

## Para empezar

### Ideas principales

- Sentir enojo es natural. Tratar mal a las demás personas y lastimarlas no son comportamientos correctos.
- El cuerpo nos dice cuándo estamos enojados(as).
- Aprender a relajarse calma.

### Palabras clave

Tensión/tenso(a), relajación/relajado(a)

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Nombren las señales físicas del enojo.
2. Apliquen los Pasos para Calmarse durante un juego.

### Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 8, Títeres Animado y Tímido; “Canción del enojo”.
- Día 2: foto de la Semana 16, cartel Cómo Calmarse.
- Día 4: foto de la Semana 15.
- Día 5: hojas, colores.

### ¿Por qué es importante este tema?

Identificar los sentimientos es una parte importante de un control efectivo de las emociones. Las y los niños que se comportan de manera agresiva con mayor frecuencia que sus compañeros(as) suelen tener más dificultades para identificar sus sentimientos. La relajación y la respiración profunda pueden hacer más lento el ritmo cardíaco y ayudar a controlar sus sentimientos.

### Notas para la y el docente

El juego de Reto Cerebro Moverse o Esperar de esta semana requiere algún tipo de música o sonido rítmico. El guion de la lección sugiere la “Canción de los sentimientos” u otra canción. Como alternativa puede tocar un instrumento musical, un tambor o aplaudir.

Importa destacar que en algunas culturas el enojo se expresa a través del silencio; mientras que en

otras se expresa de manera contraria. Es importante ayudar a las y los niños a reconocer sus sentimientos de disgusto en cuanto surgen y orientarles para que los controlen.

Hablar sobre el enojo puede dar lugar a que las y los niños revelen casos de abuso. Es importante manejar este tema con sensibilidad y hacer los reportes necesarios de acuerdo con las normas de su estado. Consulte “Cómo tratar las revelaciones” en el libro de *Orientaciones para docentes*.

### Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían enojarse y necesitarían calmarse.

Preste atención a quienes se enojen a lo largo del día y **REFUERCE** su habilidad para identificar el enojo: **Me doy cuenta que tu cara está realmente roja. Parece que estás enojado(a)**. Guíelos para que se calmen. **Pongan la mano sobre el estómago, digan “basta, estoy enojado” y elijan una manera para calmarse.**

- Demuestre cómo calmarse cuando comienza a sentirse enojado(a).
- Cuando observe señales de enojo, recuérdelos que se calmen.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cuándo y cómo se calmaron cuando se sintieron enojados(as).



#### Recuerde

- Recoja el Enlace con el hogar de la Semana 15. 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 8, Títeres Animado y Tímido, “Canción del enojo”

Esta semana hablaremos acerca de controlar el enojo. Ustedes aprendieron acerca del enojo en un tema anterior.

### Muestre la Foto 8

Afirmen con la cabeza si todas las personas nos sentimos enojadas algunas veces. (Sí). Digan sí o no con la cabeza si es correcto tratar mal a las y los demás o lastimar sus cuerpos o sus sentimientos cuando ustedes están enojados(as). (No).

Saque a Títere Animado y a Títere Tímido y deles la bienvenida.

Maestro(a): **Títere Animado y Títere Tímido tienen una historia para contarnos.**

Títere Animado: **Hoy fui a buscar mi almuerzo y Títere Tímido estaba delante de mí. Sólo que yo no vi que él ya estaba en la fila y me puse adelante.**

Títere Tímido: **Yo me enojé mucho. Quería gritarle y empujarlo.**

Maestro(a): **¿Tú le gritaste o lo empujaste?**

Títere Tímido (use un tono de voz animado): **¡No! ¡Me acordé que debía calmarme!**

Maestro(a): **¡Qué bien! Tú estabas escuchando y aprendiendo.** (A las y los niños). **¿Qué piensan ustedes que Títere Tímido deba hacer para calmarse?** Dé tiempo para pensar y pregunte a un(a) o dos niños(as) al azar. (Poner la mano sobre su estómago y decir “Basta”, Decir qué siente nombrando el sentimiento, respirar profundamente).

Títere Tímido: **¡Eso mismo! Puse las manos sobre mi estómago y dije “¡Basta! Estoy enojado”.**

Maestro(a): **¿Respiraste?**

Títere Tímido (diciendo que sí con la cabeza): **Sí. Me ayudó mucho.**

Maestro(a): **¿Y tú qué hiciste, Títere Animado?**

Títere Animado: **Yo le dije que fue sin querer. Fue un accidente. Y dejé que él tomara su almuerzo primero.**

Maestro(a): **Los dos hicieron lo correcto. Títere Animado, tú explicaste que fue un accidente y que no querías quitarle su lugar en la fila. Títere Tímido, tú notaste que estabas sintiendo enojo y te acordaste de calmarte. Vamos a practicar la respiración profunda varias veces.** Practiquen varias veces la respiración profunda.



Enseñe y canten la “Canción del enojo” varias veces en el día y durante la semana.

Dé la indicación de que pongan las manos sobre sus estómagos cuando oigan las palabras “respirar profundo” y que canten junto con el estribillo. Encontrará la letra al final de esta Guía.

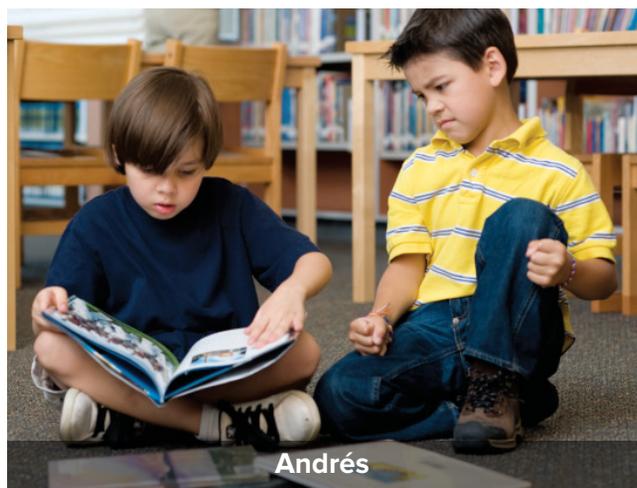


Juegue el Reto Cerebro cada día de la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego, ubicada después del Día 5 de esta semana.

## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** foto de la Semana 16, cartel Cómo Calmarse

### Muestre la Foto 16



Andrés

Él es Andrés. Estaba por elegir un libro sobre cohetes, pero otro niño lo tomó antes y no quiso compartirlo.

1. **Piensen acerca de cómo se siente Andrés y cómo saben ustedes que él se siente así.** Guíe a las y los niños a través de los pasos de Piensa, Voltea, Di. Pida al azar que digan sus ideas al grupo. (Enojado, tiene los puños apretados, tiene la cara enojada, tiene ganas de quitarle el libro al otro niño).

**Las personas muestran su enojo de distintas formas. Algunas personas lo hacen en voz alta y de manera ruidosa. Otras lo hacen de forma silenciosa. Ustedes pueden sentirse un poco enojados(as) o pueden sentirse muy enojados(as). Cuando están muy enojados(as), tienen un sentimiento fuerte.**

2. **Todas las personas nos enojamos algunas veces. Es parte de la vida. Pero hacer cosas que puedan herir a las y los demás cuando ustedes están enojados(as), como golpearles, patearles, insultarles, gritarles y empujarlos, no es correcto.**
3. **¿Por qué no son correctos los comportamientos que pueden lastimar a las personas?** (Porque lastimas los cuerpos y los sentimientos de otras personas).

**Cuando Andrés está enojado, tiene la cara caliente, su corazón late rápido y los músculos de sus brazos están tensos. Cuando estoy enojado(a), mi cuerpo está \_\_\_\_\_.** Describa dónde siente el enojo.

4. **Imaginen que están enojados(as). Muéstrenme cómo están su cara y su cuerpo cuando ustedes están enojados(as).** Dé tiempo para que le muestren su enojo. **Enfoquen la atención en su cuerpo. ¿Quién puede decirme dónde se siente el enojo?** Pregunte a algunos(as) niños(as). **Vamos a decir todo el grupo cómo calmar los sentimientos fuertes de enojo.** Repasen el cartel Cómo Calmarse. **Andrés se calmó y encontró otro libro para mirar**

## Día 3: Práctica de habilidades

**Cuando están muy enojados(as), sienten el cuerpo tieso o tenso. Esto puede dar dolor de estómago o dolor de cabeza. Vamos a jugar un juego para practicar cómo *relajarse*, que es lo contrario de estar tenso. Para jugar este juego tienen que enfocar la atención en su cuerpo.**

Pida al grupo que se pongan de pie, dejando suficiente espacio para que se puedan acostarse en el piso. **Este es el Juego de los Fideos. Primero, párense bien derechos(as), pongan los músculos tensos y rígidos como fideos crudos. Ahora imaginen que se están cocinando. Empiezan a ponerse blandos. Se van volviendo flexibles. Se ponen tan blandos que ya no pueden mantenerse en pie. Se van al fondo de la olla, están acostados en el fondo. Ahora respiren profundamente tres veces. Respirar profundamente les ayuda a *relajarse*. Ahora están completamente blandos y flexibles. Su cuerpo está *relajado*.**

Si tiene tiempo, recorra la sala para comprobar si las y los niños están “cocidos” levantándoles un brazo y sacudiéndolo suavemente. Si las y los niños están realmente relajados, el brazo debe balancearse flojamente hacia adelante y hacia atrás. **Ahora siéntense, pero sigan relajados(as).**

## Día 4: Reto Cerebro

**Materiales:** foto de la Semana 15

### Moverse o Esperar

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

Pida al grupo que se pongan de pie y que forme fila, dejando espacio para moverse. **Vamos a jugar otra vez a Moverse o Esperar.** Recuerde las reglas a las y los niños. **Esta vez, si ustedes tocan algo o a alguien, o se mueven cuando haya parado la música, se sentarán en su silla y perderán un turno. Tendrán que esperar con calma hasta volver a unirse al juego.**

Muestre la Foto 15

Piensen acerca de nuestra última lección. Piensen acerca de lo que pueden hacer para permanecer calmados(as) mientras esperan unirse al juego de nuevo. Dé tiempo para pensar. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Hablar consigo mismo(a), decir “puedo esperar”, respirar profundamente, contar en voz baja). Después de cada respuesta, diga: **Aplaudan dos veces si han tenido la misma idea.**

1. Ponga una canción. Las y los niños caminan de manera libre por la sala o siguen a un líder.
2. Detenga la música. Las y los niños se paran en el lugar y usan los Pasos para Calmarse para esperar.
3. Pida a quienes hayan tocado alguna cosa o se hayan movido cuando no estaba cantando que se sienten. Pierden un turno.

Repitan el juego varias veces. Progresivamente baje el volumen de la canción o aumente el tiempo de espera para hacer que el juego sea más difícil.

Después del juego, pida al grupo que tome asiento. **¿Cómo le hicieron para mantenerse calmados(as) mientras estaban fuera del juego? Levanten la mano si calmarse les ayudó a esperar para volver al juego.**

**Esta semana hablamos acerca de cómo se siente el cuerpo cuando se está enojado. ¿Es correcto herir los cuerpos o los sentimientos de otros cuando se está enojado(a)? Digan que sí o que no con la cabeza. (No). Cuando están enojados(as), tienen que \_\_\_\_\_ (calmarse) así no actúan de manera que puedan lastimar a las otras personas. Es más fácil calmarse si empiezan a hacerlo tan pronto como se dan cuenta de que están enojados(as). Si se sienten tensos(as), pueden hacer que su cuerpo se vuelva blando y relajado, como hicimos en el Juego de los Fideos.**

## Día 5: Actividad

**Materiales:** hojas, colores

Pida a las y los niños que realicen un dibujo de sí mismos, en una hoja blanca con un lápiz. Pídales que elijan un color del “enojo” y colorean las partes del cuerpo en donde generalmente sienten el enojo. Sugiera que incluyan una cara con expresión de enojo.



## Reto Cerebro: Moverse o Esperar (versión 2)

### Preparación

Pida a las y los niños que se paren o que se coloquen en línea alrededor de la sala, dejando suficiente espacio para moverse. Elija una canción. Indique que esta vez, si se mueven, tendrán que sentarse en su silla y perderán un turno. Repasen cómo pueden usar las Maneras de Calmarse, cómo hablar consigo mismo(a), para ayudarse a ellos(as) mismos(as) a esperar para unirse al juego de nuevo.

### Reglas

- La regla 1 es que cuando escuchen la canción, ustedes caminan por la sala sin hablar con nadie y sin tocar nada ni a nadie.
- La regla 2 es que cuando la canción se deje de escuchar, ustedes se detienen en su lugar hasta que empiece de nuevo.
- La regla 3 es que, si se mueven, se sientan y pierden un turno.

### Pasos

1. Ponga la música. Las y los niños caminan por la sala.
2. Detenga la música. Las y los niños se paran en el lugar y usan los Pasos para Calmarse para esperar.
3. Pida a las y los niños que hayan tocado alguna cosa o que se hayan movido cuando no estaba la música que tomen asiento. Pierden un turno.

### Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de la música. (A)
- Aumente progresivamente el tiempo de espera. (CI)
- Diga a las y los niños una forma de detenerse y permanecer quietos (como poner las manos en la cadera). (MO)



## Reto Cerebro: Juego de los fideos

### Preparación

Pida a las y los niños que se paren, con suficiente espacio entre ellos para que tengan espacio para acostarse.

### Pasos

1. Las y los niños se paran bien derechos y tensos como fideos crudos.
2. Las y los niños imaginan que se están cociendo. Empiezan a ponerse blandos y flexibles.
3. Se ponen tan blandos que ya no pueden mantenerse en pie y se acuestan en el piso.
4. Las y los niños respiran profundamente tres veces para completar el proceso de relajación.
5. Si tiene tiempo, recorra la sala para comprobar si están “cocidos” levantándoles un brazo y sacudiéndolo suavemente. Debe balancearse flojamente hacia adelante y hacia atrás.