

CREE y PRACTIQUE en Kimochis Way

Diríjase a la página 261 para recordar los puntos más importantes de comunicación y así manejar correctamente esta emoción.

SEA RESPETUOSO Las siguientes actividades de comunicación les ayudaran a los estudiantes a ser respetuosos cuando se sienten enojados.

ACTIVIDAD DE RESPETO Yo calmo mis sentimientos de disgusto.

Practica

Calmarse antes de hablar

Pensar antes de hablar

Materiales: Cloud, Mad

Siéntense en un círculo. Cuando yo te pase el sentimiento de enojo “MAD”, comparta uno de los métodos que usted utiliza para calmarse cuando está enojado. Cuando estoy enojado me ayuda....

(Respirar profundamente, Pensar antes de hablar, Decir que está enojado, Salir a caminar).

Para estudiantes con grandes retos manejando sus emociones, bríndele bastantes ejemplos de estrategias para “Calmarse”. Algunos estudiantes podrían necesitar tarjetas con estrategias para aprender a calmarse (página 63) como recordatorio.

Diversos estudiantes con dificultades para manejar su carácter luchan para poder controlar su ira. A los estudiantes les puede ayudar si visualizan una señal de alto en sus mentes de manera que puedan evitar hacer algo o decir algo inapropiado.

SEA RESPONSABLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser responsables cuando se expresan o escuchan sentimientos de enojo.

RESPONSABILIDAD Actividad Yo hablo con los gestos y la voz “Diga, no grite”

Practica

Autocontrol y tono de voz, controlar el volumen.

Vocabulario Emocional.

Un tono de voz conciliador es relajado y silencioso.

Un tono de voz conflictivo es fuerte y abrupto.

Una cara conciliadora es sonriente y con los ojos abiertos.

Una cara conflictiva es arrugada, de enojo y genera miedo.

ACTIVIDAD DE RESPETO 2, Comunique a los demás cómo se siente.

Materiales: Cloud

Siéntense en un círculo: Cloud tiene que ser cuidadoso con no equivocarse o ser odioso cuando está molesto. Equivocarse significa decir o hacer algo de lo que te arrepentirás. A Cloud lo ayuda pensar antes de hablar y también enviar alertas cuando está a punto de lanzar truenos o lluvia sobre los demás. ¡Vamos a practicar como advertir a los demás! Yo voy primero y cuando yo les pase a Cloud a ustedes, ustedes podrán practicar.

Mantén a Cloud y en su primer turno muestre palabras que sus estudiantes podrían usar para calmarse y/o advertir a los demás cuando están muy molestos para hablar respetuosamente.

“Estoy muy molesto ahorita, prefiero no hablar hasta que me calme”; Deje que me calme un poco porque estoy muy molesto; “No deberías estar cerca mío porque estoy muy molesto”

“Vea si puede decir la diferencia entre una cara y voz anuente a conversar, o una cara y voz agresiva. Demuestre la diferencia diciendo cada una de las siguientes palabras con una cara y voz dispuestas al dialogo y con una cara y voz agresivas: “Alto!” “Hey!” “Muévase!” ¿Adivinaron sus estudiantes cual gesto usó en cada palabra?

¿Cuál tono de voz es más fácil de escuchar? ¿Cuál tono de voz podría calmar a los demás? Cuando te sientas mal recuerda: Comunicarlo, no gritar.

Para estudiantes con grandes retos manejando sus emociones, use Estrategias de Mejora #2 (página 61) para ayudarlos realmente a ver la diferencia entre una cara y tono de voz anuente a conversar y una cara y tono de voz de enojo. Recuérdele a sus estudiantes que ellos necesitan poner atención a ambas expresiones faciales y en los tonos de voz al hablar.