

Emociones: Las 3 reglas del no

Trimestre 1 • Lección 8

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Practicar a mostrar las emociones.
- 2. Enseñanza:** Aprender las 3 reglas del no (1 Samuel 24:17, 19b; Salmos 62:8).
- 3. Respuesta:** Ensayar a tratar con las emociones fuertes de manera saludable.

MATERIALES

- Biblia

Materiales opcionales:

- Cartel del Versículo para Memorizar
- Páginas del Alumno
- Lápices

Devocional del maestro

*El amor es paciente, es bondadoso.
El amor no es envidioso, ni jactancioso ni orgulloso.*
1 Corintios 13:4

Dios es amable y paciente. ¡Su amor es maravilloso! Puedes mostrar el amor de Dios a los demás a través de tus acciones y palabras. En vez de decir o hacer algo que puede ser hiriente para alguien, escoge pensar antes de hacer algo que lamentarás más tarde. Piensa en un momento cuando necesitaste ser paciente con alguien, pero tu respuesta fue dañina para la persona. Quizás te frustraste con un familiar mientras le pedías ayuda para algo. ¿Qué hizo la persona para que te enojas? ¿Cómo le respondiste?

Sabes que está mal dañar a los demás, a nosotros mismos, o las pertenencias de otros. Aun así, conocer que estas cosas son incorrectas no significa que sea fácil evitar dañar en estas áreas. Cuando haces algo desagradable a alguien, eso no sólo tiene la capacidad de herir a la persona, sino también a ti. Dios desea que ames a los demás. Cuando estés involucrado en una situación difícil, sé paciente y toma un momento para pensar. Recuerda usar palabras y acciones amables. Mientras te das este tiempo y te preocupas de no dañar a la persona con la que lidias, te sentirás bien acerca de cómo manejaste la situación. Ten presente que Dios te dará la fuerza que necesitas para retroceder, respirar y tomar una decisión que no dañe a nadie o a nada.

Conexión familiar: Anima a las familias a estar conscientes de las 3 reglas del no y que observen cuándo los familiares las cumplen. Cuéntales sobre las tres reglas: no lastimarse a sí mismos, no lastimar a otros y no dañar sus cosas. Explícales que estas reglas se aplican tanto a las acciones como a las palabras.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Practicar a mostrar las emociones.

Saluda a los niños a medida que llegan a la clase. Muéstrales una emoción con tu cara y pregúntales lo que piensan sobre cómo te sientes.

La última vez que nos reunimos, hablamos sobre la importancia de reconocer las emociones. Piensa en una emoción que sentiste cuando te levantaste esta mañana. ¿Estabas triste, feliz, o sentiste algo más? Demuestra con tu cara qué fue lo que sentiste hoy temprano.

Responde a las emociones que muestran los niños.

¡Guau! Parece que sentimos muchas emociones distintas esta mañana. Muchos de ustedes se sintieron felices, algunos tristes y otros (menciona otras que fueron demostradas por los estudiantes).

Realicemos un juego sobre nuestras emociones y nuestra reacción a ellas. Les daré una situación como ejemplo y muchas reacciones posibles. Para cada reacción, señalaré un área diferente de la sala. Cuando levante mi mano, caminaré lentamente al área que representa la reacción que pueden tener.

Consejo para el maestro: Si estás en una sala que tenga 4 esquinas, úsalas como los lugares para cada reacción. Utiliza las situaciones y emociones que siguen a continuación, o intenta tu propia historia, que concuerde con la realidad más conocida por los niños.

1. Perdí un trabajo muy importante para la escuela.

Reacción: Tengo miedo de desilusionar a mi maestra. Me calmo y trato de hacer de nuevo el trabajo rápidamente.

Reacción: Estoy enojado conmigo mismo. Camino pisando fuerte y le grito a mi hermano.

Reacción: Me siento muy desanimado. Lloro y me pellizco para castigarme.

Reacción: Me siento frustrado. Pateo la mesa, algo se cae y se quiebra.

2. Mi hermana falleció ayer.

Reacción: Destrozo algo favorito de mi hermana, estoy enojado porque me dejó.

Reacción: Lloro hasta que me duele el estómago y me enfermo.

Reacción: Hablo con mi familia sobre cómo me siento.

Reacción: Evito estar cerca de mi familia, ya que no quiero terminar lastimado de nuevo.

Haz que los niños se sienten para la lección.

Todos podemos tener emociones diferentes en ocasiones distintas. Quizás estamos felices, llenos de gozo, tristes o enojados. Es posible que cada uno de nosotros reaccione también de manera diferente a nuestras emociones. Algunas nos hacen sentir bien y otras mal. Hoy hablaremos sobre las tres reglas del no que nos ayudarán a lidiar con emociones fuertes de manera saludable.

2. Enseñanza: Aprender las 3 reglas del no (1 Samuel 24:17, 19b; Salmos 62:8).

Cuando estamos enojados o tenemos otras emociones fuertes, a veces hacemos cosas que no son buenas para nadie. Este tipo de emociones, a veces, puede hacernos sentir fuera de control. Cuando estamos así, reaccionamos de maneras que no son buenas. Esto no es lo que Dios quiere para nosotros. Aprenderemos 3 reglas importantes, para ayudarnos a tomar buenas decisiones cuando sentimos estas emociones.

1. No te lastimes a ti mismo.
2. No lastimes a los demás.
3. No dañes las cosas de otros.

Haz una pausa y haz que los niños repitan estas 3 reglas después de ti.

- **¿Qué acciones pueden herirte?**

Quizá digan: pelear, guardar las emociones en vez de expresarlas, negar lo que sienten, entre otras.

- **¿Qué puede lastimar a alguien?**

A lo mejor respondan: poner sobrenombres malos, empujar, rasguñar, golpear, patear, hacer una cara desagradable a alguien y decir mentiras.

- **Las cosas que le pertenecen a alguien se llaman propiedad privada. ¿Qué acciones dañan la propiedad privada?**

Los niños pueden decir: Destruir, quebrar, rasgar algo.

Hablaremos de estas *reglas del no* a medida que leemos de alguien en la Biblia que tuvo que tratar con emociones fuertes.

David era un hombre bueno que amaba a Dios. No dejó que sus emociones lo llevaran a desobedecer a Dios. Era un soldado del ejército de Saúl, y al rey le agradaba mucho. Este le pidió a David que viniera al palacio a tocar una canción hermosa para él. Después de un tiempo, el rey Saúl se puso celoso y se enojó con David. Estaba tan furioso, que comenzó a perseguirlo para atacarlo.

David huyó a otra ciudad para esconderse del rey enojado. Saúl llevo soldados para buscarlo. ¡El rey quería lastimar a David! David estaba preocupado de que Saúl también destruyera toda la ciudad.

- **¿Qué regla o reglas del no pensaba David que el rey quería quebrantar?**

Deja que respondan 1-2 niños.

¡Correcto! El rey pudo haber roto 2 de las reglas del no. Deseaba lastimar a David y posiblemente a la ciudad.

- **¿Por qué está mal lastimar a las personas?**

No es una acción amable. Dios quiere que tratemos a los demás de la misma forma que queremos ser tratados.

- **¿Por qué está mal dañar las cosas de otros?**

No nos pertenece. También muestra que nuestras emociones están fuera de control.

Si Saúl hubiera destruido la ciudad, la gente que vivía ahí, hubiese sido lastimada y quedado sin hogar.

Consejo para el maestro: Los niños pequeños, a veces, se sorprenden con las reacciones que tienen por sus propias emociones. Por ejemplo, un niño enojado puede golpear a otro en respuesta a algo que dijo o hizo, y después sorprenderse de su comportamiento. Ayuda a los niños, que reaccionan rápidamente con ira, explicándoles que necesitan hacer una pausa y pensar antes de actuar.

El rey Saúl permitió que sus emociones controlaran sus acciones. Se enojó tanto que quería matar a David. Recuerda, al rey Saúl le agradaba mucho David al principio. Amaba escucharlo tocar música en el arpa.

- **La Biblia no lo dice exactamente pero, ¿cómo crees que David se sintió cuando descubrió que el rey quería matarlo?**

Deja que respondan. Hablen de cualquiera de las siguientes emociones: dolor, tristeza, enojo, miedo, o una mezcla de ellas.

Debido a que no quería que el rey lastimara a nadie, David se fue de la ciudad y se escondió en una cueva. Un día, el rey Saúl vino al escondite de David. Este estaba al final de la cueva con algunos hombres que estaba listos para pelear contra Saúl. Unos cuantos hombres de David deseaban asesinar al rey. Sin embargo, David sabía que no debía hacerlo. Dejó ir a Saúl sin lastimarlo. El rey dejó la cueva y David lo siguió para hablar sobre todo lo que había sucedido.

David le preguntó al Rey acerca de qué había hecho mal y por qué razón lo perseguía. Saúl sabía que David podría haberlo asesinado fácilmente, pero no lo había tocado. Escucha la respuesta del rey:

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

Has actuado mejor que yo —continuó Saúl—.

Me has devuelto bien por mal.

¡Que el SEÑOR te recompense por lo bien que me has tratado hoy!

1 Samuel 24:17, 19b

David siguió nuestra regla de no lastimar a los demás, y Saúl lo sabía. Le pidió a Dios que juzgara cuál de ellos había hecho algo malo. También dejó que Dios decidiera cuál debía ser el castigo para Saúl por perseguirlo y tratar de matarlo. Al elegir no pelear con Saúl, David también se aseguró de no lastimarse a sí mismo. Él nos muestra que incluso cuando la gente no es amable con nosotros, podemos no lastimar a los demás.

Cuando David escogió no lastimar a Saúl, demostró respeto. Respetar a alguien es hacer cosas que son agradables para los otros. Esto incluye usar palabras buenas como también acciones amables hacia las personas.

Todos tenemos emociones fuertes que, a veces, nos hacen querer gritar o golpear algo o herir a alguien. Pero esas cosas no honran a Dios y no nos ayudarán a manejar nuestras emociones. Aquí hay algunas maneras saludables para tratar con las emociones.

1. Calmarse: Cuando te das un poco de tiempo para tranquilizarte, puedes controlar cómo reaccionarás a las emociones difíciles de manejar. Una vez que estás calmado, puedes decidir cómo reaccionar de una manera saludable. Aquí hay dos ideas que te ayudarán: Respirar profundo 3 veces. Lentamente contar hasta 3 mientras se inhala. Después exhalar contando hasta 3. Practica conmigo. Respira 1, 2, 3. Exhala 1, 2, 3.

También puedes contar hasta 10 lentamente. Practiquemos. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

2. Responder con amabilidad. Por ejemplo, si alguien te dice algo que no te gusta, puedes responderle amablemente. Te sentirás mejor sabiendo que no hiciste nada para lastimar a alguien o alguna cosa. La persona que causó el daño puede incluso agradecer tu reacción, igual que Saúl cuando dio las gracias por la reacción de David, en la historia que vimos hoy.

3. Hablar con un adulto de confianza sobre lo que sientes y el por qué. A veces nuestras acciones enojadas vienen porque no entendemos lo que nos enoja. A medida que hablamos acerca del problema, podemos evitar lastimar a los demás.

4. Pedir ayuda a Dios. Este es el paso más importante. Dios te ama. Sabe cuándo tienes emociones fuertes sobre algo. Conoce cuándo has sido herido o estás enojado. Se preocupa por todas las cosas de tu vida. Desea que vayas a Él con tus emociones y problemas. Presta atención a este versículo:

*Confía siempre en él, pueblo mío; ábrele tu corazón cuando estés ante él.
¡Dios es nuestro refugio!
Salmos 62:8*

Podemos confiar en Dios, con todo lo que sentimos, en los buenos momentos y también en los momentos difíciles. Él nos ama.

3. Respuesta: Ensayar a tratar con las emociones fuertes de manera saludable.

Ahora practicarás lo que aprendiste hoy. Te daré algunos ejemplos para cada regla del no.

1. Dime que regla se rompió.
2. Sin tocar nada o a nadie, muéstrame cómo puedes reaccionar si no conocieras las 3 reglas del no. Quizá darías un zapatazo, agitarías los puños, lanzarías algo, o le harías algo hiriente a alguien.
3. Encuentra una manera saludable de manejar tus emociones.

Si los estudiantes no se acuerdan de las 3 reglas del no, cuando les preguntes cuál se quebrantó, enumera las reglas y guía las respuestas de los niños.

Situación 1: Algo muy malo le sucedió a un amigo tuyo, entonces te dice que no quiere seguir siendo tu amigo.

- ¿Qué regla rompió tu amigo?
No lastimar a los demás.
- ¿Qué emoción puedes sentir?

- **¿Cómo reaccionarías si no supieras estas reglas?**

Haz una pausa breve para dejar que los estudiantes muestren sus reacciones.

- **¿De qué forma podrías manejar tus emociones fuertes, de manera saludable?**

Quizás los niños digan: respirando lentamente, contando hasta 10, orando y pidiendo ayuda a Dios o respondiendo al amigo con amabilidad en lugar de ira.

Situación 2: Tu hermana menor quería usar tu lápiz nuevo. Estaba muy enojada contigo porque no lo compartías. ¡Lo sacó de tu mano y lo quebró!

- **¿Qué regla rompió tu hermana?**

No lastimar la propiedad privada.

- **¿Qué emociones puedes sentir?**

- **¿De qué manera reaccionarías si no conocieras nuestras reglas?**

Toma unos minutos para permitir que los estudiantes muestren sus reacciones.

- **¿Cómo puedes manejar las emociones fuertes, de manera saludable?**

Es posible que los niños digan: respirando lentamente, contando hasta 10, orando y pidiendo ayuda a Dios, o respondiendo a la hermana con palabras amables en lugar de ira.

En vez de lastimar a tu hermana, puedes detenerte y tranquilizarte. También puedes elegir hablar con un adulto de confianza sobre cómo manejar tu emoción fuerte de una manera buena. De la misma forma, siempre puedes charlar con Dios sobre lo que sientes. Él te ayudará a encontrar una respuesta positiva.

Aunque no siempre es fácil manejar nuestras emociones fuertes de buena manera, cuando lo haces estás haciendo lo que Dios desea. Si no nos lastimamos a nosotros mismos, a los demás, o no dañamos las cosas de otros, no nos sentiremos mal por cómo respondimos a las emociones.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, da cinco minutos a los niños para tachar las reglas del no que encuentren en el dibujo.

Recuerda, antes de que puedas controlar tus emociones, primero debes reconocerlas.

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los niños. Repasa el versículo de memoria con el ritmo de la última vez. Repite el versículo y el ritmo con los estudiantes al menos 3 veces.

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

Concluye la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en el Salmo 62:8.

Bendición: Que sepas que puedes confiar en Dios todo el tiempo. Siempre puedes decirle todo lo que sientes. Él es un lugar seguro para tus emociones fuertes.

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>