

**Lunes
21
de febrero**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Ruleta de Alegría y Amistad

Aprendizaje esperado: *valora a la alegría como una emoción efectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.*

Énfasis: *valora a la alegría como una emoción efectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión vas a valorar la alegría, como una emoción efectiva para desarrollar amistad y compañerismo. La alegría es una emoción básica que se activa ante los logros que obtenemos y ante situaciones que se perciben como favorables.

¿Qué hacemos?

La alegría es muy contagiosa, especialmente cuando la compartes, la alegría de las personas hace que el ambiente social mejore y eso provoca bienestar, confianza y apoyo mutuo.

¿Cómo te has sentido estando en casa? ¿Extrañas a tus amigos de la escuela o de juegos y diversiones?

¿Crees que por no estar con tus amigos, tendrías que estar triste?

Revisa con atención el caso que se presenta a continuación y reflexiona sobre las reacciones de Carola.

1. Carola y Agustín-mascota.

<https://youtu.be/ETM5b33ffVY>

La alegría puede estar en casa, especialmente cuando estás con tu familia, si tienes un animal de compañía puedes jugar con el y abrazarlo, cuidarlo, darle de comer, bañarlo, en fin todo lo que tu mascota pudiera necesitar.

También puedes jugar al turista mundial con tus papás y hermanas y hermanos, pueden preparar su comida favorita. Estando en casa puedes hacer muchas cosas. Una buena opción para estar feliz es convivir con la familia y encontrar nuevas cosas que hacer.

Recuerda que también ponerte metas y cumplirlas te puede ayudar a estar alegre. ¡Y mientras más alegre estés, más alegre estarán quienes te rodean! pero no te preocupes si no puedes estar alegre siempre, todas las personas hemos tenido días durante esta pandemia donde es difícil estar alegre.

Estar en casa es una prueba muy importante que nos enseña a anteponer nuestra protección y la de nuestra familia, por encima de estar con las amistades en la calle, parque o jardín, para eso, ya vendrán tiempos mejores, en tanto con una buena actitud de todos y todas los que forman tu familia, pueden sacarle mucho provecho al tiempo de estar en casa y de organizarse para hacer cosas que antes no se podían hacer.

Ayudar a los demás a sentirse felices es otra gran manera de ponerse alegre.

A algunos niños se les preguntó que es la alegría y sus respuestas dicen que la alegría es una sensación de bienestar que les genera placer y gozo. Es algo muy bonito que provoca una sensación de satisfacción, al poder disfrutar de las actividades que más les gusta hacer como nadar, bailar, cantar y jugar, estar con sus amigos y familiares cercanos o cuando gana su equipo de fútbol o reciben un premio por algún logro.

Ahora, disponte para practicar un juego. En este juego hay una ruleta que muestra cuatro emociones: sorpresa, apoyo, amabilidad y ternura.

- Supongamos que en primer lugar te toca representar, con tu cara y con tu cuerpo, la actitud de sorpresa, ¿Cómo lo harías? ¿Cómo podrías provocar sorpresa? Si hay alguien cercano, dale una sorpresa y observa como reacciona.
- Enseguida muestra una actitud de dar apoyo a alguien, ¿Cómo te observas?
- Ahora muestra amabilidad, ¿Qué harías para manifestar amabilidad?
- Finalmente muestra ternura, ¿Cómo manifiestas la ternura?

¿Cómo te sentiste practicando estas emociones? ¿Con cuál de ellas o con cuáles te sentiste alegre?

Cuando experimentas alegría observa muy bien lo que te sucede, identificarás que tus ojos brillan y tu boca expresa una sonrisa muy grande, el tono de voz cambia y manifiestas estar muy atento o atenta.

¿Sabías que una de las formas más sencillas para generar alegría, es riendo?

Te invito a reír un poquito, para ello observa el siguiente video.

2. Momentos para recordar de, ¿Qué te hace reír? en Once Niños.

<https://youtu.be/WckR4r10FKE>

Conocer y entender el valor de la alegría nos ayuda a relacionarnos mejor e incluso nos permite formar amistades. Buscar estar alegres la mayor parte del tiempo también es favorable para la salud, porque el organismo produce sustancias favorables que ayudan a que el cuerpo esté en equilibrio.

Lo que mas te conviene a ti y a tu familia es buscar estar con una actitud de alegría, aun en circunstancias difíciles.

Observa el siguiente video para que identifiques qué cosas te pueden ayudar a vivir con alegría.

3. Emoción La Alegría.

https://www.youtube.com/watch?v=-q8g_6HFII8

Escribe en tu cuaderno cinco situaciones que te producen alegría.

El reto de hoy:

Platica con alguien cercano acerca de la alegría y explícale por qué es importante buscar estar alegres. Pídele que te platique que cosas le dan alegría. Cuéntale un chiste que te guste mucho y ríanse mucho más.

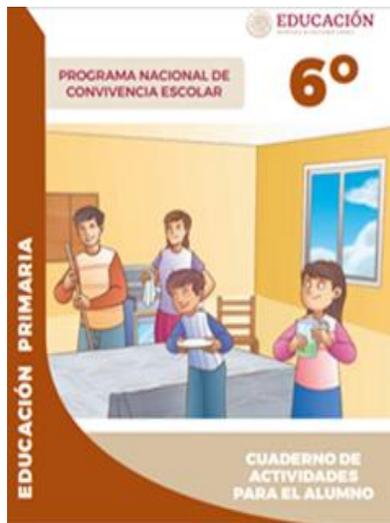
Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre la alegría y la risa.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf