

**Lunes
23
de mayo**

Tercero 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?

Aquí hay una fábula donde un conejo le pregunta a un Zorro, ¿Eres tan inteligente como dicen todos los animales?



A lo que el zorro le contestó ¡Pruébame!



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.

Los peligros a los que uno se enfrenta por no saber regular las emociones. Ya me puedo imaginar el riesgo en que se va a meter el conejito.

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!

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. ¡Qué triste! pero qué buen ejemplo.

Ahora, ¿Qué debe hacer el conejito para que no se lo coma el zorro? Si tú fueras el conejito, ¿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”?

Primero me detengo y reflexiono por qué me está invitando el zorro a cenar a su casa esta noche. Le diría al zorro ¿Quién más va asistir a la cena? ¿Qué van a servir para tan importante ocasión?

¿Y qué harías si el zorro te contesta? Será un platillo exquisito, digno de un rey.

Le diría, “Zorrito inteligente y conoedor, ¿Será que los reyes cenan orejas largas y hermosas?

Y 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.

Con lo que hizo el zorro con el conejo te pudo dar disgusto, es una forma de darte cuenta que algo no te parece adecuado ni correcto.

Cuando sentimos disgusto debemos hacer caso a lo que sentimos e identificar aquello que nos causa malestar y solucionarlo.

Veamos otro cuento.

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 cantarí 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”.

¡Esa es una situación muy difícil tanto para el niño como para el ave!

Veamos qué piensas sobre el cuento.

No sientes 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 cantarí ni estarí contento, más bien me darí coraje y no lo podrí aceptar de ninguna manera.

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.

También, si lo quieres, puedes escribir una carta a la sociedad protectora de animales, quienes procuran el buen trato para los animales de compañía.

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

Te voy a compartir una historia que está sucediendo en estos momentos en todo el mundo y, por supuesto, también en nuestro país.

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.

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, aunque debo agregar que debemos respetarnos entre todos.

Respetarnos en todos los momentos de la vida.

Lo mismo sucede con los adultos mayores. Las abuelitas y los abuelitos dependen de la familia.

Cuando escuchas que se ha maltratado a una niña o un niño da no te da un tremendo coraje, sientes una inmensa emoción es como un rechazo, pero mucho más grande. Bastante desagradable, es como si el cuerpo no pudiera soportar esas situaciones de maltrato y las quisieras sacar de ti.

Esa emoción que sientes 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.

Las emociones son amigas mías, me ayudan a saber cómo me siento y me dan fuerza para hacer lo que quiero, por ejemplo, ahora puedo darme cuenta de mi gran molestia sobre el maltrato a las niñas y niños.

Además, puedes expresarlo y afirmar que esa situación no debe suceder en ninguna parte del mundo, mucho menos en México, donde la familia es la base de la convivencia social.

Por eso digo que lo primero, primerito es el respeto a las niñas y los niños. Te das cuenta cómo debes identificar la emoción que sientes y luego expresarla en forma constructiva para poder estar mejor.

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

Por cierto, tengo una historia que te quiero presentar de cómo hacerse amiga de las emociones.

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 terribles 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.

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

Es una situación que se presenta en todo el mundo.

El no poder ver a nuestros familiares cercanos y demás personas queridas, nos puede causar un poco de tristeza.

Un poco de tristeza y coraje al estar alejados de la familia.

Es algo que cuando nos enfrentamos a una situación difícil y es porque creemos que esta situación, como tantas otras que hemos enfrentado, también pasará. Al final saldremos juntos de este encierro y podremos celebrar junto con nuestros familiares y amigos.

Creo que pasó por toda la familia del asco.

Recuerdas el emociómetro con cinco marcas, que de abajo hacia arriba presenta:

Disgusto.
Rechazo.
Asco.
Repugnancia.
Aversión.

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

¿Cómo haces para regular tus emociones ante esta difícil situación? Primero darte cuenta de lo que sientes en tu cuerpo, eso es algo que todos debemos hacer, identificar lo que nos está sucediendo, identificar nuestras emociones, darte cuenta de aquello que las provoca y luego buscar una solución a lo que está afectando.

Tienes que 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 van hacer cuando cumplan su promesa de amor.

El reto de hoy:

El reto será que identifiques las cosas que haces para cuidarte y cuidar a los demás, esa es una forma de regular tus emociones.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lectura

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf