

Para empezar

Ideas principales

- Decir lo que se siente puede ayudar a calmarse.
- Ayuda hablar con una persona adulta cuando se está asustado(a) o triste.

Palabras clave

Nombrar/decir el nombre

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Expresen el nombre de sus sentimientos como respuesta a distintas situaciones.
2. Demuestren cómo calmarse como respuesta a distintas situaciones.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títeres Niña y Niño, canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 15.
- Día 2: foto de la Semana 15 y cartel Cómo Calmarse.
- Día 3: tarjetas de los Sentimientos.
- Día 4: cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

Al tener un sentimiento, principalmente fuerte, el simple hecho de decir el nombre del sentimiento ayuda a bajar la intensidad de lo que siente el cuerpo, pues al nombrarlo empieza a funcionar la parte del cerebro que controla el pensamiento. Por eso es una estrategia eficaz para cuando se sienten disgustados o disgustadas por algo.

Notas para la y el docente

A lo largo del día, cuando usted note que las niñas y los niños tengan sentimientos fuertes, ayúdeles a decir qué sienten nombrando el sentimiento. Use las tarjetas o el cartel Sentimientos para ayudarles a identificar cómo se sienten. Recuérdeles que hablar con una persona adulta si se sienten asustados(as) o tristes puede ayudarles a sentirse mejor.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían tener sentimientos fuertes y cómo nombrando el sentimiento puede ayudarles a calmarse.

Preste atención cuando alguien tenga sentimientos fuertes y **REFUERCE** cuando digan lo que sienten nombrando el sentimiento con comentarios específicos: **Oí que le decías a Marisol que estás muy frustrado(a) porque tu torre se cae una y otra vez. Cuando dices qué sientes, como tú lo hiciste, eso te ayuda a calmarte.**

- Demuestre cómo decir qué se siente nombrando el sentimiento en voz alta.
- Recuérdeles que, cuando tengan sentimientos fuertes, piensen en cómo se sienten y que luego intenten decir qué sienten nombrando ese sentimiento.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo nombrar sus sentimientos fuertes los ayudó a calmarse.



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: Títeres Niño y Niña, canción: “Cuando mi sentimiento es muy fuerte” estrofa 2, copias del Enlace con el hogar de la Semana 15

Maestro(a) (con los Títeres Niño y Niña ocultos tras su espalda): **Han estado aprendiendo acerca de sentir los sentimientos en el cuerpo. Vamos a ver qué hace _____ (Niño).**

Saque a Niño. (A Niño) **¿Te acuerdas qué hacer para identificar cómo está tu cuerpo y empezar a calmarte?**

Niño (con las manos sobre su estómago): **Pongo las manos sobre mi estómago y digo “¡Basta!”.**

Maestro(a): **Correcto. Lo siguiente...**

Niña aparece e interrumpe.

Niña (gritando y disgustada): **¡Ay! ¡Ay! ¡Socorro! ¡Socorro!**

Niño: **¿Qué pasa? ¿Qué ocurrió?**

Niña (muy asustada): **Estaba jugando afuera, junto a la cerca. Un perro grande vino corriendo hasta la cerca. Y me ladró muy fuerte. ¡Me asusté!**

Maestro(a): **Que un perro grande corra hacia ti y te ladre debe asustar. Parece que tienes un sentimiento muy fuerte.**

(A los niños) **¿Qué puede hacer _____ (Niña) para empezar a calmarse?** (Poner las manos sobre su estómago. Decir “Basta”).

Niño: **Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.**

Maestro(a): **Correcto. Eso te ayudará a empezar a calmarte cuando tengas sentimientos fuertes y desagradables en tu cuerpo.**

Niña (con las manos sobre su estómago): **¡Basta!**

Maestro(a): **Lo siguiente que hay que hacer es decir qué sientes. Vamos a ver si puedes hacer las dos cosas: pon las manos sobre tu estómago, di “Basta”, luego di qué sientes.**

Niña (con las manos sobre su estómago): **¡Basta! Estoy asustada. Niña se detiene. ¡Ahora me siento mejor!**

Maestro(a): **¡Estupendo! Hacer estas cosas puede ayudarles a calmarse.**



Enseñe la estrofa 2 de “Cuando mi sentimiento es muy fuerte” y cántenla durante el día y a lo largo de la semana. Encontrará la letra al final de esta *Guía*.



Juegue el juego “Nadar o Hundirse”, 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 15 y cartel Cómo Calmarse

Ayer _____ (Títere Niña) se sintió asustada cuando un perro grande le ladró. Ustedes la ayudaron a recordar que debe poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”. (Niña) también aprendió a decir lo que siente nombrando el sentimiento pues eso le ayuda a calmarse.

Muestre la Foto 15



Gabriel

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

Aquí están Gabriel y su maestra. Otro niño acaba de insultar a Gabriel y eso no le gustó nada.

1. ¿Creen que lo que siente Gabriel es agradable o desagradable? (Desagradable). Si ustedes han pensado lo mismo, den una palmadita sobre su cabeza.

La maestra ve que Gabriel tiene la cabeza hacia abajo y la frente arrugada. Ella habla con él acerca de sus sentimientos. Le pregunta si puede decir cómo se siente.

2. ¿Ustedes, cómo creen que se siente Gabriel? Dé tiempo para pensar. Pregunte a uno o dos niños o niñas al azar. (Triste, preocupado, disgustado). Si ustedes tuvieron la misma idea, aplaudan dos veces.

Gabriel dice: “Me siento triste”. Decir cómo se siente, nombrando el sentimiento lo ayuda a sentirse mejor. La maestra le pregunta por qué está triste. Gabriel le cuenta lo de los insultos. Decirle a la maestra lo que ocurrió también le ayuda. Su maestra va con él y lo ayuda a hablar con el niño que lo insultó.

3. Imaginen que ustedes son Gabriel y practiquen cómo calmarse. Señale y mencione los pasos del cartel. Demuestre cómo seguir cada paso y pida al grupo que imite lo que usted hace.

Algunas veces puede resultar difícil decir lo que se siente nombrando el sentimiento. Hablar con una persona adulta ayuda. Recuerden que no está bien insultar a las demás personas.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Decir el nombre de los sentimientos (grupo pequeño, Objetivo 1).

Materiales: tarjetas de los Sentimientos (feliz, triste, asustado/a, sorprendido/a, enojado/a, preocupado/a, frustrado/a)

1. Pida al grupo que se siente formando un círculo. Repasen cada tarjeta.

2. Presente el juego. **Vamos a jugar un juego. Imaginen que cada una de las siguientes historias les ocurre a ustedes. Piensen cómo se sentirían y elijan la tarjeta que muestra el sentimiento y digan el nombre.**
3. Lea la primera situación, elija una tarjeta y diga el nombre del sentimiento.
4. Pida a cada niño o niña que elija un sentimiento para la primera situación. Luego repita el proceso con las otras situaciones o presente usted su propia situación.
5. Preste atención y refuerce la capacidad de los niños y las niñas para decir qué sienten e identificar el sentimiento nombrándolo tal como corresponde: **Vi que estabas pensando detenidamente para encontrar la tarjeta correcta. ¡Luego has dicho el nombre del sentimiento!**

Situaciones

- Hace un día cálido y soleado afuera.
- Se oye un gran ruido y ustedes no saben qué es.
- Alguien no quiere compartir los marcadores con ustedes.

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Calmarse: decir qué se siente usando el nombre del sentimiento (grupo grande, Objetivo 2).

Materiales: cartel Cómo Calmarse.

1. Presente la actividad. **Vamos a jugar nuestro juego para calmarnos. Practiquen cómo poner las manos sobre el estómago, diciendo “Basta”, y cómo decir cómo se sienten nombrando el sentimiento.**
2. Lea la primera situación que se presenta a continuación. Demuestre cómo seguir los pasos siguientes y pida al grupo que imite lo que usted hace: **1) Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”. 2) Decir qué se siente.** Mencione los pasos del cartel.

3. Repita el proceso con las otras situaciones o presente usted su propia situación.
4. Preste atención y refuerce los comportamientos que usen las y los niños para calmarse.

Situaciones

- Un perro grande les ladra y ustedes se asustan.
- Alguien agarra su bicicleta y ustedes se enojan.
- Ustedes no pueden ponerse los zapatos y se frustran.

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.



Reto Cerebro 8: Nadar o Hundirse

Preparación

Pida al grupo que se formen en una fila a lo largo de un lado de un espacio grande (puede ser a lo largo del salón o en el patio). Diga: **Ustedes están en la orilla de un río. El objetivo del juego es que todos naden hasta la otra orilla (señale la otra orilla).** Demuestre cómo tienen que desplazarse caminando pero haciendo el movimiento con los brazos como si fueran nadando. Cuando dé la indicación de hundirse, las y los niños tienen que agacharse. Diga al grupo que escuche con atención las reglas.

Reglas

- La regla 1 es que cuando yo digo “¡Naden!”, ustedes nadan a través del río.
- La regla 2 es que cuando yo digo “¡Húndanse!”, ustedes se hunden hasta el fondo del río.
- La regla 3 es quedarse inmóviles en el fondo del río hasta que me oigan decir de nuevo “¡Naden!”.

Pasos

1. Permanezca en pie en la orilla del río.
2. Diga: **¡Naden!** Las y los niños nadan hacia la otra orilla.
3. Después de unos segundos, diga: **¡Húndanse!** Las y los niños se hunden despacio, agachándose hasta tocar el piso.
4. Después de unos segundos, diga: **¡Naden!** otra vez.
5. Repita los pasos 2 a 4 hasta que el grupo haya cruzado el río.

Consejos

- Juegue unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Dé oportunidad a las niñas y los niños que se turnen 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)

- Combine nadar y/o hundirse con otras acciones (por ejemplo, nadar y aplaudir, nadar y saltar, nadar y rebotar, hundirse y girar, hundirse y mecerse, etc.). (A, MO)
- Pídales que se hundan durante periodos de tiempo cada vez más largos. (A, CI)
- Nombre otras acciones en lugar de “¡Naden!” Las y los niños pueden moverse solo cuando usted diga “¡Naden!” (A, MO, CI)
- Introduzca una regla de los opuestos: Las y los niños nadan cuando usted dice “¡Húndanse!” y se hunden cuando usted dice “¡Naden!”. (A, MO, CI)
- Cambie el escenario y las acciones. Por ejemplo, diga: **Ustedes están en una banqueta en la calle y tienen que cruzar hasta la otra banqueta.** Las acciones son caminar y descansar. O diga: **Ustedes son conejitos que van saltando por el jardín.** Las acciones son saltar y agacharse. (A, MO, CI)

Decir qué se siente

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo a decir qué siente al nombrar el sentimiento como una ayuda para calmarse. Usted puede ayudarle a practicar cómo calmarse en la casa:

- Preste atención cuando él o ella tenga sentimientos fuertes y desagradables.
- Diga: **Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”. Di que sientes nombrando el sentimiento.**

Algunas veces a los niños y niñas les puede resultar difícil decir qué sienten. Hablar con una persona adulta puede ayudar.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar decir el nombre de distintos sentimientos. Repasen los sentimientos que él o ella ha estudiado: feliz, triste, asustado(a), sorprendido(a), enojado(a), entusiasmado(a), preocupado(a) y frustrado(a).

Diga: **Vamos a jugar a “Di el Nombre del Sentimiento”.** Imagina que esto te pasa a ti: alguien te insulta. ¿Cómo te sientes? Tú dices: **“Me siento _____ (enojado/a, triste)”**. Pida a su hijo(a) que nombre el sentimiento.

¡Vamos a intentarlo con otra situación! Presente sus propias historias o utilice estas:

- **yo llego tarde a buscarte a la escuela.**
- **hoy es tu cumpleaños.**
- **estás intentado cerrar tu chamarra, pero el cierre se atora.**

Historia



La historia de esta semana es sobre Gabriel. Otro niño insultó a Gabriel. La maestra se da cuenta de que Gabriel tiene un sentimiento desagradable y lo ayuda a nombrarlo. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Gabriel?** (Triste).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara. Por la postura de su cuerpo: tiene la cabeza hacia abajo. Por lo que está ocurriendo).
- **¿Cómo crees que se siente Gabriel después de hablar con la maestra?** (Se siente más calmado).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Gabriel. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”; luego di “Estoy triste”.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____