

**Viernes
17
de diciembre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Sonríe y pinta tu mundo de colores

Aprendizaje esperado: *autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor, para mantener la motivación frente a una dificultad.*

Énfasis: *autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor, para mantener la motivación frente a una dificultad.*

¿Qué vamos a aprender?

Hoy aprenderás sobre las emociones que te motivan para salir adelante. Si tuviste un día gris, pintarás de color tu día, si estás contento, estarás aún más feliz.

¿Qué hacemos?

¿Sabes que el universo tiene muchas galaxias?

En nuestro Universo hay muchas galaxias, por ejemplo, la vía láctea, que es donde se encuentra nuestro sistema solar.

¿Sabías que también existen las galaxias de las emociones?

Escucha la siguiente interpretación.

1. Orquesta Sinfónica Nacional.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAvKajKtChA>

Hoy conocerás dos galaxias importantes, la Galaxia de la Alegría y la Galaxia del Amor.

En estas galaxias puedes encontrar emociones similares, constructivas, además de sentimientos y acciones que te permiten estar en bienestar. Son galaxias espectaculares.

Escucha la siguiente interpretación.

2. Orquesta Sinfónica Nacional.

<https://www.youtube.com/watch?v=nyHnezplTnU>

Explora la galaxia de la risa.

Seguro te ha sucedido al contar chistes con tus compañeros de clase o en alguna reunión familiar.

Como este chiste *“Llega un niño a su casa y dice: “Mamá, mamá, en la escuela me dicen que soy muy distraído” “Juanito, tú vives en la casa de enfrente”*

La risa tiene muchos beneficios biológicos, pero también emocionales. Cuando reímos liberamos endorfinas. Al reír se liberan endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad.

¡La risa es la mejor fuente de endorfinas! la hormona de la felicidad.

Además, la risa fortalece:

- Tu autoestima.
- Ves las cosas de forma positiva.
- Transforma las emociones aflitivas.
- Disminuye los niveles de estrés.
- Te da tranquilidad.

¿Recuerdas algún día en donde la risa haya cambiado ese momento de tu vida?

Lee el siguiente texto.

“Un día un niño estaba muy triste, porque su perrita que ya estaba viejita se murió. Su mamá le dijo que recordara las veces que Pepina hacía travesuras y eso lo tranquilizó, cambió su estado de ánimo y poco a poco la tristeza fue desapareciendo. También recordó que cuando su mamá lo abrazó, sintió alegría”.

Los abrazos son otra fuente de alegría.

Sin duda, el amor te hace sentir muy bien en momentos difíciles y si lo haces a través de abrazos mucho más.

No por nada hay muchas historias de amor en la historia de la humanidad. El amor hace maravillas. Escuchar que alguien te quiere, es algo que todos quisiéramos escuchar todos los días, ya que nos llena de amor.

Sabrás lo importante que son las emociones como el amor entre los miembros de la familia.

Observa los siguientes videos.

3. De compras.

https://www.youtube.com/watch?v=McXojMeu_M0&feature=youtu.be

4. Vínculos amorosos y relaciones Saludables.

<https://youtu.be/7SozpYvNqew>

Que buenos consejos para las madres y padres de familia, estas cápsulas son muy útiles para ellas y ellos.

Recuerda que eres una persona que aprende de manera distinta y quien apoya a regular las emociones es tu familia.

Ahora te propongo un juego.

Consiste en brincar adelante o atrás, no se requiere nada especial, sólo busca un espacio libre de objetos que puedan lastimarte.

¡No te olvides de sonreír en todo momento!

El Reto de Hoy:

Elabora una actividad divertida entre toda tu familia para tratar de transformar esas emociones aflitivas en constructivas.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.