



Enseñanza para Todos

Trimestre 1 • Lección 8

Emociones: Las 3 reglas del no

VERSIÓN GENERAL

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.

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).

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.

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.

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».

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.**

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).