

**Lunes
23
de mayo**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

El laboratorio de lo desagradable

Aprendizaje esperado: *cita las diversas emociones relacionadas con el asco, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.*

Énfasis: *cita las diversas emociones relacionadas con el asco, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás acerca de cuáles son las emociones relacionadas con el asco y sus diversas intensidades.

Recordaras que el asco y todas las emociones relacionadas con esta son de mucha utilidad.

¿Qué hacemos?

Para iniciar esta sesión la agente secreta Isabel entrevistara a Edith una niña de primer grado de su experiencia desagradable.

Isabel: Hola, Edith. Gracias por compartir con nosotros y con todas las niñas y niños de México, la experiencia tan desagradable que viviste. Dime, ¿Qué es lo que te pasó?

Edith: Hola, Agente Isabel. Mira, esto me pasó porque alguien puso una sustancia muy peligrosa en un envase de refresco y no lo marcó con la etiqueta de ¡Peligro!

Isabel: ¡Qué barbaridad! ¿Y lo bebiste?

Edith: Pues casi.

Isabel: ¿Cómo que casi?

Edith: La verdad, es que... bueno, en mi casa no tomamos refresco. ¡Yo ya sé que me hacen daño! ¿Pero qué crees? ¡Vi la botella y lo quise probar!

Isabel: ¡Y lo bebiste a escondidas!

Edith: (riendo) No, Isabel, ya te dije que no, pero sí pensé en tomarlo. Esperé a que no hubiera nadie cerca, ¡Y que lo intento probar!

Isabel: (Un poco desesperada) ¿Y qué ocurrió?

Edith: Pues porque olía horrible. En cuanto sentí ese olor ¡me dio repugnancia! salí corriendo al baño ¡Pensé que iba a vomitar!

Isabel: ¡Seguro te sentiste muy mal!

Edith: Sí, horrible.

Isabel: Pero eso te salvó la vida, por eso es tan importante el asco y toda la familia de emociones relacionadas, como la repugnancia.

Gracias, Edith.

A todos los adultos en casa: recuerden no guardar sustancias peligrosas en envases de alimentos, mantenerlas lejos de los niños y explicarles muy bien que no deben tomarlas.

¿Ya recordaste la importancia del asco para tu bienestar?

El asco te hace sentir muy mal, pero gracias a ello, te permite ponerte a salvo. Aprende cuáles son las emociones relacionadas con el asco y su intensidad.

Hay una familia de emociones del asco, ¿También hay unas emociones que apenas te hacen reaccionar y otras que son muy, muy intensas? ¿Cómo con las otras familias?

Observa cuales son, recuerda que la primera es la más intensa y la ultima la menos intensa:

Aversión

Repugnancia

Asco

Rechazo

Disgusto

El **disgusto**, te provoca una reacción muy poco intensa, apenas la sientes y te hace rechazar algo.

La **aversión**, es la más intensa ¡sería todavía más intensa que lo que sintió Edith, al oler esa sustancia! En verdad te hace sentir muy mal.

Para que te quede más claro leerás lo que hicieron la Agente Isabel y la Dra. Curati:

Se observan, instrumental sucio, basura tirada, bote de basura sucio y mal tapado, comida en descomposición, cucarachas y ratones pasando de un lado a otro.

La Dra. Curati está ansiosa viendo el desastre. Isabel entra al laboratorio y empieza a ver todo el desorden.

Isabel: ¡Pero qué desorden! ¿Qué ha pasado con su laboratorio, Dra. Curati? ¡Qué disgusto ver todo este desorden!

Dra. Curati: Hola, agente Isabel (un poco ansiosa) pasa, pasa, es que Fefe Bond, me pidió que preparara un experimento para demostrar las diversas intensidades de la familia del asco, pero me entretuve ordenando mi laboratorio y no he acabado, ¿Me ayudas?

Isabel: ¡Ordenando! ¡Será desordenando y ensuciando! Bueno, te voy a ayudar, pero limpiemos primero, porque este lugar da muy mal aspecto, ¡No parece el laboratorio de una renombrada científica!

Dra. Curati: ¿Tú crees? Yo lo veo bastante normal.

Isabel: (Camina por el laboratorio y se encuentra con la basura) Lo único que yo veo es basura, ¡Miren cuánta!

Dra. Curati: ¡Ahhh, mira qué bonito cultivo de hongos, en mi torta de la semana pasada!

La Dra. le muestra a Isabel una torta. Isabel hace gestos de rechazo.

Isabel: ¡No, aleja eso!

Dra. Curati: ¿Por qué rechazas mi torta?

Isabel: ¡Guacatela! ¡Ya que la veo de cerca, me dio más asco! (Se la quita y la lleva al bote, tapándose la nariz).

Dra. Curati: (Protesta) ¡Oye! No aprecias la ciencia.

Isabel sigue caminando y encuentra un bote mal tapado con una sustancia maloliente y pegajosa.

Isabel: ¿Y esto? ¿También es ciencia? ¡Es repugnante!

Isabel aguanta la respiración y está a punto de vomitar. Exagera, se pone unos guantes, lo recoge y lo lleva al bote.

Dra. Curati: ¡Claro que sí! Ese era el experimento del mes pasado que se me había olvidado por ahí.

Isabel: ¡Del mes pasado! Me revolvió el estómago nada más de olerlo.

Isabel sigue caminando y levanta otra bolsa de basura, de la cual salen cucarachas y ratones. Isabel se congela un segundo, ya no puede más.

Isabel: ¡Esto es demasiado para mí! ¡No lo soporto! (Sale corriendo.)

Dra. Curati: ¡Eso fue la aversión! ¡Todo un éxito mi experimento!

¡Gracias, Dra. Curati! En verdad que ¡todo un éxito!

Como siempre, la Dra. Curati te mostró con un solo experimento la diferencia de la intensidad de cada emoción de esta familia.

Y gracias a la agente secreta Isabel, por ser el sujeto experimental, ¡Y por limpiar y ordenar el laboratorio de lo desagradable!

¿Te diste cuenta de que la Dra. Curati con su genial experimento, además de demostrar la intensidad de estas emociones, te hizo observar para qué te sirven estas emociones?

Te demostró que cuando la agente Isabel, se disgustó por el desorden, la ayudó a movilizarse y ponerse a ordenar, el rechazo la hizo limpiar, el asco la hizo protegerse de la comida en descomposición.

La repugnancia la hizo protegerse de una sustancia peligrosa y la aversión, la hizo ¡alejarse de ese lugar!

Pero a veces, el asco, la aversión y la repugnancia, también te hacen rechazar situaciones injustas como le pasó a José. Lee la siguiente historia.

“José y sus amigos”

Érase una vez, un lindo grupo de amigos que pasaban todas las tardes teniendo grandes aventuras en el campo.

Todos ellos se la pasaban muy bien explorando las maravillas de la naturaleza y compartiendo su amistad. Hasta que un día...

¡José, mira lo que encontramos! dijeron Esther y Manuel, gritando en coro y muy emocionados.

¿Qué es eso? ¡Un capullo de mariposa! está debajo de esa hoja, vamos a llevarlo a mi casa, Manuel, y ahí lo abrimos para ver cómo es.

José, se quedó pensando por un momento y dijo ¡No, no podemos hacer eso! Ahí, dentro de ese capullo, hay un ser vivo, se está preparando para convertirse en una hermosa mariposa ¡Debemos dejarlo en donde está y no hacerle daño!

¡Ay, José! Qué mal, cómo siempre eres un aguafiestas, dijo Esther, muy molesta. Además, todos queremos saber cómo es por dentro ¡Sólo es un bicho! dijo Manuel.

No estoy de acuerdo con ustedes, de verdad que esta situación no me parece justa. Este ser vivo, puede ser solo un bicho, pero es importante para la naturaleza. ¡Sólo de pensarlo, me dan náuseas! dijo José.

¿Náuseas? le respondieron ¡Qué exagerado! dijo Esther.

José les dijo: En serio, me repugna la idea, pensemos en otra forma de investigar sobre el capullo, de manera en que no le hagamos daño.

¡Ya sé! dijo Manuel, hay que venir todos los días a ver cómo va cambiando. ¡No, que aburrido! dijo Esther.

Pero José dijo muy tranquilo: Tal vez al principio pueda parecer aburrido, pero si tenemos paciencia, ¡ya sé Esther! A ti que te gusta dibujar, puedes ir haciendo cada día un dibujo del capullo, y así podremos compararlos al final.

Esther, gritó emocionada ¡Me parece fantástico! así José dejó de sentir esa sensación tan desagradable de rechazo, sus amigos se entusiasmaron con el plan y cuidaron de ir día a día, para ver lo que pasaba.

¡Qué importantes son estas emociones!

Pero como todas, también tienes que aprender a regularlas, porque a veces te llevan a rechazar cosas que no te gustan pero que son necesarias para tu salud.

Como, ¡Ahhh, ya sé, como las verduras! A varios niños no les gustaban de pequeños y a su familia le encantan. Siempre les dicen, ¡Cómelas, las necesita tu cuerpo! y entonces, si su cuerpo las necesita, ¿Por qué a veces las rechazan?

Porque algunas tienen sabores un poco fuertes y no están acostumbrados. ¡Solo tienen que probarlas de diferentes maneras y hacer un hábito saludable, comerlas!

Como le paso a Jorge que cuando era pequeño no le gustaban las verduras, lee a continuación su historia:

Jorge:

Cuando era pequeño, no me gustaban las verduras ¡ninguna! Todas me parecían repugnantes.

Tampoco me gustaba la sopa, ni la leche. ¡Me hacían vomitar! Mi tía me decía que si no las comía no iba a crecer.

Mi abuela me decía, “si quieres ser fuerte, frutas tienes que comer”

Pero a mí me disgustaba.

Mi papá me decía: Si quieres ver bien las zanahorias has de comer.

¡Zanahorias, qué asco, prefiero no ver bien!

Hasta que un día amanecí sin ganas de hacer nada y me dolía el estómago, entonces me llevaron al doctor.

El doctor me dijo: No estás comiendo bien, si quieres ser fuerte, sano y con ganas de jugar, verduras, frutas, leche, tortillas y frijoles has de comer.

Pruébalas de otra manera, las verduras con limón, la leche fría, unas ricas enfrijoladas.

Y entonces, les hice caso a todos, porque quería estar bien y probé todo de otra manera, mi familia me ayudó.

Y entonces, descubrí todos los maravillosos sabores de la leche fría, los frijoles de olla, las frutas y verduras al natural o muy poco cocidas, con limón y... ¡Me encantaron! ¡Mmm, delicioso!

Muy bien por Jorge por buscar otras formas de cuidarse y ¡Gracias por compartirte su historia!

Aprendiste acerca de las emociones relacionadas con el asco y cómo cada una de ellas tiene diferente intensidad, pero todas te pueden ayudar, si aprendes a regularlas.

El reto de hoy:

Recuerda alguna situación que te haya provocado: Disgusto, Rechazo, Asco, Repugnancia y Aversión. Has un cuadro en donde anotes, cuál de estas emociones sentiste, qué te lo provocó y qué hiciste. Cuando lo tengas, compártelo con tu familia.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.