

Para empezar

Ideas principales

- Es natural sentir enojo, pero los comportamientos malintencionados que pueden lastimar a las demás personas no son correctos.
- El cuerpo nos da pistas para saber cuándo estamos enojados o enojadas.
- Aprender a relajarse ayuda a calmarse.

Palabras clave

Enojo/ enojado(a), tenso(a)/rígido(a), calmarse/relajarse

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo relajar su cuerpo.
2. Identifiquen la diferencia entre las maneras de comportarse cuando se está enojado(a) que son aceptables y las que no son aceptables.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títeres Niño y Niña, "Canción para calmarse", copias del Enlace con el hogar de la Semana 17.
- Día 2: foto de la Semana 17, cartel Cómo Calmarse.
- Día 4: Títeres Niño y Niña, tarjetas de "No" con cara de ceño fruncido y "Sí" con cara sonriente.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

Identificar los sentimientos es una parte importante del control de las emociones. Las y los niños que se comportan de manera agresiva con frecuencia tienden a encontrar más dificultad para identificar sus sentimientos. La relajación puede hacer más lento el ritmo cardíaco y ayudarles a controlar sus sentimientos.

Notas para la y el docente

- Tenga presente que algunas culturas y algunas personas expresan el enojo a través del silencio, mientras que otras lo expresan de manera contraria.
- Hablar sobre el enojo puede animar a niños y niñas a hablar sobre el abuso. Es importante manejar este tema con sensibilidad y elaborar los informes obligatorios.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían sentirse enojados(as) o cuándo podrían necesitar calmarse.

Preste atención cuando se calmen a sí mismos(as) y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **He visto que sentiste enojo cuando David te quitó tu juguete. Sin embargo, pusiste las manos sobre tu estómago y respiraste profundamente. Luego le pediste que te lo devolviera con un tono de voz calmado.**

- Demuestre cómo usar los Pasos para Calmarse cuando uno siente enojo.
- Recuérdeles que es natural sentirse enojado(a), pero que no está bien hacer cosas que puedan lastimar a los demás cuando nos sentimos así.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de qué hicieron para calmarse cuando se sintieron enojados o enojadas.



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 para calmarse”

Maestro(a): _____ y _____ (Títeres Niño y Niña) **tienen una historia que contar.**

Niño: **Nos estábamos divirtiendo jugando en la resbaladilla. _____ (Niña) se deslizó primero. Luego me deslicé yo. Me tiré demasiado pronto y cuando llegué abajo tropecé con ella y la hice caer.**

Niña: **Yo me enojé. Quería gritarle y empujarlo para tirarlo.**

Maestro(a): **¿Lo empujaste y le gritaste?**

Niña (entusiasmada): **¡No! ¡Recordé que debía calmarme!**

Maestro(a): **¡Qué bien! De verdad has estado escuchando y aprendiendo. (A los niños) ¿Ustedes qué creen que hizo _____ (Niña) para calmarse? Dé tiempo para pensar y pregunte al azar a uno o dos niñas o niños. (Poner las manos sobre su estómago, decir “Basta” y respirar profundamente).**

Niña: **¡Correcto! Puse las manos sobre mi estómago y dije, “Basta. ¡Estoy enojada!”.**

Maestro(a): **¿Respiraste profundamente?**

Niña (afirmando con la cabeza): **Sí. Y eso me ayudó.**

Maestro(a): _____ (Niño), **¿qué hiciste tú?**

Niño: **Le dije a ella que había sido sin querer y que no quise hacer que se cayera. Había sido un accidente y después la ayudé a levantarse.**

Maestro(a): **Ustedes dos hicieron lo correcto. _____ (Niño), tú le explicaste que había sido un accidente y que no habías querido que _____ (Niña) se cayera. Y _____ (Niña), tú supiste que te estabas sintiendo enojada y recordaste calmarte.**

Vamos a practicar respirar profundamente varias veces para calmarnos. Demuestre y recuérdelos la técnica correcta y pida que imiten lo que usted hace.



Enseñe la “Canción para calmarse” y cántenla durante el día y a lo largo de la semana. Encontrará la letra al final de esta Guía.



Jueguen el juego “¿Quién Lleva Algo Rojo?” 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 17, cartón para tapar la mitad de la foto, cartel Cómo Calmarse

Ustedes han estado aprendiendo a comprobar cómo está su cuerpo y a calmarse cuando tienen sentimientos fuertes.

Muestre la mitad de la foto donde aparece Enrique enojado, cubra la otra mitad con un cartón u hoja de papel.

Muestre la Foto 17



Enrique

Pregunte al grupo acerca de lo que ve y cree que sucede en la foto. Pregúntelos también cómo creen que se siente el niño de la foto.

Señale los elementos de la historia.

Él es Enrique. Estaba jugando con su juguete favorito, pero otro niño se lo quitó y por eso está *enojado*.

Todos nos *enojamos* algunas veces. No está bien hacer cosas que pueden lastimar cuando estamos enojados(as), como golpear, patear, empujar o insultar a alguien.

Cuando Enrique está enojado, siente que su cara está caliente, su corazón late rápido y los músculos de sus brazos están *tensos o rígidos*.

Imaginen que ustedes están enojados. Muéstrenme cómo están su cara y su cuerpo cuando ustedes se enojan. Dé tiempo para que las y los niños muestren su enojo. Enfoquen la atención en su cuerpo. **¿Quién puede decirme qué parte del cuerpo sienten que está tensa o rígida?** Pregunte al azar. Después de cada idea, diga: **Si ustedes también sienten tensa o rígida esa parte del cuerpo, muevan los dedos.**

Muestre la otra mitad de la foto en donde aparece Enrique calmado. Señale los elementos de la historia.

Cuando Enrique tuvo un sentimiento fuerte de enojo, recordó calmarse. Vamos a practicar los Pasos para Calmarse. Señale los pasos del cartel Cómo Calmarse.

Enrique se calma y le dice al niño que no está bien quitarles los juguetes a las y los demás. Enrique empieza a sentirse mejor y encuentra un juguete diferente que le gusta.

Ustedes aprendieron cómo se siente el cuerpo cuando se está enojado o enojada. Calmarse cuando uno siente enojo es importante para no hacer cosas que puedan lastimar a otras personas.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

El Juego de los fideos

(grupo grande, Objetivo 1).

1. Pida a las niñas y niños que se pongan de pie dejando suficiente espacio entre ellos y ellas.

2. Presente el juego. Vamos a jugar el Juego de los Fideos para practicar cómo relajarnos. Hable sobre cómo son los fideos antes y después de cocerlos.
3. **Párense estirados. Pónganse tensos y rígidos, como un fideo antes de cocerlo.** Las niñas y los niños tensan los músculos de sus cuerpos.
4. **Ahora imaginen que se están cociendo. Empiezan a ponerse blandos. Se ponen tan blandos que no pueden mantenerse de pie.** Dígalos que se relajen y que se acuesten boca arriba en el piso.
5. Pídales que respiren profundamente tres veces. **Las respiraciones profundas les ayudan a relajarse. Ahora ustedes están cocidos, están totalmente blandos y flexibles. Su cuerpo está relajado.**
6. Compruebe que las y los niños están como fideos cocidos, levantándoles un brazo y sacudiéndolo suavemente. **Los brazos deben balancearse fácilmente hacia adelante y hacia atrás.**

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

¿Está bien o no está bien?

(grupo pequeño, Objetivo 2).

Materiales: Dos tarjetas (una con un “No” y el ceño fruncido y otra con un “Sí” y una boca sonriente), Títeres Niña y Niño

1. Pida a las niñas y a los niños que se sienten en el piso formando un círculo. **Vamos a jugar un juego con los títeres. Voy a leer algunas historias de cuando se han enojado. Si lo que hicieron estaba bien, señalen esta tarjeta:** muestre la tarjeta “Sí”. **Si no estaba bien, señalen esta tarjeta:** muestre la tarjeta “No”.
2. Lea la primera de las siguientes situaciones y pida que identifiquen si el comportamiento está bien o no lo está.
3. Si no estuvo bien, hablen sobre por qué no estuvo bien y qué pudo hacer el títere en lugar de haber hecho lo que hizo.
4. Repita el proceso con las otras situaciones o presente usted su propia situación.

Situaciones

- Niña recibió un golpe. Ella empujó a la persona que chocó con ella.
- Alguien agarró la pelota con la que Niño estaba jugando. Él se sintió enojado, pero se calmó y pidió que se la devolvieran.
- Dos niños no querían compartir la comida de juguete con Niño. Él se sintió enojado y los insultó.

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.



Reto Cerebro 9: ¿Quién lleva algo rojo?

Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse. Empiece el juego eligiendo un color que vea en la ropa de la mayoría del grupo.

Reglas

- La regla 1 es que cuando yo diga “¿Quién lleva algo rojo?” corran en su lugar sólo si llevan algo rojo.
- La regla 2 es seguir corriendo en el lugar hasta que yo diga un color diferente.
- La regla 3 es que si ustedes no llevan nada rojo, permanecen sin moverse.

Pasos

1. Colóquese frente al grupo.
2. Diga: **¿Quién lleva algo rojo? Corran en su lugar si llevan algo rojo.** Demuestre cómo correr en su lugar.
3. Las niñas y los niños que llevan algo rojo corren en el lugar. Las y los demás permanecen sin moverse.
4. Repita los pasos 2 y 3 con otros colores y acciones (vea los pares de color-acción abajo).

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.

Pares de color-acción

Color	Acción	Color	Acción
Rojo	Rascar la cabeza	Rosa	Reír con ganas
Naranja	Nadar en el lugar	Amarillo	Abrir mucho los brazos
Verde	Volar como un pájaro	Azul	Agarrar el aire
Morado	Manejar un auto	Marrón	Mover los dedos
Gris	Girar en el lugar	Blanco	Bostezar con la boca muy abierta

Aumentar el reto

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

- Añada una regla nueva: Si usted solo dice la acción, el grupo se sienta. (A, MO, CI)
- Indique que continúen haciendo la acción del primer color. Luego añada la acción para un segundo color a fin de crear una secuencia. Si llevan algo del mismo color, añaden también la acción para ese color. (A, MO, CI)
- Haga la pregunta sin dar instrucciones para la acción. Las niñas y los niños hacen la acción. (A, MO)
- Mantenga en alto cartas de colores sin hablar. Niños y niñas hacen la acción si llevan algo de ese color. (A, MO)
- Pídales que se coloquen frente a un compañero(a) para que hagan las acciones que corresponden a los colores que llevan sus compañeros(as). (A, MO, CI)

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: _____