

**Viernes
20
de mayo**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Aprendamos con el miedo

Aprendizaje esperado: *explica la motivación y reacciones producidas por las emociones relacionadas con el miedo y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *explica la motivación y reacciones producidas por las emociones relacionadas con el miedo y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a regular la emoción del miedo y cuáles son los factores que lo estimulan.

¿Qué hacemos?

Para iniciar esta sesión te comparto historias de niños y niñas de primer grado acerca de sus miedos.

Xanath.

Hola, soy Xanath y me gustan mucho las albercas. Veo a mis primas nadar y me gustaría mucho jugar con ellas, pero no puedo porque me da pánico meterme al agua. He intentado mil cosas, pero siempre que voy a entrar, me paraliza y mejor me quedo fuera.

Como bien dijo Xanath, lo que está sintiendo no es simplemente miedo. Es pánico que, como ya conociste, es pariente del miedo, pero mucho más intenso. El problema con el pánico es que, si no lo regulas, entonces puedes dejar de disfrutar algo que quieres hacer.

Lo primero que tienes que saber, es que el miedo y todas las emociones que se le parecen es una emoción que todas las personas sentimos.

El miedo es una emoción que llega cuando estamos frente a un peligro presente, real o no. Te advierte que hay algo cerca que te puede hacer daño físico o a tu bienestar emocional. El miedo también llega cuando sientes que no podrás responder a lo que estas por enfrentar.

¿Y puedes superarlo?

Claro, pero lo primero que tienes que hacer es reconocerlo, platicar con tu familia y con ellas y ellos, buscar la forma de superarlo.

¿Y cómo lo haces? ¿Cuál es esa forma?

Esa es la clave, piensa, pláticalo, toma una decisión y la dices después.

Una forma para ayudar a Xanath es entrevistarla. A continuación, lee su entrevista con la maestra Edith.

Hola Xanath. Queremos ayudarte a superar tu pánico al agua, así que pensamos en algunas preguntas.

Edith: ¿Cuándo comenzó tu miedo a meterte a la alberca?

Xanath: Una vez fuimos a nadar con mis primos y uno de ellos, jugando, me empujó a la alberca. Yo no me lo esperaba así que tragué agua y tosía mucho. Me dio mucho miedo porque sentía que no podía respirar, así que empecé a gritar hasta que mi papá me tomó de los brazos y me puso de pie porque la alberca era muy bajita. Desde ese día entrar en una alberca, aunque este bajita me produce pánico.

Maestra Edith: Este es un ejemplo de miedo provocado por una situación personal.

Creo, Xanath, que te dio pánico toda la situación. Es normal porque no la esperabas, pero al dejarte dominar por esa situación, no respondiste muy bien que digamos.

Estaba tan alterada, que ni siquiera pudiste darte cuenta que la alberca era bajita y que, si te ponías de pie, podías tocar el fondo.

Xanath, ¿Crees que, si regularas este miedo, podrías hacer algo que es importante para ti?

Xanath: Sí, a mí me gustaba mucho ir a las albercas y con mi familia siempre vamos a balnearios, ríos o al mar. Ahora me quedo fuera viendo como las demás personas se divierten y ya no lo disfruto como antes.

Maestra Edith: Claro que ese miedo no te permite pasarla bien.

Y además tu familia también se preocupa porque ve que estás asustada y aburrida.

Para ayudar a Xanath algunos de sus compañeros de primer grado le dieron unas sugerencias:

Karla: A mí me pasó algo parecido y traté de resolverlo sola, metiéndome al chapoteadero, después quería ir a la alberca con mis primas y primos, entonces le pedí a mi papá que me enseñara a nadar.

Qué inteligente decisión, primero resolviste lo que consideraste que podías manejar por ti misma en el chapoteadero y cuando ya estaba más complicada la situación y tus habilidades no eran suficientes pediste ayuda.

Observa este otro consejo.

Jorge: En tu caso yo aprendería a nadar y así disfrutaría mucho más y sin riesgo los paseos con mis primos.

Eso sería genial, a veces los miedos parten de no saber hacer algo o desconocer alguna cosa.

Recuerdo que al explorador Hectorovich le daban miedo las arañas porque pensaba que todas lo podían atacar y hasta comérselo, ya después le recomendaron un libro que hablaba de las arañas y al conocer más de ellas, no dejaron de darle miedo, pero bajó su intensidad ya que solo era temor y no el pánico.

Ahora que sabes que el horror al agua no deja hacer cosas que te gustan y además afecta a otros.

También sabes que hay una solución y es que aprendas a nadar y para aprender a nadar tienes que pedirle ayuda a tu mamá o a tu papá para que te enseñen o para que te inscriban en clases de natación.

Que forma tan inteligente de resolver ese miedo que te hacía sentir mal y te impide lograr algo que tú quieres.

Creo que el caso está resuelto, le preguntan a Xanath, que va a hacer.

Xanath: Voy a hacer lo mismo, hablaré con mis papás para tomar clases de natación y enfrentar mi miedo de forma positiva. Gracias.

El miedo fue utilizado para decidir una acción constructiva: hablar con sus papás para aprender a nadar. Entiendes como el miedo, bien regulado es de gran utilidad para protección y para aprender cosas nuevas.

Para mantener la calma siempre, aún en las situaciones de mayor miedo, canta una canción que te enseñan en la academia de agentes ultra secretos, a la letra puedes ponerle el ritmo que más te guste:

*Cuando estoy muy asustado,
y no puedo ni hablar,
lo mejor será calmarme,
y empezar a respirar,
meto aire muy profundo,
y lo saco con conciencia,
con los ojos bien cerrados,
pienso y pienso al respirar,
meto aire,
saco aire.*

*Una solución voy a encontrar,
ya tranquilo y muy pensante,
yo platico con mamá.
Pido ayuda sin vergüenza,
el miedo voy a regular.*

Qué importante es el miedo. Recuerdo el caso de Manuel, el scout que al ir de caminata se topa con una serpiente. El temor hace que se detenga y retroceda hasta alejarse y toma otro sendero. El temor lo ayudó para ponerse a salvo.

Qué bueno que se resolvió el caso, recuerda lo que tienes que hacer para que el miedo te ayude a mejorar:

Identifica la intensidad de tu miedo.

Te das cuenta lo que lo provoca.

Piensas si te está ayudando o no.

Decides si lo puedes resolver solo o necesitas ayuda.

Si es necesario investigar, investiga.

Regula tu miedo.

El reto de hoy:

El reto es que vas a tener que identificar una situación que te haya provocado miedo, vas a responder los puntos que ya se enumeraron y vas a decidir una estrategia para regular de forma segura y hasta divertida.

Por ejemplo: La oscuridad me da miedo y entonces me cuesta trabajo ir al baño en la noche. Me doy cuenta que no me está ayudando. Le pido a mi hermano que me preste una lámpara que tiene para ir a acampar, antes de apagar la luz en la noche exploro y reconozco que en mi casa no hay nada a lo que le pueda temer y finalmente voy al baño solo en la noche.

Como ese ejemplo lograras el reto.

Entiende que el miedo te protege y que reaccionar de forma adecuada es muy divertido.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.