

## Sentimos los sentimientos en el cuerpo

### Tema

Su hijo o hija está aprendiendo que los sentimientos se sienten en el cuerpo. También está aprendiendo acerca del sentimiento de preocupación. Además está aprendiendo los siguientes pasos a seguir cuando se sienta preocupado(a):

- Poner las manos sobre el estómago.
- Preguntar: “¿Cómo se siente mi cuerpo?”.
- Observar cómo se siente su cuerpo. Puede sentirse de manera desagradable. Puede doler el estómago o el corazón puede latir más rápido.
- Hablar con una persona adulta con respecto a cómo se siente.

Cuando las y los niños tengan preocupación, hablar con una persona adulta puede ayudarles a sobrellevar este sentimiento.

### Juego

Juegue un juego con su niño o niña para practicar qué hacer cuando se sienta preocupado(a).

Diga: **Vamos a jugar a “Estoy Preocupado”. Primero piensa en algo que a veces te preocupe. Ahora di: “Estoy preocupado(a)”. Pon las manos sobre tu estómago y pregunta: “¿Cómo se siente mi cuerpo?”. Ahora dime qué te preocupa.** Dé un ejemplo a su hijo(a) de algo que le preocupa a usted: **Algunas veces yo me preocupo porque puedo llegar tarde al trabajo.**

Continúen jugando si su hijo(a) está preocupado(a) acerca de más de una cosa.

### Historia



La historia de esta semana es sobre Miguel que está esperando a que su abuela lo recoja de la escuela. La abuela llega tarde. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Miguel?** (Preocupado).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara y por la postura de su cuerpo: parece que le duele el estómago. Por lo que está ocurriendo).
- **¿Qué puede hacer Miguel para sentirse mejor?** (Hablar con una persona adulta, o con su maestro(a)).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Miguel y yo soy tu maestro(a). **¿Cómo puede decirle Miguel a su maestro(a) que él está preocupado y cuál es la causa?** (Estoy preocupado. Es tarde y mi abuela no llega. Me pregunto dónde estará).

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_