

Respondo a las emociones

Trimestre 1 • Lección 7

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Realizar un juego de emociones altas y bajas.
- 2. Enseñanza:** Aprender cómo Ana expresó sus emociones y respondió de manera saludable (1 Samuel 1:2–11; 2 Timoteo 1:7).
- 3. Respuesta:** Representar cómo tomar control de tus emociones.

MATERIALES

- Biblia

Materiales opcionales:

- Cartel del Versículo para Memorizar
- Páginas del Alumno
- Crayones o lápices de colores

Devocional del maestro

Mañana, tarde y noche clamo angustiado, y él me escucha.
Salmos 55:17

Dios está todo el tiempo contigo. En cada momento está presente y en todo lo que experimentas. Esto suena simple, pero no lo es. Puedes pensar que Dios está contigo solo en los momentos de dificultad extrema en tu vida. Pero ¿qué pasa con aquellos tiempos cuando tus emociones intentan alejarte de lo que es bueno? ¿Estás consciente de que Dios está contigo en esos momentos emocionales? No importa el momento del día, Él escucha tu voz. Cuando te frustras, te oye cuando dices que quieres rendirte. Cuando te enojas, escucha cómo deseas decir palabras desagradables a la persona que te irrita. Cuando sufres la muerte de un ser amado, escucha tu llanto y ve las lágrimas.

Dios está ahí todo el tiempo para darte el poder y amor que necesitas para controlar tus emociones. Escoge un versículo bíblico que te recuerde que Dios está en control. Memorízalo. Después dilo en voz alta, en cualquier momento que tus emociones se tornen difíciles de manejar. La mejor forma de controlar tus emociones es recurrir a aquel que las creó.

Conexión familiar: Anima a las familias a pedir a los niños que compartan una forma buena de responder a una emoción fuerte. Que los niños expliquen con qué emoción les podría ayudar. Si compartes cómo responder correctamente en una determinada situación, esto les ayudará a recordar lo que ya aprendieron.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Realizar un juego de emociones altas y bajas.

Saluda a los niños a medida que ingresan a la clase. Pídeles que brevemente compartan una emoción que sintieron hoy.

Hoy hablaremos sobre las buenas formas para tratar con nuestras emociones.

Aprendiste que antes de que puedas hacer algo con una emoción, tienes que saber lo que sientes. A veces tus emociones parecen ir de arriba para abajo. Estás feliz, una parte del día y después, molesto el resto del tiempo. Puedes estar entusiasmado por un momento y luego temeroso.

Hagamos un juego de altos y bajos para ayudarnos a entender nuestras emociones.

Ponte de pie. Estira tus brazos hacia los lados. Si es posible, date un poco de espacio. Si con tu brazo tocas al que está al lado tuyo, muévete para que no lo toques.

Mencionaré una emoción. Si crees que es buena, salta (salta). Si piensas que no es buena, dobla tus rodillas y ponte en cuclillas (siéntate en cuclillas). Practica conmigo.

Feliz (Salta)

Triste (Siéntate en cuclillas)

Okey, intentemos con emociones distintas.

Enojo (siéntate en cuclillas)

Gozo (salta)

Temor (siéntate en cuclillas)

Amor (salta)

Sorpresa (siéntate en cuclillas y salta)

¡Es correcto! Una sorpresa puede hacernos sentir bien y mal, dependiendo de lo que hagan para sorprendernos.

Intentemos con el ejercicio de nuevo. Esta vez, cuando diga una emoción, usa tu cuerpo para mostrarme cómo se siente.

Lee las emociones de nuevo y únete a los niños para representarlas. Por ejemplo, puedes saltar hacia arriba y abajo cuando diga la palabra "enojado". Esto refuerza lo que ya saben y les ayuda si no están seguros de una emoción.

¡Mostraron muy bien la emociones! Las acciones que demostraron se llaman reacciones. Estas son formas de expresar exteriormente lo que sentimos en nuestro interior. Las reacciones pueden ser difíciles de controlar. Hoy hablaremos acerca de las respuestas a las emociones. Una respuesta a una emoción es una acción que podemos controlar.

Escoge a 3 niños para que te digan qué emoción es la más fácil de manejar. Elige a 3 niños para que te cuenten cuál es la que se sale de control más fácilmente. Pide a los niños que sienten para el tiempo de enseñanza.

2. Enseñanza: Aprender cómo Ana expresó sus emociones y respondió de manera saludable (1 Samuel 1:2–11; 2 Timoteo 1:7).

Leamos una historia verídica de la Biblia. Escucha con atención a las emociones. Cuando escuches una, ponte de pie y toma asiento rápidamente.

Consejo para el maestro: La parte del cerebro de un niño que entiende el significado de las expresiones faciales y el lenguaje corporal no está desarrollado completamente. Esto significa que no pueden reconocer las emociones de otros cuando solo se comunican a través de estas. Es útil usar palabras en situaciones emocionales porque los niños las entienden y puede ser que no entiendan las expresiones faciales.

Un hombre llamado Elcaná tenía dos esposas. Una se llamaba Ana. La otra Peniná. Esta última tenía hijos, pero Ana no tenía ninguno. Año tras año, Elcaná iba desde su ciudad a adorar al Señor a Silo. Parte de la forma que adoraba era entregando algo de carne para que sea quemada sobre el altar.

Cada vez Elcaná daba una parte de la carne a Peniná. También daba una parte a sus hijos e hijas. Sin embargo, le daba dos porciones de carne a Ana. Esto era porque la amaba (de pie y sentados). También le daba el doble porque el Señor le había impedido tener hijos. Estas dos mujeres no se llevaban bien. Escucha la forma en que Peniná trataba a Ana.

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

*Cada año, cuando iban a la casa del SEÑOR, sucedía lo mismo:
Peniná la atormentaba, hasta que Ana se ponía a llorar y ni comer quería.*
1 Samuel 1:7

- ¿Qué piensas que sentía Ana?
- ¿Cómo supiste que Ana estaba triste?
Lloró.
- ¿Qué harías si alguien te dijera palabras desagradables muchas veces?

Las respuestas posibles pueden incluir: decir malas palabras a la persona, pelear con alguien, herir a los demás, y pedirle a la persona que se detenga.

- ¿Sería buena tu respuesta? ¿Por qué sí o por qué no?

Consejo para el maestro: Si los niños tienen dificultades para responder una pregunta, se pueden sentir avergonzados y a veces enojados con ellos mismos. Permíteles a otro niño para ayudarles. La posibilidad de elegir les ayudará a restaurar la confianza en sí mismos.

Un día Ana estaba muy triste (ponte de pie, siéntate) porque no podía tener hijos. Lloró y lloró. Oró a Dios:

*Entonces hizo este voto: «SEÑOR Todopoderoso,
si te dignas mirar la desdicha de
esta sierva tuya, y si en vez de olvidarme te acuerdas de mí y me
concedes un hijo varón, yo te lo entregaré para toda su vida.
1 Samuel 1:11a*

Ana sabía que estaba triste (ponte de pie, siéntate) **porque quería un bebé, y Peniná se burlaba de ella porque no podía tener hijos.**

- **¿Ana respondió de buena manera a sus emociones fuertes de ira y tristeza?**
Permite que contesten los niños.
- **¿De qué manera sabes que Ana respondió bien a esta situación?**
Deja que respondan.

Al orar a Dios y explicar sus emociones fuertes, Ana fue capaz de calmarse. Dios escuchó su oración. Después de años de espera, Dios le dio un hijo. Su nombre fue Samuel. Lo creó de una forma que honraría y llevaría alegría a Dios. Ana tomó lo que pudo haber sido una oportunidad para estar enojada con todos los que la rodeaban, incluyendo con Dios, y la transformó en algo bueno.

Usó lo que sabía de las emociones que sintió y le pidió a Dios que la ayudara. Es importante identificar lo que sientes. Cuando reconoces tus emociones, puedes pensar en cómo responder.

Cuando experimentamos emociones fuertes, tales como la ira, Dios desea que hablemos con Él. Para aquellos que son cristianos, su Espíritu vive en nosotros y nos ayudará a controlarnos. Presta atención a este versículo.

*Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez,
sino de poder, de amor y de dominio propio.
2 Timoteo 1:7*

Cierra tus ojos por un momento mientras describo una emoción fuerte de enojo, que está fuera de control. Comienza con un sentimiento exaltado en tu pecho. Es tan fuerte que sientes que vas a estallar. Tus ojos se tornan húmedos y borrosos, pero no sabes por qué. Tu corazón late agitadamente. Te cuesta respirar. Tu mano se cierra en forma de puño. Después, sucede. Estiras el brazo, con el puño cerrado, y golpeas a la persona que te hizo enojar.

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

- **¿Por qué esta es una mala respuesta a tu enojo?**
- **¿Qué puedes hacer cuando tus emociones están fuera de control?**

Aquí hay algunas sugerencias que te ayudarán. Todos pónganse de pie. Las practicarán conmigo.

1. Calmarse y descansar.

Cuando estás cansado, las emociones se pueden salir de control fácilmente. Muchas veces, cuando te enojas o molestas es porque estás cansado. Nadie piensa bien cuando está agotado. Es fácil perder la paciencia y responder de una forma que no es normal para ti. Cuando comienzas a enojarte o molestarte, puedes respirar profundo y exhalar lentamente.

Haz la siguiente actividad con los niños.

Detengámonos. Respira profundo y exhala. Cuando haga una pausa, repite después de mí. **"Cuando mis emociones estén fuera de control (pausa), puedo descansar (toma una pausa y simulo dormir)".**

2. Moverse.

Cuando estás enojado, tu cuerpo desarrolla más energía de la que necesitas. Por esta razón a veces te dan ganas de golpear a alguien cuando estás enojado. Esa sería una mala respuesta.

Guía a los niños a simular el ejercicio que viene a continuación.

Cuando haga una pausa, repite lo que diga y haz estos ejercicios de buenas respuestas conmigo, donde estás ubicado. **"Cuando estoy enojado (toma una pausa) puedo caminar (haz una pausa), saltar (toma una pausa), o correr en un lugar (haz una pausa).**

3. Hablar con alguien.

Recorre a alguien confiable y que te escuchará. Habla sobre las emociones que sientes. Dile lo que sucedió y por qué sentiste esa emoción. Después, pregúntale por qué te sientes de esa forma. Asegúrate de usar tus palabras para responder sus preguntas.

Cuando hago una pausa, repite lo que digo y haz estos ejercicios de buenas respuestas conmigo, en el lugar donde estás. **"Cuando estoy enojado (haz una pausa), puedo hablar con alguien (Ahueca las manos sobre la boca, simulando que le vas a susurrar en los oídos de alguien).**

4. Llorar.

En la historia de hoy vimos que Ana lloró. A veces necesitas hacerlo. Si no puedes o no quieres llorar en frente de los demás, ve a algún lugar y llora solo. Si guardas todo dentro, solo te hará más triste por un tiempo prolongado.

Cuando haga una pausa, repitan después de mí. **"Está bien (pausa) llorar (pausa, después finge llorar)".**

Consejo para el maestro: Si algunos de estos consejos no son apropiados en tu cultura, comparte otros que sí lo sean.

5. Finalmente, pero lo más importante, habla con Dios sobre lo que sientes.

Menciona una porción de la Biblia y ora. Hemos aprendido 2 versículos de memoria. Para tranquilizarte, puedes usar uno de estos versículos que ya sabes u otro que aprenderemos más adelante. ¡Usa las palabras de Dios de la Biblia para ayudarte a controlar las emociones! Después, di una oración y pide a Dios que te ayude a hacer algo bueno con tus emociones fuertes.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, deja que los niños pinten la hoja de esta lección siempre y cuando el tiempo lo permita. Ayuda a los niños a memorizar 2 Timoteo 1:7. Diles que es un versículo perfecto para decir cuando sus emociones estén fuera de control.

3. Respuesta: Representar cómo tomar control de tus emociones.

Coloca a los niños en grupos de 3–4.

Hagamos una representación de cómo responderíamos a una situación que nos hizo sentir emociones fuertes. Cada grupo actuará lo que sucede, incluyendo como responderías. Los equipos deben ponerse de acuerdo en cómo manejar la situación. Recuerda, Dios nos ayuda a controlarnos.

Lee una de las situaciones siguientes. Deja que los grupos tengan 7 minutos para contestar.

Situación 1: Tu abuela vivió contigo por 3 años. Jugaban juegos y todos los días te escuchaba. Te decía que te amaba. Eras muy cercano a ella. Esta semana tu abuela se enfermó mucho y falleció. ¿Qué emoción sientes? ¿Qué deberías hacer?

Situación 2: Estás aprendiendo a leer. Se te hace muy difícil. Todos los días, tu maestra te dice que tienes que practicar la lectura por más tiempo y te molesta. Nadie en tu familia puede leer. Te pones mal si no sabes hacer algo. ¿Qué emoción sientes? ¿qué debes hacer?

Visita cada grupo para mirar cómo actúan la situación. Si hay tiempo, haz que los niños representen la segunda situación.

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

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

Repite el ritmo que crearon y anima a los estudiantes a aplaudir o dar palmadas en una superficie para ayudarles a mantener el ritmo. Repite el versículo y el ritmo con los niños al menos 3 veces.

Concluye la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en 2 Timoteo 1:7.

Bendición: Que Dios te dé un Espíritu de poder y amor, y te ayude a controlar todas tus emociones.

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>