

Para empezar

Ideas principales

- Algunas veces podemos sentir enojo.
- No está bien tratar mal a las demás personas o lastimarlas cuando sentimos enojo.

Palabras clave

Enojo/ enojado(a)

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen el sentimiento de enojo cuando se refleje en pistas físicas.
2. Hablen a las demás personas acerca de un momento en el que han sentido enojo.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títere Niña, canción “Si estás feliz y lo sabes”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 9.
- Día 2: foto de la Semana 9.
- Día 3: tarjetas de los Sentimientos (las dos tarjetas de enojo y una tarjeta de cada uno de los sentimientos siguientes: felicidad, tristeza, susto, sorpresa).
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

Esta lección ayuda a las y los niños a mejorar su capacidad de identificar el enojo en sí mismos(as) y en las demás personas.

Estas habilidades proporcionan una base sólida para la Unidad 3, Control de las emociones. Ser capaces de leer los sentimientos de las demás personas e identificar sus propios sentimientos con precisión es especialmente importante para quienes presentan comportamientos agresivos.

Notas para la y el docente

Con frecuencia se cree que sentir enojo no es correcto. Ponga énfasis en que todos alguna vez podemos sentirlo y es algo natural.

Continúe teniendo en cuenta las diferencias culturales en la manera en que las personas expresan emociones.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cómo pueden saber cuándo otras personas se sienten enojadas.

Preste atención cuando identifiquen que ellos o ellas u otras personas sienten enojo y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **He visto tu cara roja y tus puños cerrados. Luego te oí decir en voz alta que estás enojado(a). Estás prestando atención a cómo te sientes.**

- Demuestre cómo identificar cuando se siente enojo.
- Recuérdeles que identifiquen su propio enojo y que se den cuenta de cuándo otras personas también lo sienten.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo pudieron saber cuándo otras personas estaban 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: Títere Niña, canción “Si estás feliz y lo sabes”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 9

Maestro(a) (mientras mantiene escondido el Títere Niña): **Ustedes aprendieron dos maneras de saber cómo se siente alguien. Una manera es buscar pistas en _____ (la cara) de una persona.** Pida al grupo que complete la oración. Señale a su propia cara para darles una pista. **La otra manera es enfocar la atención en lo que está sucediendo. Me pregunto cómo le va a _____ (Niña) hoy.** Saque a Niña.

Niña (temblando y hablando con una voz enojada): **¡Puf! ¡Mi camiseta favorita! ¡Está toda mojada!**

Maestro(a): **¿Qué pasó?**

Niña (en un tono de voz más alto y gesticulando con los brazos): **Estaba comiendo mi refrigerio. Y el agua se derramó. ¡Me mojé toda la camiseta! Y encima, ¡los otros niños se rieron de mí!**

Maestro(a): **Es desagradable que se te moje la camiseta y que las demás personas se rían de ti.** Pregunte al grupo **¿Cómo creen que se siente _____ (Niña)? (Enojada).** Si ustedes han tenido la misma idea, aplaudan dos veces.

Niña: **Sí, estoy enojada. Me molesta tener la camiseta toda mojada.**

Maestro(a): **Sí, una camiseta mojada es desagradable. Sentir enojo también es desagradable. Si estás enojada puede que sientas el cuerpo caliente y tenso. ¿Sientes que tu cuerpo está así?**

Niña (poniendo sus manos sobre la cara): **Tengo la cara caliente y tensa.**

Maestro(a): **Se vale sentir enojo, a pesar de que cuando esto sucede uno siente algo desagradable por dentro. Todos podemos sentir enojo algunas veces.**

Pero, ¿sabes qué es lo bueno? Que aunque te sentiste enojada, no le hiciste daño a nadie ni les hablaste mal a las personas que se rieron de ti. ¿Te gustaría que yo te ayude a secar tu camiseta?

Niña: **Sí, por favor.**



Enseñe las estrofas sobre el enojo de la canción “Si estás feliz y lo sabes” y cántenlas. Vuelvan a cantar la canción durante la semana. La letra de la canción la encontrará al final de esta *Guía*.



Jueguen el juego “¡Eco, Eco!”, una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante esta 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 9.

Ayer la camiseta favorita de _____ (Títere Niña) se mojó. Ella se puso enojada.

Muestre la Foto 9



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

Él es Leonardo. Él y unos amigos están construyendo torres de bloques. Dos niños pasaron corriendo por allí cerca y sin darse cuenta tropezaron con la torre de Leonardo y la tiraron.

1. **Pongan a funcionar sus atentoscopios. Enfóquenlos en la cara y en el cuerpo de Leonardo. ¿Cómo creen que se siente? Dé tiempo para pensar y pregunte**

al azar (enojado). **Si ustedes han tenido la misma idea levanten y muevan la mano.**

Leonardo está enojado.

2. **¿Cómo se refleja en la cara y en el cuerpo de Leonardo su enojo?** Pida a algunos niños o niñas que se acerquen a la foto y que señalen las pistas que indican cómo se siente Leonardo. **Miren su boca.** (Leonardo tiene los dientes apretados). **¿Cómo están sus ojos?** (Se ven más pequeños, medio cerrados). **¿Cómo tiene los brazos y las manos?** (Tiene los brazos tensos, las manos apretadas, con los puños cerrados).
3. **Piensen sobre lo que sucedió en la historia. Esto es una pista para saber cómo se siente Leonardo.** Dé tiempo para pensar y vuelva a preguntar al azar (tiraron su torre de bloques). **Si ustedes también recordaron qué ocurrió, muevan los dedos.**

El enojo es un sentimiento desagradable. Puede hacer que el cuerpo se sienta caliente y tenso.

4. **Imaginen que ustedes son Leonardo. Pongan una cara enojada. Mantengan la cara enojada y miren a su compañero(a).** Dé tiempo para que se miren entre ellos(as). **Busquen pistas que les indiquen que su compañero(a) se siente enojado(a).**

Todos nos sentimos enojados o enojadas algunas veces, pero en ningún caso está bien tratar mal a las demás personas o lastimarlas cuando nos sentimos así. Hable acerca de qué es correcto hacer en la clase cuando se está enojado(a), por ejemplo: ir y jugar en otro sitio, decirle a alguien que se está enojado, hablar con un maestro(a).

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Encontrar la tarjeta que corresponde al enojo (grupo pequeño, Objetivo 1).

Materiales: tarjetas de los Sentimientos (las dos tarjetas de enojo y una tarjeta de cada uno de los sentimientos siguientes: felicidad, tristeza, susto, sorpresa)

1. Pida al grupo que forme un círculo para sentarse en el piso o alrededor de una mesa. Coloque las tarjetas de los Sentimientos boca arriba. Presente las tarjetas que muestran al niño y a la niña enojados. Repase las otras.
2. Presente el juego. **Vamos a jugar un juego de parejas con las tarjetas de los Sentimientos.**
3. Deje una de las tarjetas que muestran enojo boca arriba y, en otro lugar del piso o de la mesa, coloque las otras cinco tarjetas de los Sentimientos boca abajo.
4. Pida que, de uno en uno, volteen todas las tarjetas hasta que encuentren la pareja de la tarjeta del enojo.
5. Cuando encuentren la pareja de la tarjeta enojo, barajee las cinco tarjetas de los Sentimientos y vuélvalas a colocar boca abajo antes de jugar con el siguiente participante.
6. Identifique y refuerce las habilidades de atención que emplean al realizar este juego: **¡Qué bien! Están prestando mucha atención a cada una de las caras para encontrar la pareja de la cara enojada.**

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Conversación sobre el enojo a la hora del refrigerio (hora del refrigerio, Objetivo 2).

1. Presente la actividad durante la hora del refrigerio. **Ustedes van a turnarse para contarnos sobre alguna vez en la que se sintieron enojados o enojadas. Yo lo haré primero.** Recuerde al grupo seguir las Reglas para Escuchar.
2. Demuestre al grupo cómo hablar acerca de alguna vez en la que usted se sintió enojado(a). Por ejemplo: **Me sentí enojado(a) una vez que otra persona ocupó el espacio de estacionamiento en el que yo me iba a estacionar.**
3. Pida al grupo que por turnos hablen sobre una vez en la que hayan sentido enojo.

Sugérales que digan: “**Me sentí enojado(a) cuando _____**”.

4. Preste atención y refuerce el uso de las Reglas para Escuchar por parte del grupo: **Ustedes han estado mirando a _____ mientras estaba hablando. Están siguiendo las Reglas para Escuchar.**
5. Refuerce el mensaje siguiente: **Todas las personas nos sentimos algunas veces con enojo, pero no está bien tratar mal a las demás personas o lastimarlas cuando nos sentimos así.**

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.



Reto Cerebro 5: ¡Eco, eco!

Preparación

Pida al grupo que se siente.

Reglas

- La regla 1 es escuchar la palabra que yo digo.
- La regla 2 es pararse y decir la misma palabra.

Pasos

1. Colóquese frente al grupo.
2. Diga una palabra (como escuchar, enfocarse, atención, conversación, felicidad, tristeza, enojo, etc.).
3. Las y los niños se paran y repiten la palabra.
4. Pida que se vuelvan a sentar.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 con palabras diferentes.

Consejos

- Juegue durante unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Aumente la dificultad a medida que el grupo se acostumbra 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)

- Diga dos, tres o más palabras. Las y los niños se paran y repiten las palabras. (A, MO, CI)
- Enseñe acciones específicas para algunas palabras (por ejemplo, escuchar significa pararse, atención significa saltar, hablar consigo mismo(a) significa agacharse, feliz significa dar una vuelta, triste significa tocarse los hombros, etc.). El grupo hace la acción cuando oye la palabra. (A, MO, CI)
- Pida que repitan la palabra y que digan la acción antes de hacerla. (A, MO, CI)
- Proponga acciones más complejas (por ejemplo, pararse y aplaudir). (A, MO, CI)
- Divida al grupo en dos o más equipos. Asigne a cada equipo un par diferente de palabra-acción. Las y los niños responden sólo si oyen su par de palabra-acción. (A, MO, CI)

Identificar el enojo

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo saber si él o ella u otras personas se sienten enojadas. Pistas que indican que una persona está enojada:

- Sentimiento desagradable en el cuerpo: caliente y tenso.
- Dientes apretados.
- Ojos más pequeños, medio cerrados.

Su hijo(a) también está aprendiendo que cualquier persona puede sentir enojo, pero no está bien lastimar o tratar mal a las demás personas cuando nos sentimos así.

Juego

Juegue un juego con él o ella para practicar el uso de pistas para saber cómo se siente una persona. Repasen los sentimientos que aprendió su hijo(a): felicidad, tristeza, sorpresa, susto y enojo.

Diga: **Vamos a jugar a El Sentimiento que expresa mi cara. Nos turnaremos para poner “caras de sentimientos” y la otra persona usará pistas para adivinar el sentimiento.**

Después de turnarse y jugar, diga: **Ahora te hablaré de alguna vez que yo sentí algunos de estos sentimientos, no te diré cómo me sentí porque tú tratarás de adivinar cómo me sentí basándote en lo que estaba ocurriendo.**

Historia



La historia de esta semana es sobre Leonardo. Dos niños estaban corriendo por allí cerca y tropezaron con la torre de bloques que él había construido y la tiraron. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Leonardo? (enojado)**
- **¿Cómo lo sabes?** (Por el aspecto que tiene, sus puños están apretados, tiene los ojos medio cerrados y por lo que pasó: su torre se cayó).
- **Vamos a turnarnos para poner una cara enojada, como la de Leonardo.** Mírense a la cara para buscar pistas que muestren que están enojados(as).

Cuéntame acerca de una vez en que te sentiste enojado(a). Escuche la historia de su niño o niña.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____