

**Lunes
04
de abril**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Cuando el río suena, ¡la tristeza se lleva!

Aprendizaje esperado: *practica la empatía hacia la tristeza de 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: *practica la empatía hacia la tristeza de 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?

Practicarás la empatía hacia la tristeza de las personas que te rodean con el fin de recibir ayuda y reconocer la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

¿Qué hacemos?

Identificar el nombre a las emociones, te sirve para saber, ¿Qué vas a hacer con ellas?

Cuando identificas tus emociones debes empezar a trabajarlas, por ejemplo, sentirse triste es válido, lo que no es válido es guardar la tristeza y seguir adelante, debes

transformarla para sentirte bien en tiempos difíciles, como los que estamos viviendo actualmente, la pandemia causada por el Covid-19

Muchos de nosotros nos sentimos tristes ante la pérdida de amigos, o familiares y saber que ya no van a volver a compartir el espacio con nosotros, nos genera tristeza.

No debes bajar la guardia, y tampoco debes detenerte por la tristeza, debes sentirla, reconocerla, vivirla y fortalecerte a través de ella.

¿Cómo puedes fortalecerte a través de una emoción que provoca sentimientos tan dolorosos?

Observa el siguiente video.

1. Carola y Don Leopoldo - Rulo y Vacuna.

https://youtu.be/6bK_GK1BFBo

Sentir una pérdida no es solo la muerte de algún ser querido, también puede ser que se te pierda tu mascota o incluso, perder el contacto con tus amistades o perder parte importante de tu vida, como el simple hecho de salir a la calle.

Puede ser que en un principio no entiendas lo que estás sintiendo, pero tu cuerpo te avisa cuando estás triste, es entonces que es importante saber cómo resolverlo, además de estar conscientes de que puedes contar con alguien.

Cuando estás triste, puedes descubrir que en tu alrededor hay personas que también están pasando tristeza y puedes decir lo que sientes, para apoyarte en los demás.

Cuando pasas por una pérdida, atraviesas varias etapas, primero la negación, pues no puedes concebir que eso te esté pasando. Tal vez sea porque nos es muy difícil aceptarlo, y creer que estás viviendo una pesadilla.

Una vez que aceptas lo que sucede, te enojas, esta es la siguiente etapa. Te molesta que sea a tí el que te toque vivir una situación así.

Aunque realmente no es algo que alguien pueda controlar y por eso viene la tristeza después, y esta etapa trae diferentes reacciones, como dejar de comer y evitar convivir con los demás.

Esto puede afectar mucho el organismo, por eso es importante reconocer la tristeza, porque sólo así puedes trabajar para llegar a la última etapa. Esta es la resolución o aceptación de la realidad, pero como una oportunidad para cambiar actitudes y acciones que ayuden a mejorar como personas.

La tristeza en ocasiones aísla a las personas, pero si la reconoces y la trabajas te puede ayudar a estrechar lazos con las personas que te rodean, para sentir apoyo y buscar

consuelo, buscar consuelo es parte importante de ese trabajo para mejorar, pero ese consuelo no es decir “no estés triste”, al contrario, es ser empáticos y decir “entiendo tu tristeza y te acompaño”. Al aceptarla ya puedes seguir adelante y evitar hundirte en la tristeza.

La tristeza es una emoción que no dura por siempre que puedes trabajar con las diferentes emociones, y aliarte con ellas para que te ayuden a ser mejor cada día.

Eso se logra al reconocer tus fortalezas para transformar una emoción que puede obstaculizar, en una que te puede ayudar a crecer. La tristeza no es excepción, al reconocer que te sientes triste y decirle a los demás lo que sientes, te está dando la oportunidad de recibir apoyo y compañía.

Hay muchas otras cosas que puedes hacer para lidiar con la tristeza. Te invito a ver la entrevista con la Psicóloga Cynthia Ruiz, donde da muy buenos consejos sobre el tema.

2. Entrevista con la Psicóloga Cynthia Ruiz.

<https://youtu.be/xNL3cb-Ti9g>

La tristeza no solo pasa ante la pérdida de una persona como un ser querido, sino también cuando no se obtiene un resultado deseado. ¡Y eso por poner un ejemplo! Además, una pérdida no necesariamente representa la muerte, otro ejemplo de sentir una pérdida puede ser que te hayas preparado mucho para un concurso, digamos, de cálculo mental, y no ganes, eso te hará sentir muy triste.

Además, es importante decir que no eres el único que puede sentirse así. Hay muchas personas que pueden estar pasando circunstancias similares y puedes encontrar consuelo también con sus ejemplos.

Te cuento que en estos tiempos de pandemia hubo una familia que se contagió por completo de Covid, el padre, la madre y sus dos hijos; el médico les recomendó quedarse en casa para no contagiar a otras personas, pero pasaba el tiempo y los recursos económicos se fueron terminando y con ellos, los alimentos y todo lo necesario para vivir cómodamente, ya que el padre no podía salir a trabajar para ganar dinero.

Como consecuencia comenzaron a desesperarse y a entristecerse mucho, pero se les ocurrió una idea: pegar un cartel en su ventana solicitando ayuda. Así todos sus vecinos pudieron verlo y se organizaron para llevarles comida y medicamentos, además publicaron la historia en las redes sociales y mucha gente, aunque vivía lejos del lugar también ayudó generosamente.

¡Un gran ejemplo de comunicación asertiva para recibir ayuda! También es un ejemplo de empatía por parte de los vecinos y vecinas del lugar y de los que supieron del caso en las redes sociales.

Comunicar a otras personas lo que sientes contribuye un poco a aliviar la tristeza; pero se supera más cuando te das cuenta de que otras personas ajenas a ti, te comprenden y te manifiestan su apoyo incondicional.

Cuando te das cuenta de que no estás solo te fortaleces para continuar con tu vida a pesar de los momentos desagradables que generó la tristeza.

¡Ánimo! No todo debe ser tristeza, siempre tienes la oportunidad de reconocer que puedes salir adelante. “Si en esta ocasión no logré ganar el concurso de cálculo mental, ya tuve la experiencia y sé que debo prepararme mejor para ganar el concurso la próxima vez”.

Lo más importante es no rendirse, siempre puedes identificar áreas de oportunidad que te ayudarán a ser mejor y a superar obstáculos o situaciones difíciles, sin importar cuál sea.

También puedes ayudar a los demás a través de tus habilidades y fortalezas.

Como sociedad, la solidaridad y la empatía nos ayudan a unirnos para salir adelante cuando vivimos cosas que nos hacen sentir tristeza o hasta desesperanza.

Algo que nos caracteriza a los mexicanos es la unión cuando se viven cosas difíciles. Salir adelante viendo el lado positivo de las cosas.

Te invito a leer el siguiente cuento.

Todos los cuentos comienzan con “había una vez”, pero en este en especial, ya habían sido muchas veces que Lucy veía a Adrián y su tristeza.

Cuando Lucy lo veía pasar por el parque arrastrando los pies, cabizbajo, con ese semblante de tristeza en la cara, se le partía el corazón.

Llevaba tiempo así: no levantaba cabeza. “¡Hola, Adrián!”, saludó a su amigo intentando mostrar normalidad, pero Adrián solo saludó con la mano sin levantar la cabeza. ¿Quieres venir conmigo a andar en bicicleta? He descubierto un lugar que te encantará, le dijo y Adrián, contra todo pronóstico, aceptó la oferta. Lucy, sorprendida, lo citó a las cinco en el primer árbol que estaba en el camino que llevaba al río.

Ellos vivían alejados de la ciudad, en donde hay campo, montañas, árboles y animales. Donde la felicidad podría estar en cualquier imagen. Entraba la primavera y el bosque estaba especialmente bonito en esos días.

Al llegar, Lucy vio a Adrián apoyado en el árbol del camino. “¡Holaaaaa!”, saludó de lejos. Pero Adrián no levantó la cabeza, miraba algo en el suelo que lo tenía muy entretenido.

¿Ves ese pájaro? Lucy se agachó para verlo más de cerca. Un bebé gorrión se había caído del árbol y estaba con todas sus fuerzas muy asustado. ¡Así me siento yo! dijo de repente Adrián sin mirarla a la cara.

A Lucy le dio una punzada en el corazón, su amigo nunca le había hablado tan abiertamente de sus sentimientos. Ella se había dado cuenta de que algo no estaba bien, pero le daba miedo ponerle nombre a la emoción, no fuera que a ella se le fuera a pasar también.

De pronto bajaron del cielo dos pájaros más grandes y revoloteaban alrededor del gorrión calmandolo, a la vez que Lucy le ponía la mano cariñosamente en el hombro. Adrián se fijó de dónde venían las aves, y vio el nido en una rama no muy alta.

¡Tengo que subir ahí! Adrián se adelantó, tomó al bebé gorrión en sus manos y escalando por el tronco logró devolver al pequeño a su nido. Cuando Lucy ayudó a su amigo a bajar del árbol vio que en su mirada había cambiado algo; por primera vez, en mucho tiempo, sus ojos mostraban algo más que tristeza.

¿Oyes eso? preguntó Lucy. Adrián guardó silencio: el gorrión, más tranquilo, ya no estaba. Llegaba el agradable ruido del río, al llegar a la orilla vieron a un pobre gatito que, resbalando una y otra vez, se agarraba a unas ramas para no caer al agua.

¡Así me siento yo muchas veces! dijo Adrián. Lucy lo abrazó. La empatía estaba haciendo que sus acciones fueran más de apoyo y de entendimiento que de preocupación por la tristeza de su amigo.

Adrián corrió en ayuda del gatito y pudo salvar al animal. De nuevo ese destello de brillo asomó en su mirada. Los dos amigos siguieron su paseo por el bosque. ¿Qué era eso que me querías enseñar? preguntó Adrián de repente, rompiendo el silencio. ¡Sígueme! gritó Lucy y salió corriendo entre los árboles.

Adrián corrió detrás de ella hasta que paró en un hermoso valle, estaban rodeados de enormes árboles y un pasto verde, con algunas flores. Lo condujo por una cueva hasta llegar a la parte de atrás de una preciosa cascada que caía al río.

Las gotas que formaban la bonita cortina de agua bañaron su cara, y entonces ocurrió algo sorprendente: Adrián suspiró y sonrió. Lucy al verlo feliz dio una sonora carcajada y gritó: ¡Así me siento yo cuando te veo alegre!

Adrián escuchó a su amiga y esta vez fue él quien la abrazó, siendo consciente de lo que sentía en ese momento. Gracias a todo lo sucedido esa tarde, Adrián comprendió que la alegría está en ayudar y en saber recibir el apoyo de los demás, en nuestra actitud ante la vida, y aunque es normal que a veces estemos tristes, depende principalmente de nosotros ir con ese brillo en los ojos, el paso ligero y la cabeza bien alta. FIN

Cuando alguien apoya en lugar de minimizar lo que pasa, es más fácil poder afrontarlo y superar ese sentimiento y puedes lograr cosas increíbles.

La tristeza es una emoción que, aunque sea dolorosa, te ayuda y debes trabajar con ella para superarla.

Aunque inicialmente siente incredulidad y niegas que te pueda estar pasando algo, después puedes enojarte por ello y sentirte triste, al final podrás resolverlo y salir de nuevo adelante, con nuevos aprendizajes y herramientas que te van a ayudar en tu vida.

Por eso es importante agradecer cada situación que te hace sentir triste, porque al afrontarlo, puedes reconocerte como una nueva persona. Imagínate lo fuerte que saldrás después de la pandemia.

En estos momentos tan difíciles únete a tu familia, apóyate en tus amigos, a veces es necesario pedir ayuda, aunque sea virtualmente o por teléfono o cuidando su distancia. Recuerda que todos estamos pasando por esto y saldremos fuertes si abrazamos esta tristeza y aprendemos de ella.

El reto de hoy:

Realiza en tu cuaderno un dibujo sobre algo que te haya provocado un sentimiento de tristeza y otro dibujo como lo superaste.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf