**Lunes**

**07**

**de Diciembre**

**Segundo de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Utilicemos las emociones*

***Aprendizaje esperado:*** *Propone cambios en las respuestas que ha dado a situaciones cotidianas que no le han resultado en bienestar.*

***Énfasis:*** *Propone cambios en las respuestas que ha dado a situaciones cotidianas que no le han resultado en bienestar.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Realizarás propuestas de cambio en las respuestas que has dado a situaciones cotidianas que no te han resultado en tu bienestar.

**¿Qué hacemos?**

Saladín y Héctor te acompañaran nuevamente con sus aventuras, para saber qué hacer para manejar las emociones que se pueden volver aflictivas, como el miedo.

Héctor necesitaba de la ayuda de Saladín, por eso froto la lampara para llamar a su amigo genio, lo que no esperaba, era ver a Saladín con su cubrebocas.

*Saladín*: Hola, Héctor. ¿Cómo estás? Espera me quito el tapabocas para poder platicar mejor.

*Héctor*: ¿Y tú por qué utilizas cubrebocas si eres un genio?

*Saladín*: Porque todas las personas tenemos que cuidarnos y cuidar al resto, sin importar si eres genio, doctor, policía, bombero o director de orquesta.

*Héctor*: Tienes toda la razón. Qué bueno que acudiste a mi llamado porque necesito platicarle a alguien lo que me pasó.

*Saladín*: Cuéntame, para que podamos buscar una solución a tu problema.

*Héctor*: Gracias, me invitaron a participar en un concurso de trabalenguas entre todas las escuelas de la zona, es a distancia porque no podemos reunirnos.

*Saladín*: Que divertido y seguramente vas a hacer un gran papel, eres muy bueno con eso.

*Héctor*: ¡No!, ya no voy a participar y me siento frustrado!

*Saladín*: ¿Por qué ya no vas a participar?

*Héctor*: Porque en el ensayo, sentí que iba a equivocarme y ya no pasé a decir mi trabalenguas. Tomé la decisión de no asistir al concurso.

*Saladín*: ¿Alguien te dijo que no podías?

*Héctor*: No, todos me apoyaron y trataron de convencerme de que no me retirara. Fue mi decisión no participar.

*Saladín*: ¿Qué sentiste?

*Héctor*: Que no podía.

*Saladín*: Eso se puede arreglar, hace unos días Bree me ayudó cuando yo no quería hacer cosas que para mí eran aburridas. Ella me acompañó en un viaje muy especial. Cómo ya sabemos las emociones están dentro de nosotros y tenemos que identificarlas para que no se vuelvan aflictivas y nos hagan sentir mal y nos paralicen.

Antes que otra cosa, vamos a recordar cuáles son las emociones básicas:

1. **Cápsula de Lego.**

<https://youtu.be/sUxIzXUZN8k>

Utilicemos nuestra imaginación para hacer un viaje al centro de mando de las emociones. Cierra los ojos y escucha mi voz.

*Saladín*: ¿Listo? 5, 4, 3, 2, 1.



*Héctor*: ¡Qué maravilla! ¿Dónde estamos?

*Saladín*: En tu cerebro.

*Héctor*: ¡Genial! ¿En qué parte?

*Saladín*: En el sistema límbico, dentro de éste se encuentran las emociones. Por ejemplo: piensa en el momento en que llegas a casa y te recibe tu perro con muchísima alegría.



*Héctor*: ¡Claro! Siento alegría. Otra prueba: estoy pensando lo que siento cuando la gente tira basura en la calle.



*Saladín*: Exacto. Ver que la gente tire basura en la calle te da mucho enojo. Ahora pensemos en lo que te impide participar en el concurso de trabalenguas.

*Héctor*: Creo que ya lo encontré, ¡ahí está!



*Saladín*: Ya lo veo, pero solo es así, si tú lo permites. El miedo permite defendernos y es bueno para nuestra seguridad, siempre hay que reconocerlo y no permitir que nos inmovilice, que no nos deje hacer las cosas y que nos haga sentir mal. Mira aquí hay un video vamos a observar para que pueda ayudarnos a entender mejor esta emoción.

1. **Momentos para recordar de ¿Qué te da miedo? en Once Niños.**

<https://youtu.be/xPL3zMXLrfs>

*Héctor*: Y en este caso. ¿Para qué me sirve el miedo?

*Saladín*: Yo creo que para que te prepares más, practiques el trabalenguas y guardes esta experiencia para algunos momentos que se puedan presentar en el futuro y seas capaz de enfrentarlos a pesar de sentir miedo.

*Héctor*: Ahora lo veo claro, me da miedo que no me salga bien, pero, si aprovecho la experiencia para aprender, acabaré siendo una mejor persona y podré ayudar también a los demás con sus emociones.

*Saladín*: Y entonces el miedo se convierte en una emoción constructiva que me imagino así:



*Héctor*: Ja,ja,ja, qué simpático.

*Saladín*: Muy bien, ahora abre los ojos para regresar a la realidad.

*Héctor*: Creo que el miedo me impidió hacer algo que hubiera disfrutado mucho.

*Saladín*: Pero ahora que estás consciente de esto puedes hacer algo que te ayude a resolverlo. ¿Por qué no vas con los organizadores y les pides que te den otra oportunidad?

*Héctor*: Eso no es problema. ¿Qué hago con el miedo? Ahora que ya sé que lo tengo, ¿Cómo me deshago de él?

*Saladín*: Un momento, no tienes que deshacerte de él, tienes que incorporarlo y usarlo para sentirte bien al participar en el concurso de trabalenguas. Recuerda que hay cosas que nos ayudan a controlar las consecuencias de las emociones, cómo… ¡El sentido del humor! Está canción te puede ayudar, escúchala:

1. **Canción del trabalenguas once niños.**

<https://youtu.be/hKw7W90j5hc>

*Héctor*: Qué gran canción y me servirá para entrenar mi lengua.

*Saladín*: Muy bien, estoy seguro de que lo vas a lograr. A veces, no sólo hay que pensar en qué estamos sintiendo, sino en qué cosas hacemos para sentirnos mejor. Dime una cosa. ¿Tú siempre te paralizas cuando sientes miedo?

*Héctor*: Creo que sí. Termino dejando de hacer cosas que me ilusionan, por miedo a que no me salgan.

*Saladín*: Te propongo que pruebes otras acciones para ver si tienes resultados diferentes. ¿Qué te parece?

*Héctor*: ¡Muy bien! Lo voy a intentar.

Pasan algunos días y Saladín y Héctor se ven y comienzan a cantar la canción del trabalenguas.

*Héctor*: Hola Saladín. ¿Cómo estás? Yo estoy feliz, me siento muy bien. ¡Ya puedo decir un trabalenguas en público! Lo logré y me siento más seguro para intentar cosas más difíciles. Voy a hablar con el organizador del concurso de trabalenguas para que me dé otra oportunidad, voy a entrenar y voy a disfrutar mi participación. Además, ya me platicaron mis compañeros que a ellos también les da un poco de miedo pero que entrenan mucho y practican con su familia para estar más seguros.

*Saladín*: Me da mucho gusto que de forma personal y autónoma hayas tomado esa decisión, eso es lo importante de aprender a identificar y utilizar nuestras emociones para convertirlas en emociones constructivas. También yo me siento mejor persona después de tus logros.

*Héctor*: Eso que descubrimos juntos es gestionar las emociones, primero reconocerlas y después actuar para que nos ayuden a construir cosas positivas.

*Saladín*: Que te ayuden a ti y a las personas que te rodean, a tu comunidad; pero sobre todo que te ayuden a ser una persona más segura que pueda ir aprendiendo a hacer mejor las cosas.

*Héctor*: Gracias Saladín.

*Saladín*: Gracias a ti por dejarme descubrir contigo todas estas cosas relacionadas con las emociones.

Y es así como Héctor y Saladin aprenden sobre sus emociones.

Recuerda que las emociones son muy útiles para la vida de todos y que aprender a vivir con ellas de forma positiva es fundamental para nuestro bienestar, así que, practica con ellas, a sentirlas y aprender a regularlas, para que te ayuden a estar bien.

**El Reto de Hoy:**

Piensa en lo que tienes que hacer con alguno de tus miedos y en las decisiones que debes tomar para que estos no se conviertan en algo que te puedan causar aflicción.

Por ejemplo, hay a quien le da miedo hablar en público y para poder hablar ante muchas personas, respiran, bailan un poco y cantan y así pueden hacer que su miedo les ayude a estar atentos para hacer las cosas mejor.

Puedes escribir las decisiones que vas a tomar para que tu miedo no te impida hacer algo que quieres.

Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



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