

**Lunes
07
de marzo**

Educación Preescolar Educación Socioemocional

Me siento alegre cuando...

Aprendizaje esperado: reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.

Énfasis: expresa situaciones que le generan alegría.

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás y nombrarás situaciones que te generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresarás lo que sientes.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

¿Qué hacemos?

Para iniciar con esta sesión conoce la historia de cómo Manuel y su prima Angélica sobre una de las cosas que los hace sentir bien.

Cierto día Manuel se encontraba armando una torre de bloques, y su prima al ver esto, se acercó muy curiosa hacerle preguntas.

Angélica: ¿Qué haces?

Manuel: Estoy jugando a armar una torre con estos bloques de madera ¡Es muy divertido!

Angélica: ¡¿Divertido?! ¿Qué tiene de divertido?

Manuel: ¡Pues todo! Tienes que armar la torre colocando las piezas, una encima de la otra; se debe tener cuidado para que no se caigan. ¡Me divierte mucho!

Angélica: Ah, yo nunca he hecho eso, por eso no entiendo lo divertido que es.

Manuel: ¿Quieres intentarlo? ¡Anímate ¡de verdad es muy divertido.

Angélica: Bueno está bien, aunque no parece que sea divertido.

Al aceptar Angélica, Manuel le explico que debe colocar un bloque de madera como base y después con dos dedos sacar un bloque de madera y colocarlo en la parte de arriba.

No fue tan sencillo para ella lograrlo, y por lo mismo es que no lo considera divertido. Ella opina que lo que la divierte es saltar la cuerda rápido y para Manuel el saltar la cuerda resulta una actividad muy difícil.

Angélica: A mí también me costaba trabajo al principio, pero con la práctica te vuelves más hábil al saltar y puedes hacerlo de diferentes maneras. ¡Inténtalo! Y verás que también te va a parecer divertido.

Manuel: Bueno, está bien.

Angélica: Me encanta saltar la cuerda; hasta cuando no logro hacerlo sigue siendo muy divertido. ¿Quieres intentarlo?

Manuel: Está bien, porque me contagiaste tu entusiasmo.

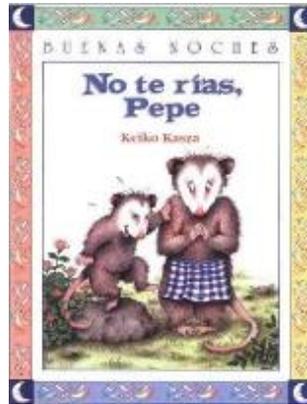
Angélica: Intenta hacerlo más rápido, si te equivocas, ¡No pasa nada!

Manuel: ¡Angélica! tienes razón, ¡Es muy divertido saltar la cuerda! Gracias por animarme a intentarlo.

Es importante que identifiques que basta una sonrisa de una persona para que, su alegría se transmita y se comparta. Estarás pensando que en estos momentos en que se utiliza el cubrebocas, no se puede observar la sonrisa, pero sabes que la mirada también permite darse cuenta si estás alegre.

Esto permite recordar a Pepe Zarigüeya. ¿Sabes quién es? Pepe es el protagonista de un cuento muy divertido, ¿Quieres conocerlo? Bien pues ponte cómodo/a, que el cuento va a comenzar.

Este cuento se titula *No te rías, Pepe*; la autora es Keiko Kasza



Mamá zarigüeya amaba a su hijo Pepe tiernamente, pero él siempre se estaba riendo. Últimamente ella estaba preocupada por la risa de Pepe. Mamá zarigüeya estaba a punto de enseñarle a Pepe la lección más importante que una zarigüeya pudiera aprender.



Qué cuento tan interesante, muestra que la alegría es un estado de ánimo que hace sentir bien. Y hay otras cosas que se pueden hacer para estar contentos/as y sentirse bien. ¿A ti que te hace sentir alegre? ¿Qué otra cosa puedes hacer?

-Pepe dijo: Mamá zarigüeya debes aprender a hacerte el muerto.

- ¿Por qué? Preguntó Pepe.

-Porque nosotros, las zarigüeyas, nos defendemos de los enemigos haciéndonos los muertos le explicó mamá zarigüeya. Cuando aprendas este truco, te prepararé el postre preferido de las zarigüeyas, ¡Torta de insectos!

Empezaron a practicar.

-No te rías, Pepe le advirtió mamá zarigüeya.

-No te preocupes, mamá respondió Pepe.

-Pepe se hizo el muerto y su mamá lo olfateó, como si fuera un zorro hambriento. Snif, snif, snif.

Pepe rio tanto que le dolió el estómago.

- ¿Ya puedo comerme la torta? preguntó.

-De ninguna manera lo regaño mamá zarigüeya. ¡Las zarigüeyas muertas no se ríen!

Pepe practicó hacerse el muerto otra vez, ahora su mamá lo hurgo como si fuera un coyote malvado.

Tuc, tuc, tuc.

Pepe se rio tanto que gritó para que su mamá parara.

- ¿Ya puedo comerme la torta? preguntó.

-De ninguna manera lo regaño mamá zarigüeya. ¡Las zarigüeyas muertas no gritan!



Pepe practicó hacerse el muerto una vez más. Ahora su mamá lo sacudió, como si fuera un temible gato montés.

Sacudón. Sacudón. Sacudón.

Pepe se rio tan fuerte que, con el movimiento, se soltó y cayó al suelo.

- ¿Ahora sí puedo comer un poco de torta, mamá? preguntó.

-De ninguna manera lo regañó mamá zarigüeya. ¡Las zarigüeyas muertas no se mueven!

La mamá de Pepe estaba preocupada por su risa, pero a sus amigos les encantaba. Les gustaba mirar a Pepe hacerse el muerto porque los hacía reír también.

Pero, Pepe suspiro mamá zarigüeya, ¿Qué vas a hacer cuando enfrentes a un verdadero peligro?

Un día mamá zarigüeya llevo a Pepe a practicar afuera.

-Esta vez le dijo, seré un viejo oso gruñón. Debes hacerte el muerto cuando yo gruña, ¿Entiendes?

-Muy fácil, mamá dijo Pepe.

Pero justo cuando mamá zarigüeya iba a gruñir...



...un verdadero viejo oso gruñón salió del bosque y dio el gruñido más feroz que Pepe jamás hubiera escuchado.

De inmediato, Pepe y su mamá cayeron al suelo y se hicieron los muertos.

El viejo oso gruñón olfateó a Pepe.

Snif, snif, snif.

El viejo oso gruñón le hurgo la panza a Pepe.

Tuc, tuc, tuc.



Finalmente, el viejo oso gruñón, sacudió a Pepe hacia arriba y hacia abajo. Sacudón, sacudón, sacudón.

Pepe no se rio, Pepe no gritó. Pepe no se movió.

Por primera vez se hizo el muerto perfectamente. Mamá zarigüeya estaba muy orgullosa de él. Pero el viejo oso gruñón no se fue. Se sentó y esperó.



De repente, el oso empezó a llorar.

-Esto es terrible se lamentó. Siempre soy tan gruñon que pensé que si alguien podía hacerme reír era el pequeño Pepe zarigüeya. ¡Pero cuando lo encuentro, el pobre Pepe cae muerto frente a mis ojos! ¡Oh, esto es horrible!



Pepe se tranquilizó al oír la historia del oso.

Hasta comenzó a sentir compasión por el oso que sollozaba

-Señor oso dijo, no estoy muerto. Sólo me estoy haciendo el muerto.

El oso se espantó sorprendido.

- ¿Haciéndote el muerto? exclamó. ¡Caramba! ¡Eres muy bueno para eso! Oh, por favor, Pepe le rogó, enséñame a reír.

-Es fácil, dijo Pepe. Hay muchas cosas divertidas, Señor Oso. Lo que acaba de pasar es divertido y comenzó a reírse. Pronto todos a su alrededor empezaron a reír también, incluso el viejo oso gruñón.



Al poco tiempo, los animales se estaban riendo tanto que todo el bosque temblaba.

-Oh, Pepe dijo el oso a carcajadas, gracias por enseñarme a reír.

-Gracias, Señor Oso respondió Pepe, por enseñarme a hacerme el muerto.

- ¿Ahora sí puedo comer torta? le pregunto Pepe a su mamá.

-Claro que sí respondió mamá zarigüeya. Vengan todos a comer una deliciosa torta de insectos.

- ¡Con saltamontes! exclamo Pepe. ¡Y escarabajos y cucarachas, también!

Repentinamente, los demás animales dejaron de reírse.

- ¿Torta de insectos? ¡Cucarachas!

Uno por uno, cayeron al suelo.



Fin

Es un cuento tan interesante, te muestra que la alegría es un estado de ánimo que hace sentir bien. Y hay otras cosas que puedes hacer para estar contentos y sentirte bien. ¿A ti qué te hace sentir alegre? ¿Qué otra cosa puedes hacer?

Por ejemplo, habrá personas a las que les gusten los chistes, como los siguientes.

1. ¿Por qué un huevo fue al banco a pedir dinero prestado?

Respuesta: Porque estaba quebrado.

2. ¿Qué le dijo un mosquito a un grupo de niños?

Respuesta: No aplaudan que todavía no es mi cumpleaños.

3. ¿Para qué necesita el maestro de música una escalera?

Respuesta: Para alcanzar las notas altas.

Observa el siguiente video en el que tu compañero Julio, comenta que es lo que le alegra.

1. Julio.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202103/202103-RSC-xO8F44mUnp-P_26.2Julio.mp4

¿Tú conoces ese juego?

No te preocupes si no es así porque es momento de que lo juegues y ahí mismo aprendes como va. Invita al adulto que te acompaña a que juegue contigo ya que necesitas quien te vaya leyendo los movimientos que debes hacer.

El juego consta en hacer los siguientes movimientos:

*Me tapo este ojo, también esta oreja
me toco los codos, también la cabeza
las dos rodillas, las dos muñecas
los dos tobillos y la nariz.*

Ahora haz los mismos movimientos, pero que te parece si en esta ocasión con mayor velocidad.

*Me tapo este ojo, también esta oreja
me toco los codos, también la cabeza
las dos rodillas, las dos muñecas
los dos tobillos y la nariz.*

¡Fue un poco más complicado y divertido! ¿Lo intentas una vez más? Pero esta vez es muy rápido, así que pon mucha atención.

*Me tapo este ojo, también esta oreja
me toco los codos, también la cabeza
las dos rodillas, las dos muñecas
los dos tobillos y la nariz.*

Bien ahora vas a escuchar qué hace sentir alegre a Vanesa.

2. Vanesa.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202103/202103-RSC-kaUqrUZFnE-P_26.2Vanesa.mp3

A Vanesa, al igual que a Manuel, le alegra jugar con bloques.

Te acuerdas que Angélica jugo con los bloques después de que su primo Manuel le dijo que era divertido, después de un rato estuvo pensando que no puso tanto entusiasmo en el juego con los bloques, por ello decidió volver a intentarlo, pero con una torre de una forma diferente.

Coloco un bloque que fue la base de la torre, sobre esa iba otro bloque con el que formo un tache y nuevamente otro bloque que tenía la misma posición que el primero y así sucesivamente. Tuvo cuidado, ya que la torre podía derrumbarse y se percató de que para este juego se requiere concentrarse.

La concentración en los juegos también puede hacerlos divertidos. ¿Sabes? Existe otra manera de formar torres con los bloques. ¿Quieres conocerla? se trata de apilar los bloques en forma vertical para ver qué tan alta puede quedar la torre.

Puedes sentirte bien cuando compartes en familia, al leer un libro, cuando escuchas música o realizas actividades físicas.

Las emociones se transmiten cuando se comparten cosas que te gustan con otras personas, pero también puedes sentirte alegre cuando haces algo por ti mismo/a.

Antes de concluir la sesión observa la siguiente capsula que contiene información importante, ya que hoy es 8 de marzo.

3. Cápsula con información del Día internacional de la Mujer.

https://youtu.be/C9LHI_qNhXI

El reto de hoy:

Platica con las personas mayores de tu familia (papá, mamá, abuela o abuelo, tías o tíos) y pregúntales:

¿Si en la familia hay mujeres a quienes se les faciliten las matemáticas?
¿Tuvieron oportunidad de ir a la escuela a estudiar? Pide a tus familiares que te platicuen acerca de esto.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>