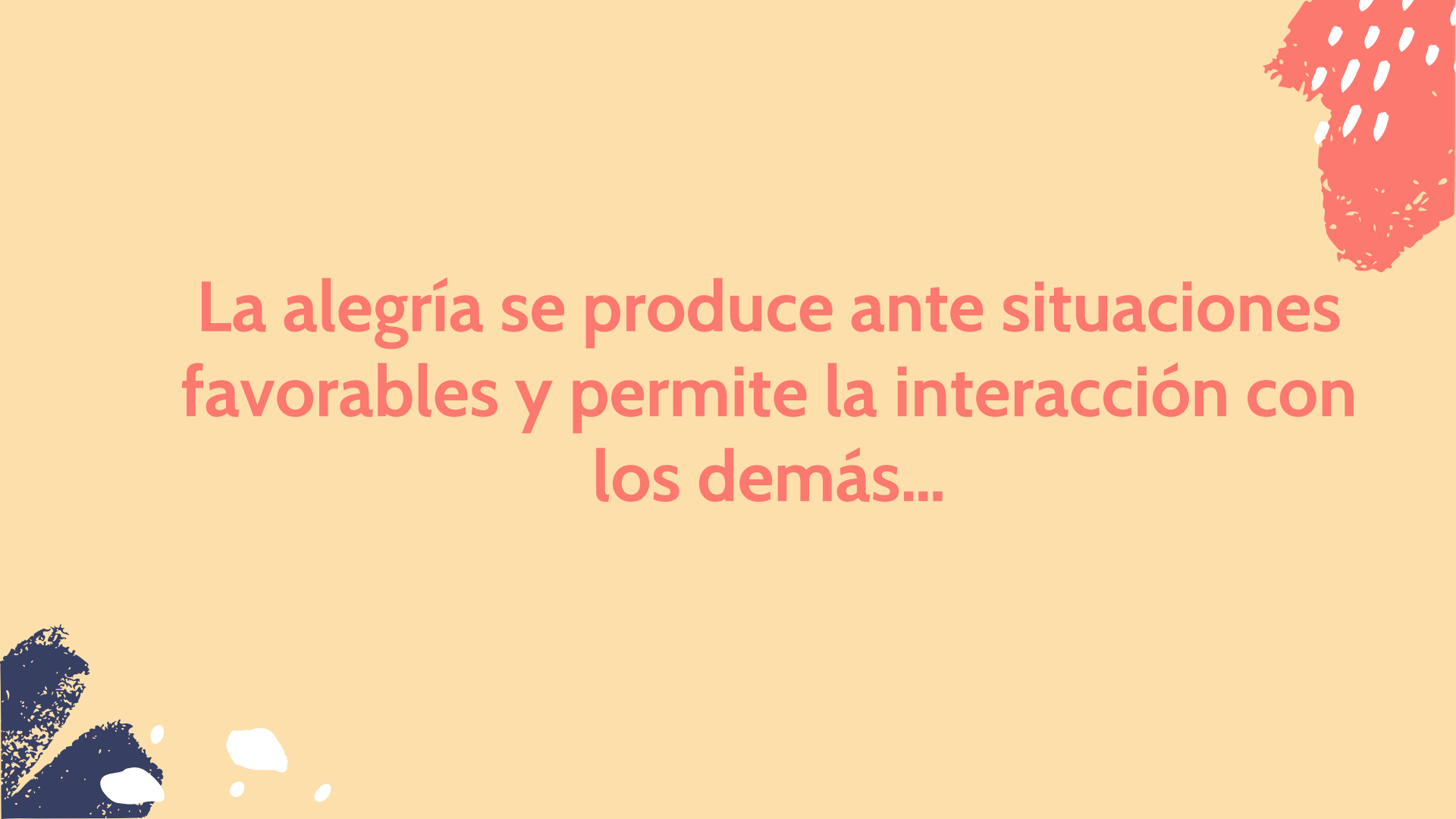
The background is a vibrant, abstract composition of colors and textures. It features a central orange-red field. In the top left, there are light blue brushstrokes with small black dots. The top right shows a yellow area with a pattern of dark blue, teardrop-shaped marks. The bottom left has a dark blue area with light blue brushstrokes and dots. The bottom right contains yellow brushstrokes and a pattern of light blue dots. The text is centered in white, bold, sans-serif font.

**Conociendo nuestras
emociones...
Hoy: La Alegría**



La alegría se produce ante situaciones favorables y permite la interacción con los demás...

La alegría y sus beneficios ...

1

Nos impulsa el hablar con otros

4

Fortalece nuestro sistema inmunológico

2

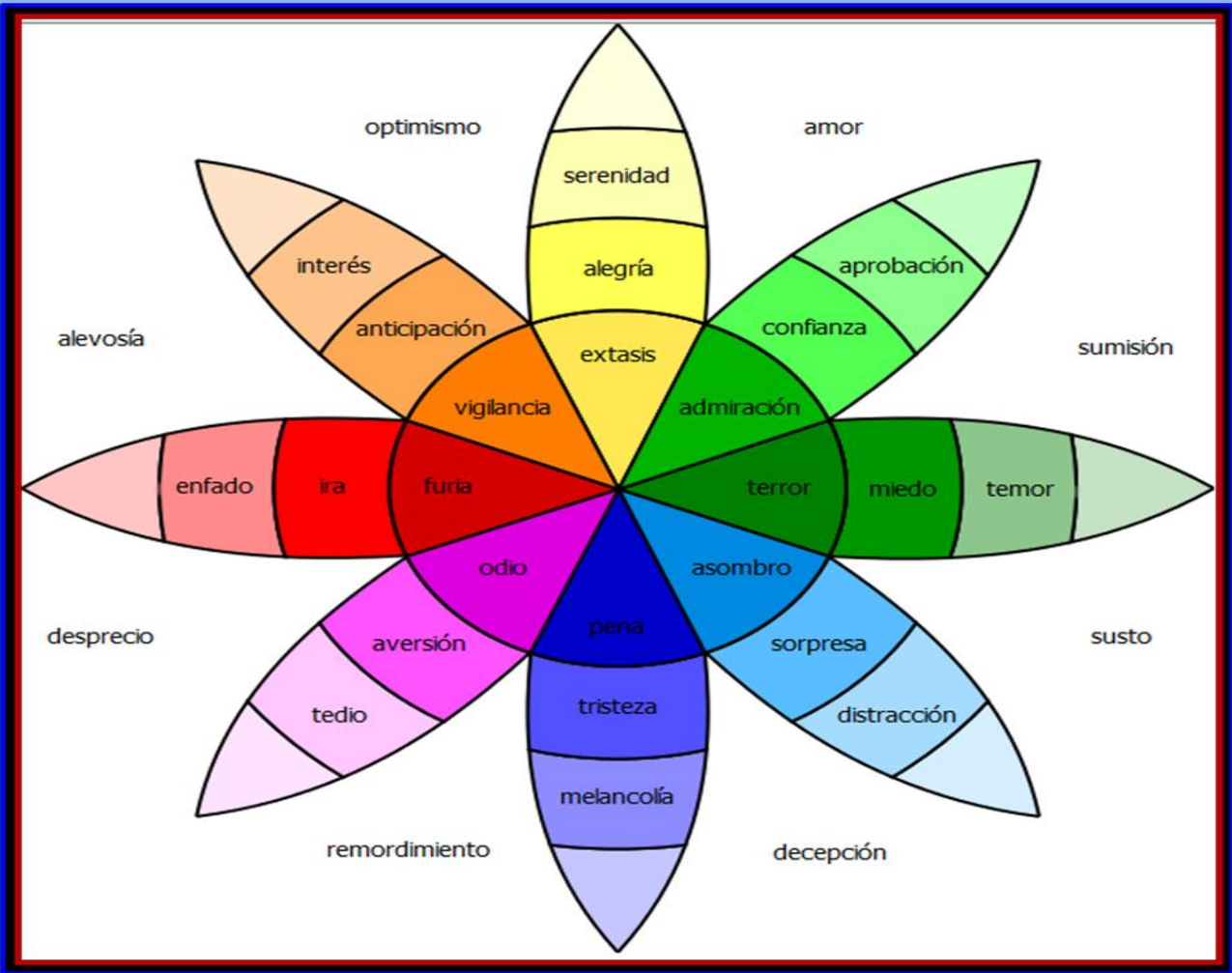
Nos ayuda en la socialización

5

Se te ocurre algún otro beneficio de la alegría????

3

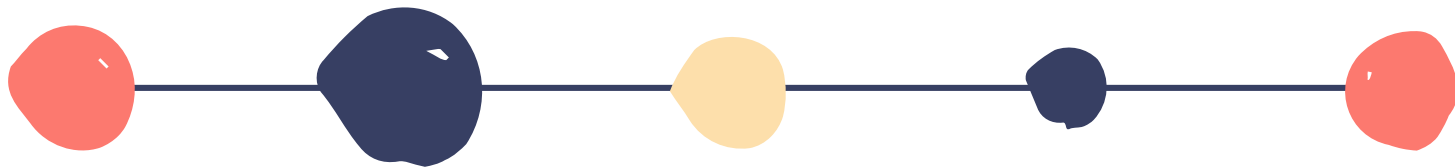
Nos genera estado de bienestar físico y mental





Atención!!!

Es importante reconocer qué estamos sintiendo, para así interactuar de mejor forma con los demás





Les
proponemos
algunas
actividades
para trabajar
la alegría en
familia....

Ficha de la alegría



PASO 1

Al terminar el día piensen en alguna situación que te haya generado alegría



PASO 2

Una vez que identifiquen la situación que les generó alegría están listos para comenzar a responder la ficha!!!



PASO 4

Repite este proceso al terminar cada día!!!

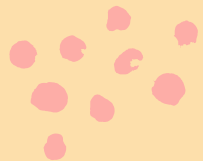


PASO 5

Al terminar la semana revisa lo que escribiste, cada miembro de la familia puede compartir sus respuestas

FICHA MIS ALEGRÍA

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Pienso en momentos en los que me siento alegre (no tienen que ser grandes cosas, ni tampoco una alegría muy intensa) | | | | | |
| POR QUÉ ME SIENTO ALEGRE | | | | | |
| QUÉ OCURRE CUANDO ME SIENTO ALEGRE | | | | | |
| CÓMO ME SIENTO | | | | | |
| QUÉ PIENSO | | | | | |
| QUÉ HAGO | | | | | |
| QUÉ COSAS SUELO HACER | | | | | |
| CÓMO PUEDO EXTENDER MIS MOMENTOS ALEGRES | | | | | |



DICCIONARIO PROPIO DE LAS EMOCIONES



Todas las semanas trabajaremos una emoción. La invitación es que puedan confeccionar un diccionario con la definición de sus propias emociones con las emociones que trabajaremos cada semana



Para el diccionario necesitan:

- 1.- Recortes o dibujos de las emociones
- 2.- Definir con sus palabras las emociones que trabajaremos
- 3.- A crear tu propio diccionario!!!



Esperamos que estas actividades les
ayuden a reconocer sus emociones!!!!

Equipo de Convivencia Escolar