



Iglesia Metodista
Pentecostal de Chile

Enseñanza para Todos

Trimestre 1 • Lección 7

Respondo a las emociones

VERSIÓN GENERAL

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.

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.

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.

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.

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».

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.**

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).