

## Para empezar

### Ideas principales

- Si uno(a) puede expresar el nombre de los propios sentimientos, le será más fácil imaginar cómo pueden sentirse otras personas.
- Todos los sentimientos son naturales. Algunos sentimientos son agradables y otros son desagradables.
- Las pistas físicas pueden ayudar a identificar los sentimientos de las demás personas.

### Palabras clave

Sentimientos, felicidad/feliz, agradable/desagradable, calma/calmado(a), triste, está/no está.

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Nombren los sentimientos feliz y triste cuando se reflejen en pistas físicas.
2. Identifiquen que feliz es un sentimiento agradable y triste es un sentimiento desagradable.
3. Identifiquen varios sentimientos que se producen como respuesta a distintas situaciones.

### Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 5, cartel Habilidades para Aprender, “Canción de los sentimientos”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 6.
- Día 2: Foto 6A de la Semana 6, juguete de animalito Tranquilo.
- Día 3: Fotos 6A y 6B de la Semana 6.
- Día 4: Fotos 6A y 6B de la Semana 6.
- Día 5: hojas, colores.

### ¿Por qué es importante este tema?

Las y los niños que identifican emociones con precisión tienden a ser menos agresivos, son mejor aceptados por sus compañeros(as) y suelen tener mejores habilidades sociales. Las y los niños que poseen una mejor comprensión de las emociones a los cinco años tienen mayores probabilidades de obtener logros académicos en los siguientes años.

### Notas para la y el docente

Recuerde que la manera en que las personas expresan sus sentimientos varía de un individuo a otro y de una cultura a otra.

Esta es una lección larga. Si es necesario, enséñela en dos semanas. Vuelva a nombrar parejas para Piensa, Voltea, Di.

En esta semana, las y los niños hablan acerca de un momento en el que se sintieron felices. Es importante que cada niño y niña tenga la oportunidad de hablar sobre una experiencia propia para alcanzar una comprensión más profunda de las emociones. Esto puede hacerse en un momento diferente del tiempo asignado a la lección.

Escoja un juguete de animalito pequeño y suave para que sea el juguete de animalito Tranquilo. Debe ser algo que en la vida real se asuste fácilmente, como un pajarito o un conejito. El nombre que debe ponerle debe incluir el adjetivo “Tranquilo”. Consulte el apartado de uso de títeres y recursos de este libro.

### Uso diario de habilidades

Pida a las y los niños que **ANTICIPEN** cuándo pueden identificar cómo se sienten otras personas mirando la expresión de su cara.

Preste atención a quienes identifican sus propios sentimientos o los de otras personas y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos. Ayúdeles a identificar sus propios sentimientos describiendo lo que usted observa: **Por tu risa y tu sonrisa, puedo saber que te sientes verdaderamente feliz en este momento.**

- Demuestre cómo identificar los sentimientos propios y los de otras personas.
- Recuérdeles que busquen pistas visuales que les indiquen cómo se sienten otras personas.



#### Recuerde

- Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia la correspondiente a esta semana
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana.

## Día 1: Reto Cerebro

**Materiales:** foto de la Semana 5, “Canción de los sentimientos”, cartel Habilidades para Aprender, copias del Enlace con el hogar de la Semana 6

### Muestre la Foto 5

**Ustedes han estado practicando las Habilidades para Aprender. Han practicado cómo enfocar la atención, escuchar, hablar con ustedes mismos(as) y ser asertivos(as).** Mencione el cartel Habilidades para Aprender y repasen las habilidades.

**¡Vamos a usar estas habilidades en algunas actividades de Reto Cerebro mientras practicamos Piensa, Voltea, Di!** Pida a las y los niños que se sienten frente a la pareja que les ha sido asignada, rodilla con rodilla. Diga que quien tenga el cabello más corto hablará primero. Pida a quienes escuchan que levanten la mano, luego pida que levanten la mano los que hablan. **Ahora piensen en un momento en el que se sintieron felices.**

1. **PIENSA.** Describa el tema y dé tiempo para pensar.
2. **VOLTEA.** Las parejas se voltean, colocándose cara a cara. Quienes escuchan ponen las manos detrás de sus oídos.
3. Diga: **Adelante.** Quienes hablan le DICEN a su compañero(a) sus ideas durante 10 segundos.
4. Diga: **Paren.** Quienes están hablando dejan de hablar.
5. Diga: **Cambien.** Las parejas intercambian los turnos. Las y los que escuchan ahora ponen las manos detrás de los oídos.
6. Diga: **Adelante.** Quienes hablan ahora le DICEN a sus compañeros(as) sus ideas durante 10 segundos.
7. Diga: **Paren.** Quienes hablan paran de hablar. El grupo guarda silencio y voltea hacia el frente

Ahora cada uno(a) debe recordar su idea porque la usaremos más adelante en esta misma semana. **Usen el recurso de hablar consigo mismo(a) y díganse a ustedes mismos(as) la idea una vez más. ¡Repetir las cosas ayuda a recordarlas!** Dé tiempo al grupo para repetirse a ellos(as) mismos(as) su momento feliz.

Vea más información en la página de Reto Cerebro después de las actividades de la semana.



Enseñe y canten la “Canción de los sentimientos” varias veces durante el día y a lo largo de la semana. Pida a las y los niños que abracen su propio cuerpo cuando oigan las palabras “tenemos sentimientos”. 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.

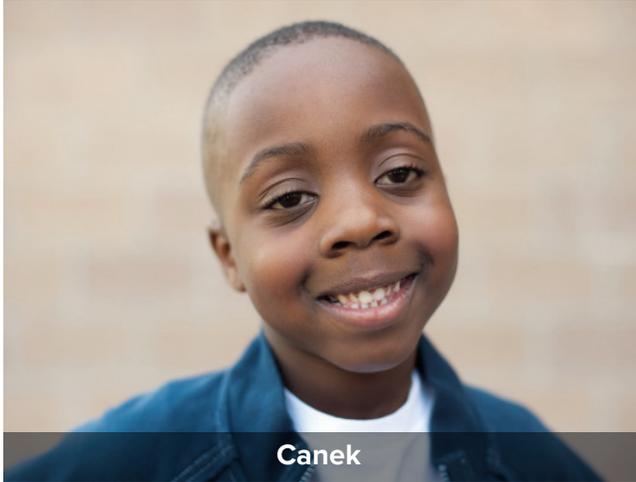
## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** Foto 6A de la Semana 6, juguete de animalito Tranquilo

**En las próximas semanas tendremos varias lecciones sobre sentimientos. ¡Para estas lecciones también necesitarán sus Habilidades para Aprender! Estas lecciones les ayudarán a sentir o a comprender lo que siente otra persona. Las personas tienen muchos sentimientos diferentes. Comprender cómo se sienten otras personas les ayudará a llevarse bien y a ser amigos y amigas.**

**Una manera de saber cómo se sienten otras personas es enfocar la atención en sus caras y en sus cuerpos. Pueden usar sus atentoscopios pues voy a mostrarles una fotografía.**

Muestre la Foto 6A



Él es Canek.

1. **Enfoquen la atención en su cara. Piensen en cómo se siente Canek.** Pregunte a uno(a) o dos niños(as) al azar. (Feliz). Después de cada respuesta, diga: **Aplaudan dos veces si están de acuerdo.**
2. **¿Qué partes de la cara de Canek nos muestran que él está feliz? Vamos a mirar sus ojos.** Señale los ojos de Canek. **¿Cómo están sus ojos?** (No están completamente abiertos). **Miren su boca. ¿Qué observan?** (Está sonriendo). **¿Cómo están sus mejillas?** (Están hacia arriba).

Si las y los niños tienen dificultades para describir lo que observan, pídales que se acerquen y que señalen lo que notan sobre la foto misma.

3. **Ahora voltéense hacia su compañero(a) y pongan una cara feliz. Enfoquen la atención en la cara de su compañero(a).** Dé a las y los niños unos minutos para observar. **¿Ven la boca con las esquinas hacia arriba, con la forma de una sonrisa? Esto hace que las mejillas se muevan hacia arriba, lo que hace que los ojos se vean más pequeños. Ahora pongan las manos sobre sus mejillas y sonrían. Noten cómo se mueven las mejillas. Levanten la mano si notaron cómo se movían las mejillas.**

Canek *está feliz* porque su amigo(a) va a ir a jugar a su casa. Cuando estamos felices, es agradable lo que sentimos en nuestro cuerpo.

Ahora haré circular este animalito por la clase y cada uno de ustedes podrá hablar acerca de un momento en que se sintió feliz. El nombre del animalito es \_\_\_\_\_ Tranquilo. Cuando tengan a \_\_\_\_\_ Tranquilo, será su turno para hablar. Si no quieren hablarnos sobre su momento feliz, pueden pasar a \_\_\_\_\_ Tranquilo al niño o niña que está a su lado.

¿Qué creen que hará \_\_\_\_\_ Tranquilo si hacen demasiado ruido? (Escaparse. Asustarse.) Correcto. Así que cuando hagan circular a \_\_\_\_\_ Tranquilo, deben estar muy calmados(as). Cuando están calmados(as), su cuerpo está quieto y su boca está callada. El nombre de \_\_\_\_\_ Tranquilo, les recordará cómo actuar. Ahora estoy buscando a alguien que esté calmado(a) para que nos hable sobre un momento feliz. Pase a \_\_\_\_\_ Tranquilo.

## Día 3: Historia y conversación

**Materiales:** Fotos 6A y 6B de la Semana 6

Ayer ustedes aprendieron que una manera de saber cómo se sienten otras personas es enfocarse en su atención en sus caras y en sus cuerpos. **Vimos la cara de Canek.** Muestre nuevamente la Foto 6A. **Canek se está sintiendo \_\_\_\_\_ (feliz).** Pida a las y los niños que repitan en grupo. **Sus ojos, su boca y sus mejillas son señales que ayudan a saber cómo se siente él.**

## Muestre la Foto 6B



Luisa

Ella es Luisa.

1. **Piensen en cómo se siente Luisa.** Dé tiempo para pensar. Pregunte a uno(a) o dos niños(as) al azar. (Triste, descontenta). Después de cada respuesta, diga: **Aplaudan dos veces si están de acuerdo.**
2. **¿Qué partes de la cara de Luisa muestran que ella está triste? Miren su boca.** (No sonrío). **Miren sus ojos.** (Miran hacia abajo). **¿Tiene la cabeza levantada o hacia abajo?** (abajo).

La boca de Luisa tiene las esquinas un poco hacia abajo y sus ojos miran hacia abajo. Luisa no está llorando, pero algunas veces, cuando una persona se siente triste, llora. Luisa está \_\_\_\_\_ (triste) porque su perrito se lastimó una pata. Luisa está triste; no está \_\_\_\_\_ (feliz).

## Muestre la Foto 6

Las personas muestran su tristeza de distintas formas. Muestre a las y los niños cómo están su cara y su cuerpo cuando usted está triste, indicando las pistas que muestran el sentimiento. Ahora voltee hacia su compañero(a) y pongan una cara triste. **Cuando estamos tristes es desagradable lo que sentimos en nuestro cuerpo. Todos nos sentimos tristes algunas veces, aunque sea un sentimiento desagradable.**

## Día 4: Práctica de habilidades

**Materiales:** Fotos 6A y 6B de la Semana 6

**Ahora vamos a jugar un juego sobre sentimientos. Van a mostrar cómo se sienten en algunas situaciones usando la cara y el cuerpo. Mírenme y adivinen cómo me siento.** Demuestre al grupo cómo hacer una cara y un cuerpo tristes. **Mi gatito se ha perdido. ¿Cómo creen que me siento?** (Triste).

**Muestren cómo estarán sus caras y sus cuerpos si:**

- **Pierden su libro de cuentos favorito.** (Tristeza, molestia).
- **Van a jugar a la casa de un amigo(a).** (Felicidad, entusiasmo).
- **No tuvieron un turno en los columpios.** (Tristeza, decepción).
- **Su mejor amigo(a) se mudó a otra ciudad.** (Tristeza, soledad).
- **Van a ir al parque.** (Felicidad, entusiasmo).
- **Recibieron un paquete en el correo postal.** (Felicidad, sorpresa).
- **Un amigo(a) les dijo algo agradable.** (Felicidad).
- **Un amigo(a) les quitó su juguete.** (Tristeza, enojo).

Esta semana aprendieron acerca de dos sentimientos distintos. Muestre las Fotos 6A y 6B. **¿Cuáles son?** (Feliz, triste). **Aprendieron que cuando están felices, lo que sienten en el cuerpo es \_\_\_\_\_ (agradable) y que cuando están tristes lo que sienten en su cuerpo es \_\_\_\_\_ (desagradable).** **Aprendieron que una manera de saber cómo se sienten otras personas es mirar sus caras. ¿Qué Habilidad para Aprender usan para saber cómo se sienten los demás?** (Enfocar la atención). **Entonces, esta semana, enfoquen su atención en las caras de las demás personas. Miren si pueden decir cómo se sienten.**

## Día 5: Actividad

**Materiales:** hojas, colores

Dé a cada estudiante una hoja de papel con una oración inicial arriba, por ejemplo: “Me siento feliz cuando \_\_\_\_\_”. Pida a las y los niños que le dicten o que escriban sus respuestas y que luego realicen un dibujo que muestre cuando están felices.



### Reto Cerebro: Piensa, Voltea, Di

#### Preparación

Pida que se sienten por parejas como los haya asignado anteriormente. Apóyelos para que de manera sencilla decidan quién va a escuchar y quién va a hablar (por ejemplo, la persona con el cabello más largo es la primera que escucha). Pida a quienes escuchan que levanten la mano, luego pida que levanten la mano quienes hablan. Luego explique el tema.

#### Pasos

1. **PIENSA.** Describa el tema y dé tiempo para pensar.
2. **VOLTEA.** Las parejas se voltean, colocándose cara a cara. Quienes escuchan ponen las manos detrás de sus oídos.
3. Diga: **Adelante.** Quienes hablan le **DICEN** a su compañero(a) su idea o ideas durante 10 segundos.
4. Diga: **Paren.** Quienes hablan dejan de hablar.
5. Diga: **Cambien.** Las parejas intercambian los turnos. Las y los que escuchan ahora ponen las manos detrás de los oídos.
6. Diga: **Adelante.** Quienes hablan ahora le **DICEN** a su compañero(a) sus ideas durante diez segundos.
7. Diga: **Paren.** Quienes hablan paran de hablar. El grupo guarda silencio y voltea hacia el frente.
8. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que cuenten sus ideas al grupo. Después de escuchar cada idea, pida que se toquen la nariz para mostrar si están de acuerdo.

#### Consejos

Use Piensa, Voltea, Di con frecuencia como una manera de aprender a trabajar en pareja y a hacer participar al grupo para que piensen sobre un tema de la lección.

#### Aumentar el reto

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

- Pida a las y los niños que recuerden y que luego repitan lo que contó su compañero(a). (A, MO)
- Pida que recuerden y que luego repitan lo que contó otro(a) compañero(a) de clase cuando lo compartan al grupo. (A, MO)
- Aumente el tiempo que deben permanecer en silencio las parejas antes de intercambiar turnos. (CI)

## Sentimientos

**¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?**

Está aprendiendo a prestar atención a la expresión de la cara y la postura del cuerpo de las personas para darse cuenta de cómo se sienten.

**¿Por qué es esto importante?**

Las y los niños que pueden identificar los sentimientos tienden a llevarse mejor con las personas y les va mejor en la escuela que aquellos(as) que no pueden.

Diga a su hijo o hija: **Muéstrame una cara feliz. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás feliz?** Respuesta: Agradable.

**¿De qué manera muestra mi cara que estoy feliz?** (Ponga una cara feliz). Posibles respuestas: Tu boca tiene las esquinas hacia arriba, con la forma de una sonrisa, las mejillas están hacia arriba, los ojos están un poco cerrados.

**Muéstrame una cara triste. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás triste?** Respuesta: Desagradable.

**¿De qué manera muestra mi cara que estoy triste?** (Ponga una cara triste). Posibles respuestas: Tienes la boca hacia abajo, tus ojos miran hacia abajo, tienes la cabeza baja.

**Practiquen en familia**

Ayude a su hijo o hija a identificar y nombrar sentimientos, usando como ayuda las pistas físicas. Nombre sentimientos a medida que los experimenten usted, su hijo(a) u otras personas. Por ejemplo:

Si su hijo(a) se disgusta cuando usted le dice que es la hora de ir a la cama. **Por la forma en que tienes la boca, hacia abajo, y por como tus ojos miran hacia abajo, me doy cuenta de que te sientes decepcionado(a) porque es hora de dejar de jugar e ir a dormir.**

**Actividad**

Ayude a su hijo(a) a recortar tres fotografías de caras que muestren sentimientos diferentes. Use periódicos o revistas, cualquier folleto o publicación que incluya fotos de caras reales. Peguen las fotos en los espacios a continuación. Debajo de cada foto, escriba cómo cree su niño o niña que se siente cada persona.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_