

Enseñanza para Todos

Trimestre 1 • Lección 8

Emociones: Las 3 reglas del no

VERSIÓN COMPLETA • con adaptaciones por perfil de aprendizaje

Pasaje bíblico	1 Samuel 24:17, 19b; Salmos 62:8
Idea central	Ante las emociones fuertes sigo las 3 reglas del no —no me lastimo, no lastimo a otros, no daño sus cosas— y elijo respuestas saludables; como David, puedo no lastimar aunque me traten mal, y confiar en Dios.
Duración estimada	50 minutos

Materiales

Biblia; (opcional) Cartel del Versículo para Memorizar, Páginas del Alumno, lápices.

Devocional del maestro

Preparación espiritual, antes de enseñar: **1 Corintios 13:4**

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 mostrando una emoción con la cara y pregunte qué creen que siente. Pida que muestren con la cara la emoción que tuvieron al despertar. Luego, juego de reacciones: presente una situación con varias reacciones posibles, cada una asignada a una esquina o zona de la sala; a su señal, cada niño camina lentamente hacia la reacción que tendría. Comente que todos sentimos emociones distintas y reaccionamos distinto; hoy verán las 3 reglas del no para manejar las emociones fuertes de forma saludable. Presente las reacciones dañinas solo como ejemplos de lo que NO conviene hacer.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- TEA: ofrezca tarjetas de caras; el movimiento a las esquinas puede abrumar—dé espacio y permita señalar la esquina desde su lugar.
- TDAH y kinestésico: el juego de moverse a las esquinas canaliza energía; use una señal para reenfocar.
- Cuidado emocional/autolesión: algunas reacciones incluyen hacerse daño; preséntelas como lo que NO se debe hacer, no pida representarlas y, si un niño se identifica, acójalo con calma y converse aparte.
- Cuidado (duelo): una situación menciona la muerte de un ser querido; sea sensible con quien haya vivido una pérdida.

Descubrir • ≈ 15 min

Enseñe las 3 reglas del no y hágalas repetir: 1) no te lastimes a ti mismo; 2) no lastimes a los demás; 3) no dañes las cosas de otros (valen para acciones y palabras). Cuente la historia de David y Saúl (apóyese en las láminas): Saúl, celoso, perseguía a David para hacerle daño; David se escondió en una cueva y, aunque pudo lastimar a Saúl, decidió

no hacerlo. Lea 1 Samuel 24:17, 19b (Saúl reconoce: «me has devuelto bien por mal»). David mostró respeto y siguió las reglas. Enseñe y practique cuatro maneras saludables de manejar las emociones: 1) calmarse (respirar profundo tres veces o contar hasta 10), 2) responder con amabilidad, 3) hablar con un adulto de confianza, 4) pedir ayuda a Dios (lea Salmos 62:8).

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- TEA y concreción: las 3 reglas son claras y concretas (una fortaleza); use las láminas de David y Saúl como apoyo visual.
- TDAH: haga repetir las 3 reglas en voz alta (el manual lo pide) y practique las respiraciones.
- Autorregulación: enseñe a «pausar y pensar antes de actuar», útil para quien reacciona rápido con ira (el manual lo indica).
- Dislexia: usted lee los versículos; no le pida leer.

Pausa de calma • ≈ 5 min

Recreo breve entre la parte de mayor concentración y la más activa; sirve para practicar la estrategia de «calmarse» (respirar y contar) 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

Ensayo guiado. Para cada situación pida: 1) decir qué regla del no se rompió; 2) sin tocar nada ni a nadie, mostrar cómo reaccionarían si no conocieran las reglas; 3) encontrar una forma saludable de manejar la emoción. Situación 1: un amigo, tras algo malo que le pasó, te dice que ya no quiere ser tu amigo (rompe la regla de no lastimar a otros). Situación 2: tu hermana menor, enojada porque no le prestas tu lápiz nuevo, te lo quita y lo quiebra (rompe la regla de no dañar las cosas). Guíe hacia respuestas saludables: respirar, contar hasta 10, hablar con un adulto, orar, responder con amabilidad. Opcional: en la Página del Alumno, tachar a quienes no siguen las reglas.

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- Seguridad (clave): la consigna es «sin tocar nada ni a nadie»; recuérdela y nunca haga representar acciones que lastimen.
- Cuidado emocional: no pida a un niño representar hacerse daño; enfoque siempre en la respuesta saludable y sea sensible si una situación toca su realidad.
- TEA y ansiedad social: permita describir la respuesta saludable en vez de actuarla.
- Dislexia: la Página es observar y tachar un dibujo, de baja demanda.

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. Entregue la tarjeta de Conexión familiar con las 3 reglas del no,

para observar en casa cuándo se cumplen. Bendición basada en Salmos 62:8: puedes confiar en Dios y contarle todo lo que sientes; Él es un lugar seguro para tus emociones fuertes. Si hay tiempo, canción «Cuán grande es Dios».

ADAPTACIONES PARA ESTE PASO

- Refugio: enseñe Salmos 62:8 como consuelo—Dios es un lugar seguro para las emociones fuertes.
- 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: observen en casa cuándo se cumplen las 3 reglas del no.

Versículo para memorizar

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

Con el ritmo de la unidad (última lección de la unidad).

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 (esquinas de reacciones) con una señal para reenfocar; canalizan la energía.
TEA	las 3 reglas son concretas y claras (una fortaleza); use tarjetas de caras y las láminas de David y Saúl; permita señalar desde su lugar.
Cuidado emocional/autolesión	algunas reacciones de los ejemplos incluyen hacerse daño; preséntelas siempre como lo que NO se debe hacer, no pida representarlas y acompañe con calma a quien se identifique.
Cuidado (duelo)	una situación menciona la muerte de un ser querido; sea sensible con quien haya vivido una pérdida.
Dislexia	usted lee los versículos; la Página es observar y tachar un dibujo.
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. Láminas «David confronta a Saúl» y «David y Saúl en la cueva»: apoyo para la narración (paso Descubrir). Páginas del Alumno: paso Aplicar (tachar quién no sigue las reglas). Cartel del Versículo (05–08): paso Vivir. Tarjeta de Conexión familiar: paso Vivir (a casa).