

# Siento alegría y siento tristeza



## Nuestro Propósito

Reconoceré cuándo siento alegría, cuándo siento tristeza, cómo la expreso y qué puedo hacer para sentirme mejor.

Lee lo que Elmer, un niño como tú, nos cuenta sobre sus alegrías.

### Las alegrías de Elmer

Lo que me hace sentir es que mi hermana mayor me ayude con mis tareas.

También me pone alegre



y mirar las



Cuando estoy alegre sonrío o me



y dar



¡Cuando estoy alegre me siento muy bien!

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Sobre qué emoción nos cuenta Elmer? **ALEGRIA**

**TRISTEZA**



- ¿En qué momentos te sientes alegre?

- ¿Cómo expresa Elmer su alegría?

Ahora, lee lo que cuenta Elmer:

A veces también me siento

Me siento triste cuando mi hermana no puede jugar conmigo o cuando se enferma mi



Cuando estoy triste no me dan ganas de hacer muchas cosas.

A veces



y me voy a un lado solo





- ¿Qué cosas ponen triste a Elmer?

- ¿Cómo lo expresa su cuerpo?

- ¿Qué podría hacer Elmer para sentirse mejor?

**En tu cuaderno:**

- Dibújate expresando alegría. Escribe y comparte por qué te sentiste alegre.
- Dibuja y escribe qué puedes hacer si te sientes triste o si ves que alguien está triste.
- Escribe el nombre de un familiar o persona de confianza con quien puedas hablar cuando estés triste.

