

Reconozco las emociones

Trimestre 1 • Lección 6

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Realizar un juego para demostrar emociones.
- 2. Enseñanza:** Identificar y recordar las emociones (Eclesiastés 3:4; Salmos 47:1; Proverbios 15:13).
- 3. Respuesta:** Reconocer las emociones en situaciones de la vida real.

MATERIALES

- Biblia
- Señales de emociones
- Materiales opcionales:*
 - Cartel del Versículo para Memorizar
 - Páginas del Alumno
 - Crayones o lápices de colores.

Antes de la clase corta las señales de las emociones que se encuentran al final de esta lección.

Devocional del maestro

*Cada corazón conoce sus propias amarguras,
y ningún extraño comparte su alegría.*
Proverbios 14:10

Las emociones son una parte importante de la vida. Es difícil hacer algo sin una emoción o un sentimiento. La alegría es una emoción fuerte. Reflexiona sobre un tiempo, cuando tu corazón estaba lleno de gozo. Cuando estás contento, puedes sentir que Dios celebra contigo. Ahora, piensa en una ocasión cuando te sentiste triste. ¿Por qué estabas así? ¿cómo demostraste tu tristeza? Puede ser difícil manejar la tristeza, especialmente cuando te sientes solo. Sin embargo, como hijo de Dios, nunca estás sólo.

Las emociones pueden ser complicadas. Quizás no reconozcas lo que sientes en un momento en particular. Piensa de nuevo en aquellos momentos de alegría o tristeza. ¿Identificaste por completo lo que sentiste durante ese tiempo o lo hiciste después? ¿fuiste capaz de expresar lo que sentías? Dios te anima a expresarle de manera libre, todo lo que hay en tu corazón. Si luchas para manejar tus emociones fuertes de manera saludable, pide a Dios que te muestre qué hacer. Él te creó y sabe qué emociones sientes. Te puede ayudar a lidiar con las emociones de forma saludable.

Conexión familiar: Fomenta que las familias hagan un juego de emociones con sus hijos. Sugiereles que muestren diferentes emociones en sus rostros y que los niños las identifiquen verbalmente. Explícales que cuando les ayudas a reconocer sus emociones, estarán mejor preparados para responder apropiadamente a las señales emocionales visuales.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Realizar un juego para demostrar emociones.

Sonríe y saluda a los niños a medida que llegan a la clase. Trata de saludarlos por sus nombres, si puedes recordarlos.

La última vez que nos juntamos, aprendiste que las emociones son señales que nos ayudan a saber cuándo algo sucede dentro de nosotros. Hoy, aprenderás a reconocer algunas de las emociones que sientes.

Consejo para el maestro: Para los niños pequeños, identificar y expresar emociones puede ser difícil. La mayoría de los niños entiende solo lo más básico de las emociones, tales como la tristeza, felicidad y enojo.

Realizaremos un juego para mostrar nuestras emociones. Cuando diga una emoción, quiero que me muestres como luciría tu cara si te sintieras de esa forma. Hagamos un ejemplo. Muéstrame como te verías si estuvieras feliz.

Sonríe con los niños para hacer una demostración de cómo lucirías si estuvieras feliz.

¡Muy bien! Intentemos mostrar otras emociones.

Muestra una cara triste.

Muestra una cara enojada.

Muestra una cara sorprendida.

Muestra una cara entusiasmada.

Consejo para el maestro: A veces los niños luchan con emociones, como el entusiasmo o el enojo. Está bien si sus caras de sorpresa o entusiasmo son las mismas en esta actividad. Al final de la lección, los niños deben ser capaces de mostrar las diferencias entre sentirse sorprendido y entusiasmado. Ayuda a los que luchan con mostrar sus emociones. Lee las emociones por segunda vez y dales ejemplos de cómo luciría tu cara en cada una de ellas.

Me gustan sus expresiones. Cuando diga: “ahora”, quiero que todos me muestren sus emociones favoritas. (Haz una pausa) 1, 2, 3, ¡ahora!

- **¿Por qué te gustan las emociones que escogiste?**

Permite que respondan 2–3 niños.

Cuando diga: “ahora”, quiero que todos muestren una emoción que no les agrada. (Haz una pausa) 1, 2, 3, ¡ahora!

- **¿Por qué no te gusta esa emoción?**

Deja que contesten 2–3 estudiantes.

Si bien, a veces, experimentamos emociones que no nos agradan, aún son parte de nuestra vida, y es importante reconocerlas cuando las sentimos. Dios nos dio muchas emociones. Él nos ayudará a tratar con las emociones complicadas que, a veces, sentiremos. No tenemos tiempo para hablar sobre todas las emociones en esta clase, pero aprenderemos acerca de algunas, que a veces experimentamos.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, realiza un juego para colorear las emociones. Que los estudiantes pinten la cara que muestra la emoción que nombres. Di, "felicidad", después permite que coloreen la cara feliz. Hazlo para cada una de estas: felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, entusiasmo y miedo.

2. Enseñanza: Definir y recordar las emociones (Eclesiastés 3:4; Salmos 47:1; Proverbios 15:13).

Dios creó las emociones. Nos dio oportunidades para sentir cada una de ellas. De hecho, la Biblia nos dice:

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

*Un tiempo para llorar, y un tiempo para reír;
un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto.
Eclesiastés 3:4*

Hagamos equipos para responder preguntas sobre las emociones. Te daré un número. Para ayudarte a recordar, debes sostener este número con los dedos de tus manos.

Asigna a cada estudiante un número, comenzando desde el 1 y terminando con el 10. Cuando alcances el 10, comienza de nuevo con el 1. Asegúrate de que cada niño tenga uno. Si tienes un grupo inferior a 20, cuenta hasta 5 y empieza de nuevo.

¿Quién está sosteniendo un dedo? Todos los que tengan un dedo arriba, vengan y tomen asiento juntos. (Señala un lugar dentro de la clase).

Espera que el primer grupo de estudiantes se ubique donde les corresponda. Después, repite la instrucción con cada uno de los otros números hasta que los 10 equipos estén sentados en áreas diferentes.

En sus grupos respondan las siguientes preguntas. Asegúrate de que cada persona tenga la oportunidad de responder.

Dales 3 minutos para contestar las preguntas.

Recuerda algún momento cuando lloraste.

Toma una pausa por algunos segundos para dejar que piensen los niños. Después formula las siguientes preguntas.

- **¿Por qué lloraste?**
- **¿Qué emoción sentiste cuando llorabas?**

Permite que en sus grupos respondan por 2–3 minutos.

Cuando lloramos, generalmente estamos tristes. La tristeza es la emoción que sientes cuando algo te hace muy infeliz.

Hablaremos más acerca del llanto en un momento. Ahora, piensa en alguna vez cuando te reíste.

Haz una pausa por algunos segundos para permitir que tengan tiempo para pensar. Después realiza las siguientes preguntas.

- **¿Por que te reíste?**
- **¿Qué emoción sentiste cuando te reías?**

Permite que respondan por 2–3 minutos en sus grupos.

Cuando nos reímos, a menudo estamos felices.

- **Recuerda, alguna vez, cuando te sentiste tan feliz que querías bailar o saltar por el aire.**

Esta emoción se llama gozo. Es un sentimiento de gran felicidad mezclada con entusiasmo. ¡Es difícil mantener el gozo en silencio! Cuando estás lleno del amor de Dios, experimentas esta alegría. Esta te puede hacer bailar y reír. Aquí hay un versículo de la Biblia que habla del gozo.

Aplaudan, pueblos todos; aclamen a Dios con gritos de alegría.
Salmos 47:1

Cuando sucede algo muy emocionante, podemos ser llenos con tanto gozo que hasta nos hace llorar. Otras emociones fuertes también podrían causarnos lo mismo. Quizás lloremos cuando estemos enojados, temerosos, alegres o también tristes.

Escucha lo que dicen estos otros versículos que nos muestran lo que dice Dios sobre las emociones.

*El corazón alegre se refleja en el rostro,
el corazón dolido deprime el espíritu.*
Proverbios 15:13

- **¿Cómo dirías este versículo en tus propias palabras?**

Ayuda a los niños a comprender que lo que sentimos se nota en nuestras caras. Pero algunas veces mantenemos nuestras emociones dentro y no es saludable.

A veces nuestras emociones son fáciles de entender. Sabemos cuando nos sentimos felices o tristes. En otros momentos, sin embargo, sentimos una pequeña sensación de felicidad mezclada con tristeza. Esto puede ser confuso. Cuando aprendemos a reconocer nuestras emociones, nos puede ayudar a entender mejor lo que sentimos y por qué lo sentimos.

3. Respuesta: Reconocer las emociones de las situaciones de la vida real.

Recién aprendimos a reconocer algunas emociones. Practiquémoslas. Realizaremos un juego para ayudarte a reconocer las emociones é a 4 niños para ayudarme con el juego.

Elige a 4 niños.

Ahora, a cada uno le daré una emoción. (Nombre) **estará feliz, Entonces sonríe.** (Nombre), **fruncirás el ceño, porque estás triste.** (Nombre), **te mostrarás sorprendido.** (Nombre), **saltarás, bailarás o aplaudirás ya que estás contento.**

Da a 4 niños las señales de las emociones que están al final de la lección. Diles que se ubiquen en diferentes áreas de la sala de clases.

Aquellos de ustedes que ayudaron con las emociones, quédense en sus lugares mientras el resto de los niños se mueve por la sala.

Antes de que comiencen con la actividad, recuérdales que los niños representan cada emoción.

Consejo para el maestro: Hacer que los niños sigan instrucciones para esta actividad no será complejo. Sin embargo, necesitarás enfocarlos nuevamente a medida que se mueven por la sala. Asegúrate de usar una señal, tal como levantar tu mano, cada vez que los estudiantes respondan a una declaración.

Leeré algunas situaciones. Tú debes caminar hacia el niño que muestra la emoción que sientes, cuando piensas en esa situación.

Asegúrate de que a los niños que se les asignó las 4 emociones, muestren las expresiones emocionales apropiadas en sus caras y sostengan las señales en alto.

Consejo para el maestro: Los niños pueden sentir diferentes emociones para cada situación hipotética. Está bien que escojan emociones distintas para las declaraciones.

Vas al mercado y compras fruta para comer.

Descubres una moneda en tu bolsillo.

Te ponen una mala calificación en una prueba.

Tu pariente favorito viene a visitarte.

Opcional: Si tienes tiempo, piensa en tus propias situaciones y haz que los niños respondan a ellas. No añadas más de 3 y permite que tengan tiempo suficiente para el resto de la clase.

¡Lo hicieron muy bien! Pueden tomar asiento.

Es importante que puedas reconocer tus emociones. Cuando las entiendes, puedes encontrar formas de mostrar a los demás lo que sientes. Esta semana, toma tiempo para reconocer las emociones que experimentas. También, mira a la gente que te rodea y trata de descubrir qué emoción sienten. Si escuchas alguna historia esta semana, presta atención a las palabras que te muestran las emociones que sintieron los personajes. Esto puede incluir lecturas bíblicas.

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los niños. Lee el versículo a la clase.

Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran.
Romanos 12:15

Repite el ritmo que creaste la semana pasada. Anima a los estudiantes a aplaudir o dar palmadas en una superficie para ayudarles a recordar. También pueden bailar a medida que dicen las palabras. Vuelve a decir el versículo con el ritmo, al menos 3 veces.

Concluye la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en Eclesiastés 3:4.

**Bendición: Que sepas que el Señor te ha dado un tiempo para sentir cada emoción.
Que sepas que se preocupa por todas tus emociones, porque te ama.**

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños y celebra cuán grande es Dios.

'Cuán grande es Dios' <https://www.youtube.com/watch?v=6sRKYpgfS4I>



