

Controlar la decepción

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo que las personas pueden sentirse decepcionadas cuando no consiguen lo que quieren.

La respiración profunda ayuda a calmarse cuando se siente decepción por eso está aprendiendo esta técnica que consiste en:

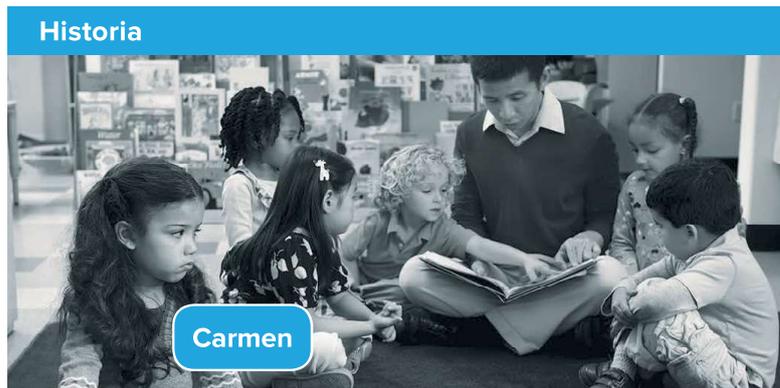
- Poner las manos sobre el estómago y prestar atención a la respiración.
- Respirar profundamente, de manera que el estómago se mueva hacia afuera cuando se toma aire y que se mueva hacia adentro cuando se expulsa el aire.
- Tomar aire lentamente a través de la nariz y expulsarlo lentamente por la boca.
- Saber cómo calmarse le ayuda a su hijo(a) a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar la respiración profunda. Pídale que se coloque delante de un espejo o sostenga usted un espejo de mano delante de él o ella.

Diga: **Vamos a jugar a “Empaña el Espejo”. Primero ponte cerca del espejo. Pon las manos sobre tu estómago. Respira lentamente tomando aire a través de la nariz. Respira lentamente expulsando el aire por la boca, contra el espejo. ¿Qué ves?** El espejo debe verse empañado por la respiración. Deje que haga un dibujo o escriba una letra o un número en el espejo empañado.

Repitan la actividad varias veces.



La historia de esta semana es sobre Carmen. Carmen quiere sentarse al lado del maestro, pero otros dos niños ya se sentaron a su lado. Pregunte sobre esta historia a su hijo(a).

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Carmen?** (Decepcionada).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara, por la postura de su cuerpo, por lo que está ocurriendo).
- **¿Qué debe hacer Carmen para calmarse?** (Poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”, nombrar sentimiento: “estoy decepcionada” y Respirar profundamente).

Ahora vamos a imaginarnos que somos Carmen. Vamos a respirar profundamente una cuantas veces los dos juntos. Respiren despacio tomando aire a través de la nariz y expulsándolo despacio por la boca. Repitan la respiración unas cuantas veces.

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma de Familiares: _____