Content developed by **Kids Health**

OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE

- Saber palabras para sentimientos.
- Saber cómo se siente.
- Es bueno poner sentimientos en palabras.
- Todos los sentimientos son normales, siempre y cuando los demostremos de manera saludable

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias para todos:

- · Cómo Me Siento, folleto
- Palabras para los Sentimientos, folleto
- Caras de Emociones folleto
- Consejos de Michael Phelps, folleto

•

OTROS MATERIALES

- Pizarra o flipchart y marcadores
- Marcadores o lápices para los estudiantes

LECCIÓN 1: Hablar Sobre Los Sentimientos

TEACHER NOTE

Esta es la primera de las ocho lecciones que se centran en la salud emocional. Esta les enseña a los niños a hablar sobre los sentimientos. Haremos que los niños hagan una lluvia de ideas sobre una lista grande de palabras de sentimientos. Enseñaremos que:

- Hay sentimientos positivos (como: contento, excitado, tranquilo) y sentimientos difíciles (como: enojado, enojado, celoso, asustado).
- Todos los sentimientos son normales, siempre y cuando los demostremos de manera saludable.
- Hablar de sentimientos es bueno para nosotros. Nos ayuda a:
- conocernos a nosotros mismo
- estar cerca de los demás
- Ilevarse mejor con otros
- resolver problemas
- A veces es mejor poner sentimientos en palabras con acciones.
- CONSEJOS RÁPIDOS
- Ser capaz de expresar los sentimientos en palabras es una base para otras habilidades emocionales, como la empatía, el autocontrol y la capacidad de recuperación.
- Cuando los niños dicen cómo se sienten y alguien escucha con apoyo, los niños están más listos para aprender







Take It Home!

Pídales a los niños que utilicen folletos en casa para practicar cómo expresar los sentimientos con palabras. Invítalos a hablar sobre los sentimientos con un padre. Invítalos a enseñarle a un padre lo que aprendieron sobre sus sentimientos.

Resources

KidsHealth:

- Talking About Your Feelings
- Talking to Your Parents
- 5 Ways to Know Your Feelings Better

COMIENZA LA DISCUSIÓN

1. CONOZCA PALABRAS PARA LOS SENTIMIENTOS

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros.

Hoy hablaremos de sentimientos. Probablemente sabes que otra palabra para sentimientos es emociones.

Primero, necesitamos saber algunas palabras para nuestros sentimientos.

Hagamos una lluvia de ideas para ver cuántos sentimientos podemos nombrar. Levanta la mano para pronunciar el nombre de un sentimiento. Los escribiré todos. ¿Quién puede comenzar?

Invite a los niños a levantar la mano y decir los nombres de los sentimientos mientras los escribes en la pizarra. Pídales que hagan una lluvia de ideas de al menos 10-12 palabras de sentimientos, incluidos algunos sentimientos positivos (feliz, emocionado, orgulloso, tranquilo) y algunos sentimientos difíciles (triste, enojado, solitario, molesto).

Use una pizarra o flipchart para escribir lo que los niños dicen.

Veamos nuestra lista.

¿Cuáles son algunos de los sentimientos positivos en esta lista? Cuales sentimientos te gustan tener?

Permítales señalar algunos de los sentimientos positivos en la lista. Has un circulo alrededor de cada uno.

A la mayoría de las personas les gusta sentirse felices, emocionadas, alegres, valientes, orgullosas y juguetonas. Y es agradable sentirse tranquilo, relajado o curioso. Estos sentimientos positivos nos ayudan a disfrutar la vida y a hacer el bien.







Pero algunos sentimientos son más difíciles. ¿Cuáles son algunos de los sentimientos en esta lista que son más difíciles?

Permítales señalar algunos de los sentimientos difíciles en la lista. Haz un círculo en un color diferente.

Es más difícil cuando nos sentimos tristes, molestos o enojados. O asustado, nervioso o estresado. O solo o decepcionado. A la mayoría de las personas no les gusta tener sentimientos como estos.

Pero los sentimientos difíciles también son parte de la vida. Y en realidad nos ayudan. Nos avisan cuando algo anda mal. Nos hacen notar un problema. Nos alertan sobre algo que necesitamos resolver o algo con lo que necesitamos ayuda.

Todos los sentimientos son normales, siempre y cuando los demostremos de manera saludable. Una forma saludable de mostrar sentimientos es hablar sobre ellos. Pero antes de que podamos hablar sobre ellos, tenemos que saber cómo nos sentimos.

2. Saber como te sientes.

Cuando conoces muchas palabras de sentimiento, el siguiente paso es saber cómo te sientes. A veces es fácil saber cómo te sientes. Otras veces puede que no lo sepas de inmediato. Si eso sucede, solo note su sentimiento. Piensa en la palabra que coincide con cómo te sientes.

Reconocer cómo te sientes te ayuda a saber lo que necesitas o quieres. Te ayuda a saber qué te gusta y qué no. Puedes comprenderte mejor cuando conoces tus sentimientos.

Una vez que sepas cómo te sientes y sepas las palabras para los sentimientos, puedes hablar sobre los sentimientos con otra persona.

3. Es bueno hablar de los sentimientos.

Si no has tenido práctica, hablar de sentimientos puede parecer incómodo al principio. Se pone fácil si practicas.

Hablar de sentimientos es bueno para nosotros. Permite que otras personas nos entiendan. Nos ayuda a estar cerca de las personas y a llevarnos bien.

Si hablamos de sentimientos difíciles, podemos superar los malos momentos y volver a sentirnos mejor.







imhealthy

Staff Materials

Si hablamos de buenos sentimientos, podemos sentirnos aún más felices.

No tenemos que poner cada sentimiento en palabras. Pero algunos sentimientos son importantes para compartir.

4. Es bueno mostrar sentimientos de forma saludable.

A veces, mostramos nuestros sentimientos en acciones:

- Si te sientes feliz o emocionado, ipuedes saltar de alegría!
- Si te sientes amoroso, puedes dar un abrazo.
- Cuando te sientes amigable, puedes sonreír y saludar.
- Cuando te sientes triste, puedes sentarte en silencio con una cara triste, o incluso llorar algunas lágrimas.
- Si te sientes decidido y confiado, ipuedes ponerlo en acción jugando tu mejor juego de todos los tiempos!

Está bien mostrar cómo te sientes. Pero a veces es mejor poner los sentimientos en palabras en lugar de acciones. Por ejemplo, ¿qué pasa si te sientes molesto, enojado o celoso? Si usas acciones para mostrar estos sentimientos, puede causar problemas o dolor. Esto es cuando usar palabras en lugar de acciones es mejor.

A veces es mejor hablar sobre cómo nos sentimos que actuar sobre cómo nos sentimos. Hacer esto requiere un poco de autocontrol. No siempre es fácil. Es algo para practicar

5. Vamos a intentarlo.

Distribuya el folleto Cómo Me Siento y bolígrafos o marcadores.

Hagamos una actividad de folleto para practicar poner los sentimientos en palabras.

Lea las instrucciones en el folleto en voz alta.

Dé tiempo a los niños para que hagan al menos algunas de las oraciones.

Vamos a turnarnos para leer algunos de ellos. ¿Quién puede comenzar? ¿Quién puede leer el primero y decir cómo te sentirías?







Haga que algunos niños lean oraciones. Si los niños son reacios a leer, puede leer algunas de las oraciones y hacer que levanten la mano para decir las respuestas.

Si hay tiempo, continúe con la segunda parte del folleto.

6. Que hemos aprendido?

- Hay muchos sentimientos diferentes: positivos y difíciles.
- Todos son normales, siempre y cuando los demostremos de manera saludable.
- Hablar de los sentimientos es bueno para nosotros. Nos ayuda a:

conocernos, estar cerca de los demás, llevarnos bien con otros, superar los malos momentos .ser más feliz

• Para hablar sobre los sentimientos necesitamos notar cómo nos sentimos y saber las palabras que debemos usar. iNo tienes que hablar sobre cada sentimiento que tienes! Pero puedes practicar poner sentimientos en palabras para ser bueno en eso. De esa manera, cuando necesites hablar sobre un sentimiento que te está molestando, estarás listo.

7. Toma el próximo paso.

Distribuya dos folletos más —Palabras de Sentimientos y Consejos de Michael Phelps— para que se lleven a casa.

Puede completar el folleto Cómo me siento (el que acabamos de trabajar) en casa. Puedes mostrárselo a un padre.

Y aquí hay dos folletos más para llevar a casa. Uno le recordará lo que aprendimos hoy. También tiene un juego de círculo de palabras que puedes hacer en casa. Puedes hacer este juego en casa con tu mamá, papá o abuelo. Puedes decirles lo que aprendiste hoy







healthy

Date:

Consejos de Michael Phelps

Name:

"Cuidar su mente es tan importante como cuidar su cuerpo. Ellos trabajan como uno. Ambos necesitan su atención para mantenerse fuertes y saludables."

"Habla con los adultos en tu vida, y no solo cuando tengas un problema. Habla con ellos incluso cuando las cosas van bien. Déjalos entender tu vida, para que puedan estar a tu lado en las buenas y en las malas."

"Una cosa que realmente ha funcionado para mí es decirme cosas positivas. Usa el poder de tus pensamientos sabiamente para ayudarte a ser lo mejor posible!"

"La gente podría pensar que nadar es tan fácil para mí que apenas tengo que intentarlo. Pero las medallas de oro y todo, todavía trato de dar lo mejor en cada evento. Hacer mi mejor esfuerzo personal siempre es un objetivo, y un gran desafío para mí."

"Pide ayuda cuando la necesites. Nunca pienses que deberías hacerlo solo. No tengas miedo de lo que alguien pueda pensar. Todos estamos aquí para ayudarnos unos a otros."

"Encuentra maneras de ayudar a otros. Enséñale a un niño más joven lo que sabes. Haz un favor o un acto amable. Ayuda en casa, en la escuela o en tu comunidad. Obtienes tanta energía positiva cuando ayudas."

"La respiración es una excelente manera de calmarse y concentrarse cuando enfrenta un desafío. Si practica respiración lenta y profunda con regularidad, te sentirás más confiado, relajado y listo para lo que suceda."

"Aprendes de cada éxito y de cada fracaso. Es toda una oportunidad para crecer y aprender. Si tienes miedo de fracasar, o crees que tienes que ser perfecto, evitas probar cosas que podrían ayudarte a tener éxito."







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.



Date:

LESSON 1: Hablar Sobre Los Sentimientos- Cómo Me

Para cada frase, elige una palabra que describe como te sientes. No hay respuesta correcta o incorrecta. Escoge la palabra que describe como tú te sientes.

Cuando un amigo me invita a jugar, me sientlo Cuando saco buena nota en mi examen de matemáticas me siento Cuando para la exhibición de talentos, 4. Cuando me digo a mí mismo "Yo puedo hacer esto," me siento Cuando pierdo un juego, me siento 6. Cuando me escogen para el equipo, me siento 7. Cuando ninos no me dejan jugar, me siento 8. Si no hay nadie con quien sentarme en la hora de almuerzo me siento 9. Cuando alguien me dice malas palabras me

feliz alegre amable emocionado asustado nervioso arrepentido aliviado triste enojado molesto infeliz gruñón con dolor confiado orgulloso solitario valiente molesto asustado calma dejado fuera aburrido decepcionado







celoso

©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

siento

Handout



Name:

Date:

(LESSON 1: Hablar Sobre Los Sentimientos- Cómo Me Siento)

Rellenar los espacios en blanco. Escribe un ejemplo de lo que podría hacerte sentir de esta manera:

1.	1. Me siento orgulloso de mi mismo cuando
2.	2. Me siento asustado cuando
3.	3. Me siento relajado cuando
4.	4. Me siento feliz cuando
5.	5. Me siento triste cuando
6.	6. Me siento nervioso cuando
7.	7. Me siento excluido cuando
8.	8. Me siento enojado cuando
9.	9. Me siento molesto cuando
10.	Me siento emocionado cuando







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.



Name: Date:

LESSON 1: Habla Sobre Los Sentimientos - Palabras de Sentimientoss

- Todos los sentimientos son normales.
- Los sentimientos positivos nos ayudan a disfrutar y hacer las cosas bien.
- Los sentimiento dificiles nos ayudan a saber cuando algo anda mal.

Hablar de sentimientos es bueno. Nos ayuda a:

- conocernos a nosotros mismos be close to people
- Ilevarnos bien con otros
- superar los malos momentos
- ser mas feliz

Es fácil hablar de sentimientos si nosotros:

- Notamos cómo nos sentimos
- Sabemos que palabras usar
- Practicamos hablar sobre nuestros sentimientos

- 1. Lea la lista de palabras de sentimientos. Mira cuántos sabes. ¿ Cuáles son nuevos para ti? ¿Puedes pensar en otras palabras de sentimientos? Escríbelos en los espacios en blanco.
- 2. Use un color para rodear los sentimientos positivos. Use otro color para rodear los sentimientos difíciles.

Palabras de Sentimientos

irritado	desalentado	enérgico
molesto	esperanzado	paciente
avergonzado	decepcionado	amable
herido		cariñoso
inspirado	creativo	de confianza
apenado	culpable	estresado
deprimido	solo	
azul	sorprendido	paciente
gruñón	asombrado	
desconcertado	aliviado	útil
	pacífico	







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

Staff Materials

Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Prestar atención a los problemas puede ayudar a resolverlos
- Si nos damos cuenta solamente de los problemas, nos empeora el animo.
- Prestar atención especial a las cosas buenas nos ayuda a sentirnos bien y a tener un buen desempeño.

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- El Día de Kyle
- Darse Cuenta de lo Bueno
- Nota de Agradecimiento
- Dibuja Una Cosa Buena
- Consejos de Michael Phelps

Vas a Necesitar tu Propia Copia de Este Folleto:

• El Día de Kyle

LECCION 2: Encuentra Tres Cosas Buenas

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

Los problemas captan toda nuestra atención, mientras damos las cosas buenas por sentado. Pero si nos enfocamos DEMASIADO en los problemas, comenzamos a verlos en todos lados. Esto puede hacernos sentir malhumorados e infelices. En esta lección, enseñaremos a los niños a prestar más atención a las cosas buenas de su día.

CONSEJOS RAPIDOS

- Es normal prestar más atención a los problemas: captan nuestra atención para que podamos solucionarlos.
- Pero ver SOLO lo que está mal puede crear un pensamiento negativo. Cuando eso sucede, los estudiantes pueden volverse autocríticos, desanimados e infelices. Esto puede conducir a la depresión.
- Prestar atención especial a las cosas que van bien genera emociones positivas y resistencia

COMIENZA LA DISCUSION

COMO LES VA EL DÍA?

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clase.

Entregue el folleto Día de Kyle y un marcador o bolígrafo a cada alumno. Tenga una copia del folleto para usted.







Take It Home!

At the end of the lesson, ask kids to pay extra attention to good things. Invite them to tell a parent what they learned.

Today, kids will take home two handouts: A Thank You Note and Draw One Good Thing. Two others, Kyle's Story and Tips From Michael Phelps, will remind them of what they are learning.

Resources

KidsHealth:

- The Power of Positive **Emotions**
- 3 Ways to Increase **Positive Emotions**
- Gratitude
- Optimism

Hoy vamos a hablar sobre las cosas que ocurren durante nuestro día.

Voy a leer el folleto. Nos cuenta sobre el día de Kyle. Puedes leer conmigo o simplemente escuchar mientras yo lo leo.

Lee el folleto.

Levanten la mano si han tenido un día así.

Levantan las manos.

iSi, todos hemos tenido un día así!

Cuando Kyle llega a casa, ¿creen que tuvo un día bueno o un día malo? ¿De qué le cuenta a su madre, una buena parte de su día o un problema?

Dales tiempo para responder.

Así es, Kyle dijo que su día "no fue bueno!" Le dijo a su mama todo de lo que le fue mal. Yo lo entiendo. Estoy alegre de que le conto a su mama como se sentía y porque.

Pero espero que también le diga a su mama de lo que le fue bien hoy. Alguien se dio cuenta de la cantidad de cosas buenas que le paso a Kyle en su día también?

Veamos de nuevo la historia de Kyle. Mientras lo lees esta vez. busca las cosas buenas que sucedieron en su día. Subráyalos.

Dales tiempo para la actividad— después pregunta:

Díganme algunas de las cosas buenas que le pasaron a Kyle en su día?

Deja que respondan.

Sí, habían muchas más cosas buenas que problemas. Si Kyle también hubiera pensado en esas cosas, podría haber dicho que tuvo un muy buen día, excepto por un problema. Y Kyle resolvió el problema. ¡Esa es otra cosa buena!







Staff Materials

2. COSAS BUENAS OCURREN CADA DÍA.

Pero a veces ni nos damos cuenta de ellas. Prestamos mucha mas atención en las cosas que van mal.

Problemas tienen una manera de captar nuestra atención totalmente. Cuando algo esta mal, es bueno prestar atención al problema para poder resolverlo.

Pero si prestamos DEMASIADO de mucha atención en los problemas, sin darnos cuenta de lo bueno, podemos empezar a verlos por todos lados. Esto no es bueno para nosotros. Puede:

- Hacer que nos quejemos mucho
- Ponernos de mal humor
- Quitarnos alegría

Podemos asegurarnos de que esto no suceda. Si prestamos atención especial a las cosas buenas, podemos equilibrar la atención que prestamos a los problemas. Una manera fácil de hacer esto es encontrar al menos tres cosas buenas de cada día.

3. VAMOS A INTENTARLO.

Notar cosas buenas es saludable para nosotros. Si hacemos un plan para notar cosas buenas todos los días, podemos convertirlo en un hábito.

Piensa de nuevo hoy. ¿Puedes pensar en algo bueno que haya sido parte de tu día hasta ahora?

Una cosa buena puede ser cualquier cosa buena que haya sucedido, algo por lo que estés feliz o algo que te haya ido bien. Puede ser algo divertido o agradable. Quizás alguien fue amistoso, servicial o amable. Puede ser cualquier cosa con la que te sientas bien.

¿Pueden todos pensar en algo bueno?

Ahora, piensen en esa buena parte de su día como si estuviera sucediendo en este momento. Piensa en cómo te sentiste en ese buen momento.

¿Puedes sentir un poco de ese buen sentimiento otra vez, solo de pensarlo? Cuando pensamos en las cosas buenas, tenemos más buenos sentimientos.







Notar cosas buenas nos ayuda a ser más felices. Nos hace mejores para resolver problemas cuando suceden. Notar cosas buenas nos ayuda a superar los momentos difíciles. Nos ayuda a dar lo mejor de nosotros en las cosas que intentamos.

Cuando comenzamos a notar realmente las cosas buenas, vemos más de ellas en todas partes. Comenzamos a notar más de las cosas buenas de las personas en nuestras vidas. Y comenzamos a notar más cosas buenas sobre nosotros también.

QUE HEMOS APRENDIDO?

- Cuando ocurren problemas, captan nuestra atención. Eso sucede porque debemos prestar atención a los problemas para poder resolverlos.
- Si nos centramos DEMASIADO en problemas, empezamos a ver SOLO lo que está mal. Esto puede hacernos malhumorados, tristes o infelices.
- Podemos buscar cosas buenas para equilibrar la atención que debemos prestar a los problemas.
- Notar cosas buenas aumenta nuestra felicidad y nos hace mejores solucionadores de problemas.

5. TOMA EL SIGUIENTE PASO.

Entregue a los alumnos folletos adicionales: Darse Cuenta de lo Bueno, Nota de Agradecimiento y Consejos de Michael Phelps. A los niños menores también les gustaría Dibujar Una Cosa Buena.

El siguiente paso es prestar más atención a las cosas buenas que suceden. Te doy algunos folletos para llevar a casa. Si lo deseas, puedes mostrar los folletos a tu mamá, papá o abuelo. Enséñeles lo que aprendimos.

Los folletos les recordarán lo que aprendimos hoy y les ayudarán a notar cosas buenas en su vida.

Usa la Nota de Agradecimiento para decirle a alguien que aprecias tenerlo en tu vida.

Use el folleto Dibuja Una Cosa Buena para dibujar algo bueno que te ha pasado y como te sentiste.

Michael Phelps cree en notar las cosas buenas de la vida. El último folleto tiene Consejos de Michael para ayudarlos a sentirse fuerte y seguro.







Handout



Name:

Date:

LECCIÓN 2: ENCUENTRA TRES COSAS BUENAS - EL DIA DE KYLE

El Día de Kyle

Kyle está en el 5to grado. Es un día de escuela. Se despierta, se estira por la mañana, y se viste con su pantalón y camisa favorita. Recoge su mochila y se va.

Es un día lindo y el sol se siente rico. En camino a la escuela, un amigo lo saluda y le dice hola. Se sientan juntos en el autobús en camino a la escuela, hablando y riéndose.

El día de Kyle en la escuela sigue como normal. Tiene matemática, lectura y educación física. El maestro de educación física lo escogió para ser capitán del equipo para un juego. Le devolvieron un examen de palabras y ve que saco muy buena nota.

El día se va rápido. Pronto es hora para formar la línea para tomar el autobús de regreso a la casa. Kyle chequea su mochila para verificar que tiene lo que necesita para sus asignaciones. iAy, no! ¿Dónde está el papel para la asignación de escribir esta noche? Kyle se acuerda que lo tenía encima de su escritorio. Tal vez se le olvido ponerlo en su mochila. El comienza a sentirse estresado. El piensa en lo próximo que tiene que hacer.

Cuando regresa a su casa, su mama le dice," Hola, ¿Kyle, como estuvo tu día?" Kyle le dice," No me fue bien! No pude encontrar el papel de mi asignación en ningún lado. Tuve que correr a mi salón y buscarlo de mi escritorio. ¡Casi perdí el autobús para regresar a casa! ¡QUE







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.



Name:



Date:



LECCIÓN 2: ENCUENTRA TRES COSAS BUENAS BUENA

Cosas buenas ocurren cada día. (iSi, de verdad!). Pero a veces casi ni nos damos cuenta. Le damos más atención a los problemas y las cosas que nos van mal. Por supuesto, problemas necesitan nuestra atención para poder resolverlos.

Pero demasiado de mucha atención a los problemas no es buena para Friend nosotros. Esto puede:

- Hacernos encontrar problemas por todo lado
- Hacer que nos quejemos mucho
- Ponernos de mal humor
- Quitarnos alegría

Para asegurar que esto no pase, le ponemos atención adicional a las cosas buenas. Una cosa buena puede ser:

- cualquier cosa buena que pase
- algo bueno que te pase algo gracioso o lindo
- Helpfu[algo cariñoso o amistoso o que alguien te ayude con algo
- cualquier cosa que te haga sentir bien

Trata de encontrar por lo menos tres cosas buenas de cada día. Cuando prestamos atención a las cosas buenas nos ayuda:

- ser más feliz
- superar los momentos difíciles
- hacer lo mejor que podamos
- Playfol ver más cosas buenas de nosotros mismos y otros!







MICHAEL PHELPS FOUNDATION





©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

	Handout		
healthy			
healthy	Name:		

LECCIÓN 2: ENCUENTRA TRES COSAS BUENAS - NOTA DE AGRADECIMIENTO

Escoge a alguien en tu vida que significa mucho para ti. Tal vez es tu padre, madre, o abuelo. Tal vez es una maestra o amiga. Escríbele una nota de agradecimiento por algo bueno que han hecho. Diles porque te sientes feliz de tenerlos en tu vida.

Aquí tienes una nota de agradecimiento como ejemplo:

Querida Abuela.

Gracias por cuidarme después de la escuela los lunes. Me gusta cuando me haces mis galletas favoritas y cuando me lees. Me ayudas con mis asignaciones. Y tus abrazos son los mejores. ¡Hoy estoy contando las cosas buenas en mi vida y tu eres una de ellas! Te quiero. Michael

Ahora escribe tu propia nota de agradecimiento. Dibuja y coloréalo y dáselo a la persona

\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	*M	***		**	*M	1	√	**	1 ×
*	Querid	o/a			-				
	<u> </u>								
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\									
*>									*,
	Estoy	agradec	ido de	que	estes	en 	mi	vida	







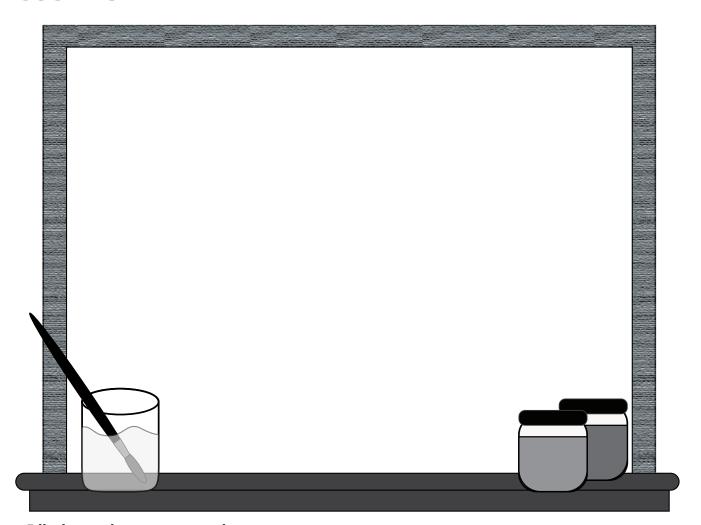
©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

Date:



Date:

LECCIÓN 2: ENCUENTRA TRES COSAS BUENAS - DIBUJA UNA COSA BUENA



Dibuja y colorea una cosa buena que paso.

Escribe el título de tu dibujo:	·
Escribe como te sentiste y porque :	
Mo contí	porquo

Siente esos sentimientos positivos cuando piensas de ese momento.







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

Staff Materials

Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Una respiración tranquila es una respiración lenta y fácil que se siente relajante.
- Tomar respiraciones calmadas a propósito para calmar su mente y emociones.
- Practicar respiraciones tranquilas para que se conviertan en un hábito.
- Aprender a contar cuatro respiraciones tranquilas con los dedos

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- Contando
 Respiraciones con los
 Dedos
- Consejos de Michael Phelps

LECCIÓN 3: Toma cuatro respiraciones tranquilas

NOTAS DEL INSTRUCTOR

En una lección anterior (estoy saludable "Estrés") enseñamos que respirar profundamente es una forma de aliviar el estrés. Hoy, enseñaremos a los niños a usar sus dedos para contar cuatro respiraciones lentas y conscientes. Invitaremos a los niños a notar más sobre su respiración. La respiración cambia con la actividad y las emociones. Podemos usar la respiración tranquila para calmar la mente.

CONSEJOS RAPIDOS

- En un momento difícil, respirar profundamente y dejarlo salir puede ayudarnos a sentirnos tranquilos, hacer una pausa para pensar antes de actuar o prepararnos para un desafío. Cuando las habilidades de respiración consciente se practican regularmente, puedes:
 - Reducir la preocupación
 - Aumentar la confianza
 - Regular las emociones difíciles
 - Aumentar auto-control
 - Mejorar la atención
 - Crear la capacidad de recuperación.







LLEVALO A CASA!

Alumnos van a llevar a casa el folleto de **Contando Respiraciones** con los Dedos. Vamos a animar a los niños que practiquen esta habilidad de respirar con frecuencia cuando quieran. Esto hace que sea más probable que lo usen bien cuando más lo necesitan.

COMIENZA LA DISCUSION

NUESTRA RESPIRACIÓN NOS DICE COMO NOS **ESTAMOS SINTIENDO.**

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clase.

La respiración ocurre tan naturalmente que ni siguiera tenemos que pensar en ello. Es parte de estar vivo.

Probablemente hayan notado que su respiración cambia según lo que están haciendo. Si corres o nadas lo más rápido que puedas, también respiras más rápido.

Cuando te detienes y descansas, tu respiración se ralentiza nuevamente. A medida que tu cuerpo se relaja, también lo hace tu respiración.

Levanten la mano los que hayan notado esto de su respiración

Van a levantar sus manos.

¿También has notado que tu respiración cambia según cómo te sientes? Si estás tranquilo y relajado, tu respiración es lenta y fácil. Si estás estresado o nervioso, tu respiración es más rápida.

Incluso podría contener la respiración si se siente tenso, asustado o enojado.

Cuando empiezas a sentirte mejor, tu respiración se vuelve más lenta. Cuando tu mente está relajada, también lo está tu respiración.

¿Cuántas personas han notado que nuestra respiración cambia con nuestros sentimientos?

Van a levantar sus manos.







Staff Materials

2. PODEMOS RESPIRAR LENTA Y TRANQUILAMENTE A PROPÓSITO.

Cuando pensamos en nuestra respiración, podemos aprender a usar nuestra respiración de diferentes maneras.

Por ejemplo, aprender a usar la respiración cuando nadas. Al principio, no es natural. Tienes que pensar en hacerlo y practicar para sentirlo. Cuando aprendes y practicas lo suficiente, se convierte en un hábito.

Cuando es un hábito, tu cerebro recuerda la forma de usar tu respiración cuando nadas. Ya no tienes que pensar mucho en eso. Solo respiras de esa manera. Y sigues creciendo para convertirte en un nadador más fuerte.

Podemos aprender como usar nuestra respiración para otras cosas también.

Hoy, aprenderemos un ejercicio de respiración llamado cuatro respiraciones tranquilas. Pueden usarlo para relajar su mente y calmar sus sentimientos cuando lo necesite.

3. QUE ES UNA RESPIRACIÓN TRANQUILA?

Una respiración tranquila es una respiración lenta y fácil. Es una respiración que toma su tiempo. Otro nombre para una respiración tranquila es una respiración consciente. Se llama consciente porque ponemos nuestra mente en la respiración mientras lo hacemos. Solo notamos cómo se siente respirar.

Tomar cuatro respiraciones tranquilas y conscientes podría no parecer natural al principio. Es una nueva habilidad. Pero a medida que aprenden y practican, se sentirá más natural. Puede convertirse en un hábito

4. VAMOS A INTENTARLO.

Para esta habilidad, usamos nuestros dedos y pulgar para realizar un seguimiento de contar cuatro respiraciones tranquilas. Como lo siguiente.

Puedes usar tu mano para demonstrar las cuatro posiciones de los dedos sin la respiración, solo contando 1-2-3-4.

Acuérdate que una respiración tranquila es una que es despacio y fácil. Dejamos que cada respiración tome su tiempo. No hay prisa y no lo forzamos. Contamos las respiraciones en nuestras mentes y los dedos. Ahora lo vamos a intentar.







Siéntate de una manera cómoda. Apoye el dorso de tu mano sobre tu muslo o en tu regazo. Deja que tu mano se relaje. Toca la punta de tu primer dedo con la punta de tu pulgar. Como lo siguiente.

Demostrar.

Con tus dedos así, toma una respiración lenta y suave.

Pausa e inhala.

Ahora, exhala, despacio y suave. Pausa para exhalar. Esa es una respiración.

Ahora, deja que la punta del dedo medio toque la punta del pulgar. Inhala, suavemente y lentamente.

Pausa para inhalar.

Respira hacia afuera, suave y despacio. Pausa para exhalar. Esas son dos.

Ahora, deja que la punta de tu cuarto dedo toque la punta del pulgar. Respira hacia adentro (pausa para inhalar) y respira hacia afuera (pausa para respirar hacia afuera). Esas son tres.

Ahora, deja que la punta de tu dedo menique toque la punta del pulgar. Respira hacia adentro (pausa) y afuera (pausa). Esas son cuatro.

Como se sintió respirar así?

Dales tiempo para responder.

Vamos a intentarlo de nuevo. Tomaremos cuatro respiraciones más tranquilas. Esta vez, cuéntalas para ti. Observa mientras inhalas y exhalas. Cuenta con ellos en tu cabeza y en tus dedos. Deja que cada respiración tome su tiempo. Pueden hacer esto con los ojos cerrados o mantenerlos abiertos.

Dales tiempo a los niños para que hagan esto.

No necesitas hacer solo cuatro respiraciones. Pueden continuar y hacer cuatro más, tantas como necesiten para sentirse tranquilo y relajado.

QUE HEMOS APRENDIDO?

Tomar cuatro respiraciones tranquilas puede ayudar a que su cuerpo y mente se sientan tranquilos.







imhealthy

Staff Materials

- Puedes usar esta habilidad cada vez que te sientas estresado o molesto. Puedes usarlo antes de realizar una prueba. Puedes usarlo para ayudarlo a conciliar el sueño.
- Esta habilidad necesita práctica. Después de aprenderlo, hazlo con frecuencia para que se convierta en un hábito. Entonces estarás listo para usarlo cuando lo necesites.
- Si practicas mucho la respiración tranquila, puedes notar que tus emociones se sienten más fáciles de manejar. Pueden sentirse más pacientes. Puede que te resulte más fácil concentrarse.

6. TOMA EL SIGUIENTE PASO.

Entregue el folleto Contando Respiraciones con los Dedos y el folleto Consejos de Michael Phelps.

El siguiente paso es seguir practicando cuatro respiraciones tranquilas con los dedos para contarlas. Lleva este folleto a casa. Te recordará lo que aprendimos hoy.

Practica hacer cuatro respiraciones tranquilas en casa para que puedas acostumbrarte a hacerlo. Cuando necesites calmar tu mente, tu nuevo hábito de cuatro respiraciones tranquilas estará allí para ti.

Michael Phelps tiene mucha experiencia cuando se trata de calmar su mente para que pueda concentrarse en hacer algo bien. El segundo folleto tiene consejos de Michael para ayudarlos a sentirse fuerte y seguro









Name:

Date:

LECCION 3: TOMA CUATRO RESPIRACIONES TRANQUILAS - CONTANDO CON LOS DEDOS

HOY aprendimos que:

- Una respiración tranquila es despacio, fácil y se siente relajante.
- Cuando tomas respiraciones tranquilas a propósito, te tranquiliza la mente.
- Tomando cuatro respiraciones tranquilas es una habilidad que puedes practicar cada día. Te ayuda:
- Mantenerte tranquilo cuando las cosas van mal
- Estar estable y listo para desafíos
- Prestar atención y enfocarte mejor

Así es como se usan los dedos para contar cuatro respiraciones tranquilas.

Atenta esto sentado. Puedes cerrar tus ojos o mantenerlos abiertos. Permite que tus respiraciones sean lentos, fáciles y relajados. Relaja tu mano que vas a usar para contar. La puedes descansar en

tu falda o tu pierna.



Toca la punta de tu primer dedo con la punta de tu pulgar. Respira hacia adentro, suave v despacio. Respira hacia afuera, suave y despacio. Cuenta a ti mismo, "eso es uno."



Toca la punta de tu dedo del medio con la punta de tu pulgar. Respira hacia adentro, suave y despacio. Respira hacia afuera, suave y despacio. Cuenta a ti mismo, "eso es dos



Toca la punta de tu dedo anular con la punta de tu pulgar. Respira hacia adentro, suave y despacio. Respira hacia afuera, suave y despacio. Cuenta a ti mismo," eso es tres."



Toca la punta de tu dedo menique con la punta de tu pulgar. Respira hacia adentro, suave y despacio. Respira hacia afuera, suave v despacio. Cuenta a ti mismo," eso es cuatro."

iY eso es todo! Ahora, si quieres, puedes contar otras cuatro más.







©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Sentimientos nerviosos te dicen "prepárate!" para que hagas lo mejor que puedas.
- Puedes lidiar con sentimientos nerviosos y enfrentar situaciones nuevas

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- Mantente Firme
- Pensamientos Poderosos
- Consejos de Michael Phelps

LECCIÓN 4: Qué Hacer Cuando Estás Nervioso

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

Cuando los niños saben que son capaces y están preparados, pueden estar listos para un desafío, ya sea una prueba, una presentación en clase o una competencia. Anima a los niños a trabajar duro para aprender cosas, practicar habilidades a menudo y pedir ayuda a padres, maestros y entrenadores.

Las estrategias tranquilizadoras (como Las Cuatro Respiraciones Tranquilas de la lección 3) y el fomento de la confianza (como las habilidades de la lección de hoy) pueden ayudar a los niños cuando están nerviosos

CONSEJOS RAPIDOS

- Sentimientos nerviosos son normales cuando los niños intentan algo nuevo o difícil. Esos sentimientos señala," Esto es importante. Alístate!"
- Los niños necesitan lidiar con los sentimientos nerviosos para poder enfrentar desafíos normales.
- Estar preparado, estudiar o practicar es la mejor manera de sentirse más seguro y menos nervioso.
- Mantente Firme y Pensamientos Poderosos pueden ayudar a los niños a usar la confianza para superar los sentimientos nerviosos.







LLEVALO A CASA!

En esta lección, los alumnos van a tomar una pose para mantenerse fuerte y pensar en pensamientos poderosos en cualquier momento que se sientan nerviosos. Los niños se van a llevar a casa los siguientes folletos: Mantente Firme. **Pensamientos Poderosos** y Consejos de Michael Phelps.

COMIENZA LA DISCUSION

ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO NERVIOSO?

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clase.

Levanten la mano si alguna vez se han sentido nerviosos.

Levantan las manos.

Yo también! Todos nos sentimos nerviosos a veces.

Hoy vamos a hablar sobre que se puede hacer cuando estés nervioso.

Primero, ayúdenme con una lluvia de ideas— cuando se sienten nerviosos los niños? Pueden pensar en algunos ejemplos?

Invita a los niños que levanten la mano para compartir respuestas:

- tomar un examen
- dar un reporte al frente de la clase
- para probarse para estar en un equipo
- competencia deportivo
- defenderte a ti mismo o otra persona
- hablar con gente nueva
- hacer algo difícil por primera vez

Es normal sentirse nervioso cuando nos enfrentamos a algo nuevo o difícil. Eso es especialmente cierto cuando no sabemos exactamente qué esperar, si parece un gran momento o si sentimos presión para hacerlo bien.

Has notado como reacciona tu cuerpo cuando estas nervioso? Que has notado de tu cuerpo cuando estas nervioso?







imhealthy

Staff Materials

Invita a los estudiantes que levanten la mano para compartir respuestas:

- el corazón late más rápido
- la respiración es mas rápida
- las palmas se sienten sudadas
- la cara se siente caliente
- la boca se siente seca

- la voz se vuelve temblorosa o tartamudea
- manos o rodillas temblorosas
- mariposas en el estomago

Esta reacción del cuerpo tiene un nombre. Se llama la respuesta de lucha o escape. Esta reacción automática es la manera que tu cuerpo se prepara para luchar o escaparte de peligro.

Lo sentimos cuando estamos nerviosos o estresados— hasta en situaciones que no hay ningún peligro.

Saben que en realidad no es peligroso dar una respuesta en clase, hacer un examen, hacer una presentación, cantar o leer en voz alta. No hay nada de lo que debamos luchar o escapar. Pero aún podemos sentirnos nerviosos o asustados.

Por lo general, tenemos miedo de cometer un error, sentirnos avergonzados, dar la respuesta incorrecta u olvidar las palabras de una canción. Aunque estas cosas no son realmente peligrosas, se sienten realmente importantes. Eso explica por qué te sientes nervioso.

Cuando estás nervioso, puede haber una parte de ti que quiera huir de la situación, o simplemente evitarla por completo. ¿Recuerdas "luchar o escapar"? Esa es la parte del vuelo.

Pero probablemente hay otra parte de ti que quiere aprender a manejar la situación. Desean seguir adelante y probarte para entrar a un equipo a pesar de que temen no poder hacerlo. Desean seguir adelante y cantar su canción en el concurso de talentos, incluso si se sienten asustado. Deben seguir adelante y dar la presentación de la clase en la que trabajaste duro, aunque estén nervioso.

Es posible que una parte de ustedes quiera alejarse de la situación que los ponen nerviosos y la otra parte quiera seguir adelante.

¿Puedes pensar en una situación como esta que has enfrentado? ¿Puedes pensar en un momento en que superaste los sentimientos nerviosos para seguir adelante?

Levanten la mano si alguna vez se han sentido nerviosos pero encontraron el coraje para seguir adelante de todos modos.

Pause para que levanten las anos.







Probablemente tuvieron que usar su coraje y mantener la calma para seguir adelante cuando se sentían nerviosos. Levanten la mano si se sienten bien con lo que hicieron después.

Pause para que levanten las manos

2. COMO SER MENOS NERVIOSO: ESTUDIA, PRACTICA Y PREPARA.

La mejor manera de estar menos nervioso por algo, como una prueba o una competencia, es estar preparado. Si te esfuerzas cuando aprendes y estudias, estarás más preparado. Te sentirás mucho más seguro y menos nervioso.

UN POCO DE NERVIOSISMO PUEDE SER BUENO.

La sensación nerviosa suficiente puede aumentar tu energía para ayudarlo a que te vaya bien. Así que no esperes a que los sentimientos nerviosos desaparezcan antes de actuar. Se desvanecerán naturalmente después de enfrentar el desafío y tomar la acción que necesita tomar.

Cuando estés nervioso, nota ese sentimiento. Use la energía de los sentimientos nerviosos para mantenerse alerta, positivo y listo. iDa un paso seguro para seguir adelante y hacer lo que necesitas hacer, incluso si tienes las rodillas temblorosas!

4. VAMOS A INTENTARLO.

Estas son dos cosas que pueden hacer cuando están nerviosos. La primera es una postura de confianza que se llama Mantente Fuerte. Ahora todos los vamos a intentar.

Señala para que todos los niños se paren.

Pónganse de pie alto. Planta ambos pies en el suelo, un poco separados. Manos en la cintura. Hombros hacia atrás. Cabeza alta, mirando hacia adelante.

Imaginen que están mostrando el gran emblema en la camisa de superhéroe que llevan puesto. Respira y exhala. Déjate sentir fuerte y seguro. Siente tu coraje.

Cuando ponemos nuestro cuerpo en una postura segura, nuestra mente recibe el mensaje: "Puedo hacer esto".

Pueden tratar Mantente Fuerte antes de hacer una prueba, dar un informe de libro o audición.

Entregue el folleto Pensamientos Poderosos.







Staff Materials

Ahora, vamos a hablar sobre Pensamientos Poderosos.

No siempre nos damos cuenta de lo que estamos pensando. Pero si nos damos cuenta, podemos aprender a guiarnos hacia los pensamientos que nos ayudan a hacerlo bien.

Vamos a mirar el folleto.

Quien tiene un ejemplo de algo que puede hacer que sientan mas confianza?

Dales tiempo para responder.

¿Puedes ver algunos ejemplos de pensamientos que podrían ponerte más nervioso?

Es bueno prestar atención a lo que estamos pensando. Podemos aprender a pensar más pensamientos como "iSí, puedo! "que nos dan la confianza que necesitamos.

5. QUE HEMOS APRENDIDO?

Hoy aprendimos que los sentimientos nerviosos son normales. Nos dicen que nos preparemos para algo nuevo o desafiante. Los sentimientos nerviosos están ahí para decirnos "Es importante para mí que esto salga bien".

Solo lo suficiente de este sentimiento puede aumentar tu energía para ayudarte a hacerlo bien. Mientras lo que te pone nervioso no sea realmente peligroso, puedes actuar aunque te sientas nervioso. Usa la energía de los sentimientos nerviosos para dar un valiente paso adelante.

La mejor manera de mantener bajo control los sentimientos nerviosos es prepararse con anticipación. Estudia, practica e intenta mucho cuando aprendes cosas nuevas. Pide ayuda si quieres mejorar. Cuando estás preparado, te sientes más seguro y menos nervioso.

Aprendimos que poner nuestro cuerpo en una postura segura puede ayudarnos a sentirnos más seguros. Aprendimos que lo que pensamos también importa. Podemos guiarnos para tener pensamientos más seguros.

6. TOMA EL PROXIMO PASO

Entregue los siguientes folletos Stand Tronga y Consejos de Michael Phelps.

Pueden llevarse estos folletos a casa para recordarles lo que aprendimos hoy. Practica Mantente Firme y recuérdate de pensar muchos Pensamientos Poderosos.

Michael Phelps mejor que la mayoría de la gente cómo calmar sus nervios para poder sentirse poderoso y ganar carreras. El último folleto tiene consejos de Michael para ayúdales a sentirse fuerte y seguro.









Date:

LECCION 4: QUE HACER CUANDO ESTAS NERVIOSO - MAN-TENTE FUERTE

Una manera que te puedes ayudar cuando estés nerviosa es pararte fuerte. Cuando nos Mantenemos Fuertes, nos da confianza y nos podemos estabilizar como superhéroes.

Cuando tu cuerpo toma una pose así llena de confianza, tu mente recibe el mensaje, "yo puedo hacer esto."

Puedes pararte fuerte antes de tomar un examen, o dar una presentación al frente de la clase,

o antes de alguna audición."

ASÍ SE HACE:

Párate derecho. Planta ambos pies en el suelo, un poco separados.

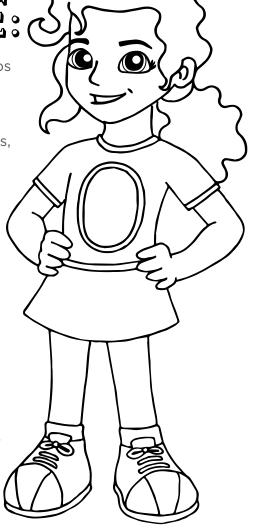
Pon tus manos en tus caderas. v hecha tus hombros hacia atrás.

> Mantén la cabeza alta. Cara hacia al frente. Imagina que estás mostrando el gran escudo de tu camisa de superhéroe.

Cara hacia al frente

Respira adentro. Te estas llenando con confianza

Respira afuera. Deja que los nervios se derritan.





KidsHealth KidsHealth.org

©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

MICHAEL PHELPS



LECCION 4: QUE HACER CUANDO ESTAS NERVIOSO-PENSAMIENTOS PODEROSOS

Pon un ___ al lado del pensamiento que te ayuda sentir más seguro.

Pon una "X" grande encima de cada pensamiento que te hace sentir nervioso

no! Que ¿Qué pasa si mi Si, yo puedo! pasa si fallo equipo pierde por este examen! mi culpa ¿Qué pasa si se me ¿Qué pasa si hago olvidan las palabras Tengo que Estoy listo para el a la canción? un error? esforzarme lo mejor examen. que puedo. No voy a dejar que Está bien si hago el nerviosismo me iNo puedo leer al No soy buena en errores. pare. frente de la entera dar presentaciones de libros. clase! Voy a dañar todo Mi maestro piensa Yo sé esta canción esto. que lo puedo hacer. de memoria. Estoy ¿Qué pasa si se ríen lista para cantarla. de mí? Voy a intentarlo. Si no me sale esta Yo sé que yo puedo vez, me va a salir la, hacerlo. Estoy estable y próxima vez. lista. MICHAEL PHELPS KidsHealth^{*} MICHAEL PHELPS **FOUNDATION**

©2020 The Nemours Foundation/KidsHealth.® Reproduction permitted for individual classroom use. All other rights reserved.

KidsHealth.org

Date:

Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Es normal sentirse triste a veces.
- Puedes sobrellevar la tristeza v sentirte más feliz.
- Si los estados de ánimo tristes se sienten demasiado profundos o suceden mucho, informe a un adulto.

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de lo siguiente para todos:

- Las paginas de las diapositivas engrapadas de ¿Por qué se sienten tristes los niños? (KidsHealth.org/cid)
- Que Hacer Cuando **Estas Triste**cuestionario
- Cosas Para Saberfolleto
- Conseios de Michael Phelps- folleto

OTROS MATERIALES

 Lápices o marcadores para todos.

LECCION 5: Que hacer cuando estas triste

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

LLa lección 1 alentó a los niños a hablar sobre los sentimientos. Nos basaremos en esto para hablar sobre otra emoción difícil: la tristeza. Enseñaremos que los sentimientos tristes son normales y que los niños pueden sobrellevar las situaciones tristes.

Notar y nombrar cómo te sientes es el primer paso para lidiar con la tristeza. Es bueno que alguien sepa cómo te sientes y por qué. Y es bueno saber cómo ayudarte a sentirte mejor. Ayudaremos a los niños a aprender a tomar con calma los sentimientos tristes normales y a pedir ayuda cuando la tristeza sea profunda..

CONSEJOS RAPIDOS

- Al enseñar a los niños a notar sentimientos tristes y alentarlos a afrentarlos, construimos una base para la capacidad de recuperación.
- Cuando los niños interpretan los sentimientos tristes como rechazo o derrota, se vuelven más vulnerables a la depresión más adelante.
- Cuando los niños interpretan los sentimientos tristes como parte de un flujo y reflujo normal de emociones, pueden responder con paciencia y optimismo. Esto ayuda a los niños a sobrellevar y prevenir la depresión.
- Cuando los adultos responden a las emociones de los niños con comprensión, fomentan las relaciones de apoyo que ayudan a los niños a ser resilientes..







LLEVALO A CASA!

Al final de la lección, distribuye los siguientes folletos: Cosas que Saber, De Que se Sienten Triste los niños?, Consejos de Michael Phelps, y el quiz de Que Hacer Cuando Estas Triste? Para que los niños completen en clase.

Anima a los niños a mostrarles a sus padres y hablar sobre lo que aprendieron. Pídales a los niños que intenten los pasos que aprendimos cada vez que se sientan tristes

COMIENZA LA DISCUSION

1. SENTIMIENTOS TRISTES SON NORMALES.

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clases.

Todos se sienten tristes de vez en cuando. Levanta la mano si nunca te has sentido triste.

Pausa para demostrar que nadie esta levantando la mano.

Por supuesto, nos gustaría sentirnos felices. Pero todos nos hemos sentido triste. Y cada uno de nosotros probablemente se va a sentir triste de nuevo en algún punto.

Está bien sentirse triste. Pero no quieres que los sentimientos tristes continúen DEMASIADO.

Por lo tanto, es bueno saber cómo superar los sentimientos tristes y cómo sentirse mejor.

Hoy, aprenderemos más sobre los sentimientos tristes. Hablaremos sobre cómo es cuando estás triste. Y hablaremos sobre qué hacer cuando estés triste

2. COMO ES CUANDO ESTAS TRISTE?

Los niños pueden sentirse tristes por algo pequeño o algo grande. A veces te sientes un poco triste. Otras veces, puedes estar muy triste. A veces superas los sentimientos tristes rápidamente. Otras veces, un estado de ánimo triste dura más. Todo depende de lo que esté sucediendo y de lo importante que sea para ti.

¿Pueden pensar en un momento en que superaste un sentimiento triste casi de inmediato?

Pausa para que levanten las manos. Dales tiempo para responder. Si necesitas ayudarlos con ejemplos, aquí hay algunos:







- Alguien se comió la ultima galleta.
- No recibiste el regalo que deseabas para tu cumpleaños.
- Tu amigo no pudo ir a tu casa.

¿Puedes pensar en otro momento en que un sentimiento triste duró mas tiempo?

Pausa para que levanten las manos. Dales tiempo para responder. Si necesitas ayudarlos con ejemplos, aquí hay algunos:

- Falleció un mascota.
- Tienes que mudarte lejos de tus amigos.

A veces puedes superar un sentimiento triste por ti mismo. Otras veces, necesitas la ayuda o la comodidad de alguien para sentirte mejor.

¿Puedes pensar en un momento en que alguien te ayudó cuando te sentiste triste?

Haga una pausa para que los niños respondan.

¿Puedes pensar en alguna vez que hiciste algo para sentirte mejor?

Haga una pausa para que los niños respondan.

Cuando estás triste, es posible que sientas otros sentimientos también.

- Puede sentirse herido, solo o excluido.
- Puede extrañar a alguien.
- Tal vez algo ha cambiado, pero desearía que hubiera seguido igual.
- Tal vez algo no salió como esperabas.

Cuando estás triste, es posible que no estés listo para alegrarte de inmediato. A veces solo necesitas dejar que el sentimiento de tristeza esté ahí por un tiempo.

Sé amable contigo mismo mientras te sientes triste. Pero no te sientas apenado por ti mismo. Quizás necesites consuelo de otra persona. Cuando estés listo, será la hora de sentirte mejor.

Cuando estás triste, puede parecer que las cosas no mejorarán. Pero lo harán. Puedes lidiar con sentimientos tristes y cosas tristes que suceden. Puedes sentirte más feliz de nuevo.







Staff Materials

3. ¿COMO TE PUEDES SENTIR MEJOR??

Ahora, hablaremos sobre lo que puedes hacer cuando estas triste. Hay 3 pasos para ayudarte sentir mejorr.

1. Paso 1 es Notar y Nombrar. Observa cómo se sienten y por qué. No ignores la tristeza ni finges que no la sientes. Solo mira qué sentimiento hay dentro de ti.

Después, nombra el sentimiento. Piensa en las palabras para describir como te sientes y porque.

Digamos que te das cuenta, "Me siento triste y excluido porque ese niño no fue amable conmigo cuando quería jugar". No tienes que pasar mucho tiempo en este paso. Saber cómo te sientes y por qué solo necesita tomar un segundo.

2. Paso 2 es Aceptar. Está bien sentir cómo te sientes. No te enojes contigo mismo. Probablemente hay una buena razón por la que te sientes así, así que muéstrate un poco de comprensión. Podrías pensar: "Cuando ese niño dijo que no quería jugar, me hizo sentir mal. No es extraño que me sienta así. ¿Quién no lo haría? "

A veces no puedes cambiar las cosas que suceden. Es posible que deba aceptar la forma en que es por ahora. Es posible que no sepas por qué el niño hostil actuó de esa manera. Tal vez estaba cansado, o tenía que irse a casa, o estaba molesto por algo que no tenía nada que ver contigo. No puedes cambiar cómo actuó, pero hay poder en saber cómo te sientes y por qué.

Muchas veces, un sentimiento triste no necesita más atención que esta. Una vez que realices estos dos pasos, puede estar listo para el Paso 3

- **3. Paso 3 es Sentirse Mejor.** En este paso, haces algo para ponerte de buen humor. No 100% feliz, solo más feliz. ¿Qué puede ayudarte a llegar allí?
- Piensa en un momento que te divertiste
- Escucha tu música favorita
- Haz algo que te gusta hacer
- Juego un juego o deporte
- Monta una bicicleta

- Lee
- Camina, corre, o baila
- Juega con tu mascota
- Crea arte o música
- Pasa tiempo con alguien que te gusta

¿Pero qué pasa si todavía no estás listo para sentirte mejor? Tal vez algo te hace sentir muy triste y no puedes sacudir la tristeza. A veces eso pasa.







Es posible que tengas que hacer más para controlar tu tristeza antes de estar listo para pasar al Paso 3 y sentirte mejor

Intenta lo siguiente:

Encuentra una manera de dejar salir la tristeza. YEs posible que tengas que llorar profundamente. Está bien. Deja que alguien te acompañe mientras lloras por unos minutos. Después de dejar salir la tristeza, puedes estar listo para sentirte mejor.

O tu puedes:

- Expresar la tristeza de una manera creativa. Dibuja sobre lo que te puso triste. Escribe un poema o una canción que capture cómo te sientes. Después de expresar la tristeza, se puede comenzar a derretirse.
- Habla sobre tus sentimientos. Cuéntale a alguien que se preocupa por ti lo que está mal y cómo te sientes. No tienen que intentar de animarte o darte consejos. Solo pueden escuchar. A veces, eso es todo lo que necesita la tristeza para alejarse y dejar espacio para otros sentimientos.
- Trata de resolver el problema. A veces te sientes triste por un problema que necesita ser atendido. Pídele a alguien que lo ayude a descubrir qué hacer.
- Ser activo. Corre y juega duro. Salta, patea una pelota, baila o haz estiramientos de yoga. La actividad hace que tu cuerpo libere químicos que ayudan a derretir la tristeza

Después de haber hecho más para cuidar tus sentimientos tristes, puedes volver al Paso 3 y ayudarte a sentirte más feliz.

Si tienes problemas para superar la tristeza, díselo a un adulto. Pídeles que te ayuden.

4. VAMOS A INTENTARLO.

Pase el cuestionario Qué Hacer Cuando Estés Triste.

Pase algo para que los estudiantes escriban.

Hagamos un cuestionario verdadero y falso para revisar lo que hemos aprendido.







imhealthy

Staff Materials

Dale tiempo a los niños para completar el cuestionario. Luego revisen las respuestas juntos como un grupo

5. ¿QUE HEMOS APRENDIDO?

- Los sentimientos tristes son normales. Todos los sentimientos tristes son normales. Todos nos sentimos triste de vez en cuando.
- Lo sentimientos tristes no tienen que durar mucho tiempo. Vienen y se van, como todos los sentimientos.
- Puedes enfrentar a cosas tristes que suceden.
- Si estás triste, nota y nombra lo que sientes y porque. Acepta como te sientes. A veces no puedes cambiar las cosas, pero las puedes ajustar.
- Si lo necesitas, habla con alguien sobre como te sientes. Es posible deshacerte de la tristeza con hablar de lo que sientes, llorar o dibujar.
- Ayúdate mejorar tu animo. Haz cosas que te hacen sentir mejor. Recuérdate "You puedo con esto. Todo va a estar bien."

6. TOMA EL SIGUIENTE PASO.

Pase el folleto con grapas ¿De Qué se Sienten Tristes los Niños?

Aquí hay un folleto que pueden leer y mirar solo o con su mamá, papá, abuelo u otro adulto. Mientras observas los imágenes, trata de encontrar un ejemplo de un niño que supere rápidamente los sentimientos de tristeza. Intenta encontrar un ejemplo de sentimientos tristes que duren más. Observa lo que ayudó a cada niño a sentirse mejor.

Distribuya el folleto Cosas Para Saber.

Aquí hay un recordatorio de las cosas de las que hablamos hoy. Cuando lleguen a casa, enséñele a sus padres u otro miembro de la familia lo que aprendió.

Distribuya el folleto Consejos de Michael Phelps.

Michael Phelps piensa que es bueno hablar de sentimientos, especialmente cuando estás triste. El último folleto tiene sus ideas para ayudarte a sentirte fuerte y seguro.







Date:



LECCIÓN 5: QUÉ HACER CUANDO ESTÉS TRISTE - CUES-TIONARIO

Para cada uno, decide si es VERDAD o FALSO:

- 1. Es mejor ignorar los sentimientos tristes y fingir que no te sientes así. VERDAD FALSO
- 2. Es bueno darse cuenta de los sentimientos tristes y saber como uno se siente y porque. VERDAD FALSO
- 3. Si te enojas contigo cuando estas triste, te ayuda salir de eso. VERDAD FALSO
- 4. Es bueno aceptar tus sentimientos. Esta bien sentirse como te sientes. VERDAD FALSO
- 5. Es bueno describir tus pensamientos en palabras y demostrar sentimientos en maneras que no le hacen sentir mal a nadie (incluyéndote a ti!). VERDAD FALSO
- 6. Si estas triste, no puedes controlar como actúas. VERDAD FALSO
- 7. Niños pueden sentirse tristes por cosas pequeñas y cosas grandes. VERDAD FALSO
- 8. De vez en cuando los sentimientos tristes te dicen que hay un problema que necesitas resolver. VERDAD FALSE
- 9. Es mejor guardar tus sentimientos y no compartirlos. VERDAD FALSO
- **10.** Es bueno decirle a alguien como te sientes y porque VERDAD FALSO
- 11. A veces te puedes poner triste rápido. VERDAD FALSO
- 12. Esta bien si no estas listo para cambiar como te sientes en inmediato. VERDAD FALSO
- **13.** Si estas triste, necesitas otra personas que te diga lo que tienes que hacer. VERDAD FALSO
- **14.** Si estas triste, alguien te puede ayudar demostrándote que te entiende y que se preocupa por ti. VERDAD FALSO

Answers: 1. Falso, 2. Verdad, 3. Falso, 4. Verdad, 5. Verdad, 6. Falso, 7. Verdad, 8. Verdad, 9. Falso, 10. Verdad, 11. Verdad, 12. Verdad, 13. Falso, 14. Verdad.

Answers: 1. False, 2. True, 3. False, 4. True, 5. True, 6. False, 7. True, 8. True, 9. False, 10. True, 11. True, 12. True, 13. False, 14. True.







LECCIÓN 5: QUÉ HACER CUANDO ESTÉS TRISTE- COSAS PARA SABER

Todos nos sentimos triste de vez en cuando. Está bien sentirse triste. Pero no dejes que los sentimientos tristes te absorben o te arruinen el día. Puedes afrentarlo. Y puedes hacer cosas para sentirte mejor. Aquí tienes pasos para seguir para evitar que los sentimientos tristes duren demasiado o se vuelvan demasiado fuertes:

- **Paso 1. Nótalo y Nómbralo.** Nota como te sientes. Piensa en el nombre de tu sentimiento. Piensa por que te sientes así. Por ejemplo, "Estoy triste porque mi amigo no puede venir a la casa."
- Paso 2. Acepta y entiende. Es natural sentirte triste o decepcionado cuando algo no sale como pensabas. A veces no puedes cambiar lo que pasa. Esta bien sentirte como te sientas. Pero cuando te des cuenta de como te sientes y entiendes porque, deja que se derrita el sentimiento. Ahora puedes pensar," Esta bien." Y, "Tal vez mi amigo puede venir la próxima vez."
- Paso 3. Siéntete mejor. Haz algo que te ayuda sentir mejor. Disfrútate, relájate y déjate sentir mas feliz

Si algo grande te ha hecho sentir triste y no estas listo de sentirte mejor todavía, intenta estos pasos adicionales:

• **Compártelo.** Dile a alguien como te sientes y porque. No te necesitan dar consejos. No necesitan hacerte sentir mejor en inmediato. Solo pueden escucharte. Pueden entender como te sientes— y ver porque te sientes de esa manera. Pueden demostrarte que les importas. A veces puede ser lo único que necesitas para moverte al **Paso 3— sentirte mejor.**

Si todavía no te sientes listo para sentirte mejor, esta bien. Aquí hay mas cosas que se pueden hacer:

- **Toma decisiones.** Tal vez estas triste sobre algún problema donde se necesitan hacer decisiones. Pide ayuda para decidir que necesitas hacer.
- **Llora**. A veces necesitas llorar cuando te sientes triste. Esta bien llorar y dejar que salga tu tristeza
- **Dibuja o escribe.** Usa fotos, colores o palabras para deshacerte de tu tristeza. Dibuja o escribe que te hizo sentir triste. Demuestra lo que fue. Demuestra como te hizo sentir.
- **Nota lo bueno.** Busca algo bueno de la situación triste. Aunque sea pequeño. Cuando encuentras algo bueno, plantas semillas para un estado de animo mas feliz.

Ahora estas listo para el Paso 3. Ayúdate sentir mejor. - Pídele a un adulto por ayuda si tu: - Te sientes muy triste - Tienes dificultad para enfrentar la tristeza







Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- El diálogo interno positivo nos ayuda a sentirnos bien y a hacerlo bien.
- El diálogo interno negativo nos hace sentir mal de nosotros mismos
- Puedes mejorar tu diálogo interno- todo depende de ti.
- Habla contigo mismo como hablarías con un buen amig.

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- Practicar el Dialogo Interno Positivo
- ¿Cómo Me Puede Ayudar el Dialogo Interno?
- Consejos de Michael Phelps

OTROS MATERIALES

 Marcadores, bolígrafos o lápices para todos.

LECCIÓN 6: Habla contigo mismo como un amigo (muy bueno)

NOTA DEL INSTRUCTOR

En la lección 6, les enseñamos a los niños a usar pensamientos poderosos para aumentar la confianza y enfrentar a los sentimientos nerviosos. Hoy, enseñaremos más sobre cómo los niños pueden usar sus pensamientos para ayudarse a ellos mismos.

El diálogo interno puede ser útil, cuando es realista, optimista, alentador o tranquilizador. Pero el diálogo interno que es demasiado crítico, preocupado o pesimista puede hacer que los niños se sientan deprimidos y evitar que lo intenten.

Haremos una actividad que proporcione ejemplos de diferentes tipos de diálogo interno y permita a los niños identificar el diálogo interno positivo y negativo. Explicaremos que todos tienen el poder de elegir cómo hablar con ellos mismos. Alentaremos a los niños a que se hablen de la misma manera que hablarían con un buen amigo.

CONSEJOS RAPIDOS

- El diálogo interno es una parte normal del pensamiento.
 Todos "hablan" consigo mismos, y la forma en que lo hacemos es importante.
- Con el tiempo, un patrón de diálogo interno negativo y crítico puede conducir a la depresión y la baja capacidad de recuperación. Un patrón de preocupación por el diálogo interno alimenta la ansiedad.
- Un patrón de diálogo interno positivo genera optimismo, confianza, valor y resistencia. Ayuda a los niños a creer en sí mismos y a dar lo mejor de sí mismos.







LLEVALO A CASA!

Los niños se llevarán a casa 3 folletos. Anímalos a compartir lo que aprendieron con un padre. Anima a los niños a notar su propio diálogo interno durante sus actividades normales, a hablar consigo mismos de manera positiva y a reformular el diálogo interno negativo.

 Los adultos pueden ayudar a los niños a ser conscientes de su diálogo interno y cambiar el diálogo interno negativo por mensajes más positivos..

COMIENZA LA DISCUSION

1. ¿ALGUNA VEZ HABLAS CONTIGO MISMO?

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clase.

(Juguetonamente) Levanta la mano si alguna vez hablas contigo mismo.

Van a levantar las manos.

Sí, todos lo hacemos.

A veces, nos hablamos en voz alta. Así: "¿Dónde puse mi bolígrafo?" Incluso nos respondemos: "Oh, bien, aquí está."

Pero sobre todo, hablamos con nosotros mismos sin decir las palabras en voz alta.

Todos tenemos una voz tranquila en nuestra mente que hace comentarios, casi todo el tiempo. Un nombre para esta voz interior es "diálogo interno." ¿Alguna vez has oído hablar de eso?

Esta voz interior es la forma en que nos contamos sobre lo que está sucediendo. Puedes mirar calle abajo y decirte: "Aquí viene mi autobús." O ves qué hora es y te dices a ti mismo: "Es casi la hora del almuerzo. Espero que haya pizza."

La mayoría de las veces, ni siquiera nos damos cuenta de que nos estamos diciendo cosas a nosotros mismos. Eso es porque estamos tan acostumbrados. Pero este diálogo interno está en segundo plano y nos influye, incluso si no prestamos







mucha atención.

Si nos sintonizamos y tratamos de escuchar nuestro propio diálogo interno, podemos comenzar a notar la forma en que nos hablamos a nosotros mismos, lo que decimos y también cómo lo decimos

2. LA MANERA QUE NOS HABLAMOS IMPORTA.

Hablemos sobre por qué es importante el diálogo interno.

Algunas conversaciones internas suenan así:

- "iOlvidé mi mochila! Iré a buscarlo."
- "Hmmm, creo que este problema de matemáticas necesita que use la división larga."
- "Oye, viene el autobús. iMejor me apuro! "

El diálogo interno como este está ahí para ayudarlo a mantenerse al día con lo que está haciendo. Utiliza este buen diálogo básico durante todo el día. Es una parte agradable y confiable de tu mente hacer su trabajo.

Pero algunos tipos de diálogo interno no nos ayudan en absoluto. A veces, el diálogo interno adquiere un tono crítico. Puede sonar así:

- "Ay, olvidé mi mochila. ¡Siempre estoy olvidando cosas! "
- "No puedo creer que perdí ese tiro. Soy un gran perdedor ."
- "Quizás nadie se sentará conmigo. Todos tienen más amigos que yo."
- "Me equivoqué totalmente esta prueba de ortografía. Simplemente no puedo hacer nada bien."

Ven la diferencia?

Ahora, tal vez te hables así a ti mismo de vez en cuando. Pero, ¿por qué crees que no es bueno hablar contigo mismo de forma regular?

Puede parecer que alguien más te está criticando todo el tiempo, ¿verdad? ¿Cómo te hace sentir eso contigo mismo?







Staff Materials

3. EL AUTO-HABLAR ES PODEROSO

Lo que nos decimos a nosotros mismos es importante porque afecta la forma en que nos sentimos sobre nosotros mismos. Incluso afecta lo que hacemos.

Imagina que conoces a una chica que quiere estar en el equipo de natación. Pero a pesar de que lo quiere, se dice: "Probablemente no vaya a formar parte del equipo. ¿Por qué perder mi tiempo en tratar?

¿Cómo crees que podría sentirse cuando se dice esto? ¿Qué crees que ella podría hacer?

Deja que los niños respondan.

- Puede sentirse triste, desesperada o mal consigo misma, como una perdedora.
- Puede que no lo intente, incluso puede que deje de nadar.
- Es posible que tampoco pruebe otras cosas. Y eso es una lástima, porque ella podría haberlo logrado.

Si fueras su amiga, ¿qué le dirías?

Deje que los niños respondan.

Ahora, ¿qué pasa si decide hablar consigo misma como su mejor amiga? Ella podría decir: "Puede que no forme parte del equipo, pero al menos puedo intentarlo. Podría lograrlo. Pero si no lo hago, puedo seguir nadando y probar el año que viene ". Con este diálogo interno diferente, ¿cómo crees que se sentiría? ¿Qué crees que ella podría hacer?

Deja que respondan.

- Puede sentirse valiente, fuerte y buena consigo misma.
- Puede sentirse nerviosa, pero hará su mejor esfuerzo.
- Podría sentirse feliz de haberlo probado, incluso si no lo logró.
- Ella podría tener el coraje de probar la próxima vez

4. PODEMOS CAMBIAR NUESTRO DIÁLOGO INTERNO.

Lo bueno es que podemos cambiar lo que nos decimos. Para hacer esto, solo necesitamos







tomar tiempo para notar lo que queremos cambiar. Entonces podemos pensar en formas mejores y más alentadoras de hablar con nosotros mismos.

iDecidimos hablarnos de la misma manera que hablaríamos con un amigo realmente bueno, empezando ahora!

5. IVAMOS A INTENTARLO!

Distribuya el folleto llamado Práctica de Diálogo Interno y un marcador o bolígrafo para cada alumno

Hay muchos ejemplos de diálogo interno en tu folleto. Toma unos minutos para mirarlos. ¿Puedes ver ejemplos de diálogo interno que te ayuden a sentirte bien o hacerlo bien? Una pista es buscar cosas que podrías decirle a tu amigo favorito.

Pon un Đ grande al lado de los que suenan positivos o útiles.

Pon una "X" al lado de las que suenan más negativas o críticas. Estas son las cosas que no le dirías a un amigo. iY no querrás que un amigo te lo diga!

Dale tiempo a los niños para completar esto. Pueden trabajar solos o en parejas.

O puedes hacer esta actividad en grupo. Puedes leer cada ejemplo en voz alta (o hacer que los niños se ofrezcan como voluntarios para turnarse para leer cada uno), luego haga que los niños digan si poner un Đ o una X al lado de cada uno a medida que avanza.

6. iQUE HEMOS APRENDIDO!

Hoy aprendimos que la forma en que nos hablamos a nosotros mismos es importante.

El diálogo interno positivo es cuando nos hablamos de maneras alentadoras, amables o útiles. El diálogo interno positivo nos hace sentir bien con nosotros mismos. Nos ayuda a probar cosas, creer en nosotros mismos y trabajar duro para hacerlo bien.

El diálogo interno negativo significa hablar de una manera crítica o poco amable. Nos hace sentir mal o desanimados. Nos hace más propensos a renunciar, no intentar o evitar cosas.

Aprendimos que las personas no siempre notan su diálogo interno. Se juega en el fondo de nuestras mentes. Pero si tratamos de notarlo, podemos usar el diálogo interno positivo para ayudarnos. Podemos cambiar el diálogo interno negativo. Siempre trata de hablar contigo







imhealthy

Staff Materials

mismo de la misma manera que hablarías con un amigo realmente bueno.

TOMA EL SIGUIENTE PASO.

Entregue los folletos a los niños ¿Cómo Me Puede Ayudar el Diálogo Interno? y Consejos de Michael Phelps.

Es posible que hayas descubierto que tu diálogo interno puede mejorar algo. Pero no te preocupes! Puedes elegir un diálogo interno que te ayude a sentirte y dar lo mejor de ti.

Lleva estos folletos a casa. Durante los próximos días, trata de notar lo que te dices a tí mismo. Presta atención a tu diálogo interno positivo. Ve si puedes detectar cuando aparece un diálogo interno negativo. iPiensa en algo más amable para decirte y pruébalo!

Michael Phelps descubrió que usar el diálogo interno positivo lo ayudó a ganar. Vea lo que tiene que decir sobre las formas de generar confianza y sentirse mejor en el folleto Consejos de Michael Phelps. Es posible que haya visto este folleto antes, pero es bueno volver a verlo.

Si lo deseas, muestra los folletos a tu mamá, papá u otro adulto cercano. Enséñales lo que aprendimos. Si tiene problemas con un diálogo interno demasiado negativo, pídales que lo ayuden a encontrar una manera más amigable de hablar contigo.









Date:

LECCIÓN 6: HÁBLATE COMO SI FUERAS (UN BUEN) AMIGO - PRACTICA DE DIALOGO INTERNO

Pon un check al lado del ejemplo de dialogo interno POSITIVO Pon un X al lado de los ejemplos de dialogo interno NEGATIVO

	Soy el único que no sabe cómo hacer esto.		iYo puedo hacerlo!
	Aunque ese niño no sea mi amigo, otros niños		Yo tengo amigos aquí.
	serán.		Esto es muy difícil para mí.
	No lo hice bien esta vez, pero lo intenté.		Siempre digo lo incorrecto.
	Ay, esa se me fue. Pero voy a estar listo para la próxima.		Mama me puede ayudar decidir qué hacer.
	Yo puedo hablar con mi maestro y pedirle		Soy el pero jugador en este equipo.
	ayuda.		iNunca voy a entender esta matemática!
	Si estudio, puedo aprender palabras nuevas.		Esta matemática es difícil, pero lo puedo
	No puedo ir a la audición— todos se van a		aprender si pido ayuda.
	burlar de mí.		No soy alguien que lee bien.
	Uf! No puedo creer que cometí ese error.		No soy el mejor en leer, pero estoy
	Pase lo que pase, puedo lidiar con eso.		mejorando mucho.
	Soy un perdedor.		Si practico, voy a mejorar en esto.
	Nadie va a querer sentarse conmigo.		iPárate fuerte, tómalo suave, enfócate y sigue adelante!
	Yo estudie para este examen— estoy lo más listo que me voy a poner.		Yo puedo tomar una respiración tranquila
			Estoy bien.
	Voy a reprobar esta prueba		









Name:

Date:

LECCIÓN 6: HÁBLATE COMO UN AMIGO (MUY BUENO)-COMO ME PUEDE AYUDAR EL DIALOGO INTERNO?

Nos hablamos a nosotros mismos todo el tiempo. Esa voz en nuestra mente se llama dialogo interno.

Asegúrate que tu diálogo interno es creíble y verdadero.

aquí tienes un consejo si estas tratando de cambiar dialogo interno negativo a algo más positive: Tú quieres cambiar tu diálogo interno, pero tiene que ser verdadero,

Vamos a decir que tu dialogo interno suena algo así: "Soy el peor jugador en el equipo. Me van a cortar."

Puedes intentar de cambiarlo con decirte, "Soy el mejor jugador del equipo." Tal vez no seas el mejor jugador. Tal vez no seas el peor jugador, tampoco. El dialogo interno es de decirte mentiras o ignorar la verdad. Es una manera más cariñosa pero más realista para decir la verdad.

Entonces podrías remplazar el diálogo interno negativo con algo como, "Tal vez no soy el mejor jugador, pero puedo trabajar fuerte para mejorar. Voy a seguir practicando y hacer lo mejor que pueda."

La manera en que nos hablamos importa.

El Diálogo Interno Positivo.

- Es mejor hablarte en maneras positivas.
- El dialogo interno positivo te ayuda sentir mejor de ti. Te ayuda sentir más seguro, animado, esperanzado y listo.
- Pensando y sintiéndote bien de ti te ayuda intentar algo bien y que hagas tu mejor esfuerzo. Incluso cuando las cosas van mal, puedes hablar contigo mismo de una manera amigable, como hablarías con un amigo- o de la forma en que quisieras que un amigo bueno te hablaría.

El Diálogo Interno Negativo.

- No es bueno hablarte en maneras negativas.
- El dialogo interno negativo te hace sentir mal de ti mismo. Te hace sentir preocupado, estresado y bajo.
- Pensando y sintiéndote mal de ti mismo lo hace difícil que hagas cosas bien. Te puede hacer que te rindas y no intentar algo. Cuando las cosas vayan mal, no te ayuda que te critiques o seas duro de ti mismo. En momentos así, necesitas palabras cariñosas.
- Si tu te dices cosas que ni si quiera le dirías a un amigo, eso es diálogo interno negativo. También lo puedes pensar como algo que no quisieras que un amigo te diga

iEl Diálogo Interno está en tus manos!

- Todos tenemos el poder de mejorar nuestro diálogo interno.
- Lo primero que se hace es notar la forma en que te hablas.
- Si te das cuenta de algo negativo que te dices, escríbelo como una frase.
- Ahora, piensa en una mejor manera de decir eso— una manera que es más cariñosa, amigable o alentador.
- Escribe la frase nueva de diálogo interno.
- Dilo a ti mismo un par de veces hasta que te acostumbres.
- Practica usando la manera más positive de hablarte lo más que puedas.







Content developed by **Kids Health**

LOS NIÑOS APRENDERÁN

- Es bueno probar cosas nuevas, dar lo mejor de ti y volver a intentarlo.
- Intentar ayuda a aprender, mejorar en las cosas y tener éxito.

IMPRIMIR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- Cómo Intentando Me Ayudó
- Cosas Para Saber
- Consejos de Michael Phelps

LECCIÓN 7: Intenta, Intenta, Intenta

NOTA DEL INSTRUCTOR

Esta lección abre una discusión sobre por qué es bueno intentarlo, qué puede impedir que los niños intenten y cómo los niños pueden encontrar formas de dejar atrás los errores e intentar nuevamente tener éxito. Fomenta una mentalidad de crecimiento: la creencia de que cuando lo intentamos, siempre podemos aprender, crecer y mejorar.

CONSEJOS RÁPIDOS

- Todos los días, los niños enfrentan nuevas oportunidades para intentar algo: en la escuela, en el juego y con sus compañeros. Los niños que se sienten seguros y capaces enfrentan estas oportunidades con mayor entusiasmo y facilidad.
- Los niños que se sienten menos seguros o se desaniman fácilmente pueden ser más reacios a intentarlo. El miedo a cometer errores o la presión para ser perfecto impiden que muchos niños lo intenten. Como resultado, pierden oportunidades para desarrollar persistencia, valor y resistencia.
- Ayuda a los niños a hablar sobre cómo se siente intentarlo, cómo el miedo a los errores puede impedir que lo intenten y cómo seguir intentándolo de todos modos.

COMIENZA LA DISCUSION

1. ES BUENO PONER LO MEJOR DE NOSOTROS EN LAS COSAS QUE HACEMOS.

Si gueremos aprender o mejorar en algo, debemos intentarlo.







:LLÉVALO A CASA!

Todos fallan a veces. Pero para tener éxito y crecer, los niños deben aprender a levantarse y volver a intentarlo.

Los niños se llevarán a casa folletos que les ayudarán a pensar en cómo aprovechar las oportunidades que tienen para probar cosas nuevas, dar lo mejor de sí y volver a intentarlo cuando fracasen Eso es cierto para la escuela, los deportes, tocar un instrumento o cualquier cosa que queramos aprender.

Hoy vamos a hablar sobre por qué es bueno **probar cosas nuevas, dar lo mejor que puedas y volver a intentarlo.**

¿Puedes pensar en una vez que intentaste algo por primera vez? Tal vez probaste una nueva comida, un nuevo deporte o hiciste nuevos amigos. ¿Qué pasó la primera vez que tomaste una clase de natación? ¿Puedes recordar cómo se sintió eso?

Cuando intentamos algo nuevo, no sabemos realmente cómo irá, ¿verdad? Podemos sentirnos nerviosos o emocionados, o ambos.

Es natural preguntarte si te gustará o si serás bueno en eso. O si podremos hacerlo en absoluto. La forma de averiguarlo es probarlo y ver.

Piensa en una ocasión en que probaste algo nuevo. Levanta la mano si al principio no estaba seguro de cómo sería, pero lo intentó de todos modos.

Van a levantar sus manos.

Mantén tu mano alta si resultó que te gustó que podías hacerlo.

Van a levantar sus manos.

A menudo, descubrimos que nos gusta algo nuevo que intentamos. Descubrimos que podemos hacerlo. Pero no resulta así cada vez. Sin embargo, no importa cómo resulte, puedes aprender por probar algo nuevo.

No tienes que probar cada cosa nueva. Y no deberías probar algo nuevo que parezca peligroso o incorrecto.

Pero probar cosas nuevas generalmente es bueno para ti. Es una forma de descubrir qué puedes hacer y qué te gusta. Se siente genial descubrir lo que puedes hacer, ipero tienes que probar cosas para descubrirlo!







.

2. HAZ TU MEJOR ESFUERZO.

Probablemente hayas escuchado el consejo "haz tu mejor esfuerzo" muchas veces. Levanta la mano si crees que es un buen consejo.

Pausa para que levanten las manos.

¿Por qué? ¿Por qué es tan importante dar lo mejor de ti?

Deja que respondan.

- Haces un mejor trabajo.
- Obtienes buena calificación.
- Obtienes una buena puntuación.
- Ganas más seguido.

¿Qué pasa si no te esfuerzas mucho? ¿Qué pasa si piensas: "Oh, bueno, no importa si hago mi mejor esfuerzo en esto. Realmente no me importa este informe del libro, así que no pondré mucho esfuerzo en ello ".

Cuando no haces tu mejor esfuerzo, puedes hacer un trabajo regular. Pierdes la oportunidad de sentirte satisfecho y orgulloso. Incluso puedes aburrirte porque no es un desafío suficiente para ti.

Cuando haces tu mejor esfuerzo y ves los resultados, ganas confianza. Hacer tu mejor esfuerzo te ayuda a mantenerte interesado y a mejorar.

¿Qué pasa si ya eres bastante bueno en algo? ¿O tienes un talento natural y no tienes que esforzarte mucho para hacer un buen trabajo?

Incluso si algo es fácil para ti, es bueno intentarlo lo mejor posible. No importa lo bueno que seas, siempre puedes mejorar. De hecho, cuando haces tu mejor esfuerzo en algo en lo que ya eres bueno, esa es la manera de pasar de ser bueno en algo a ser GENIAL en algo.

3. INTENTA DE NUEVO.

Bien, ¿qué pasa con este dicho: "Si al principio no tienes éxito, inténtalo, inténtalo de nuevo!"







imhealthy

Staff Materials

Levanta la mano si crees que es un buen consejo.

Van a levantar las manos.

¿Por qué?

Deja que alguien responda.

- Si no vuelve a intentarlo, no puede tener éxito.
- Es posible que pueda hacerlo esta vez.
- Si te rindes, no te sientes bien por eso.
- Nunca sabrás si pudiste haberlo logrado.

Incluso cuando hacemos nuestro mejor esfuerzo, no siempre lo hacemos bien la primera vez, o incluso las primeras veces. Eso es cierto para todos, incluso para los atletas olímpicos.

Cuando no te va bien al principio, tienes dos opciones: puedes decidir renunciar o puedes intentar nuevamente.

Si te rindes, nunca tendrás éxito. Y nunca sabrás si podrías haberlo hecho. Cuando lo intentas de nuevo, tienes una nueva oportunidad de tener éxito.

Se necesita determinación para intentarlo de nuevo. Es posible que deba sacudirse un error o falla y dejarlo atrás.

4. ¿QUÉ EVITA QUE LOS NIÑOS INTENTEN ALGO?

A veces los niños se detienen de intentarlo. Te ha sucedido esto? ¿Qué crees que puede evitar que los niños intenten?

Deje que los niños respondan.

- Piensan que no pueden hacerlo.
- Tienen miedo al fracaso.

No tendrás éxito cada vez que lo intentes. Errores y fallas están destinados a suceder. Son parte de intentar algo nuevo.

Por supuesto, nadie quiere cometer errores. Y nadie quiere fallar. Pero estas cosas sucederán cuando lo intentes.







A veces los niños tienen tanto miedo de cometer errores o fallar que les impide intentarlo. Puede que no se den cuenta de que los fracasos son solo parte de intentarlo.

Le ha sucedido esto a usted? ¿Alguna vez has tenido miedo de intentarlo porque podrías cometer un error? iLevanta la mano si alguna vez te has sentido así y eres lo suficientemente valiente como para admitirlo!

Pausa para que levanten las manos.

No estás solo. Casi todos se han sentido así. Es muy fácil preocuparte por cometer errores. Pero pensar de esta manera puede detenernos. Si no lo intentamos, perdemos oportunidades de éxito y de sentirnos bien con nosotros mismos.

Otra cosa que puede evitar que la gente intente es pensar que siempre tienen que ser los mejores en algo, como ser el corredor más rápido, el mejor artista, el niño más inteligente de su clase. Algunos niños podrían evitar intentar algo si no están seguros de ser los mejores.

Piensa en un momento en el que dejaste de intentarlo. ¿Te alegraste o lamentabas no haberlo intentado? ¿A veces deseas haber tenido? Todos hemos estado allí.

5. PUEDEN APRENDER A MANEJAR ERRORES Y FALLAS PARA NO TENER MIEDO DE **INTENTARLO**

Los errores y las fallas son un hecho de la vida. Así que todos debemos aprender a manejarlos. Pero esta es una habilidad que requiere tiempo y práctica. También es útil contar con el apoyo de otros porque es fácil desanimarse.

Aquí hay un consejo: usen la palabra "todavía" para ayudarlos. Díganse: "No pude hacer esto TODAVÍA". O: "No soy bueno en este momento". Deja que esta palabra te recuerde que siempre puedes mejorar mientras lo intentes.

Recuérdate:

- Los errores son parte del intento.
- Puedo intentarlo de nuevo.
- Puedo mejorar y mejorar.
- No tuve éxito en esto TODAVÍA.

Pregúntate:







imhealthy

Staff Materials

- ¿Qué puedo hacer para corregir el error?
- Si no puedo solucionarlo, ¿puedo intentarlo de nuevo o volver a hacerlo?
- ¿En qué necesito mejorar?
- ¿Quién puede ayudarme a mejorar?

iY toma medidas para hacer estas cosas!

6. VAMOS A INTENTARLO.

Entregue a los niños el folleto titulado Cómo Intentar Me Ayudó.

Ahora, vamos a pensar en algunas veces cuando lo intentamos — y en lo que aprendimos al intentarlo. Tómate unos minutos para responder a las preguntas

7. ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

Intentar es bueno para ti porque te ayuda a:

- descubrir de lo que eres capaz
- hacer lo mejor que puedas
- aprender y mejorar en las cosas
- ver que su esfuerzo hace la diferencia
- · creer en ti mismo
- believe in yourself

8. TOMA EL SIGUIENTE PASO.

Aquí hay dos folletos más. El primero es un resumen de la lección de hoy. El otro folleto es Consejos de Michael Phelps. Mira lo que dice Michael sobre intentarlo. Incluso como nadador con medalla de oro, tiene que esforzarse mucho y superar los errores.

Cuando vuelvas a casa, quiero que pienses en las formas en que puedes probar algo nuevo, dar lo mejor de ti o volver a intentarlo. Practica tus habilidades de "prueba" cuando estás en la escuela, en casa, en la práctica o con amigos.









Name:

Date:

LECCIÓN 7: INTENTA, INTENTA- COMO IN-TENTANDO ME AYUDO

Completa lo siguiente para describir un momento donde intentaste algo. Escribe como te sentiste y que pensaste.

INTENTA COSAS NUEVAS ¿Puedes pensar de un momento cuando intentaste algo nuevo por primera vez? Escríbelo.

Intente				
Antes de intentarlo, me sentí				
Antes de intentarlo, pensé				
¿Como te fue?				
Después de intentarlo, me sentí				
Después de intentarlo, pensé				
HAZ TU MEJOR ESFUERZO ¿Puedes acordare de una vez que hiciste tu mejor esfuerzo? Escríbelo.				
Hice mi mejor esfuerzo cuando				
Describe que paso. ¿Que hiciste para hacer tu mejor esfuerzo?				
¿Como pensaste que saldría todo?				
¿Como salió todo?				
¿Qué aprendiste?				
¿Como te sentiste después que hiciste tu mejor esfuerzo?				
INTENTA DE NUEVO				
¿Puedes pensar en un momento donde no tuviste éxito al principio, pero después de tratarlo de Nuevo tuviste éxito? Escríbelo.				
Intenta de Nuevo cuando				
Describe lo que pasó ————————————————————————————————————				
¿Como te sentiste después de intentarlo de nuevo y tener éxito?				









healthy

Name: Date:

LECCIÓN 7: INTENTA, INTENTA, INTENTA – COSAS QUE SABER

Intentar te ayuda a aprender, mejorar en las cosas y tener éxito. Es bueno probar cosas nuevas, dar lo mejor de ti y volver a intentarlo.

¿Porque deberías probar cosas nuevas?

Intentar es el primer paso para ser bueno en algo. Te ayuda descubrir que puedes hacer y que te gusta hacer

Dite a ti mismo::

- Solo lo intentaré y veré qué sucede.
- Si no tengo éxito al principio, puedo intentarlo una y otra vez.
- No necesito ser perfecto.
- Puedo corregir errores que hago.
- Se siente bien intentar cosas nuevas.
- Puedo pedir ayuda cuando la necesite.

¿ Porque debería intentar lo mejor posible?

Cuando haces tú mejor esfuerzo en algo en lo que ya eres bueno, así es como pasas de bueno en algo a ESPECTACULAR en algo.

Cuando no haces tú mejor esfuerzo, es posible que no salga bien. Aunque no te importe mucho lo que estás haciendo, no se siente bien equivocarse porque no se esforzó. Pierdes la oportunidad de sentirse orgulloso.

Dite a ti mismo:

- Haciendo lo mejor es una manera de tener más confianza.
- Yo puedo aprender de mis errores.
- Puedo seguir mejorando.
- Cada vez que intento algo, aprendo algo nuevo.
- Puedo superar mis límites y aprender de lo que soy capaz.

¿Porque debería intentarlo de nuevo?

Cuando intentas de nuevo, aprendes a no rendirte. Desarrollas tu fuerza, paciencia y valor. Aprendes que tienes lo necesario para tener éxito y superar los errores y fracasos.

Dite a ti mism:

- ¿Qué puedo hacer para resolver el error?
- Mi equipo me apoya.
- ¿Dónde necesito mejorar?
- No tuve éxito en esto— TODAVIA.
- ¿Quién me puede ayudar mejorar?
- Lo más que intento, lo mejor que me pongo.







Date:



(Leccion 7)

De vez en cuando necesitamos dialogo interno para ayudarnos cambiar los pensamientos. Estas son algunas maneras que puedes cambiar tus pensamientosd:

En vez de: "Yo sé que no me va a gustar esto."

Di: "Tal vez me guste."

En vez de: "Tengo que ser la mejor."

Di: "Haciendo mi mejor esfuerzo es suficiente. Está bien no ser la mejor en todo."

En vez de: "Y si no lo puedo hacer?"

Di: "Si no lo puedo hacer todavía, puedo practicar e intentar de nuevo."

En vez de: "Si me equivoco?"

Di: "Está bien equivocarse a veces."

En vez de: "Falle totalmente No puedo seguir."

Di: "Esa vez me equivoque, pero lo deje en el pasado y seguí adelante."







Staff Materials

Content developed by **Kids Health**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Ayudar es bueno para la persona que recibe ayuda, ipero es aún mejor para el ayudante!
- iAyudar puede aumentar el autoestima, la felicidad e incluso las calificaciones!
- Ayudar es contagioso: cuando actuamos de manera útil, las personas que nos rodean también lo harán.
- Usar la empatía para saber cómo alguien quiere ser ayudado.

IMPRIMR ANTES DE LA CLASE

Traiga copias de los siguientes folletos para todos:

- Maneras en que Puedo Ayudar a Todos
- Cosas Para Saber
- Consejos de Michael Phelps

OTROS MATERIALES

 Marcadores, lápices, o bolígrafos— lo suficiente para todos

LECCIÓN 8: Ayuda a los Demás y Deja que Te Ayuden

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

Ayudar es bueno para nosotros. Tiene aun mas beneficio para el ayudante que la persona que para la persona que recibe le ayuda.

Hablaremos sobre la empatía y explicaremos cómo ayudar de una manera que tenga en cuenta la perspectiva de la otra persona. Posicionaremos la ayuda como una norma positiva y reforzaremos las formas en que los niños ya ayudan. Hablaremos sobre las razones por las cuales los niños pueden dudar en pedir ayuda y animarlos a pedir ayuda cuando la necesiten

CONSEJOS RAPIDOS

- Ayudar desarrolla la autoestima, las emociones positivas, la empatía y la conexión social.
- Ayudar también es contagioso: rápidamente se convierte en una norma y construye relaciones más fuertes en grupos, familias o aulas.
- Todos estos beneficios aumentan la capacidad de recuperación, lo que proporciona un amortiguador cuando los niños enfrentan estrés o dificultades.

COMIENZA LA DISCUSION

1. ¿PORQUE AYUDA LA GENTE?

Instructor: Todo el texto en cursiva son notas para los maestros. El resto del texto se puede leer en voz alta a su clase.







¡LLÉVALO A CASA!

Animaremos a los niños que busquen oportunidades para ayudar y pedir ayuda. Se llevaran a casa tres folletos. Uno es un resumen de esta lección. Otra, que terminaran en clase, tiene sus propias ideas para ayudar la semana que viene. Niños también se llevaran a casa el folleto Consejos de Michael Phelps como un resumen de las ideas que aprendieron durante las lecciones de IM CONFIANZA.

¿Alguien puede ayudarme a repartir los [marcadores / bolígrafos / lápices], por favor? ¿Y quién puede ayudarme pasar este folleto a todos? iGracias!

Trabaja junto con los niños para distribuir bolígrafos y el folleto Maneras en que Puedo Ayudar a Otros.

Es agradable cuando alguien echa una mano. Muchas veces, simplemente sucede de forma natural. Pides ayuda a alguien, como acabo de hacer. O alguien se da cuenta de que podría usar una mano y le ofrece ayuda.

Pequeños actos de ayuda como este suceden todos los días. Nos hacen la vida más agradable, más amigable y más fácil.

Es parte de la naturaleza humana ayudar. Nuestros cerebros están diseñados para notar lo que otros sienten o necesitan. Todos tenemos un instinto para demostrar que nos importa.

¿Has oído la expresión "caminar en los zapatos de otra persona"?

¿Quién puede decir lo que eso significa?

Deja que alguien responda

- saber lo que es ser esa persona
- ver lo que les esta pasando
- entenderlos
- ver su punto de vista
- ver como se sienten

Esa habilidad de entender como otra persona se siente se llama empatía.

Ayudar a menudo comienza debido a la empatía. Vemos lo que alguien necesita y queremos ayudar. Sin embargo, no se detiene allí.

Cuanto más ayudamos, más se fortalece nuestra empatía. ¿Por qué es bueno construir empatía? Porque la empatía es una habilidad que nos ayuda a llevarnos bien con los demás.







Staff Materials

Puedes pensar que estás haciendo una buena acción para otra persona cuando la ayudas. ¿Pero adivina que? ¡En realidad también te estás ayudando a ti mismo!

2. AYUDAR ES BUENO PARA TI.

Ayudar aumenta nuestra empatía, pero es bueno para nosotros de otras maneras. Personas que ayudan a otros:

- son más felices y más optimistas
- enfrentan mejor al estrés
- se sienten más tranquilos
- se sienten más capaz y fuertesg
- están más agradecidos por las cosas buenas
- construyen mejores amistades y se sienten más cerca a las personas

¿Qué significa todo esto para ti? Bueno, por un lado, ipodrías obtener mejores calificaciones! Sí, en serio. Es posible que todos los sentimientos positivos que obtienes al ayudar a otros puedan desbloquear tu propia habilidad para hacerlo bien.

Sobre todo, ayudar es contagioso. Se propaga a los demás. Cuando eres amable y generoso, otros también lo son. Quieren ayudarlo de regreso o ayudar a otras personas.

Mejores calificaciones, mejores amistades, sentirte bien contigo mismo: todo suena genial, ¿verdad? Entonces, ¿por qué no me cuentas algunas de las formas en que ya ayudas a otros, o las cosas que los niños de tu edad pueden hacer por otras personas?

Deja que respondan los niños. Si necesitan ayuda, aquí hay algunas ideas:

- hacer un favor a un amigo
- voluntario para ayudar al maestro en clase
- mostrarle a alguien cómo hacer algo
- decirle algo amable a un amigo que se siente deprimido
- ayudar a un hermano o hermana menor

con la tarea

- recaudar dinero por una buena causa
- hacer tareas en casa
- incluir a alguien o defender a alguien
- ser voluntario para una limpieza comunitaria

Y aquí hay algo en que pensar cada vez que ayudas:







3. USA TU EMPATÍA PARA ENTENDER QUE TIPO DE AYUDA PUEDE QUE LA OTRA PERSONA QUIERA DE TI.

A veces, lo que la otra persona puede desear es diferente de lo que podríamos querer hacer para ayudarla.

Usemos un ejemplo.

Tal vez conoces a una amiga que está trabajando en un póster para su proyecto de ciencias. Ella le pide ayuda a su hermana mayor, que es una artista bastante buena. La hermana dice: "Aquí, te ayudaré, dame los marcadores." Ella se hace cargo y hace el cartel. Al final, tu amiga se alegra de que el proyecto haya terminado y se vea bien. Pero ella realmente no puede sentirse orgullosa del cartel. ¿Puedes ver lo que pasó?

Deja que respondan.

- No era su trabajo, así que no podía sentirse orgullosa de ello..
- Ella quería aprender a hacer un póster.
- Ella quería que su hermana le mostrara, no que lo hiciera por ella.
- La hermana tenía buenas intenciones, pero no era la mejor manera de ayudar.

¿Te ha sucedido eso alguna vez, cuando alguien te ayudó de una manera que realmente no te gustó o no te pareció útil? ¿Cuándo hizo alguien algo por ti en lugar de mostrarte cómo hacerlo? Tal vez se sintieron bien, pero ¿cómo te hizo sentir?

Puede hacerte sentir pequeño o como si no pudieras ser bueno en algo. ¿Crees que esta es una razón por la cual algunas personas no piden ayuda?

Cuando usamos nuestra empatía para entender a la otra persona, nos da pistas sobre cómo ayudar.

A veces, la otra persona puede querer que hagas algo por ellos, como tu madre quiere que le laves los platos, ino que le muestres cómo!

Pero si estás ayudando a tu hermano pequeño con su tarea de matemáticas, es posible que quiera que le muestres de una manera que le permita aprender e intentar por sí mismo.

Trata de notar cuál es la mejor manera de ayudar a esa persona en esa situación.

Muchas veces, ni siquiera tienes que preguntar. Tu empatía te ayuda a saber lo que otra personas necesitan. Por ejemplo, notas que un compañero de clase necesita tu amabilidad.







imhealthy

Staff Materials

Sabes sin preguntar que tus padres estarán menos estresados si colaboras para hacer una tarea extra en casa. Ves a tu maestra cargando dos cajas de libros y ofreces llevar una.

Se supone que ayudar hace que la otra persona se siente cuidada, aliviada, menos estresada o mejor consigo misma. No se supone que les haga sentir que no pueden hacer algo.

¿Qué sucede si no estás seguro de lo que la otra persona quiere o necesita? ¡Pregúntales! Puede ser así: "Oye, ¿puedo ayudarte con eso?" o "¿Qué puedo hacer para ayudarte?"

4. CÓMO PEDIR AYUDA.

¿Qué pasa cuando tu necesitas ayuda? ¿Eres tan bueno para pedir ayuda como para darla?

Es una buena práctica pedir ayuda cuando la necesites o desees. ¿Qué tipo de ayuda puedes pedir? iCualquier tipo! Puedes pedirle a alguien que te:

- ayude con el trabajo escolar
- ayude a estudiar para un examen
- de consejos sobre un problema
- entrenarte para mejorar en algo
- mostrarte cómo hacer algo

- darte apoyo
- ayudarte a sentirte mejor si estás molesto
- responde preguntas sobre cosas que quieres entender

¿Alguna vez no pides ayuda porque no estás seguro de si te hará sentir bien o mal? ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales podrías evitar pedir ayuda? Deja que respondan.

- Crees que no deberías necesitar ayuda.
- No quieres molestar a alguien.
- Obtener ayuda te haría sentir mal contigo mismo.
- La persona que le preguntes te dirá que no.

Trata de no dejar que estas preocupaciones te impidan pedir ayuda.

Recuérdate que:

- iTodos merecen ayuda, incluyéndote a ti!
- El tipo de ayuda correcto te hace sentir bien contigo mismo.







Cuando dejas que otros te ayuden, te ayuda ser mejor para ayudar a otros.

Siempre hay alguien que estará encantado de ayudarte. Recuerda, cuando alguien te ayuda, itambién es bueno para ellos!

VAMOS A INTENTARLO.

Ahora veamos el folleto. Completa los espacios en blanco para anotar las formas en que ya ayudas a los demás. Escribe las formas en que otros te han ayudado.

Piensa en tres formas en que podrías ayudar a alguien la próxima semana. ¿A quién puedes ayudar? ¿Cómo? Escríbelo.

Dale tiempo a los niños para hacer la actividad.

¿A alguien le gustaría compartir una cosa que escribió?

Pide voluntarios para compartir: una forma en que ya ayudan, una forma en que ayudarán a alguien esta semana, una forma en que alguien los ha ayudado y cómo se sintieron.

¿ QUÉ HEMOS APRENDIDO?

- Es bueno dar ayuda, y es bueno pedir ayuda.
- Un acto de ayuda conduce a más amabilidad y ayuda. Cuando ayudas a otros, ellos también actúan más útil.
- Ayudar a los demás te permite sentirte más feliz, más capaz y más cerca de otras personas.
- Pensar en cómo otros podrían querer ser ayudados.
- Si dudas en pedir ayuda, o si no te gusta la forma en que alguien te está ayudando, piensa en los motivos...

DA EL SIGUIENTE PASO.

¿Recuerdas esas tres formas de ayudar a otros que escribiste hoy en el folleto? Tómate el tiempo para hacerlos esta semana y observa cómo te sientes.

Encuentra un momento esta semana para mostrarle a tu familia los folletos y hablar sobre lo que aprendiste.

Comparte el folleto Consejos de Michael Phelps con tu familia. Estas son buenas reglas para vivir porque ayudan a impulsar la felicidad de todos.









Name:

Date:

LECCIÓN 8: AYUDA A OTROS Y DEJA QUE TE AYUDEN - MANERAS EN QUE PUEDO AYUDAR A OTROS

iCuando ayudas, hace la diferencia! Puedes ayudar a tus amigos, familiares y maestros. Puedes ayudar en la escuela o en tu vecindario. Puedes hacer cosas para ayudar a personas que ni siguiera conoces.

Ayudar es una forma de darle tiempo, energía, atención o amabilidad. Puedes aligerar la carga de alguien o alegrar su día lanzándote. Cuando ayudas, itambién te sientes bien.

- Ayude en casa
- ayude a alguien más joven
- ayude a alguien mayor
- ayude a un amigo
- ayude a un maestro
- ayude a un vecino
- ayude a una buena causa
- ayude al planeta
- ayude escuchando
- ayude a estar allí
- ayude a ser amigable

- ayude a haciendo tareas domésticas
- ayuda cuidando a una mascota
- mostrarle a alguien cómo hacer algo
- cuidar niños voluntario
- dar a alguien que lo necesita
- ayuda haciendo una buena acción
- ayuda con un acto de amabilidad

- Ilevar la comida a alguien
- sostener la puerta para alguien
- sonríe a alguien
- incluye a alguien
- deja que alguien vaya primero
- ayuda en casa sin que te lo pidan
- lava los platos
- guarda las cosas
- limpia tus cosas!









Date:

(Lesson 16: Help Others and Let Them Help You - Ways I Can Help Others, continued)

Escribe aigunas maneras que ayudas a	otros.				
Ayudo	- cuando yo				
¿Como te sientes cuando ayudas de esta mane	ra?				
Ayudo	cuando <u>yo</u>				
Como me siento cuando ayudo así					
Ayudo	cuando <u>yo</u>				
Como me siento cuando ayudo <u>de esta manera</u>	a				
Piensa de tres maneras en que ayudaste a otros esta semana.					
Voy a ayudar	con				
Voy a ayudar	con				
Voy a ayudar	con				
Escribe el nombre de alguien que te ayudo y como te ayudo.					
	- me ayudo con———————————————————————————————————				
¿Como te sentiste cuando te ayudo?					
Haga una lista de 3 personas a las que puede acudir cuando necesite o quiera ayuda.					
¿Hay algo con lo que te gustaría pedir ayuda esta semana?					
criay algo com lo que le gustaria pedir ayuda es	sta semana:				
¿A quién le puedes <u>pedir ayuda?</u>					
¿Qué le puedes decir a la persona para que te ayude de la mejor manera?					
and the second part of the secon	· • · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				







Date:

LECCIÓN 8: AYUDA A OTROS Y DEJA QUE TE AYUDEN-COSAS QUE SABER

¿Porque la gente ayuda? Es parte de la naturaleza humana ayudar. Nuestros cerebros están diseñados para notar lo que otros sienten o necesitan, y para mostrar que nos importa. Eso se llama empatía.

Tu ayuda importa. Cuando ayudas, hace la diferencia. Puede alegrar el día de alguien o ayudarlo a hacer algo.

Ayudar a otros es bueno para ti también. Ayudar es bueno para la persona que recibe ayuda, ipero es aún mejor para el ayudante! Ayudar a otros puede::

- iMejorar tu autoestima y hasta tus notas!
- Hacerte sentir capaz y fuerte
- Tranquilizarte y lidiar mejor con el estrés

iAyudar es contagioso— se riega! Cuando actuamos de manera útil, las personas que nos rodean también lo harán.

Haz cosas para ayudar cuando tengas la oportunidad. Se puede:

- Hacer un favor para una amiga.
- Ayudar al maestro durante la clase
- Ensenarle como hacer algo a alguien
- Decirle algo cariñoso a un amigo que se siente bajo
- Ayudar un hermano menor con su asignación
- Recolectar dinero para una causa buena
- Hacer tareas en casa
- Incluir a alguien o defenderlo





