

¿Qué es el enojo?

Trimestre 2 • Lección 5

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Identificar cómo se ve, se siente y suena el enojo.
- 2. Enseñanza:** Aprender a reconocer los diferentes tipos de enojo (Éxodo 34:6b; Salmos 37:8).
- 3. Respuesta:** Usar situaciones para identificar las señales de advertencia del enojo.

MATERIALES

- Biblia

Materiales Opcionales:

- Cartel del Versículo para Memorizar
- Crayones
- Páginas del Alumno
- Lápices
- Botella de refresco

Devocional del maestro

Pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.
Santiago 1:20

La ira puede burbujear en nosotros como una olla de sopa hirviendo. Al igual que la sopa hirviendo, puede salpicar y derramarse, creando un desastre. La ira también puede derramarse creando un desastre en nuestras vidas. Haz una pausa y piensa en las cosas que te hacen enojar. ¿Te enoja la injusticia o el dolor ajeno? o ¿cuándo algo no sucede de la forma que querías? Hay muchas causas para tener ira, algunas son saludables y otras tóxicas, algunas honran a Dios y otra son pecaminosas.

¿Cómo lidias con la ira? ¿dejas que hierva y se salga de control? ¿de qué manera piensas que Dios quiere que manejes tú la ira? La ira es una respuesta secundaria causada por el dolor, temor, tristeza u otras emociones primarias. Puede ser muy difícil mantenerla bajo control, pero es importante ir a Dios con tus temores y preocupaciones. Cuando te sientas sin dominio propio, detente, ora y pide ayuda a Dios para manejar tu ira de tal manera que honre tus emociones de manera saludable, honrando también a Dios. La ira que arremete con palabras crueles no honra a Dios. La ira que se convierte en algo físico no honra a Dios. Da gracias a Dios porque creó las emociones, pero no tengas temor de recurrir a Él para que te ayude con el enojo.

Conexión familiar: Anima a las familias a hablar sobre qué es el enojo. Haz que los niños hablen sobre las señales de advertencias del enojo que aprendieron hoy.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Identificar cómo se ve, se siente y suena el enojo.

Da la bienvenida a los niños a medida que ingresan a la clase. Pide que cada uno haga su mejor rugido al entrar, después tomen asiento en un círculo.

Mientras entraban, les pedí que rugieran. Hoy hablaremos sobre el enojo. A veces cuando estamos enojados, sonamos como animales rugientes. A la cuenta de 3 quiero que todos rujan fuertemente. Cuando levante mi mano, quiero que estén en silencio el mayor tiempo posible. ¿Listos? 1, 2, 3 ¡Rujan!

Después de 10 segundos levanta tu mano como señal para que los niños dejen de rugir.

¡Guau! ¡Esos fueron rugidos buenísimos! ¡Sonaron como animales! ¿algunas veces sentiste que el enojo te transformó en un animal rugiente? Los animales no se detienen para pensar sobre lo que van hacer. Ellos viven guiados por lo que se conoce como instinto. Si quieren hacer algo simplemente lo hacen.

Una de las diferencias entre los animales y las personas, es que las personas pueden controlar la forma en que actúan. Déjame mostrarte lo que quiero decir. Haz una cara que demuestre enojo (haz una pausa). ¡Esas sí que son caras enojadas! Bien, entonces estás enojado, ¿qué harás con tu enojo?

Cuando estás enojado, afecta tu cuerpo. Quizás te pones rojo. Tu corazón late más rápido. Respiras con más dificultad o aprietas los dientes. Muéstrame lo que haces cuando estás enojado. Por favor no toques a nadie cuando demuestres cómo te ves cuando estás enojado.

Permite que los niños muestren cómo luce su enojo por aproximadamente 30 segundos. Después levanta tu mano para indicarles que dejen de hacer las acciones y se tranquilicen.

¿Vieron que todos ustedes pudieron detenerse cuando se los pedí? Esa es la diferencia entre las personas y los animales. Las personas pueden controlarse a sí mismas y controlar su enojo. Dios nos dio la habilidad de parar y de no lastimar a los demás. Esto no quiere decir que sea fácil controlar el enojo. Una de las cosas que la gente hace cuando están enojados es pisar fuerte con sus pies. ¿Alguna vez hiciste esto cuando estabas enojado?

Realizaremos un juego para ayudarnos a responder una pregunta acerca del enojo. Ponte de pie. Daré números a los niños en el círculo. Cuando sea tu turno para recibir el número, pisarás fuerte. Me detendré después de haber enumerado hasta 7 niños. Cuando nos detengamos, el último niño que recibió un número responderá esta pregunta:

- ¿Recuerdas qué le pasó a tu cuerpo cuando te enojaste?

Enumera a los niños en el círculo. Cuando llegues al séptimo niño, hazle la pregunta. Repite este proceso tres veces, permitiendo que respondan 3 niños diferentes.

¡El enojo nos hace sentir horrible! Lo que hacemos cuando estamos enojados nos puede hacer sentir peor. Cuando ves tu enojo, puedes usar lo que Dios te dio: la habilidad para controlar cómo vas a responder.

2. Enseñanza: Aprender a reconocer los diferentes tipos de enojo (Éxodo 34:6b; Salmos 37:8).

¿Sabías que existe el enojo saludable y el enojo no saludable? Dios creó todas nuestras emociones, incluyendo el enojo. Esta es una emoción que sientes cuando sucede algo que no te gusta o que no está bien. El enojo es una señal de que tus emociones como el temor, la tristeza, y el dolor se están volviendo muy fuertes. Es importante descubrir por qué estás enojado. A veces la gente hace cosas que lastima tu cuerpo. Algunas personas hacen cosas que te ponen triste, lastiman tus emociones. En ocasiones, estás enojado por lo que le está sucediendo a otra persona.

Déjenme darles algunos ejemplos de diferentes tipos de enojo. Cuando te enojas porque no te dan lo que quieres y alguien lastima tus emociones, es un enojo que no es sano y es pecaminoso. Te sientes enojado porque te hace quedar mal.

Sin embargo, si estás enojado porque alguien te está haciendo algo malo a ti o a alguien más, estás sintiendo un enojo saludable. Dios nos creó para enojarnos cuando alguien está siendo maltratado. Dios también se enoja cuando la gente lastima a los demás. ¿Te sorprende esto? Escucha lo que la Biblia dice sobre la ira de Dios.

Si es posible, lee este versículo directamente desde tu Biblia.

*Pasando delante de él, proclamó: El SEÑOR, el SEÑOR,
Dios clemente y compasivo, lento para la ira y grande
en amor y fidelidad.
Éxodo 34:6b*

Dios nos dice que Él se enoja, pero lentamente. La Biblia nos cuenta que Dios se enoja cuando las personas se lastiman entre sí o no viven cómo Dios quiere. Es importante, para nosotros, reconocer la diferencia entre el enojo sano y el que no es sano. Siempre necesitamos controlar nuestro enojo, incluso si es bueno.

Hoy aprenderás cómo se ve, se siente y suena el enojo.

Opcional: Si tienes una botella de bebida gasificada, lleva a los niños afuera de la sala de clases y haz una demostración de lo que sucede si la agitas y luego la abres. Sigue las instrucciones que vienen a continuación, muestra de qué forma la bebida es como el enojo explosivo. Si no dispones de esta bebida gasificada, simplemente haz que los niños simulen tener una y la agiten.

Haz de cuenta que estás agitando una bebida gasificada. ¡Agítala bien! Dentro de la botella, la agitación crea más y más burbujas. Cuando continuamos guardando nuestro enojo, este aumenta dentro de nosotros como las burbujas dentro la botella de la bebida gasificada.

- ¿Qué pasará si abres la botella?

Permite que respondan 1–2 niños.

Descubrámoslo. Pretende que abres tu botella. ¡Guau! ¡La botella explotó y se derramó para todos lados! ¡qué desastre!

La botella agitada de bebida gasificada nos enseña una lección. Tienes que ser cuidadoso para que el enojo no se acumule. Necesitas saber cómo controlarlo o explotará. Cuando explota, puedes herir los sentimientos de las personas. Quizás las lastimes físicamente. A lo mejor, romperás cosas. Incluso podrías lastimarte a ti mismo. Cuando el enojo explota, afecta a las demás personas y ¡crea un desastre!

Si una botella de bebida gasificada ha sido agitada, lo mejor es dejar que la botella descanse por un momento. Necesita calmarse. Lo mismo pasa cuando estás enojado. La Biblia dice que debes alejarte del enojo y tranquilizarte.

*Refrena tu enojo, abandona la ira; no te irrites,
pues esto conduce al mal.*
Salmos 37:8

Este versículo dice que cuando estamos enojados o molestos, nos lleva al mal. Esto no es bueno, ¿o sí? Sin embargo, también nos queda otro problema. Hicimos un gran desastre cuando abrimos nuestras botellas. Cuando haces esto, debes limpiar, ¿cierto?

Permite que 2 o 3 estudiantes respondan cada una de las siguientes preguntas.

- **¿Qué puedes hacer para arreglar el desastre que hizo la bebida gasificada que explotó?**
Deja que 2 niños respondan.
- **¿Qué puedes hacer cuando tu enojo se sale de control y lastimas a las personas, con tus acciones o palabras?**
Permite que 3 niños compartan lo que piensan.

Cuando tu enojo explota, tienes que limpiar el desastre que causaste. Tal vez, tengas que pedir perdón a Dios y a quienes lastimaste. Quizás, tengas que hacer algo para recuperar la amistad de alguien. Quizás, tendrás que arreglar, de alguna manera, el problema que trajo tu enojo. Y, a veces, simplemente no podrás arreglarlo.

Cada vez que sientas que el enojo está burbujeando, detente y escucha las señales de advertencia de tu cuerpo. Tu respuesta debe ser como dice la Biblia, debes alejarte de lo que podría hacer que explote. Vamos a hacer un juego para aprender algunas de las señales de advertencias del enojo.

Si es posible, sal afuera de la clase para hacer esta actividad. Si no es posible, despeja un área grande de la sala de clases de todos los obstáculos. Haz que los niños se ubiquen en un extremo del espacio desocupado. Escoge un objeto para que los niños corran hacia él, puede ser un árbol o una pared. Después explícales el juego.

Gritaré ejemplos de señales de advertencias del enojo. Cuando escuches la señal de advertencia, repítela después de mí. Después preguntaré: "¿Qué vas a hacer? Tú dirás: "¡me alejaré del enojo!" Luego corre hacia el (objeto que escogiste). Entonces, regresarás al punto de partida.

Intentémoslo juntos. Cuando estoy enojado, me muerdo el labio. Repite conmigo: "me muerdo el labio". ¿Qué vas a hacer? Di conmigo: "me alejaré del enojo". Corre hacia el (objeto que escogiste). ¡Lo hicieron muy bien! Probemos con más ejemplos.

Cuando estoy enojado, empuño la mano.

Los niños dirán "empuño la mano". Después repetirán contigo: "me alejo del enojo", mientras corren hacia el objeto de nuevo. Luego regresarán al punto de partida.

Cuando estoy enojado, mi cara se siente caliente.

Cuando estoy enojado, mi corazón late más rápido .

Cuando estoy enojado, aprieto mis dientes.

Cuando estoy enojado, respiro agitadamente.

¡Excelente! Todos pueden tomar asiento ahora.

El enojo es tu respuesta a algo que sientes que no está bien. Por ejemplo, no te gusta cuando alguien te dice algo feo, entonces te enojas. O no te gusta tener que luchar para hacer algo, entonces te enojas. O quizás, no te gusta equivocarte entonces te enojas. A lo mejor, te enojas cuando alguien te lastima profundamente.

En esta vida te enojarás. Y está bien hacerlo. Recuerda, no está bien lastimar a los otros o a ti mismo porque estás enojado. Escucha las señales de advertencia de tu cuerpo, esto te ayudará a controlar el enojo.

Lo más importante cuando estás enojado es que puedes ir a Dios. Él se preocupa acerca de lo que te hace enojar. Te puede mostrar si tu enojo es sano o no es sano. Puede sanar tu corazón de la tristeza o la herida, y ayudarte a controlar el enojo.

Consejo para el maestro: Los niños pequeños naturalmente carecen de las habilidades para poder identificar el enojo y escoger una respuesta apropiada, por eso es importante que desarrollen estas habilidades ahora. Cuando notes que un niño se está enojando, dile que ves que está enojado y pregúntale por qué. Ayúdale a identificar la razón. Enséñale qué puede hacer para manejar su enojo.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, haz que los niños realicen la actividad del dibujo en ellas. Dale 2 minutos para que practiquen cómo cambiar sus respuestas enojadas por respuestas pacíficas.

3. Respuesta: Usar situaciones para identificar las señales de advertencia del enojo.

Practicaremos para reconocer las señales de advertencia del enojo. Leeré una situación y ustedes escucharán las señales que muestran que alguien está enojado. Después, me dirán si la persona está sintiendo un enojo sano o un enojo que no es sano.

Situación 1: El padre de Matías lo regañó porque no cerró el portón. Uno de los animales se escapó. Pensó que su padre nunca terminaría de regañarlo. Matías no había estado con los animales ese día, entonces no pudo haber sido él, pero estaba muy asustado como para decir algo. Comenzó a respirar agitadamente y a morder su labio.

- **¿Quién estaba enojado en la historia?**

El padre de Matías. Algunos niños también pueden mencionar a Matías, ya que se mordió el labio y su respiración cambió.

- **¿Cómo sabes que el padre estaba enojado?**

Regañó a Matías.

- **¿El enojo del padre era sano o no era sano?**

Su enojo no era saludable porque estaba fuera de control.

Situación 2: Francisco vio a un hombre enojado golpeando a un anciano con una vara, al lado de la carretera. Su cara se puso caliente y sus ojos se llenaron de lágrimas. El anciano le suplicaba que se detuviera mientras decía “lo siento”. Francisco sentía que su corazón latía más rápido. Quería que el hombre parara de golpear al anciano.

- **¿Quien estaba enojado en la historia?**

Francisco estaba enojado. El hombre que golpeaba al anciano con la vara también lo estaba.

- **¿Cómo sabes que Francisco estaba enojado?**

Su cara se puso caliente y su corazón latía más rápido.

- **¿El enojo de Francisco era sano o no era sano?**

Su enojo era saludable. Vio que lastimaban a alguien y quiso ayudar al anciano.

Opcional, si hay tiempo:

Este próximo ejemplo será difícil de descubrir.

Situación 3: Un chico robó el almuerzo de Andrés. Andrés apretó su puño mientras pensaba en lo que le haría al chico. Se puso de pie y apretó los dientes fuertemente a medida que su corazón latía agitadamente dentro de su pecho.

- **¿Qué señales de enojo mostró Andrés?**

Empuñó su mano, apretó sus dientes y su corazón latió más rápido.

- **¿El enojo de Andrés era sano o no era sano?**

Lo que el otro chico hizo fue malo. No debes tomar lo que pertenece a otros. El enojo de Andrés fue un enojo saludable. Sin embargo, no debería dejar que su enojo se descontrolara.

A veces puedes sentirte enojado por una buena razón, pero tu respuesta al enojo puede no ser saludable. Si Andrés hubiera lastimado al otro chico, su enojo habría estado fuera de control. La Biblia dice que no debemos permitir que suceda esto.

Fin de la opción

Cuando te enojas, presta atención a tus señales de advertencia. Deja que esas señales te ayuden a decidir si estás experimentando un enojo bueno o malo. Recuerda que debes alejarte del enojo.

Consejo para el maestro: Los estudiantes pueden venir a ti con sus propias situaciones de abuso, después de discutir estos ejemplos. Quizás los escuches hablar de ocasiones cuando les sucedió algo similar. Si es posible, consigue ayuda para que el niño esté a salvo.

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los niños.

No te dejes llevar por el enojo que solo abriga el corazón del necio.
Eclesiastés 7:9

Haz las siguientes acciones mientras lees el versículo de memoria con los niños.

No—Indica “no” con tu cabeza.

Te dejes llevar por el enojo—Da un pisotón.

Que solo abriga—Coloca las palmas de tus manos en el medio de tu pecho.

El corazón del necio—Frunce el ceño y mira hacia abajo.

Finaliza la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en el Salmo 37:8.

Bendición: Que Dios te ayude a alejarte de lo que te enoja, cuando sientas que está fuera de control. Que hagas lo que es bueno y agradable para Dios.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

“Te Bendeciré” <https://youtu.be/-uN5tobBkqg>