**Lunes**

**01**

**de Marzo**

**Cuarto de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Que el miedo no sea un obstáculo*

***Aprendizaje esperado:*** *Explica sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.*

***Énfasis:*** *Explica sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás sobre tus habilidades para escapar de algún peligro.

**¿Qué hacemos?**

¿Alguna vez has sentido miedo? Seguramente sí, por haber escuchado ruidos extraños, esto te provoca angustia porque tu imaginación te hace creer cosas que no son reales y te causan temor.

Observa el siguiente video en el conocerás una historia sobre el tema, inícialo en el minuto 7:33 y detenlo en el minuto 8:10

1. **En carne propia.**

<https://canalonce.mx/video/1680>

¿Pudiste observar que la mamá de Diego también tuvo miedo cuando era niña? Ese miedo logró enfrentarlo cuándo decidió enfrentar a las niñas que la molestaban.

Enfrentar los miedos y los temores te permite sentirte más seguro y mejor contigo misma o contigo mismo. Una parte del miedo es saber identificar cuando es real o imaginario.

El miedo es una respuesta natural e inconsciente de tu cuerpo ante un peligro, que de una u otra manera te altera. Este te pone en alerta ante una amenaza para que puedas huir o refugiarte, cuidando de esa forma tu vida.

El miedo se puede presentar después de la emoción de la sorpresa, por ejemplo, ante un temblor, primero te sorprendemos y luego te asusta. Cada persona lo experimenta en diferentes niveles, algunas más intensas que otras.

También puede provocar miedo un edificio o un enorme árbol a punto de caerse, el imaginar lo que puede pasar si sucede es lo que causa temor, si el miedo no te hiciera reaccionar seguramente te causarían daño muchas situaciones peligrosas o inesperadas.

Así que no tengas miedo de tener miedo, él es tu aliado para cuidar de ti mismo y de los demás.

Comunicar tus miedos te pueden ayudar a enfrentarlo para que tomes la mejor decisión sin que el miedo esté involucrado, por eso si tienes miedo es bueno que se lo cuentes a la persona que le tangas más confianza, puede ser tu mamá, tu papá o tus abuelos.

Ahora que estas en casa, ¿Has estado en una situación peligrosa? ¿Qué habilidades personales utilizaste para ponerte a salvo?

Ahora imagina la siguiente situación: Tú mamá te manda a la tienda a comprar algo, y de repente se te acerca una persona desconocida y te invita a subir a su carro, es claro que te daría mucho miedo y tomarías la decisión de salir corriendo y pedir la ayuda de un adulto de confianza.

Recuerda que todas las personas podemos regular las emociones, para ello se requiere tiempo y dedicación.

Ahora canta la siguiente canción que habla sobre cómo regular el miedo.

*Si el miedo toca*

*tu corazón*

*y te dice déjame entrar.*

*Dile no, no, no*

*aquí hay amor*

*y no hay lugar para ti.*

*Dile no, no, no,*

*aquí hay amor*

*y no hay lugar para ti.*

En el siguiente video observarás una recomendación, inícialo en el minuto 0:09 y detenlo en el minuto 0:43

1. **Once Niños recomienda el libro “Los miedos de Joaquín”.**

<https://youtu.be/-FlShFvdw28>

¿Qué te pareció? Es un excelente libro que puede ayudarte a superar tus miedos, aprender con la lectura es muy divertido.

Ahora observa el siguiente video es una canción muy divertida con respecto al miedo.

1. **Un poco de miedo, canciones Once Niños.**

<https://youtu.be/16SKgoRHG1s>

¿Alguna vez te ha pasado que cuando expones en clase tuviste miedo? No te preocupes es normal a muchas personas les sucede eso cuando están frente a una multitud, se quedan paralizadas de miedo.

Lo que puedes hacer para enfrentar ese miedo es exponer frente a tu familia eso te dará confianza.

El miedo puede regularse cuando conoces qué es lo que lo está provocando para saber cómo reaccionar ante esa situación, también te ayuda a diferenciar entre una situación real con consecuencias reales o imaginarias con consecuencias que no existen.

No olvides que el miedo es parte de tu sensibilidad, es algo importante y necesario, todas y todos tenemos habilidades personales que se pueden ocupar para escapar de algún peligro.

**El Reto de Hoy:**

Escribe en tu cuaderno a qué le tienes miedo y cuáles son las habilidades que tienes para enfrentarlo. Coméntalo con tus papás, hermanas y hermanos para que compartan sus experiencias.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



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