

**Viernes  
01  
de abril**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

*¡Gracias a la tristeza!*

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

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

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a identificar la tristeza como una emoción para enfrentar situaciones de pérdida.

### **¿Qué hacemos?**

Antes de iniciar esta sesión, te cuento unos chistes:

¿Sabes por qué la escoba siempre está contenta? Por qué ba- rriendo

Ba- rriendo, ba- rriendo.

Otro, ¿Sabes dónde vive mi profesor de karate?

Aa- llá patada.

A-llá, jejeje, gracioso.

¡Qué raro! Mis chistes son infalibles, pero no te ríes ni tantito.

Mi arma secreta ¡con esto seguro se ríe! cualquiera se ríe con unas suaves cosquillas.

¿Qué está pasando? No te reíste de los chistes ni de las cosquillas algo anda mal.

No sé qué está pasando, te veo raro. Hasta te conté chistes y no te reíste, te hice cosquillas y nada.

Tienes la cabeza inclinada hacia abajo y tu mirada está clavada en el suelo. Tu voz es suave y parecías estar cansado o con sueño.

Supongo que estás triste.

¿Y por qué estás triste?

¿Y si lloras?

Si lloras es porque necesitas hacerlo y si estás triste, seguro necesitas un amigo.

Las amistades también son para ayudar en estos momentos y no solo para la diversión.

¿Pasa algo? ¿Por qué no te reíste cuando te conté un chiste o cuando te hice cosquillas?

Te voy a contar la historia de Jorge de primero de primaria del estado de Quintana Roo, que está preocupado y pensativo y le cuenta a su maestra Edith, vía virtual, lo que le pasa:

*Jorge: Estoy preocupado porque mi gato no ha regresado a la casa, van tres días que no viene a comer. Nunca se había ido tanto tiempo. Estoy empezando a creer que algo le pasó.*

*Maestra Edith: ¡Qué pena! Con razón estás así. Tienes mucha razón en estar triste, yo también lo estaría.*

*Jorge: Estoy pensando en hacer unos volantes y repartirlos por la colonia, pero no sé, ¿Crees que sea buena idea?*

*Maestra Edith: ¡Claro que es buena idea! ¿Quieres que te ayude a buscarlo? Yo puedo hacer algunos volantes y tú haces otros, luego los pegamos en los postes de tu colonia.*

*Jorge: Sí, muchas gracias, Edith. Tengo un nudo en la garganta, no quiero llorar.*

*Maestra Edith: No tengas pena de llorar. Llorar nos hace sentir mucho mejor, nos alivia de la presión que a veces sentimos en el corazón cuando estamos tristes.*

*Las lágrimas son un bálsamo para nuestro dolor, nos ayudan a sacar la tristeza de nuestro cuerpo.*

*Jorge: (llorando) Esto es muy doloroso para mí, siento que no puedo concentrarme en mis tareas.*

*Maestra Edith: Yo también me he sentido así, triste. Es normal sentirse sin ganas de hacer nada. Date el tiempo de estar con tu tristeza y escucharla.*

*Jorge: ¿Escucharla? ¿Para qué?*

*Maestra Edith: Seguro aprenderás algo de ella.*

*Jorge: Si tú lo dices.*

*Maestra Edith: ¿Te sientes un poco mejor después de haber llorado un poquito?*

*Jorge: Sí, pero quisiera llorar un poquito más, voy a caminar un poco para escuchar a mi tristeza.*

*Maestra Edith: Claro, ve, aquí te espero para que empecemos a hacer los volantes.*

¡Qué difícil ha sido para la maestra Edith verlo tan triste y no poder abrazarlo! ¿Cómo podrá darle un abrazo sin ponerse en riesgo?

¡Ya sé! Tal vez la Dra. Marasco Curati que sabe de emociones, pueda darle a ella y a ti algún consejo. Para eso le envió una carta y la Dra. respondió.

La carta dice:

*Querida Dra. Curati:*

*Espero que esté muy bien. Estoy triste porque Jorge está triste y yo estoy tratando de ayudarlo, pero ni siquiera puedo abrazarlo y me siento mal porque no sé qué más hacer.*

*Estimada/o:*

*Hay muchas formas de apapachar a alguien que está triste, ayudarlo, como lo estás haciendo, es una de esas formas ¡Y una muy importante! pero si lo que quieres es darle un abrazo te enseñaré a hacer algo que te va encantar. Necesitas:*

Materiales:

Un pedazo de tela (de preferencia blanco o de un color claro). Aproximadamente esta debe medir 25 cm de ancho y 60 cm de largo. Pide ayuda en casa para saber cuál es ese tamaño.

Papel, cartulina o una bufanda también de color claro.

Marcadores (uno negro y los otros de colores).

Una regla y...

Tu imaginación.

Comenzamos, para realizarla deberás seguir los siguientes pasos:

Paso 1. Deberás colocar la tela o tu material frente a ti, en ella dibujaremos nuestras manos, una en cada extremo, utilizando un marcador negro. Esto es, mano derecha en el lado derecho y mano izquierda en el lado izquierdo, como si fueras a abrazar a alguien, y las uniremos por arriba y luego por abajo, como si fueran los brazos.

Paso 2. Después colocarás frases hermosas con las que hagas sentir bien a la otra persona, como: “te quiero mucho” “eres muy importante para mí”.

Paso 3. Del lado derecho dibujaremos, un paisaje donde reflejes lo que sientes y quieres que la otra persona sienta. También puede ser algo divertido como un árbol que les recuerde cuando jugaban a esconderse: Un columpio, el sol, momentos hermosos donde pasaron situaciones juntos.

Paso 4. En la otra mano, dibujaremos un reloj que significa cada momento que hemos compartido de nuestra vida, unas piezas de rompecabezas que nos invita a recordar esos juegos tan divertidos, un arcoíris que nos enseña las maravillas de la vida, lo increíble de la naturaleza, y esa nube que te hace volar la imaginación.

Paso 5: Una vez terminada, se la regalas a tu amigo o amiga como símbolo de un abrazo a la distancia, para que al colocarla en su cuello o abrazarla se sienta ese abrazo que tanto deseas dar y que tu amigo desea recibir.

Hasta luego.

Muy bien, con la ayuda de la Dra. Curati la maestra Edith podrá enviarle o entregarle a Jorge este abrazo, muchas gracias Dra.

Con esto Jorge se sentirá un poco mejor.

Platicar con alguien te hace mucho bien, alguien que sepa escuchar, te llena de amor, también el tiempo que pases contigo mismo caminando y permitiendo que la tristeza te habite te hace muy bien.

Platicar con alguien que ha pasado por lo mismo te hace sentir que no estás solo.

Observa lo que le sucede a Carola:

### **1. Cápsula de la tristeza: Carola y Don Leopoldo.**

<https://youtu.be/olnnC1IqMxk>

¡Carola se siente como Jorge! Estas mascotas lo tienen muy preocupados. Carola también va a hacer volantes.

Observa las fotos de Cosme, el gato de Jorge que quiere compartirte:



<https://www.pexels.com/es-es/foto/gato-atigrado-marron-2071882/>

¡Qué bonita foto!



<https://pixabay.com/es/photos/gato-dormir-tomar-el-sol-gatito-3927626/>

Este es Cosme tomando el sol.

Acá estaba persiguiendo a una ardilla, ese día se divirtió muchísimo.



<https://pixabay.com/es/photos/gato-gatito-beb%C3%A9-de-gato-salto-913059/>

Cosme estaba en la barda de la casa y la ardilla estaba acorralada, ya no tenía a donde escapar, se veían frente a frente. La ardilla con toda su destreza, saltó por arriba de Cosme y se fue corriendo. Fue un salto espectacular, Cosme no supo qué había sucedido. La ardilla saltó tan rápido que pareció desaparecer. Jajajaa hubieras visto su carita de desconcierto.

¡Así son los gatos!



<https://pixabay.com/es/photos/gato-gato-volador-jugar-salto-1680873/>

¿Te has fijado que las cosas que te hacen más feliz cuando las pierdes te ponen muy tristes? La tristeza es normal cuando uno pierde algo.

La tristeza te enseña a valorar lo que tienes: las cosas materiales como cuando se te pierde algún juguete o tu playera favorita se rompe, hasta cosas más importantes como mascotas perdidas o cuando no logras alguna meta. También y muy profunda es la pérdida de los seres queridos.

En estos tiempos hay muchas razones para estar triste. Te gustaría saber si algún compañerito o compañerita está triste y por qué. Observa el siguiente video.

## 2. Cápsula de entrevistas: niños responden estas preguntas.

<https://youtu.be/MehwHRTq0ys>

La tristeza es parte de la vida, ¡como la alegría! Observa, por lo que te cuentan tus amigas y amigos, así se siente la tristeza en tu cuerpo.

Este es un pequeño esquema de un cuerpo triste.

Quando estoy triste siento.

**Corazón de pasita:** El corazón se siente apretado.

**Nudo en la garganta:** Presión en la garganta, dificultad para pasar saliva.

**Cuerpo de trapo:** Cuerpo sin energía, con ganas de hacer nada.

**Ojos de lluvia:** Ojos llenos de lágrimas. Cuando la tristeza te visita, a veces se queda por un rato, algunos días quizás. Tu cuerpo te está diciendo que algo no está bien y que tienes que pensar en cómo solucionarlo, así que debes poner atención.

Quando la tristeza se queda contigo un poco más, es muy importante además de hablar con tus amigos, pedir ayuda a mamá o a papá, hasta a una persona especialista en esos temas que te ayude a entender por qué la tristeza decidió quedarse tanto tiempo.

Eso es muy importante. ¿Qué puedes hacer cuando estas triste para sentirte mejor?

Hablar con una amiga o amigo, quizás con alguien de tu familia. ¡Como Jorge, que hablo con su maestra Edith y acepto su ayuda!

Además, con la ayuda de la maestra Edith, Jorge se puso a hacer algo para resolver la situación, ya está elaborando los volantes y un plan para recuperar a Cosme. Creo que sentirse triste, hizo que recordara los momentos hermosos que paso con su gatito y que valorara lo importante que es para él. Eso hizo que se le ocurriera algo para recuperarlo.

¿Y estás segura/o que fue la tristeza la que lo ayudó? Porque se sentía tan mal que no quería hacer nada.

Estoy totalmente segura/o. ¡Si no hubiera estado triste, no se hubiera detenido y concentrado en esa situación!

Para explicarlo mejor, lee a continuación un cuento o pide a mamá o papá que te ayuden a leerlo.

### **Para sentirte mejor.**

Un día Mía, no se sentía muy bien, miraba el árbol que se encontraba afuera de su ventana.

El árbol dijo:

Hola, Mía, no te veo muy contenta.

Estas triste, afligida.

Ves el cielo nublado, no te calienta ni el sol.

Sientes un nudo en el estómago, y tus ojos de agua son.

Ese puchero en tu cara no deja ver tu sonrisa.

No te parezco gracioso, mis bromas no te dan risa.

¿Tampoco quieres jugar, ni salir de tu cuarto?

Es lo opuesto a la alegría, lo que sientes este día.

Una emoción profunda y bastante dolorosa.

Se llama tristeza, no es algo que se goza.

¿Tal vez extrañas a alguien? O tuviste un mal día.

Hay muchas razones que pueden quitarte la alegría.

La tristeza puede ser tu compañera cuando perdiste a alguien de alguna manera.

Solo escúchala, abrázala.

Necesita estar contigo y saber que eres su amigo.

Lo que te puedo decir, es que sola no te debes sentir.

Puedes pedir ayuda a mamá o a papá, que no te quepa duda.

La tristeza es normal, esta emoción puede pasar.

Solo tienes que esperar y detenerte un poco a reflexionar.

Hay cosas que puedes hacer, que te pueden favorecer.

Claro, cuando estés lista y a tu tiempo.

Podemos comenzar platicando, cuéntame porque estas triste.

Mía le contestó:

    Mi mejor amiga Diana, ya no quiere ser mi amiga discutimos el otro día y ya no me volvió a hablar, ya no te quiero contar, porque me dan muchas ganas de llorar.

El árbol la consoló:

Seguro te aliviará un poco, compartir lo que sentiste.

Ya no te sentirás tan mal.

Aunque si aún no quieres hablar podrías solo llorar, para poderte aliviar.

Solo déjalo salir, permite a tu emoción fluir.

Las lágrimas son naturales, no te avergüences, son muy normales.

Después de llorar y dejarlo salir escucha la música que más te guste oír.

Ve tu caricatura favorita, abraza un juguete que te divierta, recuerda las caricias de tu abuelita.

Y cuando te sientas un poco mejor, reflexiona sobre esta situación.

Presta atención a lo que la tristeza te dijo vamos a desenredar este revoltijo

¿Será que algo hiciste mal? ¿Hay algo que su amistad pueda reparar?

Dibuja lo que te pone triste.

Piensa si pudiste hacer algo diferente.



Sal a estirar tus piernas, limpia tu jardín de hierbas.

Pon en orden tus pensamientos y repasa los eventos.

La tristeza te ayuda a darte cuenta de lo que realmente importa.

Has perdido a una amiga, eso no es poca cosa.

Y a Mía se le ocurrió:

Tal vez deba buscarla, hablar con Diana y abrazarla.

Decirle que mucho la extraño y que no fue mi intención hacerle daño.

El árbol festejo:

Has analizado y una estrategia has pensado.

Mía le platicó:

Primero voy a escribir una carta donde le pediré una disculpa.

Más tarde le hablaré por teléfono, para pasar una tarde juntas.

Resolveremos nuestros problemas, y horneamos unas galletas.

Espero que Diana quiera venir y juntas volver a sonreír.

Gracias tristeza por hacerme pensar como lo puedo solucionar.

Árbol:

Abraza la tristeza por un momento.

Deja que te enseñe cosas de ti.

Y yo me quedaré por aquí.

Habías pensado que sentirte triste no te ayudaba en nada porque no podías hacer nada, pero ahora que ves que la tristeza te sirve para hacer muchas cosas, te sientes mucho mejor.

Definitivamente te sientes un poco mejor.

Recuerda que llorar es necesario porque las lágrimas son un bálsamo para aliviar tu tristeza.

**El reto de hoy:**

Dibuja o escribe, ¿Qué haces cuando estás triste?

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**