

**Lunes
23
de mayo**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Historias de aversión y superación

Aprendizaje esperado: explica la intensidad de las emociones relacionadas con el asco y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

Énfasis: explica la intensidad de las emociones relacionadas con el asco y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás la intensidad de las emociones relacionadas con el asco.

¿Qué hacemos?

Comenzarás por conocer una fábula donde un conejo le pregunta a un zorro, ¿Eres tan inteligente como dicen todos los animales?



Fuente: <https://pixabay.com/es/vectors/conejo-dibujos-animados-liebre-146204/>

A lo que el zorro respondió: ¡Pruébame!



Fuente: <https://pixabay.com/es/vectors/im%C3%A1genes-de-la-palabra-del-alfabeto-1295383/>

No, cuidado conejito, no lo pongas a prueba, los zorros son muy astutos. El conejo muy curioso le contestó al zorro. Como te decía, el conejito, cada vez más inquieto y curioso le contestó que sí, que lo ponga a prueba.

Piénsalo bien conejito, para que no te precipites en tu decisión y tengas más tiempo para reflexionar.

El conejito aceptó ser puesto a prueba por el zorro, porque no sabía cómo regular sus emociones. El zorro le dijo, "Si quieres saber si soy tan inteligente como dicen, te invito a cenar a mi casa esta noche y allí te lo demuestro"

El inquieto y ansioso conejito, confirmó que sí asistirá a la cena.

El conejito, muy impaciente y sin ninguna prudencia fue a cenar. En la noche se presentó en casa del zorro, y qué tan grande fue su sorpresa, pues no había nada para cenar más que el conejito mismo.

Ahí se dio cuenta de lo que iba a pasar. El zorro lo había invitado para comérselo, ¡para cenarlo todo, todito!

Como podrías darte cuenta el conejo no pudo controlar sus emociones y, por ello, se hizo un mal a sí mismo. Todo esto se pudo evitar regulando las emociones.

Ahora lee la opinión de Aline, que dice que está a disgusto con el cuento.

Está a disgusto porque los conejitos también son inteligentes, al igual que los zorros, solo que no sabía cómo regular sus emociones. ¿Qué debe hacer el conejito para que no se lo coma el zorro?

Sí tú fueras el zorro, ¿Qué le contestarías al zorro cuando le dijo, si quieres saber si soy tan inteligente como dicen los demás, te invito a cenar a mi casa esta noche y allí te lo demuestro?

Algo que podrías hacer es reflexionar por qué me está invitando el zorro a cenar a su casa esta noche. ¿Quién más va a asistir a la cena? ¿Qué van a servir para tan importante ocasión?

¿Qué harías si el zorro te contesta? “Será un platillo exquisito, digno de un rey”. Seguramente le dirías, “Zorrito quieres saber si soy tan inteligente como dicen los demás, te invito a cenar a mi casa esta noche y allí te lo demuestro” Inteligente y conoedor, ¿Será que los reyes cenan orejas largas y hermosas?

Al ver la expresión de afirmación del zorro, no aceptaría la invitación a cenar un conejo porque yo sería la cena de un gran Rey.

El disgusto que identificó Aline en ella es una forma de darte cuenta de que algo no te parece adecuado ni correcto, se dio cuenta que no estaba conforme con lo sucedido y trató de hacer algo para remediarlo.

Cuando sientes disgusto debes hacer caso a lo que sientes e identificar aquello que te causa malestar y procurar solucionarlo.

A continuación, leerás un cuento sobre un niño y un pájaro. Pon atención, para que cuando termine des tu opinión sobre su contenido.

Había una vez un niño a quien regalaron un hermoso y encantador pajarito, quien, a decir de sus antiguos dueños, volaba en el jardín, alegraba con su canto a quien lo escuchaba y luego volvía a la casa para quedarse allí hasta el otro día.

El niño no creía que el pajarito, después de dejarlo libre, quisiera regresar a su casa, así que ató una cinta a la rama de un árbol y en el otro extremo, la pata del ave. Confiado, el niño se fue a dormir creyendo que al otro día el pajarito cantaría para todos como le habían dicho.

Sin embargo, el ave no cantó ni ese día ni el siguiente, ni la semana que continuaba. Por el contrario, el ave estaba cada vez más triste y callada.

El niño se acercó y preguntó al ave, ¿Por qué no cantas si estás en el jardín y encima de un árbol, como a ti te gusta? A lo que el pajarito contestó, “porque me has quitado mi libertad para decidir lo que quiero hacer, para utilizar mis alas y regalar mi canto a quien yo quiera”.

Ahora conocerás que es lo que piensan algunas alumnas y alumnos sobre el cuento, sobre qué impresión les dejó la historia del niño y el ave.

Rodrigo dice: Siento un profundo rechazo hacia lo que le están haciendo al pajarito, pues no lo dejan volar y lo tienen prisionero amarrado a un árbol. Yo tampoco cantaré ni estaría contento, más bien me daría coraje y no lo podría aceptar de ninguna manera.

Lo que está sintiendo Rodrigo es un rechazo total hacia una situación que para él es intolerable. Todas y todos debemos decir lo que nos parece inaceptable, especialmente si va en contra de lo que consideramos justo y bueno.

Ese rechazo que sientes lo debes regular para que no te hagas daño a ti mismo u otras personas. El identificar la emoción y compartirla con los demás, es una primera forma para regularla. Recuerda que comunicar en forma asertiva y honesta la emoción es muy efectivo.

Es importante que recuerdes siempre identificar lo que te causa disgusto o aversión y regular tu emoción para cuidar tu persona y la de tus seres queridos.

A continuación, conocerás una historia que está sucediendo en estos momentos en todo el mundo y, por supuesto, también en nuestro país. Es una entrevista a Gloria quién te va a platicar lo que siente sobre los problemas de las niñas y niños en tiempos de pandemia.

En todo el mundo la violencia intrafamiliar, es decir, dentro de la familia, es un problema que afecta a muchas familias, los que más sufren dicha situación son las niñas y los niños, quienes tienen que soportar la situación de tensión que se da en los hogares, es una situación difícil que sí tiene solución, pero tienen que cooperar todos para salir adelante.

Lee con atención lo que opina Gloria de la situación que se vive en algunos hogares de nuestro país.

Gloria: Lo primero, primerito que quiero decir, antes de cualquier cosa, es que se debe respetar a las niñas y los niños y permitirles vivir en un entorno seguro, de protección, amor y respeto a sus derechos, a esto se debe agregar que debemos respetarnos entre todas y todos.

Gloria, ¿Cómo te sientes cuando escuchas que se ha maltratado a una niña o un niño?

Además de darme un tremendo coraje, siento una inmensa emoción es como un rechazo, pero mucho más grande, bastante desagradable. Es como si mi cuerpo no pudiera soportar esas situaciones de maltrato y las quisiera sacar de mí. Nada más no lo tolero.

La emoción que siente Gloria se le llama repugnancia y, precisamente, al identificarla en ti, tu cuerpo y mente te están diciendo que debes solucionar la situación que la está provocando.

Es como si la emoción de repugnancia fuera tu amiga y te dijera: ¡Vamos Gloria, haz algo! Dame una solución, sácame de aquí.

Lee la canción que hizo Gloria para ayudar a las niñas y a los niños.

“Si sientes rechazo por alguna situación, si tienes molestia por algo que pasó, no te quedes callado, escucha a tu emoción y canta, canta, canta esta canción: regula, regula, regula tu emoción, regula, regula y canta esta canción”.

Hacer una emoción tu amiga quiere decir que la puedes regular para sentirte mejor, para hacer cosas que te hacen sentir bien contigo misma o contigo mismo.

Ahora leerás una historia de cómo hacerte amiga o amigo de las emociones. Se llama promesa de amor.

Todos estaban allí. Los hermanos, Pepe y María, los podían ver y oír muy bien, lo sentían dentro de ellos, como sienten latir a su propio corazón, sobre todo al escuchar sus voces y mirar sus rostros.

La abuela Francisca cautivaba con sus exquisitos guisos, pero, sobre todo, por sus historias fantásticas en donde derrotaba a los monstruos más temibles de las playas en México. El abuelo Jesús, minero desde que estaba en el vientre de su madre, se adentraba bajo tierra y luego de largas travesías lograba arrancar a la tierra metales preciosos como el oro y la plata.

El abuelo tenía las manos tan fuertes como la voz, sin embargo, todos reunidos en familia, eran cautivados cuando Francisca y Jesús platicaban, en una melodía interminable, sus hazañas juntos. La convivencia familiar entre tíos, primos y hermanos, bajo el manto protector de los padres y abuelos, era lo más amado por todos.

Después de esa convivencia cotidiana, se prometían volver a verse en los siguientes días. Era, sin duda, una promesa de amor.

Un día como cualquier otro, llegó la noticia de que todos debían permanecer en sus casas, mientras encontraban la cura para una terrible enfermedad. La reunión de Pepe con sus amigos para jugar fútbol se había suspendido; María tampoco podría ir a jugar con sus primas al parque.

Papá y mamá salían a conseguir la comida diaria, y cuando regresaban desaparecía el temor de que pudieran enfermar. La abuela Francisca guardó sus maletas de viaje, junto con los sueños de aventura del abuelo Jesús. Todos se quedaron en casa, esperando que se cumpliera la promesa de amor de volver a reunirse para disfrutar otra vez unos de otros.

El lento tiempo transcurrido les enseñó a cuidarse unos a otros dentro de casa, esperando que los demás familiares y amigos aprendieran también a cuidarse en sus casas para poder volver a encontrarse. Era doloroso lo que sucedía, pero, al mismo tiempo, sabían que era la única solución posible para seguir disfrutando de la vida.

Pepe y María, eran los que más extrañaban a sus familiares y amigos y, aunque no comprendían muy bien lo que pasaba en el mundo, sabían muy dentro de su corazón que la promesa de amor de reunirse otra vez se iba a cumplir, porque la habían hecho las personas que formaban su familia. (Fin del cuento).

Esta historia te muestra la realidad que estamos viviendo en la actualidad y que requiere la comprensión de cada uno de nosotros de lo que está sucediendo.

El no poder ver a tus familiares cercanos y demás personas queridas te puede causar un poco de tristeza. No te preocupes, al final todas y todos saldremos juntos de este encierro y podrás celebrarlo con tus familiares y amigos.

Ahora lee con atención cómo se siente Gloria con esta situación.

Al principio me disgustaba tener que estar en distanciamiento social, pero mientras más pasaban los días, sentí un gran rechazo a la idea de que pasaríamos mucho tiempo así. Cuando me enteré de que muchas personas se han enfermado, me repugna que esta enfermedad La COVID lastime a nuestros seres queridos, por último, siento una aversión a que se enferme alguien de mi familia.

Para terminar, piensa en esta pregunta, ¿Cómo haces para regular tus emociones ante esta difícil situación? Primero puedes darte cuenta de lo que siente tu cuerpo para identificar lo que te está sucediendo e identificar tus emociones.

Trata de darte cuenta de aquello que las provoca y luego busca una solución a lo que te está afectando. Una posible solución sería seguir las recomendaciones que te dicen tus papás para cuidarte y no enfermarte. Luego comunicarte a la distancia con tus amigos y familiares y platicar todo lo que vamos a hacer cuando cumplan su promesa de amor.

El reto de hoy:

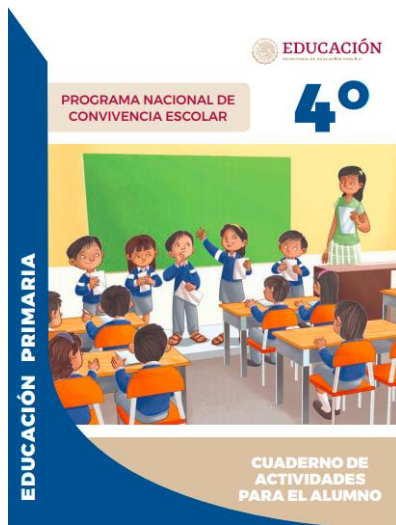
Identifica las cosas que haces para cuidarte y cuidar a los demás. Esa es una forma de regular tus emociones.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>