

## Para empezar

### Ideas principales

- Cuando no conseguimos lo que queremos podemos sentir decepción.
- La respiración profunda ayuda a controlar los sentimientos fuertes.
- En la respiración profunda el estómago se infla cuando se toma aire para respirar.

### Palabras clave

Decepción/decepcionado(a), respiración profunda, estómago, respirar

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo usar la respiración profunda.
2. Demuestren cómo usar los Pasos para Calmarse como respuesta a ciertas situaciones.

### Materiales para esta semana

- Día 1: Títere Niño, canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, cartel Cómo Calmarse, copias del Enlace con el hogar de la Semana 16.
- Día 2: foto de la Semana 16.
- Día 3: animalitos de juguete o peluche para cada niño y niña.
- Día 4: canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

### ¿Por qué es importante este tema?

Las niñas y los niños pequeños tienen sentimientos fuertes acerca de lo que quieren y pueden sentir decepción cuando no lo consiguen y ante esta situación las personas adultas pueden sentirse tentadas a darles lo que quieren, pero es importante que tanto niñas y niños comprendan que no siempre pueden tener lo que quieren.

### Notas para la y el docente

Aprender la técnica de la respiración profunda puede ser difícil para las y los niños más pequeños. El simple hecho de respirar de manera más lenta puede cambiar la situación.

### Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían usar la respiración profunda para controlar sentimientos fuertes.

Preste atención cuando se calme a sí mismo(a) y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Me di cuenta de que te estabas sintiendo muy decepcionado(a) cuando no pudiste ser el primero en la fila. Después vi que respirabas profundamente para calmarte. Luego esperaste tu turno.**

- Demuestre cómo respirar profundamente para calmarse.
- Recuérdeles que respiren profundamente para calmarse cuando tengan sentimientos fuertes.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo controlaron sus sentimientos fuertes usando la respiración profunda.



#### 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 Niño, estrofa 3 de la canción “Cuando mi sentimiento es fuerte”, cartel Cómo Calmarse, copias del Enlace con el hogar de la Semana 16

Maestro(a): **La semana pasada aprendieron a decir lo que sienten nombrando el sentimiento como una forma que ayuda a calmarse. Aquí llega \_\_\_\_\_ (Títere Niño). Niño entra andando despacio, con la cabeza hacia abajo. \_\_\_\_\_ (Niño), parece que estás disgustado por algo.**

Niño (con un tono de voz desilusionado): **Cuando estábamos afuera, no pude columpiarme, a pesar de que esperé mi turno. Esperé y esperé a que me tocara mi turno. Tenía muchas ganas de columpiarme.**

Maestro(a): **Siento mucho que no hayas podido columpiarte. Veo que estás decepcionado. Una persona está decepcionada cuando realmente quiere algo y no lo consigue.**

Niño (un poco lloroso): **¡Pero tenía muchas ganas de columpiarme!**

Maestro(a): **Lo sé. Parece que tienes un sentimiento fuerte. La decepción es un sentimiento desagradable. Observa cómo se siente tu cuerpo ¿lo que sientes dentro de tu cuerpo es desagradable?** Niño afirma con la cabeza. **Vamos a repasar los Pasos para Calmarse.** Pida al grupo que repase los pasos con el títere siguiendo el cartel.

Niño: **Pongo las manos sobre mi estómago y digo “Basta”. Luego digo lo que siento nombrando el sentimiento: Me siento...**

Maestro(a): **Te sientes decepcionado.**

Niño (con las manos sobre su estómago): **Basta. Me siento decepcionado.**

Maestro(a): **Ahora puedes respirar profundamente. Toma aire lentamente a través de la nariz, luego expúlsalo, también lentamente, por la boca. Tus manos están sobre tu estómago. Debes sentir como**

**tu estómago se llena cuando tomas aire a través de la nariz. Déjame enseñarte cómo se hace.** Demuestre cómo respirar profundamente de manera correcta varias veces.

**Vamos a practicar en grupo para que \_\_\_\_\_ (Niño) pueda aprender a respirar profundamente como una ayuda para calmarse.** Pida al grupo que practique. **Esta semana ustedes practicarán el uso de la respiración profunda como una ayuda para calmarse.**



Enseñe la estrofa 3 de la canción “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 cada durante la semana.

Consulte la ficha con la descripción del juego en la semana anterior.

## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** foto de la Semana 16, cartel Cómo Calmarse

**Ayer \_\_\_\_\_ (Títere Niño) se sintió decepcionado cuando no pudo tener un turno para columpiarse. Le mostré cómo respirar profundamente y eso le ayudó para calmarse.**

### Muestre la Foto 16



Carmen

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

**Ella es Carmen y desea sentarse al lado del maestro a la hora de los cuentos, pero ya hay alguien más en ese lugar.**

1. **¿Cómo creen que se siente Carmen?** Dé tiempo para pensar. Pregunte al azar a uno o dos niños(as). (Decepcionada, triste, enojada). **Si ustedes han tenido la misma idea, levanten y muevan una mano.**

**Carmen se siente decepcionada. Una persona se siente decepcionada cuando no consigue lo que quiere.**

2. **Carmen tiene ganas de gritar y abrirse camino a empujones hasta poder sentarse al lado del maestro. ¿Necesita calmarse Carmen? (Sí). ¿Qué puede hacer para calmarse?** Dé tiempo para pensar y pregunte a algunos niños o niñas. (Poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”, decir qué siente y respirar profundamente). **Si ustedes han tenido la misma idea, muevan los dedos.**

**Vamos a practicar la respiración profunda. Tomen aire lentamente a través de la nariz y expúlsenlo, también lentamente, por la boca. Pongan las manos sobre su estómago. Sientan como se llena el estómago cuando toman aire.** Demuestre cómo respirar profundamente de manera correcta varias veces.

3. **Ahora vamos a imaginar que somos Carmen y a practicar cómo calmarnos.** Practiquen los pasos del cartel Cómo Calmarse.

**Cuando ustedes tienen sentimientos fuertes y necesitan calmarse, usar los Pasos para Calmarse les ayudará a hacerlo.**

## Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

### Respiración profunda

(grupo pequeño, Objetivo 1).

**Materiales:** animalitos de juguete o peluches para todo el grupo

1. Pida al grupo que forme un círculo para sentarse en el piso. Presente la actividad. **Vamos a practicar la respiración profunda con estos animalitos. Ustedes se acostarán boca arriba y yo les pondré un animalito sobre su estómago. Intentarán respirar con el estómago y hacer que el animalito se mueva hacia arriba despacio cuando ustedes toman el aire y que se mueva hacia abajo despacio cuando ustedes expulsan el aire.**
2. Pida que se acuesten en el piso. Coloque un animalito sobre el estómago de cada niño y niña.
3. Explique sobre cómo deben darse cuenta cuando el animalito se mueve hacia arriba. Esto les ayudará a identificar cómo respirar llevando el aire a la parte inferior de los pulmones al mismo tiempo que mueven el estómago hacia arriba.

## Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

### Calmarse: respiración profunda

(grupo grande, Objetivo 2).

**Materiales:** canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, cartel Cómo Calmarse

1. Canten toda la canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”.
2. Presente la actividad. **Vamos a jugar nuestro juego para calmarnos. Practicaremos la respiración profunda.** Repase junto con el grupo los Pasos para Calmarse usando el cartel.
3. Explique que les leerá una situación y demuestre cómo seguir los pasos siguientes y pida que imiten lo que usted hace: 1) Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”. 2) Decir qué se siente usando el nombre del sentimiento. 3) Respirar profundamente.
4. Repita el proceso con las otras situaciones o presente usted su propia situación.

5. Preste atención y refuerce el comportamiento de quienes aplican los Pasos para Calmarse: **Me di cuenta de que enfocaron su atención en mí e imitaron lo que yo hice. Están aprendiendo a calmarse.**

### Situaciones

- Afuera todo está mojado y no se puede salir a jugar. Estás muy decepcionado(a).
- No pudiste columpiarte, a pesar de que esperaste tu turno. Estás muy decepcionado(a).
- No fuiste elegido para participar en un juego con el maestro(a). Estás muy decepcionado(a).

### Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.

## 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.

### Historia



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: \_\_\_\_\_