona adulta para evitar riesgos.

Recuerda también que es importantísimo que todas las sustancias tóxicas estén guardadas en recipientes especiales y que tengan una etiqueta clara que diga qué sustancia es.

Anota todas estas ideas en tu cuaderno y compártelas con las personas adultas en casa, para que también tomen en cuenta estas medidas de seguridad.

Es muy importante hacer caso a tu intuición de agente, cuando se activa el asco en tu cuerpo, porque así podrás ponerte a salvo ante cualquier alimento descompuesto y sustancia tóxica.

Fefe también considera que es importante decirles a todos los adultos que, su misión, es hacer que todos los recipientes que tienen en casa y que contengan sustancias peligrosas, tengan las etiquetas que avisen que lo que contienen es peligroso y que, no se debe ingerir, además, deben guardarlo en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños y las niñas.

Tú, como niña o niño, debes de recordar que las sustancias son peligrosas y no debes de beberlas, ni olerlas.

Un ejemplo de sustancias peligrosas son las medicinas. Nunca debes tomar la medicina de alguien más o mayor cantidad que la que el doctor indica.



https://cdn.pixabay.com/photo/2012/04/11/16/10/toxic-28714_1280.png

Continuando con la búsqueda e investigación de Fefe y Héctor; después de un rato encontraron un portafolio muy sospechoso. Ambos creían que podía ser una pista más de la Dra. Marasco Curati.

Al acercarse a al abrir con cuidado el portafolios, en su interior encontraron un tupper con zanahorias con limón.

¡Mmmm! qué rico se ve- dijo Fefe yo tengo muchísima hambre.

No, Fefe-Bond, ¡no te la comas! No sabes si está en buen estado, a lo mejor sabe mal. Dijo con preocupación Héctor.

¿Qué puede hacer Fefe para saber si la puede comer?

A Fefe no se le quitaba el hambre, así que decidió que la olería primero; al hacerlo no estaba muy seguro de si estaba en buen estado o no, así que, le dio una mordida a una zanahoria y ¡oh sorpresa! Fefe hizo una cara de asco, se voltio y saco el alimento de su boca rápidamente.

¡Guácala, qué asco! ¡Sabe horrible! Tenías razón, no sabemos desde cuándo está ahí este alimento, a lo mejor se le olvidó a la Dra Curati desde la semana pasada.

Debiste olerla mejor, tú olfato es una alerta. Le dijo Héctor un poco asqueado también.

Fefe no estuvo muy atento a sus sentidos. Si hubiera usado sus habilidades para ponerse a salvo, no le habría pasado eso.

Al final su cuerpo reacciono y le hizo escupirla, cuando sintió asco. Con esto se dio cuenta que el cuerpo es muy sabio, que los sentidos mandan señales y las emociones son alertas.

Después de la experiencia de Fefe de la zanahoria con limón, Héctor le comento a Fefe que el sabor del brócoli le da mucho asco y que, esto le llama la atención porque no entiende cómo es posible que algo que le hace bien, pueda provocarle tanta nausea.

Es cierto que el asco también se puede dar por sabores que no son agradables, y que no necesariamente son peligrosos, por eso es importante que aprendas a preguntarte si lo que te da asco es algo peligroso, que te puede hacer daño, o si es simplemente porque es algo que no te gusta mucho. Para saber la diferencia, puedes responder a estas sencillas preguntas:

¿Es eso tóxico o está echado a perder?

¿Me puede hacer daño?

Si la respuesta es sí, debes de alejarte y no consumirlo. Si la respuesta es no, entonces quizás solamente es un sabor que no te agrada mucho, pero que no es peligroso e inclusive pueda ser un alimento importante para ti.

Si después de estas preguntas sigues dudando, al igual que Héctor, lo mejor es que preguntes a un adulto o investigues.

¿Recuerdas los testimonios que viste hace un momento, sobre la niña que es hija de un carpintero y que siente asco por los solventes, el niño que siente náuseas cuando huele el cloro, o la niña que siente náuseas cuando probó el jugo de naranja?

Si te das cuenta, todos sienten asco por cosas diferentes, pero en todos los casos, el asco les protege, porque les aleja de aquello que puede hacerles daño o incluso que pone en riesgo su vida.

El asco aparece cuando estamos cerca o ingerimos algo tóxico, cómo en el caso del pequeño que al estar cerca de la sustancia peligrosa le da asco y se aleja.

Lo que hicieron los pequeños en la entrevista es lo mejor, porque se alejaron, también es importante que sería también que te expreses con un adulto, ya sea tu mamá, papá o en el caso de estar en la escuela u otro sitio, con un maestro o el director para que ellos puedan apoyar e incluso resolver la situación en caso de alguna emergencia.

A Fefe-Bond y a Héctor aún les falta encontrar algunas pistas más.

Mientras continúan buscando por todos lados, Fefe recibió la llamada de la Doctora, ella le dijo que: “No pude estar, pero puedo estar, la tecnología nos puede ayudar”.

Es la siguiente pista, ¿A qué se referiría con eso?

Es otra cápsula grabada para que tengas toda la información que necesitas.

- **Cápsula de Dra. Curati.**

Doctora Marasco Curati:

Antes de continuar con mi investigación acerca del asco y todo lo que hace para nuestro bienestar, quisiera que tú conocieras algunas cosas interesantes.

Ya sabes cuáles son tus sentidos y, aprender a reconocer el mensaje que tus sentidos están mandando a tu cuerpo y tu cerebro, es importantísimo para ponerse a salvo. La semana pasada conociste, que el olfato y el gusto juegan un papel importantísimo para detectar sustancias que pueden hacernos daño.

Ahora puedes responder algunas sencillas preguntas:

¿Esto me hace daño?

¿Esto me puede poner en riesgo?

Si no sabes la respuesta, entonces puedes pasar a la siguiente habilidad: hablar.

Hablar y expresar las dudas que tienen o lo que están sintiendo, es muy importante para su bienestar. Si preguntan, ¿Qué es esto? ¿Lo puedo comer? Les puede librar de

las náuseas, del vómito y hasta de un envenenamiento. También tienes la habilidad de comunicar a las personas adultas, cuando hayas consumido algo en mal estado o tóxico. Si sientes que estás en peligro porque no atendiste a tus sentidos, bebiste o comiste algo en mal estado, entonces ¡HABLA!

Toma nota y no olvides que el olfato y el sabor pueden salvarte la vida.

Otra de las pistas que la doctora dejó para Fefe y Héctor, fue un juego llamado “entrenamiento del olfato” para realizarlo necesitaron el siguiente material.

- 1 cubeta o bote de boca ancha.
- 5 pelotas pequeñas o 5 calcetines hechos bolita.
- 1 zapatoapestoso.
- Medio limón.
- Un ajo.
- Un poco de líquido limpiador de pisos.
- Una fruta podrida.

Todos los productos a partir del zapato estaban cubiertos para que Héctor, no los pudiera ver.

Héctor lanzó una de las pelotitas tratando de atinar al recipiente vacío, cuando le atinó, ganó el derecho a elegir uno de los elementos que están cubiertos, se le vendaron los ojos y debió oler una de las sustancias sorpresas, después de hacerlo, respondió a las dos preguntas siguientes:

- Pregunta 1. ¿EL olor es agradable?
- Pregunta 2. ¿Es algo que hace bien a tu cuerpo?

Este mismo juego, lo puedes realizar en casa cambiando lo que hay en cada recipiente.

No olvides que siempre debe de estar la presencia de una persona adulta. No queremos accidentes ni malos ratos con sustancias peligrosas

Podrías cambiar el limón por vinagre, por ejemplo, o quizás el limpiador de pisos por champú.

Lo importante es que entrenes tu olfato, para tenerlo listo y responder ante sustancias que puedan ser peligrosas a través del asco.

El asco es muy importante como emoción, tanto que hasta ya tiene su propia canción.

¡Escúchala!

- **El rock del asco.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=HQzZjuUh9Sw>

Hoy aprendiste y reafirmaste que el asco es una emoción muy importante para tu seguridad.

El reto de hoy:

Identifica cuáles son las sustancias que te causan asco y anota en una bitácora o libreta de notas, qué harías para alejarte y ponerte a salvo.

También identifica aquellos alimentos o sustancias que, aunque te dan asco no son tóxicos ni peligrosos para tu salud, es decir, identifica los alimentos que te dan asco por su sabor.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.