

Para empezar

Ideas principales

- El cuerpo da pistas para identificar los sentimientos.
- Algunos sentimientos son agradables y otros son desagradables.
- Es importante hablar con una persona adulta cuando sentimos preocupación.

Palabras clave

Desagradable, preocupación, pistas.

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen la preocupación como un sentimiento desagradable.
2. Identifiquen a una persona adulta con quién hablar cuando sientan preocupación.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títere Niña, canción “Sentimientos en mi cuerpo”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 13.
- Día 2: foto de la Semana 13, canción “¿Cómo te estás sintiendo?”.
- Día 3: tarjetas de los Sentimientos (una por cada sentimiento).
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

- Las niñas y los niños que son capaces de identificar sus emociones tienden a ser más competentes social y emocionalmente. Aprender a notar las pistas físicas que les da el cuerpo les ayuda a reconocer emociones que disgustan, como la preocupación, el enojo y la frustración.
- Hablar con una persona adulta acerca de los sentimientos es una habilidad importante para sobreponerse a ellos.

Notas para la y el docente

Esta semana algunos niños y niñas pueden hablarle de situaciones que les preocupan. Esté preparado para ofrecerles el apoyo que necesiten.

Uso diario de habilidades

Pida a las y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían necesitar darse cuenta de que su cuerpo se siente cómodo o incómodo, para ayudarles a identificar sus sentimientos.

Preste atención cuando tengan sentimientos fuertes y **REFUERCE** la observación de lo que sucede en sus cuerpos para ayudar a identificar sus sentimientos: **Veo que tienes las manos sobre tu estómago. Parece que tienes sentimientos desagradables. ¿Qué le pasa a tu cuerpo? ¿Estás preocupado(a)?**

- Demuestre cómo observar lo que usted siente en su cuerpo para identificar el sentimiento.
- Recuérdeles que observen qué siente cada quien en su cuerpo cuando tienen sentimientos fuertes.

Pida que **REFLEXIONEN** que al observar lo que sienten en el cuerpo les ayuda a saber qué sentimiento tienen o cómo se sienten.



Recuerde

Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia la correspondiente a esta semana.

Día 1: Guion para títeres

Materiales: Títere Niña, canción “Sentimientos en mi cuerpo”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 13

Maestro(a): **Ustedes han estado aprendiendo acerca de muchos sentimientos diferentes. Muéstrenme una cara feliz, ahora una cara triste y ahora sorprendida, qué tal una cara enojada. Todos y todas tenemos muchos sentimientos diferentes. ¡Oh!, aquí llega** _____ (Títere Niña).

Niña (mirando alrededor): **Me pregunto dónde está** _____ (Títere Niño). Niña mira más desesperadamente. **Hoy íbamos a jugar a las naves espaciales.** Niña pregunta a uno o dos niños(as) que están cerca de ella: **¿Han visto a** _____ (Niño)? **Él siempre está en la escuela. ¿Dónde está?**

Maestro(a): **Hola,** _____ (Niña). **Parece que hay algo que te molesta.**

Niña (preocupada, con las manos sobre el estómago): **¿Dónde está** _____ (Niño)? **Él siempre está aquí. No lo encuentro. Hoy íbamos a jugar. ¿Sabe usted dónde está?**

Maestro(a): **Mmmh. No dejas de preguntarte dónde está** _____ (Niño), **y parece que tu estómago se siente de manera desagradable. Eso se llama sentirse preocupada. ¿Puedes decir esa palabra?**

Niña (afirmando con la cabeza): **Preocupada. Estoy preocupada por** _____ (Niño). **Él siempre está en la escuela. Hoy íbamos a jugar juntos.**

Maestro(a): _____ (Niño) **está en la casa hoy. Regresará mañana.**

Niña: **¡Oh! Me alegro de que vaya a regresar pronto. Me siento mejor.**

Maestro(a): **Sentir preocupación es desagradable. Te puede doler un poco el estómago, o tu corazón puede latir más rápido. Esas son pistas que te da tu cuerpo y que te indican que estás teniendo un sentimiento desagradable. Es importante hablar con una persona adulta cuando te sientes preocupada.**

Eso puede ayudarte a sentirte mejor. ¿Te gustaría hacer una tarjeta para dársela a _____ (Niño) **cuando regrese a la escuela?**

Niña: **Sí. Creo que dibujaré una nave espacial en la tarjeta. Me alegra haber hablado con usted.**



Enseñe la canción “Sentimientos en mi cuerpo” y cántenla durante el día y a lo largo de la semana. Encontrará la letra al final de esta Guía.



Jueguen el juego “Cambia la Forma” una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego ubicada después del Día 5 de esta semana.

Día 2: Historia y conversación

Materiales: foto de la Semana 13, canción “¿Cómo te estás sintiendo?”

Ayer _____ (Títere Niña) **estaba preocupada porque** _____ (Títere Niño) **no estaba en la escuela. A ella le dolía un poco el estómago, pero cuando habló con el maestro(a) se sintió mejor.**

Muestre la Foto 13



Miguel

Pregunte al grupo qué es lo que ve y cree que sucede en la foto. Señale los elementos de la historia.

Él es Miguel. Está esperando que su abuela venga a recogerlo a la escuela, pero la abuela está tardando mucho. A Miguel le está empezando a doler un poco el estómago, su corazón late rápido y también respira rápido. No puede dejar de pensar en dónde estará su abuela.

1. **¿Cómo creen que se siente Miguel?** Dé tiempo para pensar y pregunte a uno(a) o dos niños(as) al azar. (Preocupado, disgustado). **Si ustedes han tenido la misma idea, den una palmadita en su hombro. Miguel está preocupado porque es tarde y su abuela no llega. Lo que siente en el cuerpo es desagradable.**
2. **Cuando estén preocupados o preocupadas, o tengan un sentimiento desagradable, enfoquen la atención en su cuerpo. Pongan las manos sobre su estómago. Demuestre cómo hacerlo. Pregúntense a sí mismos(as): “¿Cómo se siente mi cuerpo?”. Pongan la mano en el corazón. Demuestre un ejemplo para que vean cómo hacerlo. Algunas veces el corazón late rápido cuando nos sentimos preocupados(as). Miren si pueden sentir cómo late su corazón. Y algunas veces nuestra respiración también es rápida y agitada cuando sentimos preocupación.**
3. **¿Qué puede hacer Miguel para sentirse mejor?** (Hablar con un maestro/a).

Miguel le dice a su maestro(a) que está preocupado. Empieza a sentirse un poco mejor. Luego su abuela llega.

Sentimos nuestros sentimientos en el cuerpo. Sentir preocupación es desagradable. Hablar con una persona adulta sobre sus sentimientos les ayudará a sentirse mejor.



Enseñe la canción “¿Cómo te estás sintiendo?” y cántenla. Puede usar la canción como transición a la actividad siguiente.

Encontrará la letra al final de esta *Guía*.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Sentimientos agradables y sentimientos desagradables

(grupo pequeño, Objetivo 1).

Materiales: tarjetas de los Sentimientos (una tarjeta por cada sentimiento: feliz, triste, asustado/a, sorprendido/a, enojado/a y preocupado/a)

1. Presente el juego. **Hoy vamos a usar las tarjetas de los Sentimientos nuevamente. Vamos a pensar en qué sentimientos hacen que nuestro cuerpo se sienta de manera agradable y qué sentimientos hacen que se sienta de manera desagradable.**
2. Repase todas las tarjetas. Pida al grupo que muestre el sentimiento de cada tarjeta con sus caras y sus cuerpos.
3. Pídale que observen cómo se siente su cuerpo y que indiquen con el pulgar hacia arriba si ese es un sentimiento agradable y con el pulgar hacia abajo si el sentimiento es desagradable.
4. Hable sobre las partes del cuerpo que expresan sentimientos agradables o desagradables. En dónde se sienten y cómo se expresan con el cuerpo.
5. Para niños y niñas un poco mayores: hable acerca de cómo algunas veces puede doler el estómago a causa de los sentimientos, sobre todo si se sienten con preocupación o susto. El estómago también puede doler si se tiene hambre o si se está enfermo.

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Hablar con una persona adulta sobre sentimientos cuando se siente preocupación (hora de comer, Objetivo 2).

1. A la hora de comer, pregunte a cada uno de los niños y niñas, con quién hablarían en la escuela si tuvieran preocupación.
2. Luego pregúnteles con quién hablarían en la casa si estuvieran preocupados(as).
3. Refuerce este mensaje: **Siempre es importante hablar con una persona adulta si sienten preocupación por algo o si les duele el estómago.**

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.



Reto Cerebro 7: Cambia la forma

Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse.

Reglas

- La regla 1 es mirar la forma que hace mi cuerpo.
- La regla 2 es que cuando yo digo “¡Cambia la forma!”, ustedes hacen la misma forma que yo.
- La regla 3 es permanecer completamente inmóviles hasta que yo muestre una forma nueva.

Pasos

1. Colóquese frente al grupo.
2. Haga una forma con su cuerpo (por ejemplo, una forma estrecha, una forma ancha, una forma alta, una forma pequeña, etc.).
3. Diga: **¡Cambia la forma!** Las niñas y los niños hacen la misma forma y permanecen inmóviles.
4. Repita los pasos 1 y 2 con formas diferentes.

Consejos

- Juegue durante solo unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Dé oportunidad de que se turnen entre niños y niñas para dirigir el juego.
- Aumente la dificultad a medida que se acostumbran al juego.
- Use el juego para atraer la atención del grupo a la hora de hacer transiciones entre actividades.

Aumentar el reto

Atención (A), Memoria Operativa (MO) y Control Inhibitorio (CI)

- Muestre una secuencia de dos (o más) formas del cuerpo. Pídales que se queden inmóviles manteniendo la última forma. (A, MO, CI)
- Añada una regla nueva: deben cambiar las formas de la secuencia sólo si usted dice antes “¡Cambia la forma!”. (A, MO, CI)
- Añada efectos de sonidos para acompañar los cambios de un forma del cuerpo a la siguiente (por ejemplo, empiece con una forma pequeña, diga: ¡Pop! y cambie a una forma alta y ancha). (A, MO, CI)

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: _____