

**Lunes
06
de junio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Vamos a caminar

Aprendizaje esperado: *menciona cómo se relacionan los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas, así como con su estilo valorativo.*

Énfasis: *menciona cómo se relacionan los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas, así como con su estilo valorativo.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a relacionar los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas.

¿Qué hacemos?

Los estados de ánimo son el humor en que te encuentras y que puedes sentir como agradable o desagradable.

Este humor acompaña a una idea o situación y se mantiene durante más tiempo que una emoción.

Es una forma de estar o permanecer y cuya duración puede ser de horas, días o semanas.

Las palabras clave asociadas a un estado de ánimo son: Yo estoy de buen o de mal humor, me siento bien o mal.

Revisaras cómo se relacionan estos estados de ánimo con situaciones cotidianas o con experiencias pasadas, así como darte cuenta qué te pone o a que asocias esos estados de ánimo.

Por ejemplo, el día de hoy te puedes sentir un poco mal, estas cómo decaído, con poco ánimo.

Y es que ya estás en mayo, ya casi termina el ciclo escolar y llevas ya muchos meses sin ver a tus compañeros de la escuela, y sigues estudiando, pero ya fue demasiado tiempo sin ver a tus compañeros y a tus profesores. Igual que a Kendra, que te platicó su caso la sesión pasada, ya te puso mal tanta distancia con los demás, porque a ti ¡te encanta convivir con tus amigos!

Pero no te preocupes, te propondré una actividad para que explores tu estado de ánimo.

Las experiencias que has vivido y las personas con las que las has compartido influyen en la forma en la que te sientes; en este caso tus vivencias ayudarán a que estés de buen humor.

En esta sesión habrá una actividad muy bonita que se llama cuento motor, se contará un cuento y todo lo deberás de ir actuando como si fueras personajes del mismo.

Se titula: **“Caminata por los estados de ánimo”**

Imagina que hoy te sientes tan bien y tan contenta, contento y es que a ti te emocionan mucho todas las actividades al aire libre: caminatas, excursiones, campamentos, expediciones, la bici de montaña y todo eso.

Desde muy pequeño acompañabas a tu padre, madre, hermana, hermano, tía etc., a muchas expediciones científicas que hacía, y entonces pues, siempre que recuerdas eso te pones de muy buen humor.

Lo que sucede es que los estados de ánimo muchas veces se desencadenan por situaciones pasadas que vives, además de que tu personalidad es de alguien muy activo e inquieto, y eso hace que tu cuerpo se sienta bien, creo que también por eso te pone feliz participar en estas actividades.

Ahora ponte de pie porque serás parte de esta actividad, con imaginación y creatividad participarás en esta aventura.

Se trata de ir haciendo y actuando todo lo que se diga, además de que debes ir pensando en tus propios ejemplos de los estados de ánimo y de dónde surgen, a partir de lo que hagas en el cuento motor. ¿Listo, lista?



<https://pixabay.com/es/vectors/paisaje-primavera-verano-campos-152502/>

Comienza con una canción, pon atención: (Canta con el ritmo que te guste)

Un kilómetro a pie, ya hice, ya hice.

Un kilómetro a pie yo ya comencé.

*Dos kilómetros a pie, ya hice ya hice,
dos kilómetros a pie, contento cantaré,
tres kilómetros a pie, ya hice, ya hice,
tres kilómetros a pie, atento seguiré.*

Cuatro kilómetros a pie, ya hice, ya hice

cuatro kilómetros a pie,

cinco Kilómetros a pie, ya hice, ya hice,

cinco kilómetros a pie,

seis kilómetros a pie, ya hice, ya hice,

seis kilómetros a pie.

Toma un descanso y toma un poco de agua, algunas personas cuando se cansan, o tienen sed se ponen de mal humor, de modo que vas a evitarlo, saca tu botella de agua y toma un poco.

Cuando ya habías descansado y te habíamos hidratado, de pronto llegó corriendo Matías, quien llegó tarde porque traía a su mascota, un perrito muy simpático pero un poco nervioso que ladraba y ladraba sin parar.

Te ponemos muy interesado y alegre de ver al perrito de Matías, ladrando y corriendo por todos lados.



<https://pixabay.com/es/illustrations/perro-c%C3%B3mic-vectores-3644029/>

Estás en un estado de ánimo positivo, entusiasmado por la mascota de Matías, excepto Patricio, quien tuvo un par de experiencias desagradables en su casa, con una perrita que lo mordió en dos ocasiones, y ahora, él se pone muy nervioso, cómo

asustado o algo así, cuando hay un perro o perros cerca de él, aquí tengo un testimonio de lo que te digo, vas a observarlo.

1. Cápsula de niño, el pequeño que se pone un poco mal cuando hay perros.

<https://youtu.be/9YVQCa5hdAk>

Contenido Capsula de Patricio.

Cuando tenía 2 años había una perrita pequeña en la casa, y yo era un poco brusco con ella, yo quería cargarla y jugar con ella, por eso me mordió en dos ocasiones.

Entra un perrito a escena y Patricio se levanta de donde está y se mantiene muy atento a lo que hace el perrito, cómo con mucha precaución, entra algún adulto y se lleva al perro, Patricio se vuelve a sentar y continúa hablando.

Ahora no me siento bien cuando hay perros cerca, aunque sean juguetones, no la paso bien siempre que estamos en algún lugar con perros.

Termina cápsula.

Cómo te imaginas que se veía Patricio. Recuerda con atención, porque no es tan fácil identificar a los estados de ánimo, pero puedes suponer lo que puede estar sintiendo Patricio, por la forma en que actúa y lo que se refleja en su cuerpo.

Es probable que Patricio, estuviera tratando de esconderse detrás de su papá, no corría con los demás niños, no dejaba de observar al perrito, llevaba su paso más lento que de costumbre.

Trata de poner un estado de ánimo cómo el que seguramente tenía Patricio.

Patricio se puso en un estado de ánimo negativo, quizás se sentía inseguro y preocupado, de por si él suele ser muy tranquilo, introvertido y ante esta situación que lo pone muy nervioso, pues seguro que no la está pasando muy bien.

Esperemos que en el transcurso de la caminata le cambie su estado de ánimo. Observa qué bonito río, acércate, hay peces.

Qué bonito día te tocó, está fresco, un poco nublado cruza el río, con mucho cuidado, deberás de ir pisando por las piedras, con mucho equilibrio.

Haz movimientos cómo si fueras cruzando un río, pisando sólo en determinados lugares, las piedras.

Debes ir pisando piedra por piedra, una por una, con mucho equilibrio.

¡Qué buen estado de ánimo se te mira! bueno casi, si no fuera porque a Patricio los perritos lo ponen un poco mal, aunque mira, creo que poco a poco le está cambiando el estado de ánimo.

Creo que es verdad, ¿Por qué será?

¡Seguro porque se está divirtiendo y logró pasar las piedras sin dificultad!

Ojalá sigan eventos tan divertidos, para que su humor siga mejorando. Observa una bajada muy divertida, ¿Crees que te puedas echar rodando cómo troncos?

Acostado y bajaras rodando por el pasto. Imagínalo.

Qué divertido es esto, verdaderamente jugar y hacer actividades al aire libre te ponen de buen humor, te sientes muy bien, ¿Cómo te sientes en este momento?

¿Qué te parece si haces un pequeño reto? Le pones una pausa al cuento motor y vas rápidamente por una hoja y un lápiz o cualquier cosa para escribir, ahora escribe, ¿Cómo te sientes en este momento? y ¿Cómo te sentirías si verdaderamente estuvieras en ese lugar del cuento motor?

¿Cómo te sientes en este momento? y ¿Cómo te sentirías si en realidad estuvieras en ese lugar tan bonito, entre árboles gigantes y al lado de un río transparente, jugando con unos amigos y un perrito divertido?

Bueno pues sigue adelante, ahora deberás ir cuesta arriba, esta subida sí que está realmente difícil, lentamente deberás ir subiendo, si es necesario avanza con manos y pies, cómo gateando.

Actúa cómo avanzando de subida, apoyándote a veces con manos y pies, visiblemente con mucha dificultad.

Más bien escalando, como está tan inclinado deberás avanzar, con cuidado, sujetarte a las rocas, árboles, y pisar con cuidado.

¡Qué cansada está la subida! ya te estas poniendo un poco de malas, ya no quieres seguir, ya te cansaste, tu mejor aquí te quedas o más bien, ya hay que regresar.

A veces las situaciones que no son tan divertidas, interesantes o que están cansadas cómo en este ejemplo, te pueden modificar tu estado de ánimo.

Cómo que ya te cansaste en la subida y te estás empezando a poner de mal humor, al grado que ya no quieres seguir caminando más. Descansa un poco, saca tu agua y bebe juntos, saca tu almuerzo de la mochila, así puedes descansar, platicar un rato comiendo algo energético.

¿Ya observaste a Patricio? Se ve distinto.

Al parecer las situaciones divertidas y el cansancio, lo están haciendo sentirse diferente.

Patricio, ¿Cómo te sientes ahora, que estas caminando y platicando y haciendo retos importantes?

2. Cápsula de Niño, comentando cómo su estado de ánimo al caminar es muy bueno.

<https://drive.google.com/file/d/1mJKJ1fjo5Zg6pkUlpvwX9NNCYZvuZAR8/view?usp=sharing>

Contenido de la capsula de Patricio:

Si, un día de los que caminamos en el bosque, un amiguito llevo un perro, y yo me puse un poco mal, cómo preocupado, no dejaba de ver al perrito, me ponía nervioso siempre que pasaba cerca de mí, pero después de un tiempo, como que se me fue olvidando, creo que lo divertido de las actividades, el superar los retos que se nos presentaban, lo agradable de la convivencia y lo hermoso del paisaje, me puso en de muy buen humor, a pesar del cansancio.

Termina cápsula.

Eso es realmente interesante, pero en la siguiente sesión podrás platicar más acerca de este tema.

Al parecer todo lo vivido durante la caminata, hizo que Patricio cambiara su estado de ánimo, y en la siguiente sesión continuaras con este tema tan interesante.

¿Y el cuento motor? ¿No tuvo un final?

Es que el objetivo del cuento motor es moverte y vivirlo, sentir todo lo que sientas.

El reto de hoy:

Deberás escoger un día, cualquier día de aquí al viernes y deberás entrevistar a las personas con las que normalmente convives, pregunta, ¿Cómo están? y ¿Por qué creen sentirse así en ese momento? Si tienen posibilidad en lugar de escribir, graba a los entrevistados con un celular.

Anota las respuestas que te den en una cartulina o papel grueso o puedes hacer dibujos de todas las personas que entrevistaste representando sus respuestas.

Recapitulando lo aprendido, primero platicamos varios ejemplos de cómo los estados de ánimo a veces se relacionan con experiencias pasadas, como el caso de Patricio, también aprendiste cómo los estados de ánimo definitivamente se relacionan con situaciones cotidianas de tu vida, cómo caminar en un bosque, hacer la tarea en la casa, y convivir diariamente con tu familia.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.