

Para empezar

Ideas principales

- Cuando no conseguimos lo que queremos podemos sentirnos decepcionados(as)
- Una decepción fuerte puede dar lugar a sentimientos de tristeza o de enojo

Palabras clave

Decepción/decepcionado(a)

Objetivos

Que las niñas y los niños

1. Identifiquen el sentimiento de decepción.
2. Demuestren cómo usar las habilidades para calmarse cuando se sienten decepcionados(as).

Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 16, Títere Animado, “Canción del enojo”.
- Día 2: foto de la Semana 17, cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: hojas, colores.

¿Por qué es importante este tema?

Las y los niños de menor edad tienen sentimientos fuertes acerca de lo que quieren, y pueden sentir una gran decepción cuando no lo consiguen. Cuando la decepción va acompañada de retraimiento o comportamientos de enojo, las y los niños pueden actuar de maneras que pueden lastimarse ellos mismos o a otras personas. Las personas adultas pueden guiarlos para que se calmen lo suficiente y sean capaces de pensar en la situación. Las personas adultas pueden sentirse tentadas a aliviar la angustia de las y los niños accediendo a sus demandas, pero es importante que ellos(as) comprendan que no siempre pueden tener lo que quieren.

Notas para la y el docente

En una clase con muchos(as) alumnos(as), puede ocurrir que algunas veces uno o una no pueda tener algo cuando lo quiere. Maneje esta situación directamente con las y los niños si es necesario.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían no recibir lo que eligieron y necesitarían calmarse.

Preste atención a quienes estén decepcionados(as) y ánimoles(as) a usar las estrategias para calmarse u otras estrategias para sobrellevar la situación.

REFUERCE su comportamiento con comentarios específicos: **Vi que te calmaste cuando no conseguiste el libro que querías. Ahora estás listo(a) para elegir uno diferente.**

- Demuestre cómo calmarse.
- Recuérdeles que deben calmarse si se sienten decepcionados(as).

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo calmarse les ayudó a afrontar la situación.



Recuerde

- En esta semana no habrá Enlace con el hogar.
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana

Día 1: Guion para títeres

Material: foto de la Semana 16, Títere Animado, “Canción del enojo”

Muestre la Foto 16

La semana pasada ustedes aprendieron que cuando están enojados(as) tienen que _____ (calmarse), así no actúan de manera que puedan lastimar a las demás personas. Es más fácil calmarse si empiezan a hacerlo tan pronto como noten los sentimientos de enojo en su cuerpo.

Maestro(a): ¡Miren quién está aquí! Títere Animado. Títere Animado entra despacio, con la cabeza hacia abajo.

Maestro(a): Títere Animado, parece que estás molesto por algo.

Títere Animado (con voz decepcionada): Estábamos jugando en el recreo y yo quería saltar la cuerda. Esperé bastante por un turno y no dio tiempo. Yo realmente quería saltar la cuerda.

Maestro(a): Siento mucho que no hayas podido saltar la cuerda. Puedo ver que estás decepcionado. Eso pasa cuando queremos algo y no lo conseguimos.

Títere Animado (lloriqueando): ¡Pero es que yo de verdad quería saltar la cuerda!

Maestro(a): Yo sé. Parece que tú tienes un sentimiento intenso. La decepción es un sentimiento desagradable. Presta atención a tu cuerpo. ¿Sientes algo desagradable? Títere Animado dice sí con la cabeza. Vamos a repasar los Pasos para Calmarse. Pida a las y los niños que repitan los pasos con Títere Animado.

Títere Animado: Pongo las manos sobre mi estómago y digo “Basta”. Después digo lo que estoy sintiendo. Yo estoy...

Maestro(a): Tú estás decepcionado.

Títere Animado (con las manos sobre el estómago): Estoy decepcionado.

Maestro(a): Ahora puedes respirar profundamente. Toma aire a través de la nariz y sácalo por la boca. Vamos a practicar juntos la respiración profunda para ayudar a Títere Animado a calmarse. Pida a las y los niños que respiren profundamente con usted.

Cuando nos sentimos decepcionados(as), calmarnos nos ayuda a sentirnos mejor. Después podemos buscar otra cosa que hacer.



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

Indique a las y los niños que pongan las manos sobre sus estómagos cuando oigan las palabras “respirar profundo”. Encontrará la letra al final de la 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 17, cartel Cómo Calmarse

Muestre la Foto 17



Toni

Él es Toni. Sus compañeros y compañeras van a ir a jugar afuera. La maestra pidió a una alumna que la ayudara a preparar un proyecto especial. Toni tenía muchas ganas de preparar el proyecto, pero la maestra no lo eligió a él.

1. **¿Qué ven en esta foto?** (A la maestra, cosas sobre la mesa, Toni con la chaqueta puesta y a la niña ayudando a la maestra).
2. **Piensen en cómo se siente Toni.** Dé tiempo para pensar y pregunte a un(a) o dos niños(as) al azar. (Decepcionado, triste, enojado). **¿Cómo lo saben? (Por su cara y por la situación).**

Decepción es algo que sienten cuando no consiguen lo que quieren. Algunas veces sentirse triste o enojado(a) puede ser parte de un sentimiento de decepción. Levanten la mano si alguna vez se han sentido decepcionados(as) cuando no consiguieron lo que querían.

3. Toni está muy decepcionado y siente ganas de lanzar algo por el aire o de patear la puerta. **¿Tiene que calmarse? (Sí).** **¿Qué puede hacer Toni para calmarse? Mencionen los pasos del cartel Cómo Calmarse.** (Decir “Basta”, decir lo que siente nombrando el sentimiento. Calmarse, respirar profundamente, contar en voz baja).

Toni va afuera y se calma. Luego se divierte jugando con sus amigos.

Día 3: Práctica de habilidades

Hoy practicarán cómo controlar la decepción. Leeré una situación y ustedes imaginarán que eso les ocurrió a ustedes. Piensen acerca de cómo calmarse y qué pueden hacer en lugar de lo que querían.

Yo lo haré primero. Demuestre a las y los niños cómo hacerlo. **Mi carro se descompuso y no puedo visitar a mi amigo(a). Basta, me siento decepcionado(a).** Demuestre cómo respirar profundamente. **Déjenme pensar...voy a cocinar una cena especial.** Simule que cocina. **Ahora es su turno.**

1. Lea la situación.
2. Dé a las y los niños tiempo para pensar acerca de cómo calmarse y qué podrían hacer en lugar de lo que querían. (Esto puede hacerse usando Piensa, Voltea, Di).
3. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que demuestren cómo calmarse y que le digan al grupo qué harían en lugar de lo que querían hacer.

Situaciones

- Querían sentarse al lado de un amigo(a) a la hora del almuerzo, pero ya no quedan sillas.
- Querían ayudar al maestro(a) en una tarea, pero no los(as) eligieron a ustedes.
- Su mamá no les dejó llevar una galleta a la escuela para la hora del recreo.
- Querían la pelota, pero alguien la tomó antes.

Día 4: Reto Cerebro

Dar un Paso o Quedarse Quieto(a)

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. **Vamos a hacer un nuevo juego de Reto Cerebro que se llama Dar un Paso o Quedarse Quieto(a).** Coloque a las y los niños en dos filas, una frente a la otra, y deje un espacio de un metro entre ambas filas. **El espacio que hay entre ustedes es un río. Ustedes están en las orillas. Den un pequeño paso hacia adelante.** Las y los niños dan un paso hacia adelante. Ahora están en el río. **¡Ahora den un paso atrás para regresar a la orilla!** Dan un paso hacia atrás. **Este juego tiene una regla: Ustedes tienen que estar exactamente donde yo les diga que estén. Si digo “En el río” y ustedes están en la orilla, tienen que dar un paso para entrar en el río.** Demuestre cómo dar un pequeño paso hacia adelante. **Si digo “En la orilla” y ustedes están en el río, tienen que dar un paso para ir a la orilla.** Demuestre cómo dar un paso hacia atrás. **Si ya están en la orilla,**

¿qué harán? (Quedarse quietos(as). **¡Para este juego necesitan poner a funcionar sus atentoscopios!**

Practiquen los pasos del juego despacio.

1. Dé una de estas instrucciones: **En el río o en la orilla.** Las y los niños dan un paso o se quedan quietos.
2. Dé otra instrucción. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos.

Cuando las y los niños sean capaces de hacer el juego despacio, aumente la velocidad. Luego separe a quienes se equivocan y dígales que se sienten es sus lugares durante un momento antes de permitirles regresar al juego. Recuerde a las y los niños que practiquen permanecer calmados y esperar.

¿Cómo se sintieron cuando estuvieron fuera del juego? (Disgustado(a), decepcionado(a), bien, triste). Después de cada respuesta, diga: **Muevan los dedos si sintieron de la misma manera.**

Esta semana hablamos acerca de cómo calmarse cuando no se consigue lo que se quiere. Cuando se sientan muy decepcionados(as), calmarse les ayudará a sentirse mejor. Luego pueden buscar otra cosa que hacer.

Algunas veces las personas se sienten *decepcionadas* y se muestran calladas y tristes. Se encierran en sí mismas y no hablan con nadie. ¿Qué podría hacer para sentirse mejor alguien que se queda callado(a) cuando se siente decepcionado(a)? (Decir “Basta”, decir “Me siento decepcionado(a)”, buscar otra cosa divertida para hacer, hablar con un maestro(a) o una persona adulta).

Día 5: Actividad

Materiales: hojas, colores

Pida a las y los niños que hagan un dibujo en una hoja blanca de lo que pueden hacer si se sienten decepcionados en la escuela. Si ya saben escribir pídale que escriban una o dos palabras de lo que pueden hacer.



Reto Cerebro: Dar un paso o Quedarse Quieto(a)

Preparación

Coloque a las y los niños en dos filas, una frente a la otra, y deje un espacio de un metro entre ambas filas. Recuérdeles que el espacio que hay entre ellos es un río. Ellos(as) están parados en las orillas. Cuando dan un paso adelante están en el río. Cuando dan un paso hacia atrás, otra vez están en las orillas. Demuestre cómo hacerlo y haga que practiquen dar pasos para adelante y para atrás.

Reglas

La regla 1 es que ustedes tienen que estar exactamente donde yo les diga que estén.

Pasos

1. Dé una de estas instrucciones: **En el río** o **en la orilla**. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos.
2. Dé otra instrucción. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos. Cuando el juego se pueda hacer despacio, aumente la velocidad.
3. Separe a quienes se equivocan y dígales que se sienten durante un momento antes de permitirles regresar al juego.

Consejos

Si muchos(as) niños(as) son eliminados(as), pare la separación y baje la velocidad del juego otra vez.

Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de su voz. (A)
- Aumente progresivamente la velocidad a la que da las instrucciones. (CI)
- Añada otra regla. (MO)
- Diga que simulen nadar cuando están en el río.
- Cuando están en la orilla, dígales que simulen secarse con una toalla.
- Dígales que simulen remar en una barca cuando están en el río.
- Cuando están en las orillas dígales que simulen que están pescando.