

Para empezar

Ideas principales

- Los sentimientos varían en intensidad
- Los sentimientos fuertes han de ser controlados
- Decir “Basta” y decir qué se siente nombrando el sentimiento son maneras de empezar a calmarse

Palabras clave

Sentimientos fuertes, frustración/frustrado(a)

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen “Basta” y “Di que sientes” como maneras de empezar a calmarse.
2. Demuestren cómo decir “Basta” y decir lo que sienten nombrando el sentimiento como respuesta a distintas situaciones.

Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 12, Títeres Animado y Tímido, “Canción para calmarse”
- Día 2: foto de la Semana 13
- Día 3: cartel Cómo Calmarse
- Día 4: cartel Cómo Calmarse
- Día 5: hojas, colores

¿Por qué es importante este tema?

Las investigaciones sugieren que enseñar a las y los niños las estrategias que se muestran en esta unidad puede ayudarlos a controlar emociones fuertes.

El concepto de que las emociones pueden variar en intensidad se repite a lo largo del resto del currículum para lograr una mayor comprensión. Este concepto también sienta las bases para lecciones posteriores, en las cuales se enseña a las y los niños a tratar los niveles moderados de emociones angustiosas como pistas para usar estrategias de control de emociones. El simple hecho de decir el nombre de un sentimiento puede ayudar a disminuir la intensidad del mismo, lo cual puede ser útil para los niños y las niñas cuando se sienten con disgusto.

Notas para la y el docente

Los años de Educación inicial están llenos de nuevos aprendizajes y tareas, algunos pueden resultar difíciles. Las y los niños de este nivel pueden sentir frustración con frecuencia. Recuérdeles que usar las Habilidades para Aprender y los Pasos para Calmarse ayudarán a manejar mejor sus tareas de aprendizaje.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían sentirse frustrados(as) con una tarea y necesitarían calmarse.

Preste atención a los comportamientos de las y los niños y **REFUERCE** su capacidad para relacionar su comportamiento con un sentimiento al describirlo:

Me di cuenta de que suspirabas y apoyabas el lápiz.

Relacione el comportamiento con el sentimiento:

Parece que te estás sintiendo frustrado(a).

- Demuestre cómo usar los Pasos para Calmarse.
- Recuérdeles que usen los Pasos para Calmarse cuando estén teniendo sentimientos fuertes.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo calmarse les ayudó a aprender.



Recuerde

- Recoja el Enlace con el hogar de la semana anterior. Esta semana no habrá Enlace con el hogar.
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana

Día 1: Guion para títeres

Materiales: foto de la Semana 12, Títeres Animado y Tímido, “Canción para calmarse”

Muestre la Foto 12

La semana pasada ustedes aprendieron a enfocar la atención en su cuerpo para encontrar pistas acerca de cómo se sienten. Aprendieron que hablar con _____ (una persona adulta) les ayuda a sentirse mejor cuando están preocupados(as). Esta semana aprenderán acerca de cómo calmar los *sentimientos fuertes*.

Saque a Títere Animado y dele la bienvenida; mantenga a Títere Tímido detrás de su espalda. Títere Animado gruñe y lloriquea, mostrándose muy frustrado.

Maestro(a): **Títere Animado, ¿qué pasó?** Títere Animado gruñe en su oído.

Títere Animado: **Escondí mi juguete y no puedo recordar dónde.**

Saque a Títere Tímido.

Títere Tímido: **Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”, di qué sientes.**

Títere Animado: **Me siento frustrado.** Títere Animado empieza a calmarse, luego le susurra algo en su oído.

Maestro(a): **¡Estupendo! Títere Animado dijo: “¡Basta!” me siento frustrado.** Títere Animado se siente un poco más calmado y podrá recordar dónde está el juguete. Títere Tímido le mostró a Títere Animado cómo empezar a calmarse poniendo las manos sobre el estómago y diciendo “Basta” y diciendo qué siente nombrando el sentimiento.



Enseñe y canten la “Canción para calmarse” durante el día y a lo largo de la semana.

Pida a las y los niños que pongan las manos sobre el estómago cuando escuchen las palabras “respira profundo” y que canten las respuestas en el estribillo. La letra la encontrará al final de esta *Guía*.



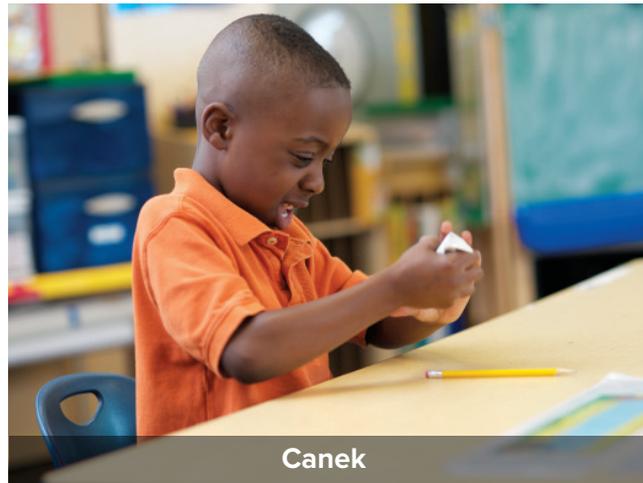
Juegue el Reto Cerebro cada día de la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego, ubicada después del Día 5 de esta semana.

Día 2: Historia y conversación

Materiales: foto de la Semana 13

Vamos a aprender cómo controlar *sentimientos fuertes*. Piensen acerca de sentir frustración, como le pasó a Títere Animado. Pueden estar un poco frustrados(as). Mantenga sus manos separadas entre sí. **O pueden estar muy frustrados(as).** Abra los brazos tanto como pueda. **Cuando están muy frustrados(as), tienen un sentimiento fuerte.**

Muestre la Foto 13



Canek

Él es Canek. Ha terminado su dibujo y ahora está tratando de escribir algo, pero parece que no puede hacerlo correctamente. Borra lo que escribe y sigue intentando una y otra vez. Está empezando a hacer un agujero en el papel. Arruga el papel haciendo una bola. Tiene ganas de llorar.

1. Piensen acerca de qué pistas muestran que **Canek tiene un sentimiento fuerte**. Guíe a las y los niños a través de los pasos de Piensa, Voltea, Di. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Arruga el papel haciendo una bola, enseña los dientes, tiene los brazos tensos).

2. ¿Es una buena idea que Canek arrugue el papel? (No). ¿Por qué no? (Ahora tiene que empezar el dibujo desde el principio).

Canek se siente muy frustrado. Los sentimientos de frustración pueden aparecer cuando están intentando hacer algo difícil o cuando están aprendiendo algo nuevo. Por ejemplo, puede ser que estén haciendo un rompecabezas y no consigan que las piezas se conecten. Levanten la mano si se sintieron frustrados(as) cuando yo hacía que el juego Aplaudir y Contar fuera más difícil. Recuerde el juego si es necesario. Haga algún comentario sobre el número de manos levantadas.

3. ¿Se siente agradable o desagradable su cuerpo cuando ustedes están frustrados(as)? (Desagradable). Levanten la mano si están de acuerdo. Sentirse de manera desagradable es una pista que indica que quizá necesitan calmarse.

4. Títere Tímido le enseñó a Títere Animado cómo empezar a calmarse cuando estaba sintiéndose frustrado. ¿Quién recuerda qué dijo Títere Tímido? (“Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”, “di qué sientes”).

Canek puso las manos sobre su estómago. Dijo: “Basta, estoy muy frustrado”. Pronto se sintió lo suficientemente calmado para hacer otro dibujo. Le pidió a su maestro(a) que lo ayudara a escribir.

Día 3: Práctica de habilidades

Materiales: cartel Cómo Calmarse

Ahora ustedes van a imaginar que tienen sentimientos fuertes. Practicarán cómo poner las manos sobre el estómago para ver cómo está su cuerpo, diciendo “Basta” y diciendo lo que sienten nombrando el sentimiento. Señale los pasos en el cartel Cómo Calmarse. **Este cartel les ayudará a recordar qué tienen que hacer.**

1. Demuestre cómo poner las manos sobre el estómago, decir “Basta” y decir qué se siente nombrando el sentimiento.
2. Pida a las y los niños que repitan después de usted a medida que señala el cartel Cómo Calmarse, diciendo el nombre de sus propios sentimientos.
3. Lea la situación:
4. Pida a un(a) o dos voluntarios(as) que lo hagan ellos(as) solos(as).

Situaciones:

- No saben cómo hacer la actividad de matemáticas.
- Hicieron un hoyo en sus pantalones favoritos.
- Están recortando una estrella y han cortado una de las puntas.
- No pueden subir el cierre de la chaqueta.
- Alguien les quitó su turno en los columpios.

Día 4: Reto Cerebro

Material: cartel Cómo Calmarse

Aplaudir y Contar (versión 2)

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 calentar nuestros cerebros jugando otra vez a Aplaudir y Contar. La regla 1 es observar y contar el número de aplausos o palmadas que yo doy. Las repetiré. 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. Usen el recurso de hablar con ustedes mismos(as) y cuenten en voz alta o con el pensamiento.** Repita las reglas.

1. Aplauda. 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 copian la secuencia exacta.

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

Esta semana ustedes aprendieron cómo empezar a calmarse cuando tienen sentimientos fuertes. Lea la primera parte del cartel Cómo Calmarse y pida al grupo que repita después de usted. **Ustedes también aprendieron acerca de sentirse frustrados(as) cuando intentan hacer algo que es realmente difícil.** Recuerden calmarse si se sienten con frustración esta semana.

Día 5: Actividad

Materiales: hojas, colores

Pida a las y los niños que hagan un dibujo en una hoja blanca acerca de una vez que tuvieron un sentimiento fuerte. Pueden escribir el nombre del sentimiento en su dibujo, ayude a quien necesite escribir el nombre del sentimiento o escríbalo en el pizarrón para que lo copien.



Reto Cerebro: Aplaudir y Contar (versión 2)

Preparación

Pida la grupo que tomen asiento.

Reglas

- La regla 1 es observar y contar el número de aplausos 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. 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 copian la secuencia exacta.

Consejos

- 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 ven que usted aplaude.

Aumentar el reto

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

- Aumente el número de aplausos. (A, MO)
- Añada palmadas a la mesa. (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)