**Lunes**

**21**

**de septiembre**

**Cuarto Grado**

**Educación Socioemocional**

*Regresa al lugar de paz*

***Aprendizaje esperado:*** *Calma y enfoca la mente en momentos de estrés.*

***Énfasis:*** *Se reconocen momentos de estrés y se conoce que se puede hacer la práctica de “regresar al lugar de paz” para regresar a la calma.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Seguirás aprendiendo a expresar tus emociones y aprenderás qué es el estrés y cómo identificarlo.

La semana anterior aprendiste lo que son las emociones aflictivas. Cuando experimentas una emoción, el cuerpo lo expresa a través de sensaciones o cambios físicos, algunos se ven y otros no. El **estrés** es eso que sientes cuando estás muy preocupado, nervioso o molesto por algo y eso puede hacer que te sientas mal. Tal vez te puede doler la cabeza, o el estómago, o no puedes dormir. El estrés también puede hacer que te sientas enfadado, frustrado o asustado.

Es importante que sepas que no se pueden evitar las emociones aflictivas porque son parte de nuestra vida, pero SÍ PUEDES APRENDER A CONOCERLAS Y REGULARLAS. Esto quiere decir que puedes aprender a calmarte cuando estás muy enojada o enojado, o a tranquilizarte cuando estás muy triste o angustiado. Conocer y regular tus emociones te va a ayudar a sentirte mejor.

Para empezar a relajarte practica la postura de montaña que ya has aprendido:

Siéntate con tu cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente. Escucha música suave si es posible. Trata de llevar toda tu atención a los sonidos y escuchar algo que sea casi indetectable. Permanece así por unos pocos minutos.

¿Cómo te sientes?

Si tienes en tu casa algún libro relacionado con el tema, o tienes Internet, explóralos para saber más sobre el tema.

**¿Qué hacemos?**

Realiza las siguientes actividades.

**Analiza las siguientes situaciones y en cada una de ellas di como te sentirías. Puedes ayudarte con las caritas de emociones que están a continuación**.

1. Tienes tanta tarea que no pudiste jugar en tu tiempo libre.
2. Escuchas la alerta sísmica.
3. Si ves / escuchas una pelea.
4. Cuando escuchas una ambulancia.



Ahora que estás en casa y no puedes salir por la Jornada Nacional de sana distancia ante la Pandemia ¿Cómo te sientes? ¿Sientes algo en tu cuerpo? ¿Tensión? ¿Cómo la imaginas? Haz un dibujo.

**Lee la siguiente “Práctica de atención”, que puedes realizar cuando te sientas estresado.**

*Cuando tengo muchas cosas en tu mente que no dejan que te concentres y te sientes al borde del estrés, haz una pausa en lugar de seguir enfocada o enfocado en tus pensamientos. Pon tu atención en otro lado, por ejemplo, puedes escuchar música. La música puede hacerte regresar a un lugar de paz. Imagina un color cuando escuches la música.*

¿Qué colores ves cuando escuchas la música? Lo importante en esta práctica es realmente escuchar y cuando vienen pensamientos u otras cosas que pueden distraerte, déjalas pasar, como si se las llevara el viento.

¿Qué tipo de música crees que te ayude a recobrar la calma?

Cuando empieces a sentir síntomas de estrés, identifica qué lo está generando.

Recuerda que el estrés es una respuesta natural y que a veces es muy útil. Nos prepara ante los retos. Pero cuando no estamos en una situación de sobrevivencia, o necesitemos calmarnos, haz una pausa, y lleva tu atención a los sonidos o alguna melodía que te haga regresar a la paz. Puedes practicarlo con toda tu familia.

**El Reto de Hoy:**

 Formas de regresar al lugar de calma y de paz.

Durante la semana, apunta en tu cuaderno al menos tres veces en las que hayas sentido ansiedad o estrés. Explora nuevas formas de regresar al lugar de calma.

Además de la música, puede probar bailando, respirando… u otras cosas que se te ocurran.

Platica con tu familia sobre lo que aprendiste para manejar el estrés. Seguramente les parecerá interesante y juntos pueden explorar otras formas para regresar al lugar de clama y paz.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>