

**Lunes
04
de abril**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Blues, la música del corazón

Aprendizaje esperado: nombra 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: Nombra 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?

Entenderás que la tristeza te ayuda a acercarte a las personas que quieres o te importan para apoyarlas en situaciones difíciles.

¿Qué hacemos?

Recuerdas que en la sesión anterior a Jorge del Estado de Quintana Roo se le perdió su gatito, pues le escribió a su maestra Edith y le comentó esto:

Maestra Edith:

¡Qué cree! Una señora vio uno de los volantes que pegamos en el parque y me llamó. Resulta que Cosme se lastimó su patita. Cuando lo vieron en la calle les dio tristeza verlo solo y lastimado. Así que lo ayudaron, lo llevaron al veterinario y lo cuidaron.

Wow, Que padre! Felicidades Jorge.

Les dio tristeza observarlo así y entonces lo ayudaron. ¿Te das cuenta? Una de las funciones más importantes de la tristeza es provocar empatía en los seres que te rodean. ¿Si observas que alguien está llorando qué haces?

Enseguida le preguntas si puedes ayudarle en algo.

Te preocupas por las demás personas. Sabes bien que, cuando alguien está triste, necesita apoyo... Eso mismo hicieron las personas que rescataron a Cosme. Le ayudaron a estar bien. Y eso mismo hicieron la maestra Edith y Jorge con los volantes que repartieron y con reflexionar sobre su tristeza. Le ayudaron porque observaron que estaba triste. Funcionó, ¿no?

- **Armónica tocando blues a la distancia.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202103/202103-RSC-Xxk7P8YBzm-Armnica.m4a>

¡Qué bonita música!

Si muy bonita, pero triste.

Suena triste, parece que es un Blues. Que, además de nombrar el color azul, quiere decir tristeza en inglés.

La tristeza se relaciona a veces con el color azul.

Un compañero que se llama Alejandro de 5to año de primaria está tratando de componer una canción para su amiga Luisa que está muy triste. La música ya la tiene, pero la letra todavía no.

Pero, ¿si está triste le servirá escuchar música triste?

Creo que sí porque cuando estas triste, te ayuda sentir que no estas solo, que alguien comprende cómo te sientes.

Además, el blues te hace relajarte y mientras lo escuchas puedes darte un tiempo para la reflexión.

Pero si la canción es muy triste, puede hacerte llorar.

Y eso estaría bien para dejar que se alivie un poco la presión que se siente en el pecho cuando estás triste.

Para deshacer el nudo que se siente en la garganta. Que buen regalo de Alejandro a Luisa para hacerla sentir mejor.

Espero que le guste.

Creo que la clave para escribir la letra de la canción, es comprender y sentir por lo que su amiga Luisa está pasando.

¿Qué te parece si dejas que Luisa te cuente su historia?

A ella le puede ayudar platicar sobre lo que siente. Muchas veces hablar de lo que sentimos nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.

A veces no sabes lo que está pasando con tus emociones y, cuando le cuentas a alguien, tienes que nombrar lo que sientes y, entonces te das cuenta de lo que estas sintiendo.

Cuando alguien te pregunta qué te pasa, comienzas con la frase: No sé muy bien qué me pasa, pero me siento... triste o enojado... y así cuando vas platicando te va quedando más claro qué pasa.

Y en seguida viene la pregunta: ¿Por qué te sientes así?

Además de aclarar tu mente, hablar con una amiga o un familiar en el que confíes, te hace sentir que alguien te escucha y te valora.

La otra persona puede ayudarte a solucionar lo que pasa o tal vez te dé un consejo.

Tal vez te diga algo agradable. Siempre ayuda saber que no estás solo ante tus problemas o preocupaciones.

Te gustaría conocer a Luisa, esta es su historia:

- **Historia de Luisa.**

Hola me llamo Luisa, vivo en Puebla. Antes vivía con mi mamá, papá y mi hermano Paco, pero ahora que Paco cumplió 13 años, mi papá y él se fueron a Estados Unidos a trabajar. Allí trabajan en la recogida y empacada de fruta. Los extraño muchísimo, sobre todo a Paco porque con él jugaba y me sentía acompañada.

Nunca nos habíamos separado antes, pero las cosas no iban bien en casa. Papá hacía mucho tiempo que no tenía trabajo, así que se fueron para mandar dinero.

Hace un mes que no hablo con Paco ni con mi papá. Mi mamá también está muy triste. En las noches la escucho llorar y eso me pone aún más triste. No tengo ganas de estudiar ni de salir a jugar.

Ya te dieron ganas de llorar. Tú también estarías muy triste.

¿Cómo te gustaría abrazar a Luisa! ¿Cómo podrías ayudarle para que no se sienta tan alejada de su papá y de Paco?

Podría hacer un cuaderno de memorias para Paco donde le escriba todos los días algo: tal vez de lo que platicó con alguien, o que le escriba la letra de las canciones que cantaban juntos o que le dibuje algo como su platillo favorito.

Claro, así se sentiría conectada con Paco y cuando lo vuelva a ver, el cuaderno puede ser un buen regalo de bienvenida.

Luisa le escribió otra carta a Alejandro.

Querido Ale:

Te escribo porque te extraño y porque te quería contar que estoy haciendo un dibujo. Ya sabes que me gusta mucho dibujar y, ahora que estoy tan triste, no sé por qué me dio por dibujar a mi papá y mi hermano. Me imagino que están bien, que están juntos y aprendiendo cosas nuevas, y practicando el inglés. Paco y yo lo aprendimos en la escuela, pero no lo hemos practicado mucho que digamos. Creo que esta puede ser una buena oportunidad para que lo haga.

Espero que cuando regresen, Paco me ayude a practicarlo.

Paco, la última vez que hablamos, me dijo que podía usar su bicicleta. ¿Sabías que antes ni me la prestaba? Dice que a él le daría mucho gusto que yo pudiera aprovecharla. Siento que es más paciente conmigo ahora que no está. ¿Será que también me extraña?

Al ir dibujando me fui sintiendo mejor.

Además, pensé que, ya que no es posible comunicarme con ellos por videollamada o por teléfono, porque en donde están no hay señal. Entonces se me ocurrió enviarles cartas. Sé que ya casi nadie escribe cartas, pero creo que en ellas puedes mandar cosas que, en los correos o las llamadas, no. Por ejemplo, les mandé una colección de flores disecadas que había hecho. Espero hayan llegado bien.

Bueno, ya me voy porque mi mamá me está esperando para llevar más cartas a la oficina de correo.

Soy muy afortunada de tenerte como amigo. Te mando un abrazo.

Luisa.

¡Qué bien! Luisa usó sus habilidades con el dibujo, para imaginar las cosas positivas de esta situación tan difícil para su familia.

La creatividad siempre es una buena manera para expresar las emociones.

Además, fue genial que pensara en otra manera de comunicarse con ellos. Eso seguro, lo hizo motivada por la tristeza.

¡Recuerda que la tristeza te ayuda a pensar en nuevos planes!

Eres genial. Te preocupas por las demás personas y sabes imaginarte cómo se sienten para poder ayudarles y apapacharles desde tu hogar.

La canción para Luisa. podría decir algo como:

En esta vida hay días azules

Y días grises de gran tristeza

Pero entre toda esa maleza

Nuestra amistad nos da fortaleza ¡Oooh yeah!

Una canción es un hermoso apapacho para alguien que lo necesita.

Un apapacho de alguien que te quiera mucho, siempre te hará sentir un poco mejor. Los apapachos favoritos son los de la abuelita.

Te encanta abrazarla, te gusta mucho cómo huele. Por un tiempo no has podido apapacharla y estuviste muy triste. Pero ¡qué crees! Que algunos abuelitos y abuelitas ya les tocó la vacuna, solo les falta la segunda dosis.

A veces cuando estas triste no quieres hablar con nadie ¿cómo sabes que alguien está triste si no te lo dice?

Puedes darte cuenta de que alguien está triste, porque pierde el interés en las actividades que le gustan, no quiere comer y su cuerpo y cara lo expresan ¿recuerdas? Hombros caídos, cabeza hacia abajo, las cejas elevadas hacia el centro, párpados superiores caídos, la mirada baja y perdida y los ojos llorosos.

Si observas triste a alguien que quieres, ¿qué haces?

Puedes acercarte e intentar platicar con esa persona, usar tus habilidades para acercarte y poder ayudarle con su problema o dolor.

Una llamada para platicar con alguien que está triste puede ayudarle a ver lo positivo en lugar de lo negativo de la situación. ¿No?

¡Valorar lo positivo! Cuando estas en una situación difícil, puedes centrarte en lo negativo y pierdes de vista lo positivo. Y si escuchas y pláticas con la persona, puedes ayudarle a que encuentre qué cosas positivas hay u otras formas de afrontar la situación.

Y esas son habilidades que tú tienes: sabes escuchar, entender a la otra persona y platicar. Te invito a leer la historia de cómo Bruno ayudó a su mamá con su tristeza.

La abuelita de Bruno murió y él estaba muy triste, pero Margarita, su mamá, estaba más triste todavía. Bruno quería hacer que su mamá se sintiera un poquito mejor, aunque sabía que la tristeza iba a quedarse un tiempo, eso lo sabía porque se lo había enseñado su abuelita.



Bruno buscó una caja, juntó unas fotografías de su abuelita, su libro favorito, los lentes con los que siempre leía, su chaleco favorito y el monedero de piel que siempre, siempre traía en su bolsa.



Se acercó a su mamá y, con ayuda de las cosas que juntó, recordaron todas las situaciones hermosas, también las dificultades que vivió su abuelita y cómo encontró las maneras de afrontarlas. Su mamá lloró y lloró mucho. Abrazó con fuerza a Bruno y desde ese día se hicieron muchísimo más cercanos.



Margarita y Bruno, siempre recuerdan a su abuelita con cariño y valoran sus enseñanzas y a partir de ese momento se dieron cuenta que contar cómo se sentían, fortalecía el cariño que se tienen.

Qué bonito detalle, Bruno le demostró a su mamá cuánto le importaba.

Además, le hizo darse cuenta que, además de la tristeza, había muchas cosas importantes para recordar a su abuelita. Estar cerca de alguien cuando te necesita hace que tus lazos se hagan más fuertes.

Esta sesión te ha conmovido mucho, entiendes ahora que la tristeza te ayuda a acercarte a las personas que quieres y a encontrar ayuda y apoyo para afrontar las situaciones difíciles de la vida.

Todos somos capaces de ayudar de diferentes formas, tantas como la creatividad y la sensibilidad ante las emociones.

El reto de hoy:

El reto es hacer un dibujo de ¿cómo ayudas a alguien que se siente triste? también puedes agregar a tu dibujo ¿cómo te ayudan cuando te sientes triste?

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.