

**Viernes  
01  
de abril**

## **Sexto de Primaria Educación Socioemocional**

### *Triste tristeza*

**Aprendizaje esperado:** responde a la tristeza como una emoción necesaria para enfrentar situaciones de pérdida.

**Énfasis:** responde a la tristeza como una emoción necesaria para enfrentar situaciones de pérdida.

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderas a identificar que el sentimiento de tristeza es una emoción necesaria para enfrentar situaciones de pérdida.

#### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión vas a conocer un evento que le paso a Maria y a su prima Monserrat.

Un día Monserrat queria jugar con su prima María por lo que sus papás la llevaron a su casa, y por ello estaba feliz; cuando estaba por entrar a la casa de María, observo a una niña que se encontraba en un rincón del patio, al acercarse a ella, escucho que estaba sollozando, no reconocia quien era, por lo que cuando estaba muy cerca de la persona le pregunto:

*Monserrat:* ¿Hola? ¿Estás bien? ¿Te ayudo en algo?

La niña volteo y reconocio a su prima era María. Está triste y desganada.

*Monserrat* sosprendida le pregunto: ¡María! ¡No! ¿Qué pasó?

*María:* Nada, nada, Monserrat. Lamento que me vieras así. ¿Has venido con tus papás a visitarnos, verdad?

*Monserrat:* ¡Sí! Pero no te preocupes, si no te sientes bien.

*María:* No, déjalo. Ya estoy mejor.

Monserrat miro sin convencimiento a su prima y se acerco a ella.

*Monserrat:* ¿María, segura que estás bien? No te noto con los ánimos de siempre. Si quieres, platica conmigo, así puedo ver cómo puedo ayudarte.

*María:* Gracias, Monserrat, en serio lo aprecio. Tienes razón. Sí me siento triste, pero pues no quería que me vieras así.

*Monserrat:* No te preocupes María, es importante que expreses tu tristeza...

*María:* ¡Ay! No es necesario, no quiero apagar tus ánimos y que tu también estes triste.

*Monserrat:* ¡Al contrario, María! Es importante aprender cómo esta emoción básica no es mala, sino que ayuda muchísimo a las personas que saben identificarla y aceptarla.

*María:* ¿Tú crees?

*Monserrat:* Sí... Mira, gracias a ella puedes fortalecerte y usar las habilidades que te ayuden a valorar el daño de lo que estas sufriendo, a recuperar aspectos valiosos e incluso hacer nuevos planes para lograr lo que te propongas. Eso nos platico mi maestro de educación socioemocional

Cuando observas a una persona que se encuentra algo desanimada y melancólica. No tiene la energía de siempre y parece que va a llorar pero esto no solo le puede pasar a una persona, incluso a ti también te pueden pasar estas emociones.. Recuerda que si no te comunica será difícil encontrar ayuda.

Es probable que en este momento pienses que no sabes cómo comunicarme, porque no tienes mucha confianza con las personas o simplemente porque no quieres abrumar a las personas.

Pero eso no importa, lo que aquí importa es que estás en un círculo de confianza, con una persona que sabes que se preocupa por ti. Sabes que puedes expresarte con una prima o primo, amiga, amigo con tu mamá, papá, abuelitos o tios. ¡Eso te va a ayudar! Aunque sientas que si lo dices, no va a servir de nada.

Puedes preguntarle a tus conocidos que es lo que hacen cuando se sienten tristes. Puedes aprender mucho ¡y más en estos tiempos de pandemia! A la gran mayoría de las personas les ayuda era hablar con sus familiares y amigos.

En estos tiempos de pandemia lo que se dificulta es estar separados de los demás, el tener esos lazos fuertes son buen apoyo.

Aunque hay diferentes razones por las que sentir tristeza, como cuando se pierde algo valioso y puede ser cualquier cosa: un juguete, una mascota, incluso un ser querido, o también cuando sientes que no te toman en cuenta, ni te reconocen. También puede ser cuando no logras una meta o pierdes la esperanza de hacerlo.

Al resto de las personas también les pasa esto. Todas y todos sienten tristeza, lo importante es que puedes poner atención a lo que te está causando esa emoción para encontrar maneras de eliminarla. Acuérdate que es temporal, no dura para siempre.

¿Cómo puedes estar tan seguros de que la tristeza puedes sentir un día si y otro no?  
¿Qué pasa si es seguido?

Es parte de la vida. Si quieres alegría, tienes que tener tristeza también. Por ejemplo si seguido experimentas esa emoción, regularmente te sientas sin ganas de nada, todo lo ves igual e incluso nada te hace sentir mejor, pero eventualmente lograrás sentirte bien y lograrás que la tristeza deje de invadirte.

¿Pero qué puedes hacer para salir de la tristeza y no dejarte atrapar por ella?

Primero, tienes que analizar que es lo que te pone triste para después ocuparte y usar tus habilidades personales para sentirte mejor, como hablar con tus seres queridos y hacer ejercicio.

Observa el siguiente video, que es un ejemplo de cómo manejas las emociones, a partir del minuto 16:37 a 18:00

### **1. Diálogos en confianza (Saber vivir) - ¿Para qué las emociones?**

<https://youtu.be/MdZwsuXxa38>

Es muy cierto lo que dice el video, y más ahora que estás por salir de sexto grado y experimentas un sin fin de emociones, pregúntales a tus papás o a quien te acompaña que fue lo que sintieron cuando iban a salir de la primaria, algunos experimentaron mucha tristeza que el ciclo estuviera por terminar y saber que iban a dejar de ver a la mayoría de sus compañeros porque lo mejor en ese entonces era difícil estar en contacto, pues no existían las redes sociales y era incierto si se volverían a encontrar.

Escucha la siguiente canción para animarte un poco y que puedas recordar en los próximos meses.

### **2. Vitamina Sé. Cápsula 63. Ayer salí de sexto.**

<https://www.youtube.com/watch?v=sYBRUJgc1rl>

En esta canción dice cosas muy bonitas sobre lo que vivirás ahora que estás por salir de sexto.

Con esto queda claro lo de las emociones básicas, que se tienen que experimentar todas y salir adelante con ellas. Pero el punto de la tristeza, es todo.

Por ejemplo. Imagínate que estás en una nave espacial viajando por el universo.



Muy tranquila, tranquilo, relajada, relajado y planeando qué harás cuando llegues a tu destino, cuando de repente, así sin esperarlo, chocas con algunos meteoritos. Por supuesto te impresiona el impacto, te sorprendes y hasta te asustas; pero con todo ese universo de emociones que te causó el choque, tienes que detenerte un momento para que puedas ir a revisar el daño de tu nave, ¿no? Porque si no encuentras el daño no podrás repararlo.



Y eso es muy importante por que si te das cuenta que el daño es leve puedes seguir en tu ruta después de unos cuantos ajustes. ¡Pero! Si es muy grave, debes hacer nuevos planes para recuperarte. Podría tomar más tiempo, pero es necesario.

Aunque no tengas idea de cómo reparar tu nave o en este caso tu estado de ánimo. ¿Por qué no empezas con lo básico? ¿Cómo te sientes? Piensa muy bien antes de responder.

Aunque sientas que ¡La vida perdió color! Todo apagado, descolorido. Por eso no te dan ganas de hacer cosas. Y si piensas en los colores que faltan, se te hace un nudo en la garganta y teienes ganas de llorar.

Es normal sentirse así, pero si dejas que la tristeza esté más presente en ti. Este es el ejemplo perfecto porque dejaste que se apoderara el color gris. Pero las luces pueden aparecer nuevamente, cuando no estas sola, tienes amigos y familiares que te dan su

apoyo para que no todo sea oscuro. La alegría es color rojo o amarillo, son olores sutiles y dulces, es escuchar los pajaritos cantar, y sentir una temperatura agradable y cálida, entre muchas cosas más.

Y con esto sabes cómo es la alegría y cómo es la tristeza y sabrás llegar de regreso a la otra emoción.

Una tactica para que eso suceda es el juego que se llama “Shibarihat”.

Observa la siguiente cápsula sobre la tristeza

### **3. La tristeza: Cupertino y Don Leopoldo.**

<https://youtu.be/k8jTPpIKseo>

¿Escuchaste lo que compartieron tus amigos Cupertino y Don Leopoldo sobre la tristeza? Es necesario expresar y comunicar lo que te pasa, para que te puedan ayudar. A veces solo necesitas llorar, para liberar tensión.

Imagina que un día estas triste porque se perdió tu mascota y no lo encuentras por ningun lado, lo primero que debes hacer, en estos casos, es pensar hacia dónde se pudo haber ido. Luego comienza a pegar carteles por la colonia y repartirlos con tus vecinos. Y es probable que alguno de ellos lo haya visto o incluso lo lleven hasta la puerta de tu casa.

De esta forma puedes lograr resolver tu tristeza y utilizado tus habilidades personales para encontrar una solución.

No te preocupes si sientes ganas de llorar, eso es necesario y una manera natural de regular la tristeza que sientes, además de que liberas tensión por medio de las lágrimas.

Tal vez te sirva traer a tu mente momentos felices que hayas pasado con tus amigos o familia, tu ya sabes como hacerlo.

Por ejemplo, en el siguiente video observa a partir del minuto 11:58 a 13:30, en el conoce como el profesor Esteban, tuvo un día feliz al recorrer varios lugares relacionados con las emociones y descubre que sucedió cuando llega a la tristeza:

### **4. 6° Primaria | Educación Socioemocional**

<https://www.youtube.com/watch?v=dda93eE6ED8>

Es buena técnica eso de recordar bonitos momentos para que te ayuden a sentirte mejor.

María al platicar con Monserrat, se sintio mejor y decidio que cada vez que se sintiera triste recordaría como su prima estuvo con ella hasta que dejara de llorar y estuviera nuevamente feliz.

## **El reto de hoy:**

Escribe en tu cuaderno qué te causa tristeza y cómo la experimentas. También cómo respondes a ella y la reglas para sentirse mejor.

Esto te ayudará a reflexionar.

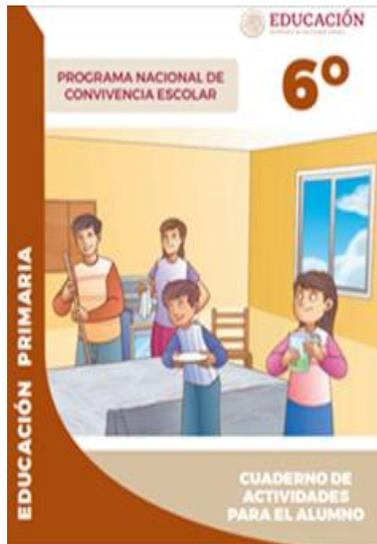
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)