

**Lunes
16
de mayo**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Miedo en el campamento

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que el miedo tiene algunos familiares. Emociones que son muy parecidas al miedo, pero que tienen diferente intensidad, el miedo también se puede sentir ligeramente ¡o fuertemente!

Conocerás como puedes aprovechar estas emociones relacionadas con el miedo para tu beneficio o el de las demás personas.

Comprenderás mejor todas las emociones relacionadas al miedo, ya no te sentirás tan incómodo con las situaciones y así te beneficies de ello.

¿Qué hacemos?

Los Campamentos gustan porque ahí se viven muchas emociones. Por un lado, puedes sentir alegría porque hay experiencias muy divertidas, pero también puedes vivir algunas emociones de la familia del miedo. ¿Qué cosas podrían hacerte sentir cosas parecidas al miedo?

La oscuridad, pánico a algunos animales, plantas que no conoces, el agua, las alturas.

También puedes sentir temor a hacer algo por inseguridad.

En los campamentos escolares. Siempre se aprenden muchas cosas, pero también recuerdas que la oscuridad provocó temor al principio. Hasta que aprendes que no pasaba nada y te acostumbras. El guía te enseña a utilizar una lámpara para ayudarte y descubrir la vida nocturna del bosque.

También están los sustos que dan las historias y juegos nocturnos; o el temor que se tiene al subirte en los juegos de cuerdas, se parecen tan complicados esos juegos, que da temor de caerte al participar.

A continuación, lee un cuento acerca del campamento:

Nicolás el niño que teme a las plantas.

Nicolás y sus compañeros de la escuela, fueron a un campamento en donde había mucha vegetación. Plantas espinosas, arbustos, árboles gigantes, enredaderas, en fin, de todo tipo de plantas.

ISABEL: ¡Uy, nunca había venido a este campamento! Sí que es difícil caminar por aquí. Hay demasiadas plantas, ¡Pronto, niñas y niños! No se atrasen.

Y siguió caminando.

NICOLÁS: ¡Yo ya no quiero seguir por aquí! ¡Hay muchas plantas, tienen espinas! ¿Y si son venenosas? ¡Me quiero regresar a mi casa!

Nicolás, se detuvo y ya no quiso caminar. Les temía a las plantas, sentía feo cuando lo rozaban y temía espinarse.

NICOLÁS: ¡Isabel, yo aquí me quedo y no pienso dar un paso más!

Isabel estaba un poco sorprendida porque Nicolás era de los niños más inquietos de la clase, así que regresó por él.

ISABEL: ¿Qué pasa, Nicolás?

NICOLÁS: Le temo a las plantas, ya no quiero seguir por aquí.

(lo toma de la mano)

ISABEL: No te preocupes, Nicolás. Está muy bien que te detengas si desconoces algo y estuvo excelente que me hayas llamado, así pude regresar a ayudarte. Vamos a detenernos un momento a observar. Mira, estas plantas no hacen nada, tócalas, yo los guío por donde no hay plantas con espinas ni nada que te pueda dañar, ¿vez? no pasa nada.

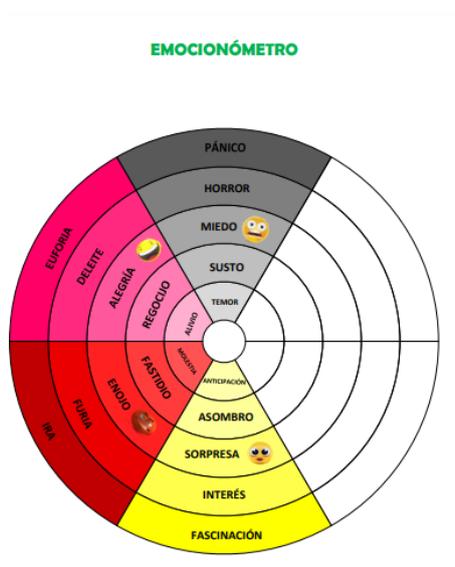
NICOLÁS: Es verdad, no pasa nada si las toco, ya me siento más tranquilo, podemos seguir, pero déjame ir a tu lado por favor. Cerca de ti me siento seguro.

Qué bueno que la consejera supo bien cómo ayudar a Nicolás.

Y algo muy importante es que Nicolás al mostrar su temor y gritar, pudo recibir apoyo de la consejera, Así pudo terminar la caminata, y aprender más acerca de las plantas y cómo mantenerse a salvo, además, se divertieron muchísimo, así que todas y todos se beneficiaron de eso.

Y este temor, ¿Si es de la familia del miedo? Se te hizo como muy leve, casi ni le costó trabajo a Nicolás seguir con su actividad.

El temor lo podrías ubicar en una de las emociones de menor intensidad dentro de la familia de las emociones del miedo, ¿Recuerdas el “Emocionómetro”?



Por eso Nicolás sólo requirió de un poco de confianza y pudo seguir adelante.

Ahora vas a leer otro cuento.

Rosa y su pánico a la oscuridad.

Esto sucedió en el campamento más espeluznante que te puedas imaginar. Era un bosque de árboles gigantes, tan altos, que casi no podía pasar la luz, casi todo el tiempo era un lugar oscuro y frío.

ISABEL (con lámpara de cabeza): Listas niñas y niños. Al fin el momento que tanto esperaban, ¡Vamos a la caminata y juegos nocturnos!

ROSITA: (comienza a llorar) No, yo no quiero jugar a eso, Isabel. No puedo ir ahí, ¿Qué tal si nos pasa algo? Está muy oscuro, mejor me quedo.

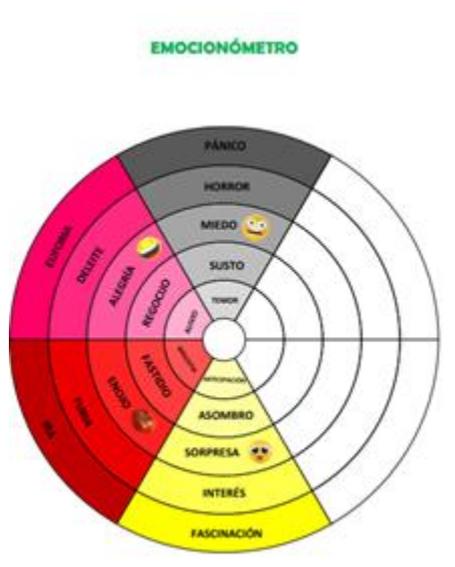
ISABEL: ¡Cómo crees! No te puedes quedar. En la cabaña sólo está la cocinera y todas tus compañeras y compañeros irán a la caminata. Anímate, anda. Yo te acompañaré en todo momento y vamos todos.

ROSITA: No me importa, ¡yo no quiero ir a la caminata nocturna! prefiero quedarme sola aquí, ya te dije que yo no voy ¡me da pánico la oscuridad!

A Rosita le costaba mucho trabajo enfrentar a la oscuridad, y le dio pánico.

¿Tan asustada estaba?

Más que asustada. Sentía pánico, que es una emoción muy intensa.



Con razón, pero ¿Qué sucedió con el cuento? continúa con la historia:

ISABEL: A ver, Rosita, cuéntame qué estás sintiendo y piensa si quedarte aquí sola te hará sentir mejor. Si te quedas, no vivirás todo lo que tenemos preparado, es muy emocionante jugar con tu lámpara y buscar objetos en la noche.

ROSITA: Sí lo sé, pero no puedo. Cuando estoy en lugares oscuros, me quedo, así como una piedra, me congelo. Todos los ruidos me asustan y siento que puede pasar lo peor.

ISABEL: ¿Traes tú linterna?

ROSITA: Sí, aquí está.

ISABEL: Entonces ven, quédate en todo momento conmigo. Ahora, usa tu lámpara, eso te puede ayudar a darte cuenta que no pasa nada en la oscuridad. Podrás ir iluminando todo el camino y descubrir cosas bien interesantes.

ROSITA: Está bien, pero me ¿Puedes tomar de la mano?

ISABEL: Claro que sí, vamos juntas.

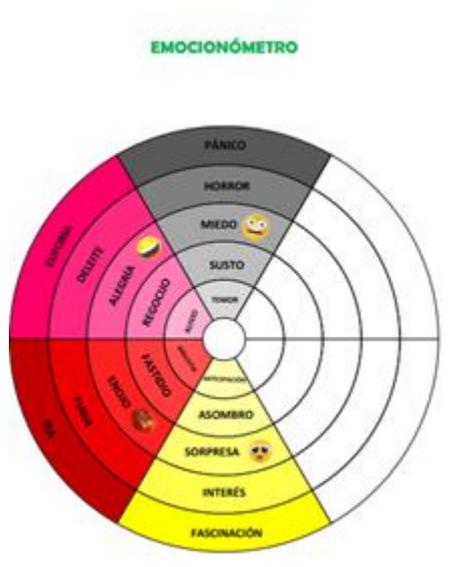
¡Qué fortuna que esos niños contaron con una consejera tan buena!

Aunque creo que Rosita seguía teniendo un poco de miedo o pánico cuando se fue con Isabel.

Es que el pánico es una emoción tan intensa que suele ser difícil de regular, pero creo que Rosita lo hizo muy bien. No se sintió mal por mostrar su pánico y, gracias a eso, Isabel la pudo ayudar, al final, todas y todos pudieron jugar y seguir con las actividades. Seguramente esta experiencia le ayudará a que poco a poco, la emoción del miedo sea menos intensa. Va a aprender a regularla incluso cuando esté en la oscuridad.

Este cuento de Rosita se parece mucho a lo está viviendo René un compañero de primer grado.

Ubica en el emociómetro la emoción Rene, creo que no es tan intensa como la del cuento de Rosita, ni tan leve como el cuento de Nicolás. Más bien creo que queda un poco más allá de la mitad...



Sí, creo que lo que Rene siente al sumergirse en el agua, es horror.

Los papás de Rene están organizando un campamento familiar y él no quiere ir porque está asustado de salir solo y le da horror el agua. No les quiere decir nada porque le apena mucho, y es que sus papás están muy entusiasmados con este campamento.

Lo que tienes que hacer, René, es decirles a sus papás lo que siente, seguramente entenderán perfectamente y no lo juzgarán por eso, ellos deben saber que siente horror al sumergirse en el agua, de esta manera lo podrán considerar y ayudarlo de la mejor manera posible.

René se animó a platicar a sus papás lo que siente y esto fue lo que sucedió:

René hablando con su mamá.

RENÉ: Mamá, (con expresiones propias del miedo) ¡No quiero ir al campamento! Me da horror el agua, ustedes pensaban que en la escuela estaba tomando clases de natación, pero en realidad nunca entro porque me da horror, y la maestra me

permitió hacer tareas en lugar de entrar al agua, no les quería decir porque temía que ustedes se enojaran conmigo.

MAMÁ: René, ¿Por qué no nos lo habías dicho? No te preocupes, podemos hacer muchas otras cosas lejos del agua en el campamento, de ahora en adelante, te voy a acompañar todos los sábados a clases en la alberca del deportivo, poco a poco, superarás ese horror que tienes al agua, cuando estés listo, nos vamos a ese espectacular lugar de campamento para disfrutar todos juntos del lindo río que hay ahí.

A René, el horror le ayudó a poder superar esto, que bueno que su mamá respondió bien a su preocupación.

Recuerda que el miedo tiene una familia de emociones que se relacionan, algunas de menor intensidad como el susto y otras de mucha intensidad como el pánico.

Sientes cosas y reaccionas muy parecido en todas, pero ya observaste que son distintas en intensidad, además te pueden ayudar, beneficiarte y beneficiar a los demás.

Siempre y cuando las aprendas a regular.

El reto de hoy:

¿Recuerdas tu emociómetro? Pues hay que retomarlo y colocar las emociones de la familia del miedo, recuerda colorear con diferentes intensidades de color, del gris claro a un tono de gris casi llegando al negro para la emoción de mayor intensidad.

Ya que lo hayas terminado, recuerda una o dos situaciones personales en que hayas experimentado alguna de las emociones del miedo, recuerda qué tan intensas fueron y ubícalas en tu emociómetro marcándolo con una etiqueta.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.