

**Lunes
14
de marzo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

El poder del asco

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

Énfasis: *justifica sus habilidades personales para resguardar su integridad física ante sustancias tóxicas existentes en su entorno, las cuales provocan asco.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderas a identificar como tus habilidades personales te pueden ayudar a resguardar tu integridad física de sustancias tóxicas que haya en el entorno y que te pudieran provocar algún daño y como el asco a ellas te alerta a evitarlas.

¿Qué hacemos?

Muchas veces es difícil identificar de primer vistazo las sustancias peligrosas o los alimentos que pueden encontrarse en descomposición, por eso, las empresas se encargan de marcar en los empaques, etiquetas y caducidades donde comunican sobre los riesgos de los productos o las posibles consecuencias de utilizarlos de forma inadecuada.

Por ejemplo, un bote de cloro que muestra el símbolo de sustancia química y las indicaciones para usarlo, así también los empaques de comida traen la fecha de

caducidad. Con esta información, cuando es visible y clara, se puede evitar correr riesgos.

Hoy conocerás el caso de una familia que estuvo en problemas y cómo los pudo superar, subraya las ideas que te parezcan más interesantes.

Esteban: ¡Ale! Acabo de recibir tu mensaje. Quiero saber en qué te puedo ayudar, por lo que leí, sonaba muy grave.

Ale: (Triste) ¡Ay, sí, Esteban! Gracias por preguntar. Estoy muy nerviosa, no sé qué hacer, estoy completamente sola.

Esteban: Alecita, no te preocupes, cuéntame qué fue lo que pasó. ¿Te puedo ayudar?

Ale: Aún no entiendo muy bien, ¡Todo fue muy rápido! Cuando llegué a casa todos se sentían mal y me asusté. Hasta pensé que era el coronavirus, tuve que practicar las técnicas de relajación que nos enseñas en las clases de Educación socioemocional.

Esteban: A ver, pero dime, ¿Qué observaste?

Ale: A mi papá le dolía el estómago. Mi mamá tenía algo de fiebre y mi hermano estaba vomitando en el baño. Todos sentían náuseas, por eso pensé que debía ser algún malestar relacionado con algo que comieron o algo así.

Esteban: Calma, dime ¿Sabes que lo ocasionó y por qué? ¿O, si comieron algo en específico que les hizo mal cuando tú no estabas? ¿Porque tú no te sientes mal, o sí?

Ale: No, yo no. Aún no sé si comieron algo mientras no estaba. A mí lo que me preocupa es que a veces mi papá usa sustancias químicas para limpiar y como los compran sin empaque de plástico para no contaminar, los guardan en botes y contenedores que ya tenemos en la casa, espero no haya sido algo de eso.

Esteban: ¡Pero, Ale, eso es gravísimo! ¿No les ponen alguna etiqueta?

Ale: Creo que sí, pero a veces se despinta con el paso del tiempo, esa es una suposición mía, la verdad aún no hay manera de saber.

Esteban: Bueno, esperemos los resultados del doctor. Como quiera es un problema que tienes que arreglar, así no correrán peligro en un futuro.

Ale: ¡Profe Esteban! Ya vino el doctor, dice que fue una intoxicación por algún alimento en estado de descomposición.

Esteban: ¡Ay, Ale, menos mal! Digo, como quiera está horrible la situación, pero al menos es algo menos peligroso.

Ale: ¡Sí! Al parecer comieron algo echado a perder.

Esteban: ¿Cómo? ¿Y no vieron la caducidad? ¿O no lo olieron antes?

Ale: No, pero créame que les voy a decir nada más se recuperen. Apenas les iba a contar cómo el asco nos puede ayudar a cuidar la salud y ¡zas! Que comen alimentos en descomposición.

Esteban: (Se ríe) Ay, Ale, qué ocurrente. ¿Pero ya te dijo el doctor que se pondrán bien, no?

Ale: ¡Sí, pero la regañada no se la van a perder!

Esteban: Bueno, va, Ale. Si necesitas cualquier otra cosa me avisas.

Ale: ¡Gracias, profe!

¿Así que todo eso pasó por no leer o usar los sentidos? Con razón Ale estaba preocupada y después molesta.

¿Te fijas la importancia de compartir este conocimiento con los demás?

También se entiende la importancia de sentir asco y cómo te puede ayudar a protegerte a ti y a tu familia de alimentos o sustancias desagradables y tóxicas. ¡Si Ale hubiera estado presente, sin duda, podría haberles advertido!

Cuando tenemos la habilidad de comunicar a los demás del posible peligro o incluso alcanzar a compartir todo el conocimiento de lo que tenemos que hacer, es importante. Se nota que Ale, trató de mantener la calma para que ellos se sintieran tranquilos y pudieran ser atendidos profesionalmente por los doctores.

Definitivamente es fundamental compartir tus conocimientos sobre lo que pudiera ocurrir y cómo la emoción del asco es una alerta natural que no se debe ignorar.

¿Tú cómo reaccionarías?

Quizá, de inmediato te pondrías en contacto con el hospital para llevar a tu familia y esperar su recuperación;

¿Qué acciones tomarías si notas que hay algo tóxico o dañino, cerca de ellos o de los demás?

Sin lugar a dudas, ahora ya sabes que el asco es muy importante y en lugar de ignorarlo, hay que aprovecharlo para poder actuar rápido.

Es muy importante revisar las etiquetas e identificar los símbolos que comunican si algo es peligroso o no.

Y, lo más importante, ¡usar nuestros sentidos! Son parte de nuestro cuerpo, por algo existen. Si algo huele mal, es mejor ni acercarse a eso. Igual si sabe mal ¡preferible abstenerse, que visitar el hospital!

Ten presente que es muy diferente cuando te da asco algún alimento porque no te gusta, a cuando te da asco porque te puede hacer daño.

¿Qué te parece si haces un ejercicio para diferenciar el asco del desagrado?



Observa las imágenes y podrás darte cuenta que todo eso es nocivo para la salud.

Por ejemplo, la comida echada a perder puede causar un daño terrible, así como a la familia de Ale, se observa que ya no está buena esa fruta.

A primera vista se puede reconocer que la fruta no debe verse así y por lo mismo no debería comerse. ¿Pero la tercera imagen por qué es dañina para la salud?

Porque se ve que es algún químico fuerte. Seguro si se abre el contenedor, el olor lo confirma. ¡Capaz y es de los que hace llorar los ojos!

Además, considera que si es verdaderamente tóxico tendría alguna etiqueta y sus instrucciones correspondientes, lo cual es nuestra responsabilidad leerlo.

Y, ¿La segunda imagen?

Como has observado en sesiones anteriores, es importante mantenerse alejado también de lugares que pueden ser un foco de infección. No por nada los basureros huelen muy mal, solo pensarlo, puede dar asco.

Ahora, ¿Qué piensas de esto y cómo te hace sentir?



¿Por qué consideras que aparece esa foto ahí? Si se está hablando del asco.

¿Qué sientes al verla?

Puede ser que sientas ¡horrible!, es una imagen que indigna, porque hay una agresión a un niño. Se puede sentir un hueco en el estómago y hasta algo en la garganta. Es algo muy desagradable.

Esto puede sonar algo increíble, pero parte de la importancia de la sensación del asco no sólo está enfocada a sustancias. También puedes sentirla cuando observas injusticias, discriminación, desigualdad y violencia.

A algunas personas les sucede que cuando ven eso, aparte de sentir desagrado por la situación, también sienten desagrado por la persona que lo está haciendo.

El bullying es una acción muy horrenda que no debería suceder, pero que desafortunadamente es más común de lo que debería. Si no sintieras ese desagrado, no estarías siendo empática con quienes lo sufren.

Es importante hacer algo al respecto, no debes seguir siendo algo que pase seguido.

La razón por la que se siente ese desagrado, malestar y asco, en ciertas actitudes y comportamientos sociales: son una llamada de atención, para hacer un cambio y mejorar la situación.

¿Y eso lo hace el asco?

Sí, recuerda que por algo lo sientes. Al identificar ciertas actitudes que te producen esas sensaciones, es porque tus valores te están avisando que algo está mal, de la misma manera que el cuerpo y sus sentidos avisan al cerebro que algo puede ser peligroso.

Ahora puedes darte cuenta cómo cada una de las emociones que sentimos son importantes, para estar preparados para reaccionar ante todo lo que sucede a nuestro alrededor.

¿Qué tanto asco o desagrado se debe sentir? Porque a veces es más fuerte y, ¿A eso cómo se le llama? ¿Sigue siendo asco?

Hay ocasiones en que por distintas acciones o circunstancias, el asco se intensifica y por eso lo sientes diferente. ¿Tienes algún ejemplo?

Sí, puede molestar y ser desagradable, el hecho de que la gente que no levanta las heces de sus perros, cuando salen a pasearlos, se pueden sentir dos emociones: asco y enojo, pero lo que pudiera ser insoportable, y refiere a otro nivel de molestia, es ver a alguien maltratando a los animales.

Es excelente tema para hablar de lo que el asco puede causar, es posible asegurar que la mayoría de las personas, si no es que todas, ven con mucho desagrado esas actitudes.

¡Pues qué bueno que existe el asco!

¿A ti qué otras situaciones te causan desagrado y qué haces para corregirlo? Escríbelo en tu cuaderno.

Algunos niños opinaron acerca de las situaciones que les desagradan y qué hacen al respecto. Comentaron que cuando iban en sexto les daba a veces un poco de asco los días de lluvia porque se mojaba la tierra, se hacía lodo y todo el salón terminaba muy sucio.

Y cuando pasaba eso, ¿No limpiaban o hacían algo al respecto?

Dijeron que al principio no, pero un día una niña se cayó, y aunque todos se rieron, se dieron cuenta de que era muy peligroso y le podía pasar a cualquiera.

¿Y qué hicieron para solucionar el problema ?

Revisaron lo que podía pasar y lograron ponerse de acuerdo para limpiarse los pies antes de entrar al salón. No podían permitir que siguiera sucediendo eso

Este es un buen ejemplo de cómo tus habilidades de comunicación pueden ayudarte a solucionar algo que te daba asco. ¡Y resultó ser algo del que todos vieron beneficios!

Observa el siguiente video.

1. Don Leopoldo y Cupertino – Asco.

<https://youtu.be/cPqE7b3cgco>

Ahora ya sabes la importancia de identificar el peligro con los sentidos, con los símbolos y con las reacciones también de tu cuerpo y los valores morales. ¡Ah! lo más importante: Comunicarlo a los demás.

De ahora en adelante, reconoce el asco como un pequeño amigo que, si bien quieres evitar, te avisa cuando es mejor darte la vuelta e irte a otro lado.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno o en el diario de tus emociones.

1. ¿Qué piensas de la emoción llamada asco?
2. ¿Cómo actuarías ante una situación de desagrado o asco?
3. ¿Alguna vez el asco o desagrado te ha ayudado en algo? ¿En qué?

El reto de hoy:

Escribe en tu cuaderno las respuestas a las preguntas anteriores y compártelas con alguien cercano. De ser posible pídele a alguien cercano que te platique alguna experiencia que le haya causado mucho asco y que te diga por qué le sucedió.

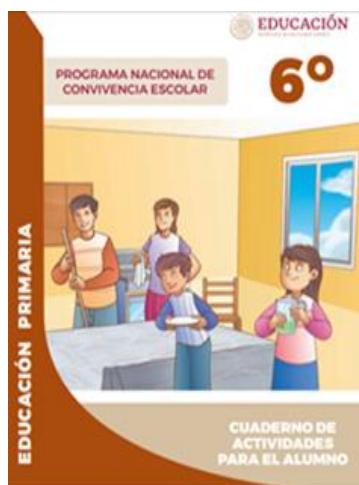
Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre este tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf