

## Para empezar

### Ideas principales

- Es normal sentir enojo, pero es un sentimiento desagradable.
- No está bien tratar mal a las personas o lastimarlas.
- Empatía significa sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo.

### Palabras clave

Empatía, enojo/enojado(a)

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Nombren el sentimiento de enojo cuando se refleje en pistas físicas y situacionales.
2. Identifiquen el enojo como un sentimiento desagradable.
3. Identifiquen varios sentimientos que se producen como respuesta a distintas situaciones.

### Materiales para la semana

- Día 1: Fotos 7A y 7B de la Semana 7, cartel Empatía, “Canción de los sentimientos”.
- Día 2: foto de la Semana 8, Foto 7B de la Semana 7, juguete de animalito Tranquilo.
- Día 5: hojas, colores.

### ¿Por qué es importante este tema?

Esta lección ayuda a proporcionar una base para la unidad Control de las emociones mediante el desarrollo de la capacidad de las y los niños de identificar el enojo en sí mismos(as) y en las demás personas. Ser capaces de leer los sentimientos en las personas e identificar sus propios sentimientos es especialmente importante para niños y niñas que presentan comportamientos agresivos.

### Notas para la y el docente

Ponga énfasis en que las personas nos sentimos enojadas algunas veces y eso es natural. Con frecuencia las y los niños piensan que no lo es. Continúe teniendo en cuenta las diferencias culturales en la expresión de las emociones.

En el juego Simón Dice no elimine a nadie. Si elimina a alguien no podrán practicar las Habilidades para Aprender.

### Uso diario de habilidades

Pida a las y los niños que **ANTICIPEN** cuando algo que podrían hacer en el recreo, podría hacer que sus compañeras(os) sintieran enojo.

Preste atención a quienes nombran sentimientos de enojo -cuando surgen- y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Oí que decías en voz alta que sentías enojo. Realmente prestas atención a cómo te sientes.**

- Demuestre cómo identificar cuando usted se siente enojado(a).
- Recuérdeles que identifiquen su propio enojo y que presten atención cuando alguien más se siente así.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo pudieron evitar hacer cosas que podrían haber resultado en que otro(a) estudiante sintiera enojo a la hora del recreo.



#### Recuerde

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

## Día 1: Cantar y bailar

**Materiales:** Fotos 7A y 7B de la Semana 7, cartel Empatía, “Canción de los sentimientos”

Pida la grupo que tomen asiento.

### Muestre la Foto 7A y la Foto 7B

La semana pasada hablamos sobre Micaela, que estaba \_\_\_\_\_ (interesada) en un juego nuevo, y sobre Andrés, que estaba \_\_\_\_\_ (asustado) por deslizarse desde muy alto. Hablamos acerca de cómo lo que les pasa a otras personas o la situación en la que están, es una pista de cómo se sienten.

Hay una palabra que significa ser capaz de sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo: **empatía**. Vamos a decirla todo el grupo: empatía. Señale la palabra en el cartel Empatía. Pida a las y los niños que digan las sílabas y aplaudan en cada una.

Esta semana vamos a hablar acerca de sentirse \_\_\_\_\_ (con enojo). Sentir **enojo** es normal. Las personas nos sentimos enojadas a veces, pero no está bien tratar mal a las demás personas o lastimarlas cuando estamos enojados(as). No está bien hacer a propósito cosas que puedan hacer enojar a otras personas, como insultarlas o quitarles sus cosas.

Ahora vamos a cantar la “Canción de los sentimientos” y vamos a hacer acciones que nos ayuden a mostrar lo que sentimos. Pida a las y los niños que hagan las acciones que vayan con el estribillo y pongan caras que reflejen los sentimientos que expresan las estrofas.

- “Tenemos sentimientos”. Abrace su torso.
- “Los mostramos en las caras”. Toque sus mejillas.
- “Los sentimos en los cuerpos”. Ponga las manos sobre su estómago.
- “Los decimos con las voces”. Ponga las manos alrededor de su boca.



Continúen cantando la “Canción de los sentimientos” durante la semana. Encontrará la letra al final de esta Guía. Pida a las y los niños que realicen los movimientos mientras cantan.

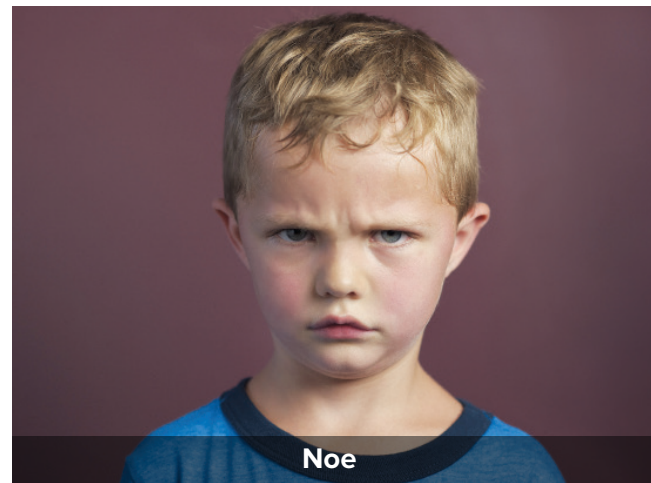


Juegue el Reto Cerebro cada día de la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego, ubicada después del Día 5 de esta semana.

## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** foto de la Semana 8, Foto 7B de la Semana 7, juguete de animalito Tranquilo

### Muestre la Foto 8



Hoy aprenderán acerca de otro sentimiento. Él es Noé. Su hermana agarró su juguete favorito sin pedírselo.

1. **Piensen en cómo se siente Noé.** Dé tiempo para pensar. Pregunte a uno(a) o dos niños(as) al azar. (Enojado). Después de cada respuesta, diga: **Den una palmadita sobre su cabeza si están de acuerdo. Otra palabra para enojado es enfadado.**
2. **¿Qué pistas en la cara y en el cuerpo de Noé nos pueden decir cómo se siente? Miren su boca.** (Su boca está muy apretada). **¿Cómo están sus ojos?** (Parecen más pequeños). **¿Qué observan en su frente?** (Está arrugada).

3. **Saber lo que le pasó a Noé es una pista para saber cómo se siente ¿Qué le pasó a Noé?** (Su hermana agarró su juguete favorito). **Noé está enojado; no está \_\_\_\_\_** (asustado). Muestre la Foto 7B de nuevo.

4. **¿El enojo es un sentimiento agradable o desagradable?** (Desagradable). **El enojo puede hacer que el cuerpo se sienta caliente y tenso. Las personas nos sentimos enojadas algunas veces y por eso lo que sentimos en nuestro cuerpo es desagradable.**

**Saber cómo uno(a) se siente cuando está enojado(a) ayuda a comprender cómo se siente otra persona cuando está enojada. Ayuda a tener empatía por esa persona. Las personas muestran su enojo de distintas formas. Algunas personas permanecen en silencio cuando están enojadas; otras actúan de manera ruidosa.**

5. **Ahora piensen en un momento en el que se sintieron enojados(as). Dé tiempo para pensar. Voy a hacer circular a \_\_\_\_\_ Tranquilo. Pueden decidir no hablar. También pueden decir lo mismo que dijo otro(a) niño(a).** Hable sobre cosas comunes que hacen que las y los niños se sientan enojados (que otro niño(a) los trate mal, que les quiten alguna cosa, que alguien se pase adelante en la fila).

Las personas nos sentimos enojadas algunas veces, pero nunca está bien tratar mal a alguien o lastimarlo cuando estamos con enojo.

## Día 3: Práctica de habilidades

Pida al grupo que se pongan de pie formando un círculo. **Ahora vamos a jugar nuestro juego de los sentimientos. Usen sus atentoscopios y enfoquen su atención en las caras y los cuerpos de sus compañeros y compañeras y en la situación.**

1. Lea la situación y pida a las y los niños que muestren con sus caras y sus cuerpos cómo se sienten.
2. Pídeles que mantengan las expresiones de sus propios sentimientos y que miren las caras de sus compañeros(as).
3. Pida a uno(a) o dos niños(as) que nombren el sentimiento que están mostrando sus compañeros(as).
4. Después de cada respuesta, diga: Aplaudan dos veces si han elegido el mismo sentimiento.

### Situaciones

- **Acaban de entrar a una nueva escuela.** (Susto, entusiasmo).
- **Alguien se pone adelante de ustedes en la fila.** (Enojo, tristeza).
- **Su maestro(a) colgó el dibujo que ustedes hicieron en la pared.** (Orgullo, felicidad, sorpresa).
- **Un amigo(a) dijo que es divertido jugar con ustedes.** (Felicidad).
- **No pueden subir el cierre de su chaqueta.** (Frustración, enojo).
- **Su maestro(a) les contó una historia acerca de su animal favorito.** (Interés, felicidad).

## Día 4: Reto Cerebro

### Simón Dice

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

Pida al grupo que se pongan de pie. **Vamos a empezar con un juego de Reto Cerebro que se llama Simón Dice. Tiene dos reglas.**

- **La regla 1 es que si yo digo “Simón dice”, ustedes tienen que hacer lo que les diga que hagan.**
- **La regla 2 es que si yo no digo “Simón dice”, deben seguir haciendo lo que estaban haciendo antes, hasta que yo diga de nuevo “Simón dice”.**

Repita las reglas. Recuerde a las y los niños que usen sus Habilidades para Aprender y sus atentoscopios. Practiquen el juego despacio.

1. Diga: Simón dice. Diga y muestre una acción: ¡Levanten las manos!: Las y los niños levantan las manos bien alto.
2. Omite “Simón dice”, pero diga otra acción ¡Tóquense la cabeza!: Las y los niños tienen que mantener las manos levantadas.

Repitan el juego varias veces. Use movimientos amplios para mover todas las partes del cuerpo y hacer trabajar el cerebro. Vea sugerencias de movimientos en la página de Reto Cerebro después de las actividades de esta semana. Después pregunte a las y los niños qué Habilidades para Aprender les ayudaron a tener éxito en el juego.

**Esta semana ustedes hablaron acerca de sentirse \_\_\_\_\_ (enojados(as)). Todas las personas nos sentimos enojadas a veces, pero no está bien tratar mal a las y los demás o lastimarlos cuando estamos con enojo. No está bien hacer a propósito cosas que puedan hacer enojar a otras personas, como insultarlas o quitarles sus cosas. Ustedes practicaron la empatía en un juego de simulación. Vamos a decir “empatía” todo el grupo otra vez: Empatía.**

## Día 5: Actividad

**Materiales:** hojas, colores.

Dé a cada niño y niña una hoja de papel con el siguiente inicio de oración: “Me siento enojado(a) cuando \_\_\_\_\_”. Pida al grupo que le dicten o que escriban sus respuestas, si ya saben escribir frases cortas. Luego, pídale que hagan un dibujo que muestre cuando están enojados(as).



## Reto Cerebro: Simón dice (versión 1)

### Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse.

### Reglas

- La regla 1 es que si yo digo “Simón dice”, ustedes tienen que hacer lo que les diga que hagan.
- La regla 2 es que si yo no digo “Simón dice”, deben seguir haciendo lo que estaban haciendo antes, hasta que yo diga de nuevo “Simón dice”.

### Pasos

- Diga: Simón dice. Diga y muestre una acción: **¡Levanten las manos!**: Las y los niños levantan las manos bien alto.
- Omite “Simón dice”, pero diga y muestre otra acción: **¡Tóquense la cabeza!**: Las y los niños tienen que mantener las manos levantadas.

### Consejos

- Incluya movimientos que usen todas las partes del cuerpo y el cerebro. En particular, andar de manera transversal, donde la mano derecha toca la rodilla izquierda y viceversa, requiere que las dos partes del cerebro trabajen juntas. Estos tipos de movimientos de cruces laterales es necesario demostrarlos y enseñarlos de manera explícita.
- No elimine a nadie del juego. La eliminación les impide practicar las Habilidades para Aprender.

### Sugerencia de movimientos

Darse palmadas en los hombros	Hacer el cuerpo musculoso	Balancearse sobre un pie
Pisar fuerte	Estirarse	Balancear brazos alternadamente
Girar	Hacer círculos con los brazos	Doblar las rodillas
Agacharse	Hacer círculos con los tobillos	Mover los dedos de las manos
Tocarse los dedos de los pies	Andar de puntillas	Aplaudir
Levantar las manos bien alto	Temblar como gelatina	Andar de manera transversal
Encogerse		

### Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de su voz. (A)
- Omite “Simón dice” dos veces seguidas. (A, CI)