

Soltando el enojo

Trimestre 2 • Lección 8

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Representar los pasos para controlar el enojo.
- 2. Enseñanza:** Aprender a reemplazar el enojo con amabilidad, ternura y perdón (Efesios 4:31–32).
- 3. Respuesta:** Hablar con un compañero sobre qué hacer cuando están enojados.

MATERIALES

- Biblia
- Una hoja por niño
- Materiales Opcionales*
- Cartel del Versículo para Memorizar
- Páginas del Alumno
- Crayones

Devocional del maestro

*Si se enojan, no pequen; en la quietud del descanso
nocturno examínense el corazón.*

Salmos 4:4

Es muy importante pensar en nuestras decisiones antes de actuar. Esto es especialmente cierto cuando estamos enojados. Cuando sentimos emociones fuertes, a menudo, es más fácil pecar que hacer lo correcto. Aprender a reflexionar en nuestras emociones y pensamientos puede ayudarnos a mantenerlos bajo control. Dios nos dio la habilidad de descubrir lo que sentimos y el por qué.

Es un buen hábito hacer un chequeo de tu espíritu, al final de cada día. ¿Estás tan enojado que puede llevarte a pecar? No peques permitiendo que el enojo establezca sus bases en tu corazón. Tranquiliza tu espíritu y escucha cómo Dios te dirige hacia una solución amorosa. Cuando le permites a Dios reemplazar tu enojo por amor y perdón, agradecerás a Dios y dormirás mejor. ¡Duerme bien!

Conexión familiar: Anima a las familias para que les pidan a los niños que compartan en sus hogares una forma de soltar el enojo.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Representar los pasos para controlar el enojo.

Da la bienvenida a los niños a la clase con una gran sonrisa. Pídeles que te digan un paso que pueden dar para controlar su enojo. Después diles que se sienten en un círculo.

La última vez que nos vimos, hablamos sobre lo que podemos hacer para controlar nuestro enojo y hablamos de los siguientes pasos.

Paso 1: Identificar cuando estás enojado.

Paso 2: ¡Detenerse y calmarse!

Paso 3: Pensar en por qué estas enojado.

Paso 4: Hablar con Dios sobre tu enojo.

Paso 5: Soltar tu enojo.

Recordemos cómo son estos pasos. ¡Todos, cierren sus ojos! Imagina algo que podrías hacer para demostrar tu enojo. Recuerda, puedes mostrar el enojo con tu cara o con tus acciones. Asegúrate de no tocar a nadie a tu alrededor. Abre los ojos. Muéstrame como luces cuando estás enojado.

Dales 30 segundos para mostrar cómo se ven cuando están enojados.

¡Todos se ven muy enojados! Ahora vamos al paso 2. Detente y cálmate. Muéstrame como se vería esto.

Mientras observas a los niños, señala a aquellos que notas que inhalan y exhalan, contando hasta 10, y también haciendo otras de las cosas que han visto durante las clases, para ayudarles a calmarse.

Okey, espero que todos se sientan muy calmados ahora. Creo que es tiempo para ir al paso 3. Piensen en por qué están enojados.

- **¿Qué cosas te hacen enojar?**

Deja que 3–4 niños respondan.

Esos fueron buenos ejemplos. Hay muchas razones por las que podrías enojarte. A veces sabrás lo que te enoja, y otras veces no. Lo importante es que tomes tiempo para pensar sobre cómo te sientes y por qué te sientes de esa manera.

El paso 4 es muy importante. Habla con Dios sobre tu enojo. Incluso sino sabes qué causó tu enojo, habla con Dios.

- **¿Qué le puedes decir a Dios cuando hablas con Él?**

Permite que 2–3 niños respondan.

¡Puedes decirle todo a Dios! Empezando por cómo te sientes cuando estás enojado. Le puedes decir lo que te enoja y pedirle ayuda con el enojo que sientes. Después de hablar con Dios, hay una sola cosa más para hacer: soltar el enojo.

Déjame pensar. Hemos hablado de ¿cómo soltar el enojo? Te dije que debes dejar ir el enojo, en vez de permitir que explote como el globo que tenía mucho aire. Pero no

te dije cómo hacerlo. Hoy nos enfocaremos en el último paso para controlar nuestro enojo mientras aprendemos a soltarlo.

2. Enseñanza: Aprender a reemplazar el enojo con amabilidad, ternura y perdón (Efesios 4:31-32).

Cuando estás enojado, debes elegir cómo vas a responder con tus palabras y acciones. Puedes hacerlo con palabras y acciones feas e hirientes o con palabras amables y suaves. Escucha con atención mientras leo lentamente estos dos versículos bíblicos sobre cómo vivir una vida que agrada a Dios.

Si es posible, lee estos versículos directamente desde tu Biblia.

*Abandonen toda amargura, ira y enojo,
gritos y calumnias, y toda forma de malicia.
Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros,
y perdónense mutuamente,
así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.
Efesios 4:31-32*

Estos versículos dicen que podemos agradar a Dios si abandonamos algunas cosas y agregamos otras. Veamos lo que podemos aprender de estos versículos. Si me escuchas decir algo que Dios desea que abandones, ponte de rodillas en el suelo. Si me oyes decir algo que Dios desea que hagas, da un salto. Para comenzar ponte de pie. ¿Listo?

Gritos (arrodillarse)

Ira (arrodillarse)

Perdónense (saltar)

Enojo (arrodillarse)

Acusaciones falsas (arrodillarse)

Sean bondadosos y compasivos (saltar)

Cuando estás enojado, generalmente lo primero que quieres hacer es que la otra persona se sienta mal. Deseas herir sus sentimientos. Esto puede terminar en peleas, mentiras, y sentimientos de odio. Así es como el enojo te lleva a pecar. Las palabras y las acciones enojadas nunca mejoran las cosas, siempre las empeoran. Para que entiendas de lo que estoy hablando, haremos un experimento.

Entrega una hoja de una planta a cada niño.

Agarra la hoja por el tallo. Mantenla cerca de tu cuerpo. Cuando diga, “¡ahora!” arroja tu hoja hacia mí tan fuerte como puedas. ¿Listo? ¡ahora!

- **¿Que hizo la hoja cuando la lanzaste?**

Permite que 2-3 niños respondan. Es probable que digan que no llegó muy lejos y que flotó alrededor.

- **¿Algunas de sus hojas llegó hasta mí?**

Ninguna de las hojas debería haber llegado.

Cuando estás enojado y usas malas palabras y acciones de enojo, eres como la hoja. No puedes llegar muy lejos. Del mismo modo que no pudiste controlar donde fue la hoja, no puedes controlar dónde te lleva el enojo.

Hagamos el experimento de nuevo. Sostén la hoja por el tallo. Esta vez, suavemente, endereza el brazo hacia el frente. Mueve la hoja hacia arriba y abajo, lentamente por 15 segundos.

- **¿Qué le pasó a tu hoja esta vez?**

Permite que respondan 2–3 niños. Quizás digan que se movió de la manera que ellos querían que lo hiciera.

Mantener la hoja en la mano muestra lo que sucede cuando mantienes tu enojo bajo control. Puedes guiar tus palabras y acciones cuando estás en control. La hoja se movió suavemente porque se agitaba con la brisa creada por tus movimientos. Cuando controlas el enojo las respuestas de las personas seguro que serán más amables y suaves.

Puedes elegir que tu enojo controle tus palabras y acciones, o tú puedes controlar tus palabras y acciones. Es tu decisión.

Consejo para el maestro: Es probable que los niños que han estado con adultos violentos y enojados luchan para controlar su propio enojo. Ellos aprenden de lo que ven a otros hacer a su alrededor. Ayúdales modelando el dominio propio, cuando enfrentes situaciones problemáticas.

Aprendamos de qué forma podemos controlar nuestro enojo y cómo podemos responder. Hoy los versículos bíblicos dicen que tenemos que dejar de pelear y mentir. Puedes pelear con tus palabras o acciones. Levanta la mano si alguna vez has peleado con alguien.

- **¿Qué significa mentir?**

Es cuando dices algo que no es verdad.

Pelear y mentir son malas respuestas al enojo. Sostén la hoja en tu mano. Piensa en una pelea que hayas tenido o una mentira que hayas dicho porque estabas enojado. (Haz una pausa de 30 segundos.) Finge que colocas ese recuerdo en tu hoja. Ahora, ¡deshazte de la hoja de las peleas y mentiras! ¡Lánzala lo más fuerte que puedas!

- **Piensa en tu recuerdo. ¿Qué puede pasar si te deshaces de tu hoja de las peleas y mentiras?**

- **¿Cómo sabes esto?**

Deja que respondan 2–3 niños.

Cuando te deshaces de tus malas respuestas, tales como pelear o mentir, haces espacio en tu vida para las buenas respuestas. Hoy el versículo bíblico dice que debemos ser bondadosos y compasivos y perdonarnos. Escuchemos de nuevo estos versículos.

Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.
Efesios 4:31–32

Déjenme contarles una historia acerca de alguien que respondió de buena manera al enojo. Sonríe cuando me escuches decir algo que muestre a alguien en la historia siendo amable, bondadoso y perdonador.

Hugo iba caminando cuando vio a su amiga Isabel. Isabel se veía cansada. Le dijo a Hugo que no había dormido porque escuchó a hombres pelear cerca de su casa toda la noche. Hugo le dio una palmadita en la espalda y le dijo que estaría bien (sonríe). Isabel rápidamente apartó la mano de Hugo y ¡comenzó a gritarle!

En vez de enojarse con su amiga, Hugo hizo algo inesperado. Se sentó y comenzó a orar por Isabel (sonríe). Hugo entendió que su amiga no estaba realmente enojada con él. Estaba cansada, asustada, y no sabía cómo controlar lo que sentía. Cuando terminó de orar, Isabel se disculpó por gritarle (sonríe). Hugo la perdonó.

¡Guau! ¿Puedes creer lo que hizo Hugo? Le respondió a Isabel con amabilidad, suavidad y perdón. ¡Ni siquiera se enojó!

Volvamos a nuestras hojas. ¿Qué piensas que podría pasar si ponemos bondad, amabilidad y perdón en nuestras hojas? Veamos. Recógela una vez más. Cierra los ojos e imagina lo que puedes hacer para ser bondadoso, amable y perdonador con las personas que te hacen enojar. (Haz una pausa de 30 segundos.) Simula poner estos pensamientos en tu hoja. Abre los ojos y muéstrame lo que sucederá con tu hoja cuando hagas lo que pensaste.

Los niños deben mover sus hojas suavemente. Podrían también hacer otra acción para demostrar amabilidad y bondad.

¡Grandioso! Cuando eres bondadoso, amable y perdonador hacia las personas, puedes controlar tu enojo. Llévate tu hoja después de la clase de hoy y recuerda los pensamientos amables, bondadosos y perdonadores que pusiste en ella. La próxima vez que te sientas enojado, acuérdate de la hoja y pide a Dios que te ayude a ser amable, bondadoso y perdonador con la persona que te hace enojar o la que está enojado contigo.

Opcional: Si utilizas la Páginas del Alumno, permite que los niños usen diferentes lápices de colores. Pídeles que escojan colores que para ellos representan el enojo.

Consejo para el maestro: Cuando veas a un niño que está manejando una situación, potencialmente de enojo, de una manera saludable, hazle saber. Di algo como “sé que eso te hace enojar, pero vi cómo te calmaste y no usaste palabras enojadas. ¡Es maravilloso que estés controlando tu enojo!”

3. Respuesta: Hablar con un compañero sobre qué hacer cuando están enojados

Todos encuentren una pareja. Siempre, cuando sientas que te estás enojando, tienes que tomar una decisión. ¿Cómo responderás a tu enojo? ¿lo harás de una manera que agrada a Dios o responderás de una mala forma, la que te llevará a pecar? Habla con tu pareja sobre las siguientes preguntas.

Permite que tengan 2 minutos para responder cada pregunta. Camina alrededor de la sala y observa lo que comparten entre ellos. Cuando se desconcentren, ayúdalos a responder cada pregunta.

- ¿Qué malas palabras y acciones te salen cuando estás enojado?
- ¿A veces dices mentiras cuando estás enojado? Si es así, ¿por qué?
- ¿Cómo puedes abandonar esas malas palabras y mentiras?
- ¿Con que reemplazarías las malas palabras y acciones?
- ¿Cómo puedes ser más amable, bondadoso, perdonador?

¡Lleva tiempo y práctica controlar las acciones y las palabras de enojo! Recuerda reemplazar tu enojo con pensamientos de amabilidad, bondad y perdón. ¡No tengas temor de pedirle ayuda a Dios!

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 Efesios 4:31–32.

Bendición: Que Dios te ayude a abandonar los pensamientos de pelea y mentiras que puede traer el enojo. Que te ayude a reemplazarlos con amabilidad, bondad y perdón hacia la persona que te ha hecho enojar.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

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