

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 5 – MANEJAR LA DECEPCIÓN

Duración: 20-25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, and Max

Objetivo: Los estudiantes aprenderán a reconocer la decepción y a practicar el perdón para manejar sus emociones y sentirse mejor después de un error.

METAS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los estudiantes podrán:

- Identificar cómo se siente la decepción.
- Practicar cómo calmarse usando la respiración.
- Expresar perdón con palabras amables y lenguaje corporal tranquilo.

MATERIALES NECESARIOS

- Video de Selin's Sweets: Manejar la decepción
- No se necesitan materiales (actividad con movimiento)

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, Selin y Whisper tienen una historia sobre el perdón y cómo nos ayuda cuando nos sentimos decepcionados.”

2. Historia (2 min)

Ponga el video: “Manejar la decepción”.

Max quería hacer muffins de arándanos, pero Whisper se comió todos los arándanos por accidente. Max se sintió triste, pero perdonó a Whisper, y pronto su corazón se sintió liviano otra vez.

3. Conversación y reflexión (6 min)

Pregunte a los estudiantes:

- “¿Cómo se sintió Max cuando Whisper se comió los arándanos?”
- “¿Qué hizo Max para sentirse mejor?”
- “¿Cómo nos sentimos cuando perdonamos a alguien?”

Anime respuestas cortas y suaves.

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 5 – MANEJAR LA DECEPCIÓN

4. Actividad– El perdón hace que el corazón se sienta liviano (10 m)

La maestra dice:

“A veces, cuando alguien comete un error, nuestro corazón se siente triste, como Max cuando Whisper se comió sus arándanos. Pero el amor y el perdón ayudan a que nuestro corazón se sienta liviano otra vez.”

Paso 1 – Sentirlo

La maestra dice:

“Vamos a imaginar que somos Max. ¡Nuestros arándanos desaparecieron!”

Los niños:

- Hacen cara triste
- Cruzan los brazos
- Dicen suavemente: “Me siento decepcionado y triste.”

Paso 2 – Respirarlo

La maestra dice:

“Toma una respiración grande... y ahora suéltala.”

Paso 3 – Perdonarlo

La maestra dice:

“Ahora vamos a decir pensamientos amables juntos.”

Los niños repiten:

- “Se siente bien perdonar.”
- “Yo puedo perdonar a mis amigos.”
- “Perdonar hace que mi corazón se sienta liviano.”
- “Todos cometemos errores, y está bien.”

Paso 4 – Sentirse liviano otra vez

La maestra dice:

“Sonríe, estira los brazos bien abiertos y di...”

Los niños dicen:

“¡Mi corazón se siente liviano y feliz!”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 5 – MANEJAR LA DECEPCIÓN

5. Promesa de perdón (5 min)

La maestra pregunta:

“¿A quién puedes perdonar hoy — a un amigo, a un hermano o a un compañero de clase?”

Los niños comparten su respuesta o la dicen en voz bajita.

Reflexión para la maestra

- ¿Los estudiantes reconocieron y nombraron la decepción?
- ¿Participaron en la respiración y en la práctica del perdón?
- ¿Se vieron más tranquilos o más positivos después?