

**Viernes  
20  
de mayo**

## **Segundo de Primaria Educación Socioemocional**

### *Aprendamos con el miedo*

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

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

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás y resolverás un caso muy interesante en donde están presentes las emociones relacionadas con el miedo y la forma inteligente de enfrentarlas.

#### **¿Qué hacemos?**

Te platico, Xanath una niña muy alegre le encantaría jugar con sus primas en la alberca, pero le da pánico meterse al agua. Ha intentado mil cosas, pero siempre que va a entrar se paraliza.

Lo que está sintiendo no es simplemente miedo, es pánico que 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 quieras hacer.

Para conocer más sobre este tema, te invito a leer el siguiente cuento.

Yoltik y Juanito son muy buenos amigos. Un día Yoltik busco a Juanito porque sabe que es experto en agua y porque es muy inteligente. Yoltik quiere que le ayude, porque el otro día le dio temor meterse a la alberca y no sentir el piso.

¿Te da miedo cuando te bañas? pregunto Juanito.

Yoltik respondió que no, que solo en esa ocasión sintió ese temor.

Juanito había entendido que a Yoltik no le da miedo el agua sino meterse la alberca y no sentir el piso y que aparte de eso, le daba mucha pena que otras personas lo supieran, entonces le dijo lo siguiente.

Bueno 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- dijo de manera comprensiva y continuo. El miedo es una emoción que llega cuando estamos frente a un peligro presente, real o no. Nos advierte que hay algo cerca que nos puede hacer daño físico o a nuestro bienestar emocional. El miedo también llega cuando sentimos que no podremos responder a lo que estamos por enfrentar.

¿Y cómo puedo superarlo? pregunto Yoltik.

Juanito le explico que primero tenía que aprender a reconocer la emoción, platicar con su familia y buscar la forma de superarlo incluso con la ayuda de los demás.

¿Y cómo lo hago? ¿Cuál es esa forma? preguntaba insistentemente Yoltik.

La clave es piensa, pláticalo y tomar una decisión y me la dices después.

Yoltik comenzó a hacer lo que Juanito le recomendó y fue en busca de opiniones con sus amigos y amigas.

Este cuento continuará...

Lo que Juanito le aconseja a Yoltik es muy bueno consejo y esto puede ayudarte a resolver el caso de Xanath.

Para ayudar a Xanath a superar su pánico al agua, se le realizaron algunas preguntas.

¿Cuándo comenzó tu miedo a meterte a la alberca?

Observa lo que comentó Xanath sobre esta pregunta en el siguiente video.

- **Cápsula No.1 de Xanath.**  
<https://youtu.be/KRNcABvmVHc>

Xanath comenta que una vez fue a nadar con sus primos y uno de ellos, jugando, la empujó a la alberca, como no se lo esperaba, trago mucha agua y tosió mucho, le dio mucho miedo porque sentía que no podía respirar, así que empezó a gritar hasta que su papá le tomó de los brazos y le ayudo a ponerse de pie porque la alberca era muy bajita, desde ese día entrar en una alberca, aunque este bajita le produce **pánico**.

Este es un ejemplo de miedo provocado por una situación personal, es normal porque no lo esperaba, pero al dejarse dominar por esa situación, no respondió muy bien. Xanath estaba tan alterada, que ni siquiera pudo darse cuenta de que la alberca era bajita y que, si se ponía de pie, podía tocar el fondo.

Siguiente pregunta.

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

Observa el siguiente video para conocer la respuesta de Xanath.

- **Cápsula No.2 de Xanath.**  
<https://youtu.be/kdA5L6gRCuU>

A Xanath le gustaba mucho ir a las albercas y más porque con su familia siempre van a balnearios, ríos o al mar. Ahora se queda afuera viendo como las demás personas se divierten y ya no lo disfruta como antes.

El miedo no le permite a Xanath pasarla bien con su familia; por otra forma su familia se preocupa porque ve que está asustada y aburrída, se parece mucho a lo que paso con Yoltik. ¿Qué le habrán dicho sus amigos y amigas?

En las siguientes situaciones podrás conocer las sugerencias que le dieron niños y las niñas a Yoltik, esto también podrá ayudar a resolver el caso de Xanath.

Una de las niñas argumenta que a ella le paso algo parecido y que, la forma en que trato de resolverlo sola fue metiéndose en el chapoteadero, pero después quiso estar en la alberca con sus primas para poder divertirse, por lo que decidió pedirle ayuda a su papá para que le enseñara a nadar.

Esta es una inteligente decisión, porque primero resolvió lo que consideró que podía manejar por sí misma en el chapoteadero, pero cuando ya estaba más complicada la situación y sus habilidades no eran suficientes pidió ayuda.

El segundo niño comenta que en su caso el aprendería a nadar, pues de esa manera disfrutaría mucho más y sin riesgo en los paseos con mis primos.

Esta recomendación es genial, pues veces los miedos parten de no saber hacer algo o desconocer alguna cosa.

Para continuar con la sesión, conoce lo que Yoltik le dijo a Juanito después de hablar con sus amigos.

Yoltik regreso a buscar a Juanito para contarte que, gracias a los comentarios de sus amigos y amigas, ahora sabía que su terror al agua no le permite hacer cosas que le gustan, y que, además, eso afecta a otros.

También Yoltik pudo reconocer que hay una solución, la cual es aprender a nadar, y que, para aprender a nadar, necesita pedirle ayuda a su mamá o a su papá para que le enseñen, o bien, que se lo inscriba a clases de natación.

Juanito estaba muy contento, pues era una forma muy inteligente de resolver el miedo que hacía sentir mal a Yoltik y que le impedía lograr lo que quería.

Parece ser que el caso está resuelto. ¿Qué hará Xanath?

Observa el siguiente video para averiguarlo.

- **Cápsula No.3 de Xanath.**

<https://youtu.be/16DpqnbZ8m8>

Cómo puedes ver Xanath hará lo mismo que Yoltik. Hablará con sus papás para tomar clases de natación y enfrentar su miedo de forma positiva.

Esta es una excelente conclusión, pues el miedo fue utilizado para decidir una acción constructiva.

De esta manera puedes darte cuenta de que, el miedo bien regulado, es de gran utilidad para la protección y para aprender cosas nuevas.

Para mantener la calma, aún en las situaciones de mayor miedo, te recomendamos cantar la siguiente canción.

*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.*

Practícala y cántala cuando lo necesites.

En esta sesión aprendiste la importancia del miedo, por ejemplo, en el caso de Manuel, el scout que al ir de caminata se topa con una serpiente; en este caso el temor hace que se detenga y retroceda hasta alejarse y así tomar otro sendero. El temor lo ayudó para ponerse a salvo.

Recuerda que el miedo puede ayudarte siempre y cuando:

- Identifiques la intensidad de tu miedo.
- Te des cuenta lo que lo provoca.
- Pienses si te está ayudando o no.
- Decidas e identifiques si lo puedes resolver solo o sola, o bien, si necesitas ayuda.
- Si es necesario investigues más sobre lo que sientes y cómo poder resolverlo.
- Regules tu miedo.

## **El reto de hoy:**

Identifica una situación que te haya provocado miedo. Responde los puntos que ya se enumeraron anteriormente, y decide una estrategia para regularte de forma segura y hasta divertida.

Recuerda que el miedo te protege y que reaccionar de forma adecuada, puede ser muy divertido.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>