

Teniendo paciencia conmigo mismo

Trimestre 4 • Lección 7

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Realizar una actividad que requiera paciencia.
- 2. Enseñanza:** Aprender cómo ser paciente contigo mismo (Eclesiastés 7:8; Proverbios 14:29; Salmos 139:13).
- 3. Respuesta:** Practicar una actividad donde se necesita paciencia.

MATERIALES

- Biblia
 - Piedrecitas, 3 para cada niño
 - Pelota pequeña o bola hecha de materiales disponibles
- Materiales opcionales:
- Cartel del Versículo para Memorizar
 - Páginas del Alumno
 - Lápices de colores

Si no tienes una pelota, haz una bola con los materiales que tengas disponibles tales como calcetines enrollados o periódico arrugado.

Devocional del maestro

*Vale más el fin de algo que su principio.
Vale más la paciencia que la arrogancia.
Eclesiastés 7:8*

Puede que sea difícil esperar a que pase algo. Cuando eres la única persona que puede hacer que algo suceda, puede ser muy difícil ser paciente. Este versículo bíblico es un buen recordatorio de que es mejor ser paciente y trabajar durante un tiempo en algo que permitir que la arrogancia te empuje a hacer las cosas apurado.

¿Alguna vez te has impacientado contigo mismo? ¿cuál fue el resultado? Cuando algo te cuesta o sientes que tienes que ser algo rápidamente, puede ser frustrante. Dios te creó con dones y habilidades. Si no tienes dones en un área en particular, está bien que te tomes tu tiempo. También está bien si algo te cuesta o no puedes hacerlo. No fuiste creado para saber todo y no se espera que seas capaz de hacer todo. Dios te creó para lograr cosas maravillosas e increíbles, así que ten paciencia con las cosas que no vienen tan fácilmente. Se paciente contigo mismo.

Conexión familiar: Anima a las familias para que conversen sobre las actividades que requieren tiempo y paciencia para completarse. Pueden hablar sobre cómo se debe seguir trabajando en algo que toma tiempo para finalizarse.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Realizar una actividad que requiera paciencia.

Saluda a los niños a medida que ingresan a la clase. Diles que sonrían si fueron pacientes con alguien la semana pasada.

Estoy contento de ver que algunos de ustedes practicaron tener paciencia con otras personas durante la semana pasada. Si no lo hicieron, no se preocupen. Recuerden, la paciencia es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. Les desafío a continuar esforzándose para tener paciencia con los demás esta semana.

Hoy seguiremos aprendiendo sobre la paciencia. Te desafiaré a hacer una actividad para comenzar. Por favor, ponte de pie y saca los codos hacia los lados. Extiéndete de forma que tus codos no toquen los de nadie más.

Asegúrate de que los niños no se toquen entre sí para que no choquen a nadie durante la actividad.

En un momento pondrás 3 piedrecitas en el suelo al frente tuyo. Debes tratar de recoger cada una de ellas usando solo tus pulgares. A continuación, tienes que sostener las piedrecitas que has recogido en tus manos. Si tocas el suelo con las manos o se te cae alguna piedrecita, debes tomar asiento.

Pide a cada niño que venga al frente y tome 3 piedrecitas. Dale un momento para ponerlas en el suelo. Una vez que estén listos, diles que comiencen a tratar de recogerlas con sus pulgares. Otórgales dos minutos para tratar de completar la actividad.

¡Lo hicieron muy bien! Fue difícil hacer esta actividad. ¿Hay algunos que se frustraron consigo mismos porque tocaron el suelo o no pudieron recoger las piedrecitas? Puede que sea difícil ser paciente contigo mismo cuando haces algo nuevo o algo que es un desafío. Es importante que aprendas a ser paciente contigo mismo.

2. Enseñanza: Aprender a cómo ser paciente contigo mismo (Eclesiastés 7:8; Proverbios 14:29; Salmos 139:13).

¿Alguna vez hecho algo donde necesitaste paciencia? Quizás aprendiste cosas como cocinar, matemáticas, escribir letras y números y tocar música con un instrumento. Para mejorar en cualquiera de estas cosas tienes que practicar.

- **Levanta la mano si alguna vez has tenido que practicar para hacer algo mejor.**

Invita a 2–3 niños a nombrar algo que aprendieron a hacer y que requirió de mucha práctica. Pregúntales cuánto tiempo les tomó aprender la habilidad que practicaron.

Consejo para el maestro: Los niños pequeños se pueden frustrar fácilmente consigo mismos cuando no son capaces de hacer algo de manera correcta o por causa de sus propias limitaciones. También se pueden frustrar cuando hacen algo mal.

Para hacer las cosas bien se requiere de tiempo y práctica. Mientras aprendes cosas nuevas, es importante que tengas paciencia contigo mismo. Escucha lo que dice la Biblia sobre la paciencia.

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

*Vale más el fin de algo que su principio.
Vale más la paciencia que la arrogancia*
Eclesiastés 7:8

Recuerda, la paciencia es esperar o pasar por una situación sin quejarte o enojarte. Ya sea que estés completando algo o aprendiendo una cosa, esperar toma tiempo y paciencia. Cuando eres paciente contigo mismo, no te enojas contigo. Te das cuenta de que necesitas más tiempo, práctica o algo más de información. Escucha lo que dice la Biblia sobre esto:

*El que es paciente muestra gran discernimiento;
el que es agresivo muestra mucha insensatez.*
Proverbios 14:29

A continuación, nombraré algunas pistas que muestran que no estás siendo paciente contigo mismo. Quizás te enojas o frustras. La frustración es una emoción que es posible que sientas cuando no puedas hacer algo de manera fácil o rápida. La frustración te puede hacer llorar o gritar. Tus brazos quizás se pongan tiesos y comiencen a temblar.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para tener más paciencia contigo mismo.

1. Pide ayuda a Dios. Puedes orar y pedir a Dios que te ayude a tener más paciencia contigo mismo. No es fácil aprender cosas nuevas o hacer tareas difíciles. Requiere práctica. Cuando no eres paciente con alguien o algo, eres impaciente. A continuación, hay un versículo bíblico que puedes usar para alentarte cuando te estés sintiendo impaciente.

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
Filipenses 4:13

2. Relájate. Cuando te sientas impaciente contigo mismo, respira de manera profunda varias veces y cuenta hasta 10. Trata de relajar tu cuerpo y mente. Cuando estás frustrado o impaciente, no puedes pensar de manera clara y, en realidad, esto te atrasa. Comienza tu tarea de nuevo, pero enfócate en ir lentamente. Si actúas de forma lenta y calmada, te ayudará a sentir más paciencia. Respira profundo y piensa, "seré paciente conmigo mismo".

Di a los niños que se pongan de pie y muevan sus brazos hacia arriba y abajo tan rápido como puedan. Continúa por 10–15 segundos. Pídeles que realicen lo mismo, pero de forma

lenta por otros 10–15 segundos. Hazlo una 3 veces y que lo hagan aún más lentamente.

- ¿Dónde necesitaste más paciencia, para mover los brazos de manera lenta o rápida?
- ¿Fue difícil mover los brazos lentamente? ¿Por qué sí o por qué no?

3. Pide ayuda. ¡No sabes cómo hacer todo y eso está bien! Tampoco tienes que hacer todo solo. Pedir ayuda es sabio. Algunas personas quieren hacer las cosas solos debido a su propio orgullo. Sin embargo, realizar algunas cosas sin la ayuda de nadie puede hacer que sean más difíciles. Cuando alguien te ayuda, puede hacer que sea más fácil aprender a hacer algo. Tener ayuda te puede capacitar para hacer una tarea difícil o imposible que no podrías hacer solo. No seas orgulloso, ¡es bueno pedir ayuda!

Deja que 2–3 niños respondan cada una de las siguientes preguntas.

- ¿En qué tipo de cosas podrías pedir ayuda?

Las respuestas pueden incluir: cocinar alimentos, hacer la tarea de la escuela, atar los zapatos, y aprender a hacer otras tareas complicadas.

- ¿Crees que si pides ayuda serás más paciente contigo mismo?

Consejo para el maestro: Quizás algunos de los niños hagan tareas de adultos en sus hogares. A lo mejor ganan dinero para cubrir sus necesidades básicas o tal vez se cuiden a sí mismos o a sus hermanos menores mientras sus padres trabajan. Estos niños pueden tener expectativas muy altas de sí mismos. Asegúrales que está bien crecer y aprender. ¡Aun no son adultos!

4. No te compares con los demás. Dios te hizo único. Seguramente luces, piensas, o actúas de manera diferente a los demás. Por esta razón no es necesario que te compares con otras personas. Escucha lo que dice la Biblia acerca de Dios creando a las personas.

*Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre.
¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!*
Salmos 139:13–14

Dios te hizo especial con talentos y dones únicos. La Biblia dice que si nos comparamos con otros no tenemos entendimiento. Levanta la mano si tienes un amigo que aprendió algo en la escuela más rápido que tú.

- ¿Te comparaste con tu amigo? Si es así, ¿cómo te sentiste por eso?

Deja que respondan 2–3 niños.

Compararte con alguien puede ser frustrante. No es necesario que hagas las cosas de la misma forma o a la misma velocidad que las demás personas.

Sé paciente contigo mismo. A medida que creces, hay muchas cosas que requieren aprendizaje y práctica. Estas cosas necesitan paciencia. Cuando trates de aprender algo nuevo, mira a otra persona cuando lo hace, haz preguntas y trata de hacerlo con ayuda. ¡Espera de manera paciente y no te rindas!

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, pásales las hojas y algunos lápices de colores. Deja que tengan 3 minutos para dibujarse a sí mismos siendo pacientes.

3. Respuesta: Practicar una actividad donde se necesita paciencia.

Consejo para el maestro: Antes de realizar esta actividad, elige un objeto de tu clase para usar como objetivo. Puede ser una piedra, una silla, u otro objeto que los niños puedan ver fácilmente. Debe ser lo suficientemente grande como para lanzarle una pelota pequeña, pero no tanto para que no sea tan fácil pegarle con la pelota, es decir, debe tener un grado de dificultad.

¿Están listos para hacer algo divertido y práctico con lo que aprendieron hoy? En un momento les pediré que lancen esta pelota (muéstraselas) a eso (nombra el objeto al que le lanzarán la pelota).

Pide a los niños que formen una fila a unos 3 metros del objeto. El propósito de esto es dificultar que los niños arrojen la pelota al objeto. Permite que un niño a la vez lance la pelota al objetivo. Aliéntalos a animarse mutuamente mientras lanzan la pelota. Después de que cada niño haya tenido su turno, pídeles que vayan al final de la fila. Una vez que todos los niños hayan arrojado la pelota, detén el juego y haz que se sienten donde estén.

¡Guau! ¡Todos se esforzaron mucho al tratar de pegarle al objeto! Algunos de ustedes le pegaron al objeto con la pelota y otros no lo hicieron. Eso está bien. Hoy hablaremos sobre las cosas que puedes hacer para ayudarte a ser paciente contigo mismo. Veamos si estas cosas les ayudan a algunos de ustedes a pegarle al objetivo.

Aprendieron que está bien pedir ayuda, ¿cierto? ¿Qué pasa si te muestro una forma de lanzar la pelota que te ayudará a apuntar al objetivo? Comienza con el brazo de lanzamiento a tu costado, muévelo hacia atrás para que quede un poco detrás tuyo. Apunta la pelota hacia el objetivo. Mueve el brazo hacia adelante hasta que tu mano se vea justo debajo del objetivo. Entonces, ¡lánzala!

Haz una demostración de esto para los niños. Está bien si no le pegas al objetivo con la pelota.

Otra cosa de la que hablamos hoy fue relajarse e ir más lento. Esta vez, cuando arrojes la pelota, te daré 2 intentos, espero que esto te ayude para hacerlo más calmada y relajadamente. ¿Estás listo para intentar lanzar la pelota de nuevo?

Pide a los niños que se pongan de pie en una fila. Permite que cada niño lance la pelota dos veces antes de pasársela al siguiente estudiante de la fila. Una vez que todos hayan tenido su turno, detén el juego y pídeles que tomen asiento.

¡Genial! Algunos de ustedes no le pegaron al objetivo. ¡Eso está bien! ¡No tienes que lograr todo en el primer o segundo intento! Puede que necesites practicar más o que requieras ayuda antes de que puedas pegarle al objetivo. Recuerda ser paciente contigo mismo. Necesitarás tener paciencia muchas veces a medida que vives la vida que Dios ha planeado para ti.

Que continúes creciendo, cambiando y mejorando en lo que aprendes. No te rindas. Nuestro versículo para memorizar nos recuerda que es mejor ser paciente que orgulloso

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

*Vale más el fin de algo que su principio.
Vale más la paciencia que la arrogancia.*
Eclesiastés 7:8

Lee el versículo 3 veces con los niños. Mientras lo dicen juntos, permite que los niños usen el mismo ritmo o instrumentos que utilizaron la última clase.

Finaliza la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en Eclesiastés 7:8 y Proverbios 14:29.

Bendición: Que tengas paciencia y ganes entendimiento sobre las cosas que debes esperar. Que le pidas ayuda a Dios para que esperes desde el comienzo hasta el final.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

“Valiente Amor” de Danny Castillo, Jr. <https://www.youtube.com/watch?v=18p9fp2-b8U>