

Para empezar

Ideas principales

- Se pueden usar las pistas físicas que da el cuerpo para identificar los propios sentimientos.
- Todos los sentimientos son normales.
- Es importante hablar con una persona adulta cuando uno(a) siente preocupación.

Palabras clave

Pistas, Preocupación/preocupado(a)

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen pistas físicas para el sentimiento de preocupación.
2. Identifiquen a una persona adulta con quién puedan hablar cuando se sientan preocupados(as).

Materiales para la semana

- Día 1: cartel Empatía, Títere Tímido, “Canción para calmarse”, copias del Enlace con el hogar Semana 12.
- Día 2: foto de la Semana 12.
- Día 3: Títere Animado y animalito Tranquilo.
- Día 5: hojas, colores.

¿Por qué es importante este tema?

Las y los niños que son capaces de identificar sus emociones con precisión tienden a ser más competentes social y emocionalmente. Se pueden usar pistas físicas internas y pistas situacionales para identificar sus emociones.

Aprender a sintonizar con las pistas físicas internas preparará a las y los niños para reconocer las emociones angustiosas para las que puede ser necesario un control emocional. Las y los niños tienen que ser capaces de decir cuándo están enojados(as) y también cuándo sienten emociones fuertes, como preocupación o temor.

Hablar acerca de los sentimientos con una persona adulta que les proporcione apoyo es una habilidad importante para que las y los niños puedan sobrellevarlos.

Notas para la y el docente

Al tratar este tema, algunos(as) niños(as) pueden revelar situaciones que les preocupan. Esté preparado(a) para ofrecerles apoyo o para canalizarlos(as) al área de la escuela correspondiente, si fuera necesario.

Vuelva a nombrar parejas para Piensa, Voltea, Di.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían necesitar comprobar cómo se siente su cuerpo para identificar qué están sintiendo.

Preste atención a quienes den signos de sentimientos fuertes y **REFUERCE** su capacidad de identificar lo que está ocurriendo en sus cuerpos. **Parece que estás muy tranquilo(a) hoy. ¿Qué le está pasando a tu cuerpo? ¿Estás muy preocupado(a) por algo?**

- Demuestre cómo identificar pistas que indiquen cómo se siente.
- Recuérdeles que comprueben cómo se siente su cuerpo para identificar cómo se están sintiendo.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cómo les ayudó comprobar cómo se sentía su cuerpo para identificar cómo se estaban sintiendo.



Recuerde

- Recoja el Enlace con el hogar de la Semana 11 y envíe a cada familia el Enlace con el hogar de la Semana 12.
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana.

Día 1: Guion para títeres

Materiales: cartel Empatía, Títere Tímido, “Canción para calmarse”, copia del Enlace con el hogar Semana 12

Muestre el cartel Empatía. **Ustedes han estado aprendiendo acerca de la empatía.** Repase los elementos que se mencionan en el cartel. **Empatía es sentir o comprender lo que otras personas están sintiendo. Ustedes aprendieron que una manera de saber cómo se sienten otras personas es enfocar la atención en sus caras, en sus cuerpos y en las situaciones. La semana pasada practicaron cómo mostrar compasión cuando sienten empatía por alguien.** Repase la compasión y mencione los globos de diálogo del cartel Empatía.

Esta semana aprenderán a darse cuenta de cómo se sienten. No van a ir al espejo a mirar su cara. En lugar de eso, se convertirán en detectives y buscarán pistas. Compruebe que las y los niños entienden la palabra “detective”. **Enfocarán la atención en cómo se sienten sus cuerpos. Esto es una pista. También pueden pensar acerca de la situación. Esto es otra pista.**

Títere Tímido llega y trata de llamar su atención.

Maestro(a): **Hola Títere Tímido. ¿Estás bien? Pareces preocupado.**

Títere Tímido (preocupado): **¿Sabe si mi mamá llamó? Ella tenía que venir a recogerme, pero se está tardando. Y me está empezando a doler el estómago.**

Maestro(a): **Tú estás tratando de saber dónde está tu mamá y parece que te duele el estómago. Te estás sintiendo preocupado. ¿Puedes repetir esa palabra?**

Títere Tímido (diciendo sí con la cabeza): **Preocupado. Estoy preocupado por mi mamá.**

Maestro(a): **Sentirse preocupado es desagradable. Tu estómago puede doler un poco y tu corazón puede latir más rápido. Esas son pistas que tu cuerpo da cuando tú tienes un sentimiento desagradable. Es**

importante hablar con una persona adulta cuando te sientes preocupado y eso te puede ayudar a sentirte mejor. Tu mamá ya debe estar por llegar.

Títere Tímido (más calmado): **¡Muchas gracias! Voy a ver si la directora puede llamarla. ¿Y ustedes? ¿Cómo se están sintiendo?**

Dé tiempo a las y los niños para enfocar la atención en sus propios cuerpos. Dé un ejemplo personal acerca de cómo se siente su cuerpo. Entre las posibilidades están caliente, frío, adolorido, rígido, relajado o cómodo. Pida que algunos(as) niños(as) al azar digan al grupo cómo se sienten. (Varias respuestas).



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



Juegue el Reto Cerebro cada día de 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 12

Muestre la Foto 12



Samantha

Ella es Samantha. Está a punto de empezar su día en la escuela. Su abuelito está enfermo. A Samantha le

duele un poco el estómago, su corazón late rápido y también su respiración es rápida. No puede dejar de pensar en su abuelito.

1. **Piensen en cómo se siente Samantha.** Dé tiempo para pensar y pregunte a un(a) o dos niños(as) al azar. (Preocupada, disgustada). Después de cada respuesta, diga: **Aplaudan dos veces si tuvieron la misma idea. Samantha está preocupada porque su abuelito está enfermo.**
2. **¿Qué pistas de su cuerpo puede usar Samantha para saber cómo se siente?** (A Samantha le duele el estómago, su corazón late rápido, su respiración es rápida).
3. **Piensen en qué puede hacer Samantha para sentirse mejor.** Guíe a las y los niños a través de los pasos de Piensa, Voltea, Di. Pida que al azar digan sus ideas a la clase. (Decir a su maestra cómo se siente, pensar en algún momento feliz). **Decirle a una persona adulta cómo se sienten les ayuda a sentirse mejor.**
4. **Samantha decide decirle a su maestra que está preocupada por su abuelito. ¿Cómo creen ustedes que se sentirá el cuerpo de Samantha después de que ella haya hablado con la maestra?** (Mejor, el estómago ya no le dolerá tanto). **La maestra le pregunta si le gustaría hacer una tarjeta para su abuelito diciéndole que se mejore. Ella dice que sí.**

Sentir preocupación es desagradable. Puede hacer que el estómago duela y que el corazón lata rápido. Quiero recordarles que todos(as) podemos tener cualquiera de los sentimientos de los que hemos estado hablando, tanto los agradables como los desagradables.

5. Pida al grupo que se pongan de pie. **Señalen el lugar de su cuerpo donde sienten los sentimientos de preocupación.** (Estómago, piernas, cabeza, pecho). **Veó que señalan sus estómagos. El estómago puede decirles mucho acerca de cómo se sienten. Algunas veces duele tanto que pueden pensar que están enfermos cuando lo que realmente hace que duela son los sentimientos. Levanten la mano si alguna vez les ha ocurrido eso.**

6. **¿Quién puede decirme otros sentimientos que son desagradables en el cuerpo?** (Sentimientos de enojo, tristeza o de miedo).

Cuando están preocupados(as), asustados(as) o tristes puede resultar difícil enfocarse en estudiar. Por eso es importante hablar con una persona adulta.

Día 3: Práctica de habilidades

Materiales: Títere Animado y animalito Tranquilo

Pida la grupo que tomen asiento. **Ahora piensen con qué persona adulta hablarían si estuvieran preocupados(as).** Dé tiempo para pensar. **Voy a hacer circular a _____ Tranquilo. Cuando sea su turno de tener a _____ Tranquilo, digan con qué persona adulta hablarían si estuvieran preocupados(as).**

Saque a Títere Animado antes de hacer circular a _____ Tranquilo. **Aquí está Títere Animado para hablarnos acerca de sentirse preocupado.**

Títere Animado: **La semana pasada tuve que ir al doctor para que me pusiera una vacuna. Me preocupaba que pudiera doler mucho. Mi cuerpo estaba todo nervioso por dentro. Se lo dije a mi mamá y ella me dijo que en la consulta del doctor ella estaría agarrándome la mano.**

Maestro(a): **Estoy seguro(a) de que eso te ayudó mucho Títere Animado. Ahora voy a hacer circular a _____ Tranquilo.**

Día 4: Reto Cerebro

Aplaudir y Contar

Vea más información en la página de Reto Cerebro, que está después de las actividades de esta semana.

Pida la grupo que tomen asiento. **Vamos a hacer un poco de Reto Cerebro con un juego nuevo que se llama Aplaudir y Contar.** Al principio aplaudan simplemente con las manos; luego, si las y los niños están preparados, añada palmadas en las rodillas. **La regla 1 es observar y contar el número de aplausos (o**

palmas en las rodillas) que yo doy. Usen el recurso de hablar con ustedes mismos(as) y cuenten en voz alta o con el pensamiento. Demuestre cómo aplaudir (o dar palmadas). Repetiré los aplausos (y palmadas) para darles otra oportunidad para observar y contar. La regla 2 es que cuando yo digo “Uno, dos, tres, ¡adelante!” ustedes tienen que dar exactamente el mismo número de aplausos o palmadas que yo di. Repita las reglas. Recuerde al grupo que usen sus Habilidades para Aprender. Practiquen el juego despacio.

1. Aplauda y dé palmadas. Las y los niños miran y cuentan.
2. Repita la secuencia. Las y los niños miran y cuentan.
3. Diga: **Uno, dos, tres, ¡adelante!** Las y los niños aplauden exactamente igual que como usted lo hizo.

Repitan el juego varias veces. Aumente el número de aplausos y palmadas según crea adecuado. Pregunte qué Habilidades para Aprender les ayudaron a tener éxito en el juego.

Recuerdan que esta semana aprendieron que los sentimientos se sienten en el cuerpo. Tienen que actuar como detectives y buscar pistas. ¿Qué pistas buscan? (Cómo se siente el cuerpo, qué está pasando). **También aprendieron que hablar con _____** (una persona adulta) **puede ayudarles a sentirse mejor cuando están preocupados(as). Recuerden, todas las personas nos sentimos preocupadas algunas veces.**

Día 5: Actividad

Materiales: hojas, colores

Pida a las y los niños que realicen un dibujo de una persona a quien le puedan contar si se sienten preocupados(as). Pídeles que le dicten o que escriban, si ya saben escribir palabras, el nombre de la persona.



Reto Cerebro: Aplaudir y Contar (versión 1)

Preparación

Pida a las y los niños que se sienten.

Reglas

- La regla 1 es observar y contar el número de aplausos y palmadas que yo doy. Usen el recurso de hablar con ustedes mismos(as) y cuenten en voz alta o con el pensamiento.
- La regla 2 es que cuando yo digo “Uno, dos, tres, ¡adelante!” ustedes tienen que dar exactamente el mismo número de aplausos o palmadas que yo di.

Pasos

1. Aplauda y dé palmadas. Las y los niños miran y cuentan.
2. Repita la secuencia. Las y los niños miran y cuentan.
3. Diga: **uno, dos, tres, ¡adelante!** Las y los niños aplauden y dan las palmadas exactamente igual que como lo hizo usted.

Reglas

- Comience con un ritmo parejo y constante para los aplausos.
- Asegúrese de recordarles a las y los niños que usen el recurso de hablar consigo mismos(as) cuando vean que aplaude y da palmadas.

Aumentar el reto

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

- Aumente el número de aplausos. (MO)
- Añada palmadas (dando palmadas en las rodillas con las manos). (A, MO)
- Aumente el tiempo de espera antes de decir “Uno, dos, tres, ¡adelante!”. (CI)
- Mezcle golpes lentos y rápidos para que el ritmo sea más complejo. Pida a las y los niños que presten atención al número y al ritmo. (A, MO)

Los sentimientos se sienten en el cuerpo



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?

Está aprendiendo a enfocar la atención en su propio cuerpo para saber cuáles son sus sentimientos. También está aprendiendo que, si los sentimientos son desagradables, hablar sobre ellos con una persona adulta puede ayudar.

¿Por qué es esto importante?

Cuando las y los niños se dan cuenta de que están teniendo sentimientos fuertes, pueden seguir los Pasos para Calmarse y así evitar perder el control.

Pregunte a su hijo o hija: ¿Qué pistas te da tu cuerpo para saber que estás preocupado(a)? Posibles respuestas: Me duele el estómago, el corazón late rápido, la respiración es rápida, el cuerpo está caliente/frío, las piernas tiemblan.

Cuando te sientes preocupado(a), ¿qué puedes hacer para que te ayude a sentirte mejor? Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Hablar con una persona adulta sobre esos sentimientos.

Practiquen en familia: ¡No levantes la tapa!

Cuando note que su hijo o hija está empezando a tener sentimientos fuertes, como preocupación, enojo, tristeza, entusiasmo o decepción, pregúntele qué siente en su cuerpo. Por ejemplo:

Un amigo se le acaba de caer el juguete favorito de su hijo o hija y se rompió. **¡Oh! Se acaba de romper tu juguete favorito. Pon las manos sobre tu estómago. ¿Qué hace tu estómago?** Espere a que le responda. **Pon una mano sobre tu corazón. ¿Qué hace tu corazón?** Espere a que le responda. **Escucha tú respiración. ¿Cómo es?** Espere a que le responda. **¿Puedes decir el nombre de tu sentimiento?**

Actividad

Ayude a su hijo o hija a hacer lo siguiente:

1. Elijan “preocupación” o “enojo” y escríbanlo junto a silueta del cuerpo.
2. Identifiquen en qué partes del cuerpo su hijo(a) siente ese sentimiento.
3. Coloreen esas partes del cuerpo en la silueta, por ejemplo, estómago, corazón, manos.



Sentimiento:

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma de Familiares: _____