

Enseñanza para Todos

Trimestre 1 • Lección 7

Respondo a las emociones

VERSIÓN COMPLETA • con adaptaciones por perfil de aprendizaje

Pasaje bíblico	1 Samuel 1:2–11; 2 Timoteo 1:7
Idea central	Puedo responder de forma saludable a las emociones fuertes: como Ana, puedo llevarlas a Dios; hay estrategias (descansar, moverme, hablar, llorar, orar) y Dios me da un espíritu de poder, amor y dominio propio.
Duración estimada	50 minutos

Materiales

Biblia; (opcional) Cartel del Versículo para Memorizar, Páginas del Alumno, crayones o lápices de colores.

Devocional del maestro

Preparación espiritual, antes de enseñar: **Salmos 55:17**

Conexión familiar

Se entrega una tarjeta a las familias para continuar la conversación en casa durante la semana (ver paso Vivir).

Desarrollo de la clase

Conectar • ≈ 8 min

Salude y pida que compartan brevemente una emoción que sintieron hoy. Explique que hoy verán buenas formas de responder a las emociones. Juego de altos y bajos: de pie y con espacio, al nombrar una emoción saltan si la consideran buena o se ponen en cuclillas si no (feliz—saltar, triste—cuclillas, enojo, gozo, temor, amor; sorpresa—ambas, porque puede ser buena o mala). Repítalo pidiendo que muestren cada emoción con el cuerpo. Distinga: una reacción es la expresión automática de lo que sentimos; una respuesta es una acción que sí podemos controlar.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- TDAH y kinestésico: el juego de saltar y agacharse es ideal para canalizar energía; dé espacio a cada niño.
- TEA: respetar el espacio personal (el manual pide no tocarse) ayuda; ofrezca subir/bajar los brazos si saltar incomoda.
- Sensorial/motor: si saltar o las cuclillas cuestan, permita mostrar alto/bajo con las manos.
- Dislexia: sin lectura; todo es corporal.

Descubrir • ≈ 15 min

Cuente la historia de Ana (1 Samuel 1): Elcaná amaba a Ana, pero ella no tenía hijos y Peniná la atormentaba hasta hacerla llorar (1 Samuel 1:7). Ana llevó su tristeza a Dios en oración (1 Samuel 1:11); Dios la escuchó y le dio a Samuel. Respondió bien: en vez de enojarse con todos, oró. Lea 2 Timoteo 1:7 (Dios nos da un espíritu de poder, amor y dominio propio). Describa cómo se siente un enojo fuera de control y por qué golpear es una mala respuesta. Enseñe y practique con el cuerpo cinco buenas respuestas: 1) calmarse y descansar (respirar profundo), 2) moverse

(caminar, saltar, correr en el lugar), 3) hablar con alguien de confianza, 4) llorar si se necesita, 5) hablar con Dios y decir un versículo.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- TEA: use palabras para nombrar las emociones de Ana (el manual señala que los niños comprenden mejor las palabras que las expresiones faciales).
- Cuidado emocional/duelo: la historia toca la tristeza profunda; valide que está bien sentirla; las cinco estrategias son herramientas de autorregulación muy útiles, practíquelas con calma.
- Autoestima: si a un niño le cuesta responder, permita que otro le ayude, para no avergonzarlo (consejo del manual).
- Procesamiento: presente las cinco estrategias de a una, practicándolas con el cuerpo.

Pausa de calma • ≈ 5 min

Recreo breve entre la parte de mayor concentración y la más activa; en esta unidad ayuda especialmente a autorregularse y sirve para practicar la estrategia de «calmarse y respirar» vista en Descubrir. Anuncie cuánto durará y qué se hará. Permita ir al baño, tomar agua y estirarse. Guíe una respiración sencilla («oler la flor / apagar la vela») 3–4 veces. Al terminar, use la señal de silencio para retomar.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- TEA: anticipe la pausa desde el inicio e indique el minuto de regreso.
- TDAH: momento para liberar energía con movimiento libre.
- Sensorial: ofrezca un rincón de baja estimulación (menos ruido y luz).
- Todos: es descanso, no pantallas ni dulces; volver tranquilos y atentos.

Aplicar • ≈ 12 min

En grupos de 3–4, cada grupo representa cómo responder a una situación que provoca emociones fuertes, poniéndose de acuerdo en cómo manejarla (recordando que Dios nos ayuda a controlarnos). Situación 1: una abuela muy querida enferma y fallece: ¿qué emoción sientes y qué deberías hacer? Situación 2: te cuesta mucho aprender a leer y te frustras cuando te piden practicar más: ¿qué sientes y qué debes hacer? Recorra los grupos mientras actúan; si hay tiempo, usen la segunda situación.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- Cuidado (duelo): la situación 1 trata la muerte de un ser querido; si un niño vivió una pérdida reciente, ofrézcale la otra situación o un rol de apoyo, sin obligarlo a revivir el dolor.
- Dislexia: la situación 2 trata la frustración por no saber leer; afirmela con delicadeza y no exponga a un niño que se sienta identificado.
- TEA y ansiedad social: permita participar desde el grupo o proponer la respuesta sin actuar frente a todos.
- Regulación: si la dramatización activa emociones reales, acompañe al niño con calma.

Vivir • ≈ 5 min + casa

Repase el versículo de la unidad con su ritmo: «Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran» (Romanos 12:15), con palmas, al menos tres veces. Recuerde 2 Timoteo 1:7 como un versículo «de bolsillo» para decir cuando las emociones se descontrolan. Entregue la tarjeta de Conexión familiar, que pide al niño compartir en casa una forma buena de responder a una emoción fuerte. Bendición basada en 2 Timoteo 1:7. Si hay tiempo, canción «Cuán grande es Dios».

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- Herramienta personal: enseñe 2 Timoteo 1:7 como recurso de calma para los momentos difíciles.
- Sensorial auditivo: en el ritmo con palmas, permita palmas suaves, marcar en la mesa o taparse los oídos.
- TDAH y kinestésico: el ritmo y el movimiento ayudan a fijar el versículo.
- Familia: pida al niño que comparta en casa una forma buena de responder a una emoción fuerte.

Versículo para memorizar

«*Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran*» — Romanos 12:15

Con el ritmo de la unidad. Se enseña además 2 Timoteo 1:7 como versículo «de bolsillo».

Referencia en Reina-Valera 1960: «*Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran.*» — **Romanos 12:15, RVR1960.**

Adaptaciones por perfil de aprendizaje

Resumen para revisar antes de la clase. El detalle de cada paso ya incluye la adaptación específica de ese momento.

Perfil	Adaptación sugerida
TDAH y kinestésico	juegos de movimiento (saltar/agacharse, practicar las estrategias) canalizan la energía; dé espacio.
TEA	dé espacio personal, use palabras para nombrar las emociones (no solo caras) y ofrezca alternativas de menor movimiento.
Cuidado emocional/duelo	la historia de Ana y la situación de la abuela tocan la tristeza y la pérdida; valide, no fuerce y ofrezca alternativas a quien haya vivido un duelo.
Dislexia	la situación 2 trata la frustración por no saber leer; afirmela con delicadeza y no exponga a quien se sienta identificado; la Página es crear un ritmo.
Autoestima	si a un niño le cuesta responder, permita que otro le ayude (el manual lo sugiere) para no avergonzarlo.
Sensorial	en el ritmo con palmas, permita palmas suaves o marcar en la mesa.

Recursos y dónde se usan

Devocional del maestro: preparación antes de la clase. Lámina «La Biblia en acción: Ana»: apoyo para la narración (paso Descubrir). Páginas del Alumno: pasos Descubrir/Vivir. Cartel del Versículo (05–08): paso Vivir. Tarjeta de Conexión familiar: paso Vivir (a casa).