

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 3

ESTRATEGIAS PARA CALMARSE

Duración: 20-25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, Crisp, Joy

Objetivo: Los estudiantes aprenderán estrategias simples para calmarse, identificando sus sentimientos y escogiendo maneras saludables de responder cuando sus emociones se sienten muy grandes.

METAS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los niños podrán:

- Identificar sentimientos comunes como feliz, triste, emocionado o enojado.
- Aprender que diferentes sentimientos se pueden manejar de maneras seguras y saludables.
- Practicar cómo escoger una estrategia para calmarse y ayudar a su cuerpo a sentirse mejor.
- Entender que hablar sobre los sentimientos ayuda a otros a saber cómo ayudarlos.

MATERIALES NECESARIOS

- Video de Selin's Sweets: "Cuando me siento"
- Papel o cartulina para las tarjetas "Cuando me siento"
- Crayones o marcadores

PASOS DE LA LECCIÓN

1. Bienvenida y calentamiento (2 min)

La maestra saluda a la clase: (Los niños se sientan en círculo.)

"¡Buenos días, dulces amigos! Hoy vamos a aprender qué hacer cuando sentimos emociones grandes y cómo ayudar a nuestro cuerpo a calmarse."

2. Historia (2 min)

Ponga el video: "Cuando me siento"

- Crisp comparte:
"Cuando me siento triste, busco a mis amigos para que me animen."

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 3

ESTRATEGIAS PARA CALMARSE

- Joy comparte:
“Cuando me siento feliz, me gusta dar abrazos.”
- Whisper comparte su emoción moviendo su colita.
- Los niños aprenden que todos sentimos emociones diferentes y que hay maneras de sentirnos mejor.

Selin les recuerda a los niños:

“Cuando hablamos de nuestros sentimientos, nuestro corazón se siente más liviano.”

3. Conversación y reflexión (6 min)

La maestra pregunta:

- “Cuando tus sentimientos se sienten MUY grandes, ¿qué puedes hacer?”
- “¿Qué le gusta hacer a Joy cuando se siente feliz?”
(abrazar / sonreír / bailar)
- “¿Cómo se sentía Joy?”
- “Cuando Crisp se sintió triste, ¿qué hizo?”
(amigos / abrazo / respirar)
- “Muéstreme una cara: ¿Crisp estaba triste, feliz, enojado o emocionado?”

4. Actividad– Mi tarjeta “Cuando me siento” (10 min)

Paso 1 – Explicar la actividad

La maestra dice:

“Vamos a hacer nuestra propia tarjeta de ‘Cuando me siento’ para recordar qué hacer cuando aparecen nuestros sentimientos.”

Paso 2 – Escoger un sentimiento

Cada niño escoge uno de estos sentimientos:

- Triste
- Enojado
- Emocionado
- Asustado
- Cansado

La maestra les dice a los niños:

“Cuando sientes una de estas emociones, ¿qué puedes hacer para calmarte?”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 3

ESTRATEGIAS PARA CALMARSE

Paso 3 – Escoger una manera de ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor

- Tomar una respiración profunda
- Dar un abrazo grande
- Hablar con un amigo o con la maestra
- Cantar una canción suave
- Sentarse en un lugar tranquilo

Los niños dibujan en su tarjeta “Cuando me siento” lo que hacen cuando se sienten así.

5. Compartir (5 min)

Los niños comparten su tarjeta con la clase y dicen:

“Cuando me siento ____, yo ____.”

La maestra afirma:

“Esa es una buena manera de ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor.”

6. Cierre – Los sentimientos nos ayudan a aprender (5 min)

La maestra cierra:

“Cuando conocemos nuestros sentimientos y sabemos qué nos ayuda, nos cuidamos bien a nosotros mismos y también a los demás.”

Reflexión para la maestra

- ¿Los estudiantes identificaron por lo menos un sentimiento?
- ¿Escogieron una estrategia para calmarse?
- ¿Entendieron que diferentes estrategias ayudan con diferentes sentimientos?
- ¿Participaron en dibujar o compartir?