

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



Me gusta moverme



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.