

**Lunes  
14  
de marzo**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

*Es asqueroso y también peligroso*

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

**Énfasis:** *reconoce 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 reconocer tus habilidades para prevenir el peligro.

Entenderás como la emoción del asco te ayudara a resguardar tu integridad física antes sustancias toxicas que existen a tu alrededor.

### **¿Qué hacemos?**

Para iniciar esta sesión te imaginaras que en el salón de clases de Aprende en Casa pasa la siguiente situación:

Huele a gas. Así que por favor abran puertas y ventanas.

¿A gas? ¿Qué tipo de gas?

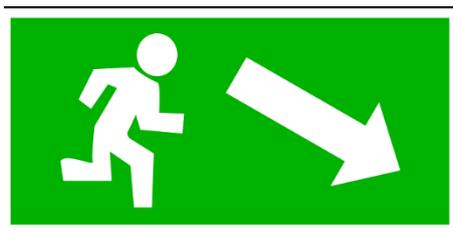
El gas que se usa en las casas para cocinar y calentar el agua con la que te bañas.

Hay que salir.

No es seguro estar aquí te puedes sentir un poco mal.

Guardaras la calma y marcas a los bomberos para que te ayuden.

Ubica la salida de emergencia.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/03/emergency-309725\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/03/emergency-309725_340.png)

*Por ahí.*



<https://images.pexels.com/photos/269077/pexels-photo-269077.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&dpr=1&w=500>

¿Cuál es el número de emergencia?

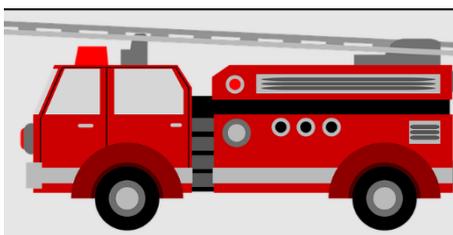
Mira esta es la lista de números de emergencia.

Creo que estas un poco nerviosa o nervioso porque no puedes marcar.

Has lo que te han enseñado: respira profundo, sostén el aire y exhalas. Ahora concéntrate en marcar.

Marca y habla con la operadora.

Hola, buenos días. Hay un fuerte olor a gas en el salón de clases de Aprende en Casa. Necesitamos que alguien nos ayude porque no sabemos de dónde viene. Sí, los bomberos, si, ya abrimos las puertas y ventanas. Por supuesto, nos aseguraremos que nadie prenda cerillos.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/01/20/41/firetruck-1789560\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/01/20/41/firetruck-1789560_340.png)

Llegan los bomberos y dicen: Detectamos la fuga justo a tiempo y ya está bajo control.

Toma de decisiones:

- Solución de problemas y conflictos.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Comunicación asertiva.

¡Pues los felicito! Usaron todas sus habilidades para mantenerse a salvo y resolver este percance.

¿Habilidades? El bombero se refiere a todo lo que has aprendido en estas sesiones de educación socioemocional.

Se tomaron decisiones como salir del lugar, abrir las ventanas, pedir ayuda a las personas expertas.

Se comunicaron asertivamente: Cuando hablaron con la operadora fue clara y directa. ¿Verdad?

No gritaron y tampoco hablaron tan rápido como lo hacen cuando se alteran.

Pensaron qué decir y cómo decirlo.

Cuando dijeron que estaban “estoy nerviosa o nervioso”, y recordaron que había que respirar para poder manejar la emoción. Sólo así pudo hablar con la operadora, darle la dirección y conseguir la ayuda que necesitaban.

¿Sabes cuál fue la emoción que les ayudó a mantenerse a salvo en esa situación?

Fue el asco hizo que se dieran cuenta que algo no estaba bien y les puso a salvo de intoxicarse con el gas. esa es la función de ese olor tan desagradable, alertar a las personas.

Por suerte, el gas huele espantoso. Solo de acordarte se te revuelve el estómago. ¡Que desagradable es! ¡Qué asco!

En realidad, el gas no huele a nada, pero, unas personas muy inteligentes, usaron tu asco para prevenirte del peligro. Le agregan un olor muy fuerte y desagradable para que pueda ser detectado fácilmente en caso de fuga. Y evitar intoxicaciones o hasta explosiones.

¡El asco te salva una vez más!

No cabe duda que tus emociones son indispensables para mantenerte a salvo. El asco puede salvarte de la muerte.

Hay muchas cosas que te causan asco y te generan repulsión. La mayoría de las sustancias tóxicas para tu organismo tienen olores y/o sabores fuertes y desagradables.

Las botellas o empaques que contienen alguna sustancia peligrosa tienen alguna señal que te genera repulsión para evitar que las consumas.



<https://pixabay.com/es/vectors/veneno-t%C3%B3xico-botella-l%C3%ADquido-146494/>



[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/22/00/01/poison-576608\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/22/00/01/poison-576608_340.png)



[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/06/26/23/47/poison-1481596\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/06/26/23/47/poison-1481596_340.jpg)

¡Ay, qué horror! ¡Qué feas imágenes! ¡Puaj! Están puestas ahí para causar asco y que evites comer o inhalar estas sustancias.

¿Y qué dices de las imágenes que aparecen en las cajitas de fósforos?

Justo para eso están ahí para que te cause repulsión y recuerdes que esos productos son tóxicos y te pueden provocar enfermedades muy graves.

Papás, mamás y todos los adultos en casa: tanto este tipo de productos como cualquier producto de limpieza deben estar lejos del alcance de las niñas y niños, porque alguien podría equivocarse y consumirlos.

**Y atención: Nunca, nunca respires o bebas un producto que encuentres por ahí. Siempre hay que revisar las etiquetas y preguntar a una persona adulta si esos productos pueden beberse.**

En caso de intoxicación, tu cuerpo reacciona con asco, muchas veces, si comes algo en mal estado te sientes con asco y vomitas; si inhalas un gas tóxico tu cuerpo también te avisa con náusea, es decir ganas de vomitar.

Y sacas todo de la pancita.

¡Rápido debes comunicarte con el doctor porque, aunque vomites lo tóxico, pudo haber pasado a la sangre!

¡Qué horror! hablar de eso te causa repulsión. ¡Guácala!

Repulsión es eso que sientes cuando quieres alejarte de algo de inmediato. Es tu organismo protegiéndote con la emoción básica del asco.

Vas a relajarte escuchando un poco de música, ¿Qué te parece? Ahora: El rock del asco.

- **Rock del ASCO.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=HQzZjuUh9Sw>

El ritmo es bueno, pero ¡Guácala, qué asco!

Así como dice la canción es muy importante el nivel de alerta y repulsión que te causan los olores asquerosos, hay algunos productos de limpieza que no tienen olores que provocan asco y son tóxicos, por eso, lo más importante es evitar accidentes.

Nunca hay que dejar sustancias tóxicas al alcance de ti y de niñas y niños como tú. Ni medicinas, ni limpiadores, ni insecticidas, ni sustancias corrosivas.

¿Tú sabes qué hacer para cuidarse de una sustancia peligrosa?

En primer lugar, debes tener muy presente que, si tu cuerpo siente asco, es porque hay un posible peligro. Y en la siguiente cápsula puedes observar algunos ejemplos que te ayudarán a tener más claridad.

## **Cápsula 1. Cupertino y las pastillas.**

Carola: Hola, Don Leopoldo. ¿Cómo está?

Don Leopoldo: Híjole, qué te digo, Carola, ando un poco preocupado, es que se llevaron a Cupertino al doctor porque se comió unas de mis pastillas pensando que eran dulces.

Carola: Pobre Cupertino, espero que esté bien.

Don Leopoldo: ¡Sí, hombre! Es que ya le he dicho a ese chamaco que no ande esculcando en mis cosas y que no se meta todo a la boca, pero no hace caso, ya ves cómo es.

Carola: ¿Y usted vio cuando se las comió?

Don Leopoldo: Sí, o sea, ya se las había metido a la boca cuando llegué, pero de hecho no se las tragó. Le dio mucho asco y las escupió luego, luego, casi se vomita.

Carola: Bueno, entonces quizás no le pasó nada. El asco justamente sirve para que no consumamos cosas que nos pueden envenenar, enfermar o hacer daño.

Don Leopoldo: Pues sí. Justamente es lo que le pasó a este chamaco, en cuanto se las metió a la boca, las sacó, pero luego andaba con náuseas y mareos, así que se lo llevaron al doctor.

Suena el teléfono.

Don Leopoldo: Sí, sí, bueno, sí. Ah, qué bueno. ¡Sí, hombre, qué bárbaro! aquí los espero.

Cuelga.

Carola: ¿Qué pasó? ¿Está todo bien?

Don Leopoldo: Sí, todo en orden, al parecer se tragó una pastilla de las de mi gastritis, pero no fue grave, ya vienen para acá.

Carola: Ay, qué bueno que le dio asco y escupió todo a tiempo.

Don Leopoldo: Y mira que tenía las pastillas en un botecito en alto, pero quién sabe qué se imaginó Cupertino y se las fue a comer. Lo bueno es que ya está bien.

¡Oye qué peligroso! Espero que nunca te encuentres en una situación así. Analiza las habilidades que el asco despertó en Don Leopoldo y le permitieron ayudar a su amigo.

Primero se preocupó por lo que le estaba pasando a su amigo, no entendía muy bien. Después Cupertino empezó a escupir y Don Leopoldo también sintió asco,

pero se tomó el tiempo de analizar la situación, vio el bote de pastillas abierto y pidió ayuda.

Comunicó el problema con claridad y calma al doctor por teléfono y tomó decisiones pertinentes para llevar a Cupertino al hospital. Analiza esta otra situación:

## **CÁPSULA 2. La leche.**

Agustín se sirvió un vaso de leche y está a punto de darle un trago cuando llega Carola.

Carola: ¡Agustín, espera! No te tomes esa leche.

Agustín: Ay, Carola. Me asustaste. ¿Por qué no?

Carola: ¿No es la leche que lleva muchos días en el refri?

Agustín: Sí, pero huele bien creo. (Se acerca la leche a la nariz) ¡Qué asco! Huele horrible, no sé cómo no me di cuenta antes.

Carola: Sí, ahora que lo dices también me llega el olor. ¡Guácala! Menos mal que no te la tomaste.

Agustín: ¿Qué crees que me hubiera pasado?

Carola: No sé. Quizás te da tanto asco que la vomitas antes de que te haga daño.

Agustín: ¿Tú crees?

Carola: Pues creo que sí. El asco nos alerta de las cosas que están echadas a perder, podridas o sucias, también de sustancias que pueden ser tóxicas o venenosas. Si por distracción no te dieras cuenta de que la leche huele mal, le podrías haber dado un trago y entonces te hubiera dado mucho asco, porque seguro sabría horrible. Pero si, por algún motivo te tomaras la leche sin fijarte en su sabor, estoy casi segura que la vomitarías.

Agustín: Y si no vomitara, entonces quizás sí me enfermaría. ¿Verdad? Bueno, te juro que ahora que ya sé a qué huele la leche esta, no me tomaría ni loco. ¿Deberé tirarla? Me da cosa tirarla porque es comida.

Carola: Pues sí, Agustín, lo mejor es no desperdiciar la comida, pero esta leche ya no sirve, así que tendrás que tirarla, a la próxima, no olvides la leche en el refri por semanas. Tómatela a tiempo.

Agustín: Está bien, pero ya no me regañes.

El olor a leche en estado de descomposición es espantoso, asqueroso. ¡GIACK! Qué bueno que no la bebió, seguro se hubiera enfermado horrible del estómago.

Fuchi, tienes razón. Hubiera tenido una intoxicación por alimentos en mal estado. Hicieron bien en oler primero lo que iban a beber y después deshacerse de lo que no estaba en buen estado y así evitar que alguien más lo coma o tome.

A algunos niños y niñas le da mucho asco el olor del brócoli, para ellos es desagradable.

Ah, pero el brócoli no es venenoso al contrario, es bastante nutritivo y delicioso, es muy saludable, a veces también te dan asco cosas nuevas, porque no las conoces.

Bueno y aunque se te ha revuelto el estómago en esta sesión, has aprendido muchas cosas.

No olvides prestar mucha atención al asco para evitar poner tu salud en peligro.

### **El reto de hoy:**

Es la prevención. Junto con alguna persona adulta de tu familia, recorre tu casa fijándote que las sustancias peligrosas estén bien guardadas y solo los adultos puedan utilizarlas, asegúrate de que no se encuentren a tu alcance y de ningún otro niño y niña pequeños, y que los envases de sustancias tóxicas, tengan una etiqueta que permita saber qué son peligrosos.

Platica con tu familia, tu maestra o maestro, qué habilidades personales tienen para estar a salvo cuando estén cerca de esas sustancias.

¡Más vale prevenir que lamentar!

Y recuerda siempre prestar atención a tus emociones. Aunque el asco sea desagradable, puede salvarte la vida.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**