

**Viernes
01
de abril**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Ya no lo tengo, qué triste me pongo

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás acerca de la emoción de la tristeza y cómo enfrentarla.

Lee lo siguiente para conocer más del tema:

Parece que Feferefe no se siente bien, no cuenta con energía y su cuerpo le pesa. Sus hombros están caídos, mantiene su cabeza agachada y se mueve muy lentamente. Además, se siente aturdido y no deja de pensar en sus amigos.

¿Qué crees que tenga Feferefe?

¡Feferefe está triste!

Él se siente así porque no puede ver a sus amigas y amigos por la pandemia. Hace mucho tiempo que no ve a ninguna de sus amistades. Es más, ha querido a Chiconcuac a ver a unos parientes que quiere mucho, pero no ha sido posible; no ha podido abrazarlos, verlos de cerca, escucharlos y que ellos lo escuchen a él. Esta triste porque ha perdido la convivencia cercana con la gente que él quiere y ama.

Carla, que escuchaba con detenimiento lo que entristecía a Feferefe, también se llenó de tristeza, pues en su casa y con la gente que aprecia, también está sucediendo lo mismo.

Los dos sabían que por la situación que se está pasando por la pandemia, el mantener la distancia es lo mejor, pero, aun así, es difícil no ver y abrazar a las personas que se quieren.

Feferefe y Carla necesitan entender por qué se sienten diferentes cuando se pierde algo importante. Probablemente al igual que Carla, Feferefe y otros niños y niñas, tú también has estado en situaciones que te hacen sentir triste. Por ejemplo, por la situación de la pandemia, hay niños que se entristecen porque sus papás tienen que salir a trabajar mientras ellos se quedan solos en casa; porque no han podido ver a sus abuelos y amigos, o incluso porque han perdido a algún familiar.

¿Recuerdas que, en clases pasadas aprendiste que las emociones básicas te ayudan?

La tristeza es una emoción básica y también sirve para algo.

Feferefe también sabe que las emociones pueden ayudar, pero la tristeza lo hace sentir tan mal, que no logra entender cómo es que pueda servir para algo.

¿Para qué crees que sirva la tristeza?

Observa la siguiente cápsula, seguramente te ayude a entender mejor este tema:

- **Cápsula con títeres: Carola y Don Leopoldo Vacuna y Rulo.**

<https://youtu.be/YBX03Tj0J3o>

¿Qué hacemos?

Sigue leyendo con atención, si puedes pide a papá, a mamá o quien este contigo que te lea:

Mientras Feferefe y Carla pensaban en qué ayudaba la tristeza. Feferefe recordó que el fin de semana que se sentía mal, su amigo Guillermo lo buscó. En un principio no le dijo para qué, pero Feferefe por alguna razón, sabía que Guillermo no se sentía bien.

Mientras Guillermo aparentaba estar bien y feliz, Feferefe podía apreciar que no era así, pues Guillermo se veía triste y desganado.

-No, ¡cómo crees! Estoy muy feliz-. Respondía Guillermo cuando Feferefe le cuestionaba del porqué de desgano y tan visible tristeza.

Después de la intervención de Feferefe en repetidas ocasiones sobre su estado de ánimo, Guillermo lo acepto.

-Bueno, sí, pero es que no quería decirlo... la verdad es que no he podido participar en el torneo de baile acrobático y eso me hace sentir mal-. Respondió con tristeza.

Feferefe le hizo saber que él era un excelente bailarín y que, confiaba en que pronto Guillermo participaría en el torneo y que, incluso, sería de los mejores.

Guillermo por su parte no estaba seguro de eso, pues en realidad el problema estaba en que se han suspendido muchas actividades y que, no se ve para cuándo se pueda volver.

Feferefe pudo entender la expresión del cuerpo de Guillermo; sus labios hacia abajo, sus ojos llorosos, su palidez, los hombros que apuntan hacia abajo, los músculos que se ven débiles lentos y pesados al caminar.

Guillermo intento pararse derecho, tratar de sonreír y moverse más rápido y ligero; quizás así, dejaría de estar triste.

Feferefe le hizo saber que eso no era lo mejor, pues su cuerpo está mandando esas señales para que descubra que está sintiendo tristeza. Es importante para entender qué le está causando tristeza y buscar la manera de afrontar esa situación.

Para Guillermo, justo ese era el problema, pues no sabía por qué estaba triste.

-Es por la pérdida que has tenido-. Dijo Feferefe

-Pero sino no he perdido nada-. Contesto Guillermo.

- ¡Claro que sí! Perdiste la posibilidad de participar en el concurso de baile por la pandemia.

Guillermo entendió lo que Feferefe quería hacerle saber. Pero ¿qué podía hacer Guillermo? Él no podía resolver la pandemia.

Feferefe le propuso grabar un video en el que presentara su baile, para después poderlo compartir con sus amigos y su familia.

Guillermo tenía sus dudas, pero Feferefe le pidió que pensara en las cosas positivas de esta situación. Guillermo acepto la idea, aunque aún le constaba encontrar lo positivo, pero se comprometió a buscar y pensar en cosas positivas.

Al recordar esta platica con su amigo Guillermo, Feferefe se dio cuenta que, contrario a lo que pensaba, en realidad la tristeza si sirve para algo.

La tristeza sirve para darte cuenta de lo importante que era eso que perdiste. Es una forma de entender que lo perdido ya no estará y que tienes que empezar a tomar decisiones para seguir adelante.

Carla, por ejemplo, estuvo muy triste cuando se murió su pez Tiburcio, lo cual le costó mucho trabajo entender que la vida sigue.

¿Sabes porque se nota la tristeza?

La tristeza se nota, para que las personas que te rodean se den cuenta y entonces puedan ayudarte también a tomar decisiones.

Es cierto que la tristeza, no le devolvió su mascota a Carla, pero le ayudo a expresar lo que sentía.

¿Cómo se puede expresar la tristeza?

Por supuesto que llorando. Las lágrimas te ayudan a liberar el malestar por lo que sientes. Después de llorar, puedes sentir una calma que relaja todo tu cuerpo.

Hay algunas personas que consideran que llorar, solo es para personas débiles.

¿Tú qué opinas?

Algunas personas piensan que llorar es motivo de pena y que no debes hacerlo, pero eso no es verdad. El llanto es una adaptación que la naturaleza te dio por algo:

- Para proteger tus ojos de agentes físicos o químicos.
- Para lubricarlos y que no te ardan y puedas ver bien.
- Para comunicarle a otros seres humanos que estas tristes, molesto o molesta, feliz o angustiado o angustiada.
- Para liberar tu ansiedad cuando te sentimos triste, enojado o enojada.
- En cada lágrima, hay una sustancia que te ayuda a relajarte.
- Las lágrimas te ayudan a sacar algunas sustancias que no son buenas para tu cuerpo, como el polvo.

Además, las lágrimas son una forma de comunicar que estas tristes y que necesitas ayuda; así mismo te sirven para saber que otra persona necesita de tu ayuda.

Así que ya que sabes: **llorar es algo natural y necesario**, es magnífico para la salud de tu cuerpo y para regular tus emociones.

¡Si tienen ganas de llorar hazlo! Porque llorar es parte de tu humanidad y parte de tu naturaleza.

Lee el siguiente cuento.

PIRATÓN Y SU MAPA PERDIDO

En los mares más feroces se ve un barco surcar las aguas. No necesita ser anunciado porque sólo hay un pirata que es capaz de navegar en aguas tan agitadas.

— Yo soy Ton, Pira-Ton. Experto en los mares más feroces, surcando los mares... Bueno, pero eso ya se dijo. Lo que nadie les dijo es que el día de hoy vamos a llegar a desenterrar un tesoro en la isla del Encanto. Sólo déjenme ver bien hacia dónde hay que ir... Un momento, ¿eh?

Al parecer, Ton ha perdido su mapa y está en la Isla del Encanto y sin él, jamás podrá llegar a su tesoro escondido. Ton está cada vez más desesperado porque no encuentra su mapa y mucho menos su tesoro.

—Mírenlo, está llorando—dijo alguien.

—No estoy llorando. Es que el viento me ha llenado los ojos de arena.

—Sí estás llorando—

—¿Eso es una guacamaya? Creo que sí...

—Sí estás llorando y te ves triste. Se te nota porque caminas con desgano, pesado. No tienes energía... ¡Estás triste! Y ni qué decir de tu llanto. Llorar no tiene nada de malo— dijo la guacamaya.

— Bueno —respondió Piratón— quizás esté llorando un poquito. Acabo de perder un tesoro muy importante porque tenía que estudiar el mapa y no lo hice, ahora no sé cómo llegar a él. No quiero que nadie se dé cuenta de que estoy triste y, mucho menos, quiero llorar enfrente de mi tripulación. Todo fue mi culpa porque en la isla anterior, en vez de estudiar el mapa me puse a jugar con un cráneo en la playa y no me fijé en dónde puse el mapa.

La guacamaya, al verlo tan triste le explicó algunas cuantas cositas sobre la tristeza.

—Es normal que estés triste. La tristeza es una emoción muy importante para quienes pierden algo. Te enseña a valorar lo que tuviste y lo que tienes.

—Pues yo siento que a nadie le importa lo que siento porque sí, estoy triste y nadie me dice nada que me haga sentir mejor.

— ¡Y cómo te van a decir algo si estás aquí en un rincón escondido!

La guacamaya tenía razón. Aunque era evidente que Piratón estaba desganado, se movía lento, no sonreía y tenía la mirada triste, nadie lo había notado porque él había hecho todo por ocultarlo.

—Anda, ve a buscar a tus compañeros y explícales lo que pasó. — dijo la guacamaya.

Piratón no estaba muy convencido porque a él, en la escuela de piratas, le habían enseñado que los hombres no lloran. Pero aquí les cuento un secreto: los hombres, las mujeres, las niñas, los niños y todas las personas, necesitamos llorar en algún momento para liberarnos de esa presión en el pecho que es la tristeza.

Además de hacerte sentir bien, las lágrimas son como mensajeras para que otras personas se den cuenta de que necesitas ayuda.

La tristeza, además puede ayudarte a tomar una pausa y a pensar. Esto es muy importante para que valores las cosas que tienes, para que puedas tomar decisiones y superar lo que has perdido. Por ejemplo, Feferefe se siente triste porque no ha visto a sus amigos y teme perderlos; por lo tanto, puede hacer llamadas a todas las personas que extraña tanto. Eso es algo que no hacía cuando sí podía verlos, pero ahora puede servir para sentirlos un poquito más cerca.

- ¿Recuerdas que Carla perdió a su pez Tiburcio?

Para no sentirse tan triste, Carla recuerda los momentos felices con su pez. Por ejemplo, piensa que lo cuidó, que tuvo una vida feliz y que vivió todo lo que los peces de su tipo viven; eso la hace sentir más tranquila. Sabe que no estará más ella, pero siempre lo recordará con cariño. Entonces la tristeza, como todas las emociones básicas, le ayudaron a mantenerse en equilibrio.

Resumiendo:

La tristeza es una emoción básica y necesaria que te ayuda a reconocer la importancia de lo que has perdido. Tu cuerpo muestra claramente cuando estas tristes para que otras personas puedan percibirlo y te ayuden si es necesario.

Si al igual que Feferefe te sientes triste porque no puedes ver a tus amigos piensa que, estar triste te puede permitir valorar a tus amigos y retomar una vieja amistad. Por eso es importante notar las señales del cuerpo: tanto del tuyo como el de otras personas que pueden necesitar de tu ayuda.

Pero ¿por qué nos hace sentir tan agobiados la tristeza?

Si no te sintieras así, quizás no harías nada para tratar de resolver la situación que te causa tristeza. La forma en la que te sientes es una manera que tiene tu cuerpo de decirte, "esto no está bien, tienes que hacer algo"

Platica de todo lo que has aprendido en esta sesión con tú familia, así podrás saber qué hacer y que puedes lograr cuando la tristeza llegue a tu vida.

El reto de hoy:

Identifica alguna situación que te cause tristeza, pon atención en tu cuerpo, exprésalo y piensa en qué puedes hacer para superar esa situación. Confía siempre en que la tristeza se siente para afrontar las situaciones más difíciles que se presentan ¡seguro te ayudará! ¡Y, se vale pedir ayuda! ¡Hasta la próxima!

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.