

**Lunes
04
de abril**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Resolviendo mi tristeza

Aprendizaje esperado: muestra una actitud de cambio 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: muestra una actitud de cambio 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?

Trabajarás en una actitud de cambio hacia la tristeza de las personas que te rodean con el fin de recibir ayuda

Reconocerás la tristeza en las personas de tu entorno para apoyar a quien lo necesita.

¿Qué hacemos?

En esta sesión vas a trabajar un tema algo difícil para las personas: la tristeza.

Cuando estas triste te sientes desanimada o desanimado, todo lo ves blanco y negro y como lo aprendiste en la sesión anterior, cuando expresas lo que sientes y descubres el porqué de tu sentimiento, con la solidaridad de las personas que te rodean, puedes ir transformando este sentimiento.

Lo primero que debes saber, es que la tristeza es una emoción básica que puedes sentirla de diferentes maneras, por diferentes razones y que depende de la razón, también varía la intensidad con la que se siente. Aunque en ocasiones sientas que nadie te va a entender si lo platicas, pero eso no debe detenerte. Recuerda que, aunque todos tienen estas emociones básicas desde que nacen, es muy diferente cómo las experimentan en la vida.

De hecho, así como tú, tus compañeros, pueden sentirse tristes en algunas ocasiones, aunque observes a una persona que siempre está tranquilo, pero alguna vez ha experimentado esa emoción y no tiene nada de malo vivirla.

Por ejemplo, el maestro Esteban comentaba que en los últimos meses ha experimentado la tristeza y ha sido más difícil debido a que, algo que le gusta mucho de ser maestro es la interacción en persona con las alumnas y alumnos. Y ahora que se tiene que mantener las clases a distancia, no es lo mismo y eso lo hace sentir un poco triste.

Pero que lo hace sentir orgulloso y feliz es saber que comparte sus conocimientos con sus alumnos, aunque sea a través de las sesiones en línea que tiene.

Y sabe que es algo que no le pasa nada más a él. Así están todos los profesores de México, enfrentando la pandemia con lo que más aman, haciendo uno de los trabajos más importantes en este momento tan histórico para la humanidad. Gracias a ellas y ellos, la educación en México no se detiene. ¡Y es una inspiración!

Como investigación puedes preguntarle a tus profesores o familiares si han experimentado en alguna ocasión la tristeza y aunque todos lo hayan experimentado, también descubrirás que ha sido de diferente manera.

Te preguntarás ¿cómo es que todos la experimentan diferente si al final es una misma emoción?

Un ejemplo que te va a ayudar a entender mejor. Imagina que la tristeza es azul. ¿Cuántos tonos de azul hay en el mundo? Infinitos. Está el azul marino, el celeste, el rey, el eléctrico, de la misma manera pasa con la tristeza.

Con este ejemplo ayuda a dimensionar que la emoción de tristeza es diferente para cada persona y al mismo tiempo muy necesaria para afrontar el dolor y las pérdidas. Así que no olvides que cuando encuentres a alguien triste, tener empatía con esa persona es muy necesario, porque ya sabes todo lo que está viviendo.

Para regular la tristeza hay que saber identificarla, conocer la razón por la que sucede y hablar de ella.

Cada vez puedes identificar lo importante que son las emociones y regularlas, más en estos tiempos de pandemia.

Observa el siguiente video, para conocer sobre las emociones:

1. Carola y Don Leopoldo - Rulo y Vacuna

https://youtu.be/6bK_GK1BFBo

¿Qué te pareció el video, está interesante, no? Don Leopoldo es bueno para dar consejos. ¿Observaste cómo ayudó a Carola a enfocar su tristeza para utilizar sus habilidades y ponerse en acción? Y al platicar de lo que les causaba tristeza tanto Carola como Don Leopoldo pudieron regular lo que sentían.

Debes ver las cosas de otra manera. Es decir, desde otro punto de vista. Cuando estés lista o listo para hablarlo para que me ayudes.

Unas de tus compañeras mando un mensaje en el que decía lo siguiente:

“Siento muchas cosas y estoy muy triste porque una amiga muy querida se contagió de COVID. Y creo que está teniendo complicaciones. Me preocupa y la extraño mucho, la considero como mi hermana. Pero también me decepciona; me frustra que las personas a veces no se cuidan y son indiferentes... Y pues prácticamente eso es lo que ha causado esta tristeza que siento”.

En estos casos deben seguir las indicaciones del doctor para no tener alguna consecuencia que no se pueda resolver. ¿Y tú cómo le puedes ayudar todo el tiempo? ¿Puedes hacer algo?

Todos los días le puedes hablar para saber cómo se siente y su familia. También recomiéndale algunos libros y algunas películas. Lo que sea para que el tiempo lo pase con menos preocupación.

Esto también les ayudó a todos a entender que hasta la más mínima acción de prevención puede hacer toda la diferencia.

También te debes cuidar no solo para prevenir el Covid-19, sino también para tener mejor salud. Cuida tu alimentación ¡has ejercicio!

Cuando platicas lo que sientes. Hace toda la diferencia porque al escuchar a alguien más puedes encontrar soluciones para sentirte mejor.

Cuando una niña, niño este llorando y escuches que le digan “deja de llorar, que estaba mal ponerse triste”. Si tienes la oportunidad de recordarle que lo que sentimos es natural, necesario, es algo que sentimos todos los seres humanos. Que no tiene nada llorar. ¡Al contrario! Ayuda a liberar la emoción y a conocernos mejor. Sólo así se puede regular las emociones.

Si sientes una emoción pregúntate por qué te estás sintiendo así y qué debes hacer para regular esa emoción. no olvides que pedir ayuda es excelente ante la tristeza.

Y también podríamos ayudar a alguien más, debes aprovechar si ya sabes regular tus emociones para ayudar a los que te rodean y empatizar con ellos. Mostrarles que tienen a alguien en quien confiar y principalmente hazles saber que dialogar sobre lo que sienten es importante.

Con una actitud de cambio, puedes aprovechar tus habilidades para regular esta emoción básica, ¿no lo crees?

En el siguiente video escucha la historia sobre la tristeza con Don Leopoldo.

2. La tristeza, Don Leopoldo

<https://youtu.be/3qylrTTXrSE>

ALGO QUE DEBES RECONOCER, SI HAY TRISTEZA, TAMBIÉN EXISTE LA FELICIDAD.

El reto de hoy:

Recuerda algún momento o situación que te haya puesto triste y cómo, a partir de las sesiones de Educación Socioemocional, lo pudiste ver de manera diferente.

Platícalo con tus familiares y amigos. Tal vez ellos también pasaron por algún momento igual.

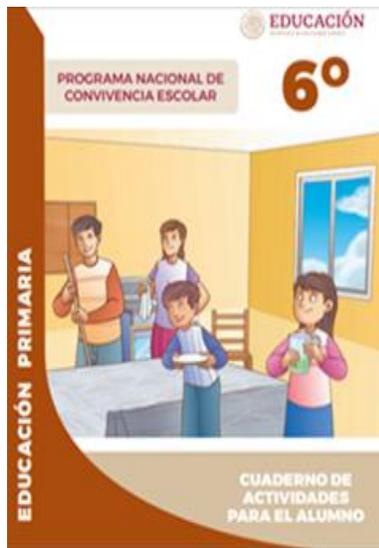
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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