

## Controlar el enojo

### Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo calmarse cuando se siente enojado o enojada. También está aprendiendo que cualquier persona puede sentirse enojada algunas veces, pero no está bien hacer cosas que puedan lastimar a las demás personas cuando se sientan así. Por eso están aprendiendo a usar los Pasos para Calmarse cuando están enojados o enojadas:

- Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.
- Decir lo que sienten nombrando el sentimiento: “Estoy enojado(a)”.
- Respirar profundamente varias veces. Respirar despacio tomando aire a través de la nariz y expulsándolo luego despacio por la boca.

Saber cómo calmarse 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 cómo calmarse siguiendo los Pasos para Calmarse. Diga: **Vamos a jugar a “¿Qué Viene Luego?” Ahora diremos y haremos los Pasos para Calmarse cuatro veces. Primero diremos y haremos todos los pasos los dos juntos. Diga y haga cada paso con él o ella. Ahora yo diré y haré los dos primeros pasos contigo y luego tú dirás y arás el tercer paso solo(a).**

Cada vez que repitan los pasos, pídale que diga y haga uno o más pasos solo(a).

### Historia



La historia de esta semana es sobre Enrique. Otro niño le quita un juguete a Enrique y él se enojó, pero luego se calmó. Pregunte a su hijo(a) sobre la historia.

- Señale la foto de la izquierda y pregunte: **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Enrique?** (Enojado).
- **¿Cómo lo sabes?** (Tiene los dientes apretados, la frente arrugada y los puños apretados).
- Señale la foto de la derecha y pregunte: **¿Qué ves en esta foto?** (Enrique está respirando profundamente).

**Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Enrique y yo soy tu maestro(a). Muéstrame cómo se calma Enrique. Dime qué ocurrió.** Pida que le diga: “Basta. Estoy enojado(a)”, que respire profundamente y que luego le diga qué ocurrió.

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

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