

**Lunes
20
de junio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¿Qué llevas ahí?

Aprendizaje esperado: regula, con ayuda, sus estados de ánimo para lograr su bienestar y mejorar su interacción con las personas.

Énfasis: regula, con ayuda, sus estados de ánimo para lograr su bienestar y mejorar su interacción con las personas.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a regular con ayuda tu estado de ánimo y el de los demás para lograr tu bienestar y mejorar tu interacción con las personas.

¿Qué hacemos?

Un día la maestra Edith de primer grado de primaria de la Ciudad de México, llegó a su salón de clases, antes de la pandemia, arrastrando una maleta grande.

Traía muchas cosas y no estaba de muy buen humor, había estado cargando eso todo el día y ya estaba un poco cansada.

Traía unas envolturas de dulces, una velita de cumpleaños, un pijama, una medicina, una botella de agua y un despertador, esa maleta es bastante pesada y le costaba un poco caminar con ella, se siente cansada de cargarla.

Más adelante conocerás esa historia.

Primero te cuento algo que le sucedió al hermano de la maestra Edith.

Resulta que un día en el salón de la maestra Edith llegó su hermano y estaba de muy mal humor, traía una caja y no sabía dónde dejarla es pesadísima y no sabía qué hacer con ella, ni siquiera sabía por qué la está cargando, hasta le dio una pequeña patada a la caja y le duele el pie.

La maestra lo observo de lejos preocupada por su comportamiento.

Intento hablar con él, pero cada vez que quiere decirle algo resopla o hacia expresiones de hartazgo, se nota su mal humor.

Por eso en esta sesión siempre hay que recurrir a tus habilidades para buscar el bienestar.

Lo primero sería saber, ¿Qué lo ha puesto tan de mal humor?

Pensar e identificar la causa de los estados de ánimo, es el primer paso para regularlos, es necesario pensar y prestar mucha atención, porque puede ser difícil de identificar, primero hay que revisar, ¿Qué lleva en la caja?

Pero ten cuidado ¡podría ser algo peligroso! ¿Podría estallar?

Justo como él, su estado de ánimo te hace pensar que está a punto de estallar.

Abrimos la caja y comienzas a sacar diferentes objetos:

Unos guantes, una computadora descompuesta, un dibujo de su pie izquierdo, una regadera de baño, un zapato.

Una pomada para el dolor de espalda, llaves del coche, muchos archivos de casos, una bandita.

Pero, ¿Qué es todo esto?

Pues podrías pensar que son pistas. ¡Qué alivio que aquí están sus llaves! Lleva una semana buscándolas. No ha podido usar su carro en una semana, ha tenido que irse en Dosh, a todas partes.

¿Dosh? ¿Es una marca de auto? ¿Una app de taxi?

No, dosh pies, ese chiste se lo enseñó un amigo de la CDMX.

Encontrar sus llaves lo libera un poco de sus preocupaciones.

¿Será que esta caja que carga y las cosas que lleva adentro representan sus preocupaciones?

¡Son las pistas para descifrar su estado de ánimo!

¿Y esta regadera?

Le da un poco de pena, pero debe contarte que no pudo bañarse por la mañana, porque algo anda mal con la regadera de su casa, no sale el agua. Debe llamar a un plomero, pero no ha tenido tiempo de hacerlo porque tiene muchísimo trabajo acumulado, ya que su computadora no sirve y todo lo está escribiendo a mano.

¿Y la bandita?

Pues al parecer se levantó con el pie izquierdo y se cortó al partir jitomate para sus huevos del desayuno, además, lleva un rato con un dolor de espalda que no le deja, para eso la pomada y por si no fuera poco, tiene que cargar esa caja enorme.

Es una persona muy ocupada pero lo más importante es la salud, ¿Qué necesita para mejorar su estado de ánimo?

Debe ir al médico para que revise su espalda.

Necesita hacer una cita para que lo revise, de esa manera podrá sacar la pomada de su caja y se hará un poco menos pesada.

¿Qué más necesita hacer para estar mejor?

¡Arreglar su computadora!

La maestra Edith tiene amigo que arregla computadoras. Le habla para que vaya a arreglarla.

Acuérdate que es bueno pedir ayuda cuando lo necesitas.

Su otro zapato ¡Recuerda que lo llevo a la zapatería! Entonces ya puedes sacar el zapato de la caja también.

Solo restan los guantes y los archivos acumulados. Creo que, una vez arreglada su computadora, será más sencillo, pero de estos guantes no tengo idea.

Como su estado de ánimo no era el mejor, no se había podido concentrar en la misión secreta de bueno es secreta no pude decirte, pero utilizara estos guantes para no dejar huellas.

¡Los guantes si los puedes dejar, ya que los va a necesitar! Se ha reducido el peso de la carga más de la mitad, ya no será tan difícil de llevar.

Y menos después de que vaya al doctor y su espalda sane.

Su estado de ánimo ha mejorado muchísimo, gracias a este ejercicio.

Me gustaría que observes este cuento que te preparó la maestra Vero. Para que observes la diferencia que puede lograr un buen o un mal estado de ánimo en tu vida.

1. Cápsula de cuento.

<https://youtu.be/LRk7wwhzcJY>

Contenido de la capsula

Narradora: Hace un tiempo, David se levantó muy tarde y muy cansado porque se acostó muy tarde, por lo que ya no le dio tiempo de desayunar ¡Eso lo hizo ponerse de mal humor y sin ganas de hacer nada! Su mamá se molestó con él y lo regañó.

Trató de llegar a tiempo a la escuela, pero por ir corriendo, se lastimó y de todas formas llegó tarde, ¡Cada vez estaba de peor humor! Llegó tan tarde, que nunca se enteró que tenía que preparar una exposición, así que el día que tenía que presentar su exposición, no lo hizo y le pusieron una muy mala calificación, ¡Qué mal! ahora está tan de malas que se siente enojado, cansado y preocupado.

David: ¡Qué mal me siento! y esto en realidad me está afectando mucho. Debo hacer algo, no puedo seguir así, pero, ¿Qué?

Narradora: Así que David piensa que no puede resolver esta situación solo y que necesita ayuda.

David: ¡Ya sé! Seguro que mis papás, pueden ayudarme.

Narradora: Así que platica con sus papás y ellos le preguntan, David ¿Qué harías si pudieras regresar el tiempo? ¿Qué cambiarías?

David, comienza a pensar y recordar todo lo que pasó.

David: ¡Ah! ya sé, antes que nada: debo dormirme temprano: Papá, papá por favor ayúdame a dormirme temprano.

Papá: ¡Por supuesto David! Vamos a hacer una rutina con toda la familia, para ayudarte a dormir temprano.

David: Después, Hum, ya sé, para no quedarme dormido pondré mi despertador.

Narradora: Y después de una noche de dormir plácidamente, David logra despertar y se levanta temprano, al escuchar el despertador.

Por supuesto, le da tiempo de desayunar, y ¡disfruta su desayuno! se lo toma con calma, ahora está de buen ánimo.

David: ¡Listo! Desayuno a tiempo, dientes lavados, mochila lista. ¡Es hora de salir para llegar a tiempo y sin correr!

Narradora: Llega a la escuela a tiempo, eso lo hace sentir a gusto y pone atención a todas las indicaciones de la maestra.

David: Voy a apuntar todo en mi cuaderno, para no olvidar nada.

Narradora: Así David, pasa un buen día en la escuela, disfruta de lo que aprende, se divierte con sus amigos y está seguro y tranquilo con las tareas.

¡Se siente feliz! Y disfruta de la tarde con su familia ¡hasta le da tiempo de ir al parque! Está tan de buen ánimo, que aún el pequeño raspón que se hizo en la resbaladilla, no logró alterar su buen humor ¡mamá lo curó y listo!

David: Estoy orgulloso de mí, por haber pedido ayuda cuando vi que no lo podía resolver solo, y por haber sorteado las situaciones no favorables y lograr estar bien.

Narradora: (a cámara) ¿Tú qué hubieras hecho?

Enfrentar los retos o las dificultades del día a día con un estado de ánimo positivo puede cambiar por completo tu vida.

Un estado de ánimo, puede generar bienestar o malestar, te ayuda a tomar buenas o malas decisiones.

Te comparto la historia de la maestra Edith, recuerdas la maleta, pues repentinamente se quedó dormida en el salón de clases cuando la cargaba.

Observa a qué estado de ánimo te conducen estas pistas, mostrando cada uno de los objetos que lleva dentro de la maleta.

Una velita de cumpleaños, esa vela te indica que estuvo en una celebración de cumpleaños, no sabes si fue su cumpleaños o de alguien más.

Pero estas envolturas de dulces te indican que en la celebración comió muchos dulces.

El exceso de azúcar causa cansancio e irritabilidad y dolor de estómago.

Eso lo sabes gracias a este medicamento, nadie puede tener buen humor con un dolor de estómago.

El pijama te deja ver que tiene sueño, podría ser que no pudo dormir en la noche debido a su dolor de estómago, eso pudo generar cansancio y desganado.

El despertador se debe a que hoy debía levantarse temprano para dar clases, la bolsa es pesada, no exageradamente, pero podría ser que cargarla le cansara aún más.

Podrías interrogar a la maestra Edith en cuanto despierte para saber si la conclusión es correcta y como su estado de ánimo está afectando su día a día.

¿Qué te parece si vas a observar esta cápsula para dejarla descansar?

De esta manera contribuyes a mejorar su humor.

2. Cápsula. Momentos para recordar de, ¿Qué haces para divertirte? en Once Niños. Del minuto 17:57 a 20:17

https://www.youtube.com/watch?v=jTvMi_PZAjk

¿Qué estado de ánimo crees que se genera al hacer este deporte?

Buen humor.
Disfrute.
Se ponen de buenas.
Confianza.
Alegría.

¿Por qué crees que te pones de buen humor al practicar tu deporte favorito?

Hacen amigos.
Mueven su cuerpo.
Se divierten.
Aprenden cosas nuevas.

Cuando la maestra Edith despertó, le hicieron unas preguntas.

¿Cómo te sientes?

Maestra Edith: Pues me siento un poco cansada, sin ganas, podría decir que estoy malhumorada.

¿Qué factores están ocasionando este estado de ánimo?

Maestra Edith: El cansancio es porque no pude dormir, me dolía el estómago por comer tantos dulces en la celebración del cumpleaños de mi hijo y es que como solo éramos 5 personas, nos tocaron muchos dulces y no regulé mis ganas de comerlos.

¿Este estado de ánimo te está ayudando a lograr tu meta del día de hoy?

Maestra Edith: No para nada, mi objetivo era venir a dar la sesión y ayudar a los estudiantes a entender y regular sus emociones. Me quedé dormida, estoy desganada y así no puedo ayudar a nadie.

¿Eres responsable de solucionar la situación?

Maestra Edith: Por supuesto, comiendo y durmiendo bien podría mejorar muchísimo como me siento.

¿Tu estado de ánimo afecta la convivencia con tu familia o compañeros de trabajo?

Maestra Edith: Pues sí, porque me hace sentir muy mal y no puedo hacer bien mi trabajo, además creo que, si siguiera con el desgano, pronto me buscaría problemas con mi coordinadora y tal vez con mis hijos.

Gracias a las pistas que se encontraron en la maleta y la caja ayudaron a mejorar su estado de ánimo se sintieron mucho mejor al haber reflexionado sobre los factores que influyen en su estado de ánimo.

El reto de hoy:

En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

¿Qué sucede con tu estado de ánimo? ¿Cómo estás?

¿Cuáles son los factores que influyen en tu estado de ánimo? ¿Te ayudan a cumplir tus metas?

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.