



Lección

Su niño o niña está aprendiendo cómo calmarse cuando se siente enojado o enojada. También está aprendiendo que todos nos sentimos enojados algunas veces, pero no está bien hacer cosas que puedan lastimar a los demás cuando estamos enojados.

Los niños están aprendiendo a usar estos Pasos para Calmarse cuando están enojados:

- poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.
- decir qué sienten usando el nombre de sentimiento: “Estoy enojado(a)”.
- respirar profundamente varias veces. Respirar despacio tomando aire a través de la nariz y expulsándolo luego despacio por la boca.

Saber cómo calmarse ayuda a su niño o niña a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Juego

Juegue un juego con su niño o niña para practicar cómo calmarse siguiendo los Pasos para Calmarse.

Diga: **Vamos a jugar a ¿Qué Viene Luego? Ahora diremos y haremos los Pasos para Calmarse cuatro veces. Primero diremos y haremos todos los pasos los dos juntos. Diga y haga cada paso con su niño o niña. Ahora yo diré y haré los dos primeros pasos contigo y luego tú dirás y harás el tercer paso solo(a).**

Cada vez que repitan los pasos, pida a su niño o niña que diga y haga uno o más pasos solo.

Historia



La historia de esta semana es sobre Kenny. Otro niño le quita un juguete a Kenny y él se enoja. Luego Kenny se calma a sí mismo. Pregunte a su niño o niña sobre las fotos.

- Señale la foto de la izquierda y pregunte: **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Kenny?** (Enojado).
- **¿Cómo lo sabes?** (Tiene los dientes apretados. Tiene la frente arrugada. Tiene los puños apretados).
- Señale la foto de la derecha y pregunte: **¿Qué ves en esta foto?** (Kenny está respirando profundamente).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Kenny y yo soy tu maestro(a). Muéstrame cómo se calma Kenny. Dime qué ocurrió. Pida a su niño o niña que diga: “Basta. Estoy enojado(a)”, que respire profundamente y que luego le diga qué ocurrió.