

Para empezar

Ideas principales

- La respiración profunda ayuda a controlar los sentimientos fuertes
- En la respiración profunda el estómago se abulta al tomar aire para respirar

Palabras clave

Calmarse, respirar, respiración profunda, estómago

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo usar la respiración profunda.
2. Identifiquen los Pasos para Calmarse y demuestren cómo usar estos pasos.

Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 13, cartel Cómo Calmarse, un objeto liviano por niño y niña, “Canción para calmarse”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 14.
- Día 2: foto de la Semana 14.
- Día 3: cartel Cómo Calmarse.
- Día 4: cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: hojas, colores.

¿Por qué es importante este tema?

Los Pasos para Calmarse pueden ayudar a las y los niños a manejar los sentimientos fuertes. La respiración profunda (respiración diafragmática) ayuda a bajar la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, lo cual calma el cuerpo. Por el contrario, una respiración rápida y realizada con el pecho puede hacer que las y los niños se sientan más disgustados(as).

Notas para la y el docente

Consulte la sección “Enseñar cómo respirar profundamente” en el Libro de *Orientaciones para docentes* del Programa *Paso Adelante* para asegurarse de que enseña y demuestra la técnica de respiración profunda correctamente.

Para ayudar a las y los niños a aprender la técnica, pídeles que se acuesten en el piso. Coloque un objeto pequeño y liviano, como un juguete ligero, sobre sus estómagos. Pídeles que intenten moverlo hacia arriba mientras aspiran aire.

Lea las situaciones de la práctica de habilidades. Adapte, sustituya o añada situaciones para hacer que resulten más relevantes para el grupo.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían necesitar usar la respiración profunda para calmarse.

Preste atención a quienes se calmen a sí mismos(as) y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Tadeo, vi que te enojaste cuando se rompió tu lápiz, pero luego te calmaste, ¿qué hiciste para calmarte?**

- Demuestre cómo respirar profundamente para calmarse.
- Recuérdeles que respiren profundamente antes, durante y después de los cambios de clase.

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



Recuerde

- Envíe a las familias la fotocopia del Enlace con el hogar de la Semana 14.
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana.

Día 1: Cómo respirar profundamente

Materiales: foto de la Semana 13, cartel Cómo Calmarse, objeto liviano por niño y niña, “Canción para calmarse”, copia del Enlace con el hogar de las Semana 14

Muestre la Foto 13

La semana pasada ustedes aprendieron acerca de sentirse frustrados(as). Aprendieron que cuando tienen sentimientos fuertes, empiezan a *calmarse* poniendo las manos sobre su *estómago* y reconociendo cómo se siente su cuerpo. Luego dicen “Basta” y dicen qué sienten nombrando el sentimiento. Vamos todo el grupo a ponernos de pie y hacer estos tres pasos. Mencione los pasos del cartel Cómo Calmarse. Pongan las manos sobre su estómago y digan “Basta”. Me siento frustrado(a).

Ustedes saben cómo empezar a calmarse. Pero hay una manera especial de respirar que les ayuda a calmarse completamente. Se llama *respiración profunda*. Señale la palabra “respira” en el cartel Cómo Calmarse. Hoy aprenderán cómo respirar profundamente.

Vamos a practicar la *respiración profunda*. Pida al grupo que se pongan de pie. **El estómago está justo encima del ombligo. Poner las manos sobre el estómago les ayuda a comprobar cómo se sienten. También les ayuda a asegurarse de que respiran de manera correcta para calmarse.**

La *respiración profunda* lleva el aire hasta el estómago. Cuando respiramos de esta manera, sentimos que el estómago se mueve hacia afuera cuando tomamos aire y hacia adentro cuando sacamos el aire. Demuestre cómo respirar profundamente. Coloque la mano sobre su estómago para que las y los niños vean cómo se mueve.

Déjenme que les muestre la manera incorrecta de hacerlo. Infle el pecho, tense los músculos, tome una bocanada de aire de manera ruidosa y contenga la respiración durante varios segundos. **Mis hombros se levantaron y yo estaba conteniendo la respiración.**

Ahora intenten ustedes practicar la manera correcta de respirar profundamente. Pongan las manos sobre el estómago. Enfoquen la atención en su respiración. **Respiren de manera que su estómago se mueva hacia afuera cuando tomen aire y hacia adentro cuando saquen el aire. Tomen aire lentamente a través de la nariz. Saquen el aire por la boca. Es como oler una deliciosa sopa caliente y luego soplar sobre ella para enfriarla. La respiración debe ser tan silenciosa que casi no la oyen. Pida a las y los niños que practiquen. Levanten la mano si pueden sentir como su estómago se mueve hacia afuera y hacia adentro. Vamos a practicar otra vez, porque es complicado.**

Pida a las y los niños que se acuesten en el piso. **Ahora voy a colocar un objeto liviano sobre sus estómagos. Vamos a practicar la respiración profunda de nuevo. Pero en vez de sentir cómo empujamos la mano, vamos a ver cómo los objetos que tienen sobre el estómago suben cuando toman aire y bajan cuando sacan el aire.** Practiquen varias veces. Observe y orientelos cuando sea necesario.



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

Material: foto de la Semana 14

Muestre la Foto 14



Teresa

Ella es Teresa. Teresa derramó pintura sobre su dibujo por error. Está muy disgustada.

1. **¿Cómo puede Teresa empezar a calmarse?** Dé tiempo para pensar y pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Poner la mano sobre su estómago, decir “Basta”, decir lo que siente nombrando el sentimiento). **Levanten la mano si han tenido la misma idea.**

Ella sabe cómo empezar a calmarse poniendo las manos sobre su estómago, diciendo “Basta” y diciendo qué siente nombrando el sentimiento.

2. **¿Cómo puede calmarse completamente?** Dé tiempo para pensar y pida que al azar digan sus ideas al grupo. (Respirando profundamente). **¡Eso mismo! Ahora se está calmando respirando profundamente. Ella sigue teniendo una mano sobre el estómago para sentir que se mueve hacia afuera cuando ella toma aire. Está respirando despacio, tomando aire a través de la nariz.**

Ahora vamos a practicar otra vez la respiración profunda. Pida a las y los niños que practiquen la respiración varias veces seguidas. Observe y orientelos cuando sea necesario.

Día 3: Práctica de habilidades

Material: cartel Cómo Calmarse

Pida la grupo que tomen asiento. **Ahora ustedes practicarán cómo calmarse cuando tienen un sentimiento fuerte.** Repasen el cartel Cómo Calmarse. Pida a las y los niños que pongan las manos sobre el estómago y que repitan cada paso después de usted.

1. Lea cada una de las situaciones.
2. Demuestre cómo calmarse: ponga las manos sobre el estómago; diga “Basta” y diga qué siente nombrando el sentimiento; respire profundamente.
3. Pida a las y los niños que repitan cada parte del proceso a medida que usted señala el cartel Cómo Calmarse, y que digan qué sienten nombrando sus propios sentimientos.
4. Pida a un(a) o dos niños(as) que muestren al resto del grupo, cómo calmarse. Diríjales cuando sea necesario.
5. Repita los pasos de 1 a 4 para cada situación.

Situaciones

- No pueden abrochar los botones de su camisa o blusa.
- Alguien los(as) insultó o les dijo algo feo.
- Su hermana(o) no los(as) deja ver su programa favorito de televisión.
- Mañana es su cumpleaños y no pueden dormir.
- Están en una tienda y no encuentran a sus padres.

Día 4: Reto Cerebro

Material: cartel Cómo Calmarse

Aplaudir y Contar (versión 3)

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 jugar a Aplaudir y Contar para desarrollar nuestros cerebros! Voy a usar aplausos, palmadas sobre**

las piernas y golpecitos (dé un golpecito sobre la mesa para demostrarlo), **¡así que hoy ustedes necesitarán todas sus Habilidades para Aprender!** **Recuérdelos las reglas.**

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 copian la secuencia exacta.

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.

Esta semana ustedes aprendieron a respirar profundamente para calmarse. Con frecuencia es necesario respirar profundamente varias veces antes de sentirse realmente calmado(a). Vamos a respirar profundamente tres veces todo el grupo. Ahora vamos a repasar el cartel. Mencione los pasos del cartel Cómo Calmarse. Pida a las y los niños que pongan las manos sobre el estómago y que repitan los Pasos para Calmarse después de usted.

Está bien tener sentimientos fuertes. Pero cuando tienen sentimientos fuertes, puede resultar difícil pensar acerca de lo que tienen que hacer. Calmarse les ayuda a pensar de nuevo. Es más fácil calmarse si empiezan a hacerlo tan pronto como comienzan a tener un sentimiento fuerte.

Día 5: Actividad

Material: hojas, colores

Pida a las y los niños que realicen 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 quienes aún no puedan escribir.



Reto Cerebro: Aplaudir y Contar (versión 3)

Preparación

Pida la grupo que tomen asiento.

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 y palmadas que yo di.

Pasos

1. Aplauda y dé palmadas. Las niñas 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 estudiantes copian la secuencia exacta.

Consejos

- Comience con un ritmo parejo y constante para los aplausos y las palmadas.
- Recuerde a las y los niños que usen el recurso de hablar consigo mismos(as) para contar mientras la(o) miran aplaudir y dar palmadas.

Aumentar el reto

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

- Aumente el número de aplausos y palmadas. (A, MO)
- Añada zapatear (zapatear con los pies). (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 que se preste atención al número y al ritmo, y que se copien exactamente. (A, MO, CI)

Controlar sentimientos fuertes



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?
Está aprendiendo que algunas veces los sentimientos pueden ser fuertes y cómo calmarse cuando esto sucede.

¿Por qué es esto importante?
Cuando las y los niños tienen sentimientos muy fuertes, les resulta difícil pensar con claridad y prestar atención. Por ello cuando están calmados(as) son capaces de aprender y llevarse bien con las demás personas.

Pregunte a su hijo o hija: Cuando notas que empiezas a tener un sentimiento fuerte, ¿qué debes hacer? Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Poner las manos sobre mi estómago y decir “Basta”.

Después de decir “basta”, ¿qué debes hacer a continuación? Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Decir qué es lo que siento nombrando el sentimiento.

¿Qué puedes hacer para calmarte? Respuestas: Respirar profundamente o hacer respiraciones profundas.

¿Puedes enseñarme cómo se respira profundamente? Deje que su hijo(a) lo guíe para respirar profundamente: Ponga las manos sobre el estómago. Enfóquese en su respiración. Respire tomando aire por la nariz y haciendo que su estómago se mueva hacia afuera. Saque el aire por la boca, dejando que su estómago se mueva hacia adentro.

Practiquen en familia: ¡No levantes la tapa!

Cuando note que su hijo o hija tiene sentimientos fuertes, recuérdale que use los Pasos para Calmarse. Luego practiquen la respiración profunda juntos(as). Por ejemplo:

Su hijo(a) está empezando a sentirse frustrado(a). **Veo que tienes un sentimiento fuerte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.** Espere a que él o ella diga “Basta”. **¿Qué estás sintiendo?** Ayúdele a nombrar el sentimiento. **Ahora vamos a respirar profundamente tú y yo.** Practique la respiración profunda con él o ella.

Actividad

Ayude a su hijo(a) a pensar en dos situaciones en las que con frecuencia tiene sentimientos fuertes y necesite calmarse. Pídale que nombre los sentimientos. Practiquen juntos(as) los Pasos para Calmarse después de escribir cada situación y el nombre del sentimiento en cada una. Ayúdele a escribir la situación, o escríbala usted si es necesario.

1. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

2. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma de Familiares: _____