

Cuando estoy enojado

Trimestre 2 • Lección 7

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Realizar un juego acerca de cuándo actuar rápida y lentamente.
- 2. Enseñanza:** Aprender algunos pasos para controlar el enojo (Números 14:18a; Efesios 4:26; Proverbios 14:17a).
- 3. Respuesta:** Hacer una actividad de repaso sobre cómo controlar el enojo.

MATERIALES

- Biblia
- Materiales Opcionales*
- Cartel del Versículo para Memorizar
- Páginas del Alumno
- Crayones o lápices de colores
- Palo
- Globo

Devocional del maestro

El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla.
Proverbios 29:11

¡El enojo es una emoción fuerte! Es poderoso y puede tomar control de nuestros pensamientos y acciones, si se lo permitimos. La Biblia nos advierte: “la gente tonta deja que su enojo se vuelva salvaje”. Al igual que un animal doméstico sale de su jaula, nuestro enojo puede escaparse sino somos cuidadosos. Sin embargo, si somos sabios podemos controlar nuestra ira y encontrar maneras saludables de manejarla.

Cuando estás consciente de tu enojo y lo mantienes bajo control, resistes al diablo, el padre de las mentiras. ¿Supones que esto hace que sea más fácil para el diablo hacer su trabajo? Al manejar tu ira, rechazas al diablo y todas sus intenciones. A lo mejor no siempre es fácil, ¡pero qué mejor motivación que saber que tus esfuerzos para controlar el enojo te hacen más sabio y alejan el mal!

Conexión familiar: Anima a las familias a escuchar a sus hijos mientras repasan los 3 pasos para manejar el enojo. Esto les ayudará a recordar lo que tienen que hacer y, de paso, también instruirá a toda la familia sobre el manejo del enojo.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Realizar un juego acerca de cuándo actuar rápida y lentamente.

Da la bienvenida a los niños a la clase, mientras les pides que nombren una forma de reconocer el enojo en otras personas.

La última vez que nos vimos, aprendieron qué hacer cuando alguien se enoja. Hoy aprenderán qué hacer cuando ustedes se enojan.

- **¿Cuáles son algunas de las cosas que te hacen enojar?**

Permite que respondan de 3–5 niños.

Consejo para el maestro: Muchos de los niños compartirán cosas pequeñas que los hacen enojar, pero es posible que algunos compartan cosas más profundas que los enojan. Afirmar ambas situaciones. No juzgues a los niños por lo que los hace enojar.

Hay algunas cosas que debemos hacerlas lo más rápido posible, sin pensar. Hay otras cosas que tenemos que hacerlas con más calma, es decir que debemos pensar antes de actuar. Piensa si generalmente te enfadas rápida o lentamente.

Para el juego, escoge un movimiento creativo para que los niños se muevan alrededor de la clase. Estos pueden ser: saltar en un pie, dar vueltas o caminar hacia atrás.

¡Juguemos! Te moverás por la sala de clases haciendo el (movimiento creativo).

Diré algunas acciones. Si debes hacer la acción rápidamente y sin pensar, muévete rápidamente. Si tienes que calmarte y pensar antes de la acción, muévete lentamente.

Di las siguientes palabras en orden: hablar, enojarse, perdonar y escuchar. Los niños deben moverse rápidamente para las palabras “perdonar” y “escuchar”. Cuando escuchen “hablar” y “enojarse”, debe moverse lentamente.

¡Salten, y tomen asiento donde están! La Biblia nos dice qué debemos hacer lenta y rápidamente.

Si es posible, lee el versículo directamente de tu Biblia.

Mis queridos hermanos, tengan presente esto: todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse.

Santiago 1:19

Permite que 2–3 niños diferentes respondan a cada una de las siguientes preguntas. No corrijas las respuestas incorrectas. Lo que ahora quieres hacer es escuchar lo que piensan los niños. Ellos aprenderán las respuestas correctas, más adelante en la lección.

- **¿Por qué debes ser lento para hablar?**
- **¿Por qué debes ser rápido para perdonar, cuando alguien hizo algo en tu contra?**
- **¿Por qué debes ser rápido para escuchar a los demás?**
- **¿Por qué debes ser lento para enojarte?**

Hay ciertas cosas que debemos hacer rápido, pero enojarse no es una de ellas.

2. Enseñanza: Aprender algunos pasos para controlar el enojo (Números 14:18a; Efesios 4:26; Proverbios 14:17a).

Levanta la mano si piensas que el enojo es malo.

- ¿Por qué piensas que es malo?

Permite que respondan de 3–5 niños.

A veces, el enojo es algo malo y, otras veces, el enojo no es malo. Hay momentos cuando el enojo es bueno, es algo saludable. A veces la vida es dolorosa. Está bien enojarse cuando alguien es maltratado. Es correcto enojarse cuando alguien está siendo lastimado. Está bien hacerlo cuando la gente va en contra de los caminos de Dios. El enojo no es algo malo, pero lo que hacemos por causa del enojo puede ser muy malo. Leamos lo que la Biblia dice sobre ser lentos para enojarse.

Que no te enojas fácilmente, que es muy grande tu amor y que perdonas la maldad y la rebeldía.

Números 14:18a DHH

Diré el versículo bíblico de nuevo. Esta vez haré una pausa para que repitas después de mí. Quiero que digas las palabras a la misma velocidad que lo hago yo. Notarás que diré la oración: “que no te enojas fácilmente” muy pausadamente. Di esta oración lentamente.

Diles el versículo de nuevo. Haz una pausa, después de cada parte, para que puedan repetirla. Asegúrate de ir lento cuando digas las palabras “que no te enojas fácilmente”. Repite esta actividad dos veces.

*Que no te enojas fácilmente,
que es muy grande tu amor
y que perdonas la maldad y la rebeldía.*

Números 14:18a DHH

Es importante que seamos lentos para enojarnos. Debemos saber la diferencia: si lo que sentimos está mal, es un enojo no saludable o es un enojo saludable que está bien sentirlo. Cuando dijimos: “que no te enojas fácilmente”, lo hicimos lentamente. Pensamos más en lo que estamos diciendo. El enojo es algo que desea salir rápidamente. La Biblia nos advierte que debemos calmarnos y pensar en lo que hacemos. Se lento para enojarte. Dios tarda en enojarse y queremos ser como Él.

Consejo para el maestro: No digas a los niños que no tienen que enojarse. El enojo es una respuesta natural frente a algunas situaciones. Es una emoción válida y los niños llegarán a ser adultos sanos si aprenden la diferencia entre un enojo saludable y uno que no lo es.

Este versículo del libro de Efesios, en la Biblia, nos habla un poco más del enojo.

*La Escritura dice: "Si se enojan, no pequen".
No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol.
Efesios 4:26*

*El iracundo comete locuras, pero el prudente sabe aguantar.
Proverbios 14:17a*

Dios nunca dijo que no deberías enojarte. Dijo que no debemos dejar que nuestro enojo se convierta en pecado. Se vuelve pecado cuando, por causa del enojo, hacemos o decimos algo que no debemos. Como dice el versículo de Proverbios, cuando nos enojamos rápidamente, a menudo hacemos locuras.

Di a los niños que finjan que tienen un globo. Haz que sostengan sus globos imaginarios al frente de sus caras, con una mano al frente de sus bocas para mostrar que sus globos están vacíos. Escoge a un niño para que comparta sobre las cosas que lo hacen enojar. Todos los niños que estén de acuerdo que esto los enoja también, inflarán el globo. Si es algo que no los enoja, solo pretenderán mantener sus globos en las manos. Con cada aliento, los niños alejarán las manos de sus bocas para mostrar cuán grande son sus globos imaginarios. Escoge a otro niño para que comparta. Todos los que están de acuerdo simularán inflar el globo una vez más. Haz esto entre 6–8 veces.

Opcional: Si tienes un globo disponible, inflalo un poco cada vez que un niño diga algo que lo hace enojar. Cuando se acabe la actividad, átalalo a un palo.

Algunas de las cosas sobre las que hablamos eran pequeñas. Cuando nos enojamos por cada cosa pequeña que nos molesta, no estamos controlando el enojo y dejamos que la situación se agrande. Esta es una buena razón para ser lentos para enojarnos. ¡No querrás empeorar las cosas!

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, haz que los niños escriban o dibujen las cosas que los hacen enojar.

- **¿Qué le sucederá al globo si lo sigues inflando?**

Permite que 1–2 estudiantes respondan.

¡Al final explotará! El aire destruirá al globo. Si dejas que tú enojo crezca y crezca, podrías explotar contra alguien. Si sientes que estás enojado por un largo tiempo, es posible que tu enojo te convierta en alguien diferente de quien Dios creó. Hablemos más de lo que puedes hacer para controlar tu enojo.

Paso 1: Identificar cuándo estás enojado. ¿Recuerdas lo que aprendimos acerca del enojo hace un par de semanas?

- **¿Qué haces tú que puede ser una señal de que estás enojado?**

Es posible que los niños digan: me muerdo el labio, empuño la mano, mi cara se siente roja, mi corazón late más rápido, respiro agitadamente, aprieto los dientes o algo similar.

Paso 2: ¡Detenerse y calmarse! Esto no es fácil porque el enojo es una emoción poderosa. El enojo puede llevarte a que quieras lastimar a la persona con la que estás enojado. Estar enojado no te causa problemas, sino lo que dices y haces por estar enojado. Recuerda, ¡no quieres actuar como un animal! Detente antes de comenzar a gritar o antes de golpear a alguien. Cuando lo haces, tienes tiempo para pensar sobre tus acciones. Debes ser lento para enojarte.

Calmarse. Hemos hablado algunas veces sobre cómo calmarnos. Puedes pedirle a Dios que te ayude. Debes inhalar y exhalar lentamente 3 veces. Puedes elegir contar lentamente hasta 10. También puedes alejarte de la persona. Si necesitas hablar con la persona, vuelve cuando estés tranquilo. Mientras te calmas recuerda a ti mismo que no quieres que el enojo te controle.

Cierra tus ojos e imagina algo conmigo: vendes caramelos por dinero. Tu mejor amigo recién tomó el dinero que ganaste hoy. Sientes que tu cara se pone roja mientras tu corazón late más rápido. ¿Cómo pudo tu amigo haberse llevado tu dinero?

- **¿Qué debes hacer primero?**

Reconocer que estás enojándote.

- **¿Qué debes hacer después?**

Detenerte y calmarte.

Paso 3: Si es posible, trata de averiguar por qué estás enojado. Es más fácil controlar tu respuesta al enojo si sabes lo que te hace enojar. Piensa en lo que sucedió antes de que sintieras el enojo. Volvamos a la historia que imaginamos. Tu amigo robó tu dinero.

- **¿Por qué podrías enojarte con tu amigo?**

Si los niños no están seguros de cómo responder a esta pregunta, ofrece las siguientes sugerencias: quizás necesitas el dinero para comprar comida. A lo mejor sabes que tu amigo usará el dinero para comprar algo que no necesita o que puede lastimarlo.

Después de que hayas pensado en la situación, puedes orar a Dios y contarle lo que sucede.

Paso 4: Orar, contar a Dios sobre tu enojo. Dile por qué estás enojado, si sabes el motivo. Pídele ayuda para mantener el control sobre tu enojo. Recuerda, Dios es lento para enojarse porque su amor es muy grande. Si el amor de Dios es muy grande y te creó a su imagen, entonces fuiste creado para estar lleno de amor. Pide a Dios que te ayude a reemplazar el enojo por amor. ¡Deja que el amor sea más grande que el enojo!

- **Volvamos al ejemplo de tu amigo. ¿Que podrías decirle a Dios acerca del enojo que sientes por tu amigo?**

Deja que respondan 2–3 niños.

Puedes hablar con Dios de cualquier cosa de tu vida. No importa lo que sientas, Dios te escuchará. Una vez que hayas hablado con Dios sobre tu enojo, hay un paso más.

Paso 5: Soltar el enojo. Es posible que quieras aferrarte al enojo. Si lo haces dañará tu relación con la persona que estás enojado. El enojo crece y se acumula. Como consecuencia habrá una explosión de gritos y peleas. Suelta el enojo antes de que llegue a ser muy grande y poderoso.

Respiremos juntos. Inhala mientras cuento hasta 10. ¡1—2—3—4—5—6—7—8—9—10! Okey, deja salir el aire. ¡Guau! Fue muy difícil no exhalar hasta llegar al 10, ¿verdad?

Piensa que ese respiro profundo es como permitir que el enojo entre a tu vida. No lo quieres ahí. Debes soltarlo. Te hace sentir mal. Cuando exhalaste después de mantener la respiración, tu cuerpo se sintió bien. Cuando sueltas el enojo, te sientes mejor. ¿Recuerdas el globo que hiciste explotar con pensamientos de enojo anteriormente?

- **¿Que podría pasar si soltaras el globo?**

Deja que 1–2 niños respondan. Si no saben, diles que el globo se alejaría.

Sostén tu globo imaginario. ¿Listos? ¡Vamos! Mira mientras los globos se alejan de ti y se vuelven pequeños de nuevo. Soltar el enojo te ayudará a no explotar y te hará sentir mejor.

Opcional: Si usaste un globo para la actividad anterior, haz una demostración de soltar el enojo dejando que el aire se escape.

Debes seguir estos pasos para ayudarte a controlar tu enojo:

Paso 1: Identificar cuándo estás enojado

Paso 2: ¡Detenerse y calmarse!

Paso 3: Pensar en por qué estás enojado.

Paso 4: Hablar con Dios sobre tu enojo.

Paso 5: Soltar tu enojo.

3. Respuesta: Hacer una actividad de repaso sobre cómo controlar el enojo.

¡Todos pónganse de pie! Dobla un brazo, hacia un lado, para que tu codo sobresalga. Camina por la clase y toca el codo de otro niño. Este niño será tu pareja.

Después de que los niños hayan caminado por la sala, por un minuto, para encontrar parejas, pide a los que no tengan pareja que levanten la mano. Arma las parejas con los niños que faltan. Si es necesario, crea un grupo de 3 niños

Veamos lo que harás la próxima vez que te enojés. Cada uno diga a su pareja lo que hará cuando se enoje de nuevo. Comiencen con las palabras, "cuando me enoje, yo." Por ejemplo podría decir: "cuando me enoje, hablaré con Dios sobre mi enojo". Les daré dos minutos para hablar. Comiencen con "cuando me enoje, yo."

Mientras los niños trabajan juntos, camina por la clase y escucha lo que dicen. Si alguna de las parejas no participa en la actividad, ayúdales a recordar los pasos para controlar el enojo.

Ahora, muéstrame algunas acciones que harás la próxima vez que te enojés. Te daré 5 minutos.

Camina por la clase y observa mientras los niños actúan sus respuestas. Anima a aquellos que muestran los pasos de ayuda para controlar el enojo. Ayuda a los niños que les cuesta esta actividad, recordándoles ejemplos de la historia usada en la lección. Pregúntales cómo podrían mostrar su enojo si su mejor amigo les robara dinero.

Gracias por mostrar cómo manejarás tu enojo. Cuando te calmas y tomas tiempo para pensar en tu enojo, te darás cuenta de que puedes controlarlo.

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. Repítelo 3 veces.

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 Números 14:18a.

Bendición: Que Dios te ayude cuando estés enojado. Que te ayude a tranquilizarte y pensar en cómo responderás cuando te enojas.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

“Te Bendeciré” <https://youtu.be/-uN5tobBkqq>