

**Viernes  
13  
de mayo**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*¡Conexión alegría!*

**Aprendizaje esperado:** regula las emociones relacionadas con la alegría de acuerdo a la motivación, el estímulo y las reacciones que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

**Énfasis:** regula las emociones relacionadas con la alegría de acuerdo a la motivación, el estímulo y las reacciones que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a regular las emociones relacionadas con la alegría.

### **¿Qué hacemos?**

La alegría es una emoción que todas y todos tenemos al nacer, pero ¿Cómo le hacemos para que nos dure más tiempo? ¿Qué hacemos para regularla? ¿Cuál será la respuesta?

Para regular esta emoción, puedes hacer una lista de las características más importantes de la alegría en una nota en pantalla y que fueran apareciendo las ideas mientras las leo, para que sea más divertido y me lo aprenda más rápido.

Las características más importantes de la alegría son:

- Es una emoción básica.
- Dura un tiempo pequeño.
- Nos hace reír.
- Hace latir nuestro corazón más rápido.
- El cuerpo se relaja.
- Nos llenamos de energía.

Observa el siguiente video.

### 1. Angie mostrando “manualito de la alegría”

<https://youtu.be/UwmCE-oyaN8>

Las emociones amigas de la alegría vienen de las cosas que vivimos todos los días vamos a platicar y tratar de ejemplificar algunas de las emociones relacionadas con la alegría. “Las amigas de la alegría”.



**La Euforia.** Es la emoción que sentimos cuando asistimos a un concierto de nuestro artista favorito y escuchamos la música, cantamos, bailamos y sentimos una alegría que se desborda por estar tan alegres al conocer en vivo a nuestro ídolo musical.



La alegría es un momento corto, que nos hace reír y nos llena de una energía especial como cuando alguien nos da un precioso regalo, ya sea por nuestro cumpleaños, una navidad o simplemente como una muestra de afecto.



**El Deleite.** Es algo que se saborea desde que lo imaginas hasta que terminas de disfrutar el momento por ejemplo cuando vas con tu familia a tu restaurante favorito y te sirven un delicioso platillo como el cabrito, o unas carnitas de cerdo o algo que saborea desde que lo imagina hasta que se acaba el último bocado.



**El entusiasmo.** Es el sentimiento especial, que te hace sentir cosquillitas en el estómago y ganas por ver a alguien especial como al saber la noticia de ver pronto a un primo.



Otro ejemplo de estas emociones que se desprenden de la alegría es algo como lo que muchos de nosotros estamos sintiendo en este momento, en el que ya comenzaron a vacunarse las personas adultas mayores contra la COVID-19 yo estoy segura que a todos ustedes les causa mucha emoción que vacunen a sus abuelos, eso que sentimos por algo que pronto sucederá y que nos ayudará a llegar poco a poco a un estado de bienestar al disminuir los contagios, se le llama OPTIMISMO.

Estas y muchas más emociones nos encontramos en esta maravillosa exploración hacia los acontecimientos cotidianos que nos provocan alegría, pero no olviden que hay que regular estas emociones para poder sentirnos felices.

Como puedes ver, hay muchas formas en las que se puede manifestar la alegría y cada una de ellas tiene características especiales. Las emociones, poco a poco, se van transformando y no son igual para todas las personas. Lo importante es identificar a las amigas de la alegría y aprender a regularlas para llegar a la felicidad.

## **2. Olim Copérnico.**

<https://youtu.be/PpfCYt6kklU>

## **3. La maestra Adriana.**

<https://youtu.be/4x9DRsmf2gc>

Sondeo de niños donde van a contestar las siguientes preguntas:

¿Cuál es la comida que te pone más alegre?

¿Qué color te pone de buen humor?

¿Qué película te pone muy feliz?

¿Cuál ha sido el día más alegre para ti?

## **4. Sondeo niños y las cosas que los alegran.**

<https://youtu.be/8MOK9epBAJA>

Increíble todas las cosas que los niños comparten, me da tanto gusto ver que todos tenemos muchas razones por las cuales sentirnos alegres y que esos pequeños detalles como un rico alimento o una película nos haga mejorar nuestro ánimo y tener una mejor actitud en nuestra vida diaria.

## **El reto de hoy:**

### **6.El reto de la semana.**

<https://youtu.be/SnwellBHHm8>

Espero te hayas disfrutado la sesión de hoy.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lectura

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)