

Lección 3: Cloud calma sus sentimientos de enojo.



Objetivo: Los niños usaran la estrategia de calmarse cuando tienen sentimientos de enojo.

Carácter Principal: Ser flexible

Aptitud SEL: Auto-control

Vocabulario: Calmarse, respirar

Materiales: Cloud con el sentimiento de Enojo en su bolsita

1. Recuérdele a los niños que Cloud es feliz y triste. Diga, “Él también puede enojarse.” Gire su cabeza.
2. Llame a un niño. El niño sacara el sentimiento de enojo de la bolsita. Muestre a Cloud y el peluche de Enojo.
 - Pregunte, “¿Cómo se siente Cloud? Pónganse de pie si alguna vez se han sentido enojados.” (Los niños se tienen que mantener de pie.)
 - Diga, “Cloud se enoja cuando alguien toma su juguete.”
 - “Todos muéstrenme su cara de enojo. Miren todas las caras de enojo.”
 - “Todos muéstrenme su pie enojado, sus manos enojadas, su pelo enojado. Haga un sonido de enojo.”
 - Pídale a los niños tomar asiento.
3. Pregunte, “¿Quién puede compartir una historia con Cloud donde se sintieron enojados alguna vez?” Comience la historia así, “Me enoja cuando yo...” El niño puede sostener a Cloud mientras cuenta la historia.
4. Explíquelo a los niños que cuando Cloud se siente enojado, él tiene que recordar que tiene que ser amable. Pregunte, “¿Qué es lo que nunca deberían hacer cuando estén enojados? (Gritar, Golpear, decir palabras hirientes, etc.) Todos tenemos que recordar que está bien estar enojados, pero no está bien ser grosero.”

5. Diga (demuestre con su cuerpo), “No está bien ser grosero con nuestros ojos (muestre ojos de enojo), con nuestra voz (dígame con voz enojada), nuestras manos (haga señas de malacrianza), nuestros pies (muestre pequeñas patadas), o nuestras palabras. Cloud nos enseñara una herramienta llamada Calmarse y Respirar, que nos ayudara a sentirnos mejor y así no lastimar a los demás.”

6. Demuestre una respiración de calma. Mantenga su dedo debajo de la nariz. Diga, “Como oler una flor (respire profundo por la nariz) ... luego haga como soplar una candela (vote el aire por la boca). Mira, ¡Cloud ya se siente mejor! Vamos a practicar todos juntos.”

7. Llame a algunos niños para que practiquen la herramienta de Calmarse y Respirar. Muestre como para que los niños puedan imitarlo.