

**Lunes
21
de febrero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Me alegra ser tu amigo

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a describir a la alegría como una emoción efectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.

¿Te has sentido alegre cuando alguien te da consejos para cuidarte? y ¿Sabes por qué te sientes así?

Cuando nos damos cuenta de que alguien nos cuida y da cariño, logramos sentir alegría.

¿Sabes para qué nos sirve la alegría?

Recuerda que todas las emociones básicas tienen una función en nuestro cuerpo. En la sesión de hoy aprenderás a identificar para qué sirve la alegría.

¿Qué hacemos?

Observa la siguiente cápsula para descubrir cómo y para qué nos sirve la alegría.

- **Cápsula de la alegría.**

<https://youtu.be/bmDsIUTgmTA>

La alegría sirve para tener nuevas amistades o fortalecer los vínculos con viejos amigos.

Aun en estos tiempos difíciles, estamos seguros de que sigues sintiendo alegría y quizás, eso tenga que ver con las relaciones de amistad que tienes. ¿Qué piensas tú?

Por ejemplo, en este confinamiento, algo que nos puede causar gran alegría es pasar más tiempo con nuestras familias; antes por las diferentes actividades, era más difícil poder reunirse en casa. Muchas familias hemos aprendido que la convivencia nos relaja y nos pone de buen humor; reconocer estos logros y valorar el tiempo con la familia nos lleva a sentirnos alegres.

Una emoción que nos ayuda a dibujar una sonrisa en el rostro nos hace sentir bien, nos ayuda a superar los retos, a seguir aprendiendo cosas importantes y útiles, además, nos ayuda a mejorar nuestra relación con otras personas, disfrutar de su compañía y a apoyarnos mutuamente.

Si valoramos las cosas positivas de cada situación, podemos encontrar alegría incluso en las situaciones más difíciles.

Probablemente te has sentido un poco preocupado o preocupada por la situación de la pandemia que estamos viviendo; pero es importante que sepas que es normal que te sientas así, pues es una situación muy difícil que se está presentando en todo el mundo, sin embargo, la alegría es una emoción que puede ayudarte a sentirte mejor.

La alegría, es una emoción que hace que te sientas lleno de vida, que sonrías, que tengas ganas de brincar, que te llenes de energía y que tengas ganas de compartir lo que sientes con otras personas. Puedes sentirla cuando logras algo, cuando te expresan cariño y también cuando alguien que quieres se siente alegre, también puedes sentirla cuando alguien de tu familia te reconoce y te felicita por algo que hiciste bien, o simplemente cuando te escuchan y te toman en cuenta.

La alegría, al ser una emoción básica, se activa en nuestro cuerpo cuando valoramos las cosas que tenemos a nuestro alrededor, o las cosas que logramos hacer, y por supuesto, con el cuidado, el cariño y la comprensión de nuestra familia y de quienes nos rodean. No se trata de estar todo el tiempo riéndose o brincando, se trata de encontrar todos los días las cosas simples que nos hacen sentir bien.

Actividad 1

La siguiente actividad servirá para que actives tu imaginación y creatividad. Solo requieres de una hoja blanca y de tus colores.

Dibujar un globo; un globo del que te sientas orgulloso de compartir y que te alegre. Dentro del globo, escribe o dibuja algo positivo que te haya sucedido hoy; pueden ser cosas como ver el sol, el abrazo de alguien, o el saludo de tu mascota de compañía.

También puede ser algo que hayas comido y que te gustó mucho, o bien, la plática con alguien de tu familia, puedes pensar también en algún momento feliz por haber superado un reto o una situación difícil, o simplemente valorar el saber que estás vivo y listo para la aventura.

Cualquier cosa que te haya hecho sentir bien colócalo dentro de tu globo, después de hacerlo, adórnalo como quieras, pónganle los colores de tu preferencia.

Para finalizar, comparte tu globo con alguien más, pero hazlo con una enorme sonrisa y comparte tu alegría con los demás. ¿Cómo te sientes ahora?

Después de hacer esta actividad podrás reconocer que, a pesar de la situación, existen cosas por las cuales puedes agradecer.

Agradecer es una forma de sentirse alegre. En tu globo debes poner todas aquellas cosas que has aprendido en esta pandemia, o aquellas cosas que gracias a ella has disfrutado y que en otras circunstancias no hubieras hecho.

Algunas personas hemos podido aprender a cocinar, a tocar la guitarra, algunas otras han tomado cursos en línea y otras más han disfrutado al máximo el tiempo con su familia, platicado y jugado mucho con ellos.

El juego es otra forma de sentirse alegre, y esa es una de las cosas que esta cuarentena nos ha regalado.

Te propongo realizar el juego de "Acitrón"; sino lo conoces, pregunta a alguien de tu familia, te aseguro que alguno de ellos sabrá a qué juego nos referimos.

Para este juego vas a necesitar dos vasos de plástico por persona. Es muy divertido y pueden jugarlo con más personas.

Una de las cosas más importantes de la alegría, es que nos ayuda a establecer vínculos con las demás personas, porque nos hace sonreír y estar relajados, nos ayuda a acercarnos y platicar con las personas, a encontrar cosas en común y querer disfrutarlas con los demás.

Aunque la situación pueda ser complicada, puedes buscar situaciones y acciones que te hagan sentir bien; por ejemplo, puedes sentir alegría al reconocer tus logros, encontrando espacios para realizar las cosas que disfrutas, compartir momentos con los demás e incluso ayudando a las personas que te rodean.

Como decía el gran escritor alemán Goethe, “La alegría y el amor son dos alas para las grandes acciones”. Para poder generar la alegría en tu vida solo tienes que hacer cosas muy sencillas como las siguientes:

- Platicar cómo te sientes.
- Compartir con los demás.
- Agradecer lo que hacen por ti.
- Incluir a los demás en las actividades.
- Reconocer tus logros y los de otros.
- Abrazar.
- Intentar cosas nuevas.
- Cuidarte y cuidar a los demás.
- Esforzarte por superar retos y ayudar a otros.
- Construir.
- Hacer todas aquellas cosas que disfrutes y que puedas compartir.

La alegría nos hace sentir plenos, como si flotáramos, con ganas de hacer amigos, de abrazar a los demás, de emprender cosas nuevas, de lograr retos, de ayudar en casa o ayudar a otras personas; en pocas palabras, la alegría nos motiva a ser mejores.

El reto de hoy.

El reto de esta semana será compartir con tu familia, amigos y maestros, las cosas que los hacen sentir felices y observar qué sienten en su cuerpo cuando están felices.

Pide a tu familia que te cuente qué cosas les dan alegría y qué les dan ganas de hacer cuando están alegres.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.