



TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la Unidad	1
Normas y Objetivos	2
Paso 1: Nuestras Historias	4
Paso 2: Conexión de Contenido Creativo	5
Paso 3: Asociación entre Escuela - Hogar	7
Paso 4: Sesión de Estrategia	8
Hoja de Trabajo de la Asociación de la Escuela - Hogar	10

RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Enojado	Molesto porque algo injusto sucedió

En esta unidad usted encontrará sugerencias para enseñarles a los estudiantes a hablar sobre, pensar sobre y manejar sentimientos de enojo en ellos mismos y otros. Enojo, para este grupo de edad se define como, “molesto porque algo injusto sucedió,” será explorado a través de actividades individuales, grupos grandes, y grupos pequeños durante el transcurso de 2 a 3 semanas. Los estudiantes aprenderán de situaciones diferentes en las cuales ellos u otros han experimentado el sentimiento: enojo. Ellos aprenderán a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular los sentimientos de enojo. Durante el tiempo grupal, los educadores contarán una historia personal sobre sentirse enojado, luego leerán una historia apropiada para el desarrollo en el que un personaje está experimentando sentirse enojado. Los centros de aprendizaje proporcionarán a los estudiantes una comprensión más profunda de la palabra del sentimiento a través del juego y las actividades. Finalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de generar ideas y practicar la regulación de la palabra de sentimiento, enojado.

Sentirse enojado tiende a sentirse desagradable con mucha energía. Las personas que se sienten enojadas pueden estar molestas y lastimadas porque sucedió algo injusto que no querían que sucediera o porque algo no sucedió que querían que sucediera. Las caras enojadas pueden ser rojas con los labios presionados o estirados hacia atrás, las cejas juntas y hacia abajo o elevadas, y los ojos grandes y abiertos. Las voces enojadas pueden ser muy fuertes, altas y hablar rápido. Los cuerpos enojados tienden a

tener los brazos cruzados, con corazones palpitantes o acelerados, caras calientes, manos y pies, pechos apretados y puños cerrados y músculos apretados.

Nota al Maestro: *Enojado puede ser un sentimiento particularmente desafiante de enseñar. Queremos tener en cuenta los posibles desencadenantes de trauma para nuestros estudiantes y sus familias. Al mismo tiempo, queremos fomentar un clima emocional donde sea seguro sentirse molesto cuando sucede algo injusto y donde estamos desarrollando las habilidades para expresar y regular los sentimientos que no nos gusta tener. También queremos estar al tanto de los estudiantes que experimentan altos niveles de ira en sus vidas, ya sea la experiencia de un miembro de familia o sus propios sentimientos. Muchos estudiantes han enfrentado o actualmente enfrentan una injusticia profunda en sus hogares y comunidades, y pueden haber experimentado traumas relacionados con esas experiencias. Los estudiantes muestran enojo de varias maneras, incluyendo agitación, inquietud, hiperactividad, abstinencia o evasión. Para los estudiantes que experimentan trauma o estrés crónico, sentirse enojado puede estar estrechamente relacionado con el miedo, y los cambios fisiológicos que pueden ocurrir por los frecuentes sentimientos "rojos" pueden hacer que los estudiantes comiencen a sentirse "normales" cuando éstos se activan. Es decir, los estudiantes pueden no ser capaces de reconocer sentimientos de ira o miedo porque su cuerpo está inundado con frecuencia de hormonas del estrés. Los estudiantes jóvenes nos comunican mucho a través de su comportamiento. En esta unidad hemos sugerido la introducción de experiencias de ira relativamente seguras y comunes (relacionadas con juguetes y mascotas). Le recomendamos que elimine estos ejemplos si cree que molestarán a sus alumnos y que tenga en cuenta cualquier situación que presente a los alumnos en su historia y en los libros de cuentos.*

NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano en Connecticut	
C.60.13	Participan en escenarios de juego de simulación extendidos y muestran reconocimiento de la diferencia entre situaciones de pretender o de fantasía y realidad
SE.60.3	Usa estrategias para tranquilizarse en situaciones diferentes con un mínimo impulso y comparte estrategias con sus compañeros o familiares.
SE.60.8	Describen emociones y sentimientos con adultos y compañeros de confianza.
SE.60.9	Reconocen y muestran reconocimiento de los sentimientos, necesidades y derechos de los otros a través del comportamiento.
SE.60.10	Comienzan a entender que diferentes personas pueden tener reacciones emocionales diferentes
L.60.10	Usan el lenguaje para compartir ideas y ganar información
L.60.12	Con indicaciones y apoyo, vuelven a contar historias familiares, incluidos elementos de la historia (por ejemplo, escenario, personajes, eventos) y / o comparten detalles clave del texto informativo
CA.60.5	Usan una variedad de herramientas y materiales para representar ideas a través de artes visuales
CA.60.7	Usan materiales y accesorios de maneras únicas y son creativos para encontrar y usar materiales como accesorios deseados para juegos dramáticos
M.60.3	Cuentan un conjunto de objetos hasta cinco
ISBE (Junta de Educación del Estado de Illinois) Estándares SEL de la Primaria Temprana	
1A.1a	Identificar emociones (ej. feliz, triste, sorprendido, triste, enojado, orgulloso, temeroso) expresadas en sentimientos de rostros o fotografías.
1A.2b	Nombrar las emociones que sienten los personajes en las historias
1A.3c	Identificar formas de calmarse uno mismo
1A.1b	Describir cómo te hacen sentir varias situaciones
1A.2b	Describir sus respuestas físicas a las emociones fuertes
3B.2a	Describir estrategias calmantes
3B.1b	Describir el uso del diálogo interno para calmarse
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
JU.K-2.11	Sé que mis amigos tienen muchas identidades, pero siempre son solo ellos mismos.

JU.K-2.12	Sé cuando las personas son tratadas injustamente
JU.K-2.14	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras y las razones no siempre son justas.
AC.K-2.20	Me uniré con mis compañeros de clase para que nuestra clase sea justa para todos

Comprensión Duradera

Ellos se sienten enojados cuando están muy molestos porque sucedió algo injusto
Todos los días tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo
Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán como se sienten ahora
Respirar profundamente calma sus cuerpos y hace que sea más fácil pensar y resolver problemas
Los sentimientos rojos pueden dificultarnos pensar
Diferentes personas muestran sus emociones de diferentes maneras (voz, lenguaje corporal y rasgos faciales)
Ellos pueden aprender diferentes formas de mostrar sus emociones.

Preguntas Esenciales

Reconocer: Cómo se ve el enojo en nuestros rostros y cuerpos? Cómo suena en nuestras voces?
Comprender: Qué sucede que me hace sentir enojado?
Etiquetar: Cuál es otra palabra que puedo usar para hablar sobre sentirme enojado?
Expresar: Cómo les puedo hacer saber a otras personas que me siento enojado?
Regular: Si ya no quiero sentirme enojado, qué puedo hacer? Qué puedo hacer si no quiero sentirme así (enojado)?

Conocimiento: los estudiantes sabrán...

Las señales que sus caras y cuerpos dan que indican sentirse enojado
Enojo es un sentimiento encontrado en el cuadrante rojo del Medidor de Estado de Ánimo
Si ellos desean pueden seleccionar una estrategia para ayudarlos a sentirse menos enojados.

Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...

Hacerles saber a otras personas cuando se sienten enojados
Usar dos estrategias para regular sus sentimientos de enojo.
Identificar y describir cómo se siente estar enojado en sus cuerpos y cómo se ve en los cuerpos de otra persona.
Nombrar y hablar sobre diferentes maneras de sentir más, menos o la misma cantidad de sentimientos de enojo
Mostrar y hablar sobre las formas en que pueden ayudar a alguien que se siente enojado
Señalar dónde está enojado en el cuadrante rojo del Medidor de Estado de Ánimo

Objetivos del Plan de Estudio RULER de Palabras de Sentimiento

Parte de la Unidad	Objetivos Correspondientes
Paso 1	<ul style="list-style-type: none"> 1.1R Identificar las pistas visibles de palabras de sentimiento en uno mismo y en otros 1.2R Determinar el nivel de agrado y energía de una palabra de sentimiento 1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> 2.1U Describir causas y consecuencias para los sentimientos del personaje con evidencia. 2.2U/E Comparar y contrastar la expresión de sentimientos dependiendo en la cultura, normas sociales, y diferencias individuales. 2.3 E Representar una palabra de sentimiento creativamente (ej. símbolo, escena, poema, o actuación)
Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> 3.1U Relacionar la palabra de sentimiento con experiencias personales relevantes. 3.2L Definir la palabra de sentimiento

Paso 4	<ul style="list-style-type: none"> • 4.1U Identificar y describir un escenario (personal o cualquier otro) centrado alrededor de la experiencia de una persona con la palabra de sentimiento • 4.2Reg Establecer una meta de regulación para la persona involucrada en el escenario • 4.3Reg Identificar estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué • 4.4Reg Identificar estrategias de acción que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué • 4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para alcanzar las metas de regulación de emoción.
---------------	--

PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Un Medidor de Estado de Ánimo • La palabra “enojado” escrita para que los estudiantes la vean • Una foto suya 	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender sobre Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión, y Regulación de las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Escoja una historia significativa y verdadera. Dele vida con detalles. Mantenga la historia corta (menos de 3 minutos). A medida que usted cuenta su historia, recuerde usar señales faciales, corporales y vocales y mencione como el sentimiento se sintió en su cuerpo.</p> <p>Le alentamos a que use el Medidor de Estado de Ánimo cuando cuente su historia y la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo después de la historia con sus estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ejemplo de Historia: Cuando yo tenía seis años, tenía dos conejos como mascotas. Mis tres primas y yo vivíamos juntas al crecer, y no siempre eran amables conmigo. Yo era la más joven, así que ellas me molestaban y a menudo me hacían llorar. Un día cuando regresé de la escuela mis conejos habían desaparecido de su jaula. Los busqué por todas partes, pero no pude encontrarlos. Cuando le pregunté a una de mis primas si había visto a mis conejos, se echó a reír. Ella me dijo que los dejó salir de la jaula para que saltaran. Sentí que mi cara se calentaba y mis fosas nasales comenzaron a estallar. Sentí que quería gritar! Estaba tan enojada. Le dije que no tocara o dejara salir a mis conejitos de la jaula cuando yo no estaba en casa. Estaba enojada y no gustaba sentirme así. Mi tía me dio un fuerte abrazo y me dijo que respirara profundo para calmar mi sentimiento de enojo.</i> <p>Después de contar su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi historia, qué sucedió para hacerme sentir enojada? • Cómo lucía el enojo en mi cara y cuerpo? • Cómo se oía en mi voz? • Cómo le hice saber a otras personas que me sentía enojada? <p>Pida a sus estudiantes que piensen sobre una vez que ellos se sintieron como lo hizo usted en su historia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales a los alumnos que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la historia de ellos. • Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de dibujar sus propias historias.

PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO

LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • A veces soy Bombaloo, de Rachel Vail • Una imagen del personaje del lugar del libro en el Medidor de Estado de Ánimo 	<p>Lea <i>A veces soy Bombaloo</i>, de Rachel Vail. A veces, cuando Katie pierde los estribos, usa los pies y los puños en lugar de las palabras. Ella es Bombaloo! Ser Bombaloo puede dar miedo! Con un poco de tiempo para calmarse y pensar por qué está enojada y un poco de amor de su madre, Katie se siente como ella otra vez.</p> <p>Usa Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER durante una lectura posterior de la misma historia para ayudar a los estudiantes a comenzar a Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular la palabra sentimiento.</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • R: Que estaba sintiendo Katie? Cómo lo supiste? • U: Por qué crees que Katie se estaba sintiendo así? Qué sucede que te hace sentir de esa manera? • L: Qué otro tipo de sentimientos crees que pudo haber tenido Katie? • E: Cómo hizo Katie para que otras personas supieran cómo se sentía? Qué hicieron otras personas cuando supieron cómo se sentía? Podría Katie haber usado otras formas para ayudar a otras personas a comprender cómo se sentía? • R: Qué hizo la mamá de Katie para ayudarla a sentirse menos enojada? Qué hubieras hecho para ayudar a Katie? <p>Después de la historia y de las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER, use las Rutinas Básicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. Las Rutinas Básicas y la Verificación del Medidor de Estado de Ánimo pueden ser útiles!</p>

INTRODUCCION AL DESCANSO PARA RESPIRAR

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Libro de cuentos: <i>A veces soy Bombaloo</i>, de Rachel Vail 	<p>Recomendamos introducir el Descanso para Respirar con una historia en la que las experiencias que un personaje experimenta con sentimientos mucha energía y desagradables, en el cuadrante ROJO del Medidor de Estado de Ánimo. La respiración profunda es una estrategia que siempre está disponible para ayudarnos a manejar sentimientos difíciles. El Descanso para Respirar es el andamio de RULER de Preescolar para la herramienta del Meta Momento para adultos y estudiantes mayores. En él, los estudiantes practican sentir los cambios fisiológicos en sus cuerpos; aprenden a pausar y respirar; notan un estado más tranquilo y una mente más clara para pensar en algunas estrategias para manejar sentimientos difíciles. Use la comprensión de la palabra sentimiento, tranquilo de su estudiante para ayudarlo a comprender el objetivo del Descanso para Respirar.</p> <p>Después de leer <i>A veces soy Bombaloo</i>, de Rachel Vail, presente a los estudiantes el Descanso para Respirar. Decir, “los Descansos para respirar nos ayudan a tomar buenas decisiones para que no digamos o hagamos cosas para herir a otras</p>

	<p>personas o los sentimientos de otras personas. El Descanso para Respirar puede ayudarnos a sentirnos bien con nosotros mismos.”</p> <p>Primero: Sienta Sienta que algo está sucediendo en su cuerpo o mente. Recuerde a los alumnos que todos experimentan emociones de enojo (como aprendieron al usar el Medidor de Estado de Ánimo) y que la lección de hoy es sobre sentirse enojado, lo que significa sentirse molesto porque sucedió algo injusto.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahora haga algunas preguntas del libro de cuentos: Qué sucedió que hizo que Katie se enojara? Dónde sintió sentimientos de enojo en su cuerpo? Alguna vez te has sentido como Katie? Dónde sentiste sentimientos de enojo en tu cuerpo? <p>Recuerde a los estudiantes que todos se enojan y que es normal, pero lo que más importa es cómo nos manejamos cuando estamos enojados.</p> <p>Segundo: Pause y Tome Algunas Respiraciones Profundas</p> <ul style="list-style-type: none"> En la historia, Katie dice, “Tengo que ir a tomarme un tiempo y pensar en eso.” Qué crees que Katie está haciendo? Eche un vistazo a su cuerpo. Cómo luce su cuerpo? Muestre a sus estudiantes una señal de PARE y dígales que otra palabra para PARE es "pausa". Hacer una pausa nos ayuda a recordar tomar algunas respiraciones profundas. Vea Descanso para Respirar Rutinas Básicas para instrucciones adicionales. Cuando se siente enojado y necesita desacelerar su cuerpo ¿qué le ayuda? <p>Finalmente, Verifíquese en el Medidor de Estado de Ánimo Recuerde a los estudiantes que cuando nos sentimos enojados, a menudo hacemos y decimos cosas a otros que no les sienten bien. Respirar realmente ayuda! Cuando nos sentimos menos enojados y calmados estamos mejor preparados para ser un buen amigo o una persona útil. Podemos pensar en lo que queremos hacer o decir para tener sentimientos más placenteros. Nos podemos mover del ROJO al VERDE o AMARILLO en el Medidor de Estado de Ánimo.</p>
--	--

SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

MÚSICA Y MOVIMIENTO

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Música 	<p>Invite a los estudiantes a moverse alrededor del espacio mientras representan lo que se siente estar enojado en todo su cuerpo. Pisa fuerte! Patea el aire! Usa todo tu cuerpo!</p> <p>Haga preguntas como, cómo se ve tu cuerpo cuando se siente enojado? Y tu cara? Qué haces con tus manos? Cómo suena estar enojado en tu voz?</p> <p>Modele las expresiones faciales y el lenguaje corporal que indican ira. Use la Rutina Básica del Descanso para Respirar.</p>

OBRA DE TEATRO DRAMÁTICA

Materiales	Instrucciones
------------	---------------

<ul style="list-style-type: none"> • Espejos • Pluma • Marcadores / crayones 	<p>Proporcione a los estudiantes espejos y materiales para dibujar para que ellos puedan ver sus expresiones faciales enojadas. Con los materiales de dibujo, haga que los niños dibujen un autorretrato enojado.</p> <p>Use la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo.</p>
---	---

ALFABETIZACIÓN

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Libros adicionales 	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploren la palabra de sentimiento.</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Puedo jugar yo también?</i>, de Samantha Cotterill • <i>Estas manos</i>, de Margaret H. Mason • <i>Jenny la Espinosa</i>, de Sibylle Delacroix • <i>El día en que Leo dijo, “Te odio”</i>, de Robie H. Harris • <i>Berrinche por galletas cubierto de chocolate</i>, de Deborah Blumenthal • <i>El ratón estaba enojado</i>, de Linda Urban <p>Permita a los estudiantes que escriban (dictar) e ilustren historias curiosas adicionales y que hagan sus propios libros.</p>

TRANSICIONES

Instrucciones
<p>Invite a los alumnos a tomarse un minuto para notar si alguno de sus compañeros de clase o educadores se siente enojado. Qué pueden hacer para ayudar a esa persona?</p> <p>Use la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo y la Rutina Básica del Descanso para Respirar.</p>

CIERRE

Instrucciones
<p>Reflexione y responda al intercambio de ideas de los estudiantes mientras continúa conectándose con los personajes del libro y con las experiencias compartidas por adultos y estudiantes. Utilice la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo.</p>

PASO 3: ASOCIACIÓN ESCUELA - HOGAR

Instrucciones
<p>La Hoja de Trabajo de la Asociación de Escuela - Hogar (ubicada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra de sentimiento que se usa en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar.</p> <p>A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en el hogar a compartir una historia de un momento en que sintieron la palabra del sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y se puede completar en casa.</p>

Resumen de la Actividad Familiar: Las familias pueden jugar "Cuando me siento enojado". Al igual que Simón Dice, todos se turnan para decir: "Cuando me enojo, pisoteo así" o "Cuando me enojo, cierro los puños así". Todos imitan las palabras y movimientos del líder.

PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Materiales de escritura Papel 	Tenga materiales disponibles para que los niños escriban notas o hagan dibujos para cualquier persona que noten que experimenta sentimientos de enojo dentro de su comunidad.

CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Papel Marcadores 	<p>A lo largo de la unidad, es probable que sus alumnos hayan identificado personas que podrían sentirse enojadas. Tome nota de estas observaciones a medida que los estudiantes experimenten sentimientos de enojo.</p> <p>Mantenga una conversación en su aula sobre cómo cada uno de ellos se ha sentido enojado. Permita que los estudiantes hablen sobre las diferentes formas en que expresan enojo y las diferentes formas en que han aprendido a regular ese sentimiento.</p> <p>Tome ejemplos que los estudiantes hayan compartido para analizar las diferentes maneras en que diferentes personas se sienten enojadas en diferentes situaciones.</p>

IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Papel Marcadores 	<p>Durante un Círculo Comunitario, reflexione sobre las formas en que ha aprendido que las personas regulan sus sentimientos de enojo. Haga a los alumnos las siguientes preguntas y haga un seguimiento de sus respuestas en papel blanco. Tómese un Descanso para Respirar antes de comenzar a aportar ideas!</p> <p>De qué maneras aprendimos que las personas se sienten menos enojadas?</p> <p>Es enojado un sentimiento que quieren tener o un sentimiento que no quieren tener? Como grupo, determinen un objetivo de regulación para el enojo (es decir, más, menos, la misma cantidad).</p>

ESTRATEGIAS PARA GENERAR IDEAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Papel Marcadores <p>* Para los estudiantes jóvenes,</p>	Ahora es el momento de pensar en cómo regularemos nuestros sentimientos de enojo. Tómese un Descanso para Respirar y luego juntos, generen ideas sobre las diferentes formas en que las personas manejan sus sentimientos de enojo.

la mayoría (si no todas) las estrategias requieren el apoyo de un adulto

- Pensemos en ideas juntos y hagamos una lista de las cosas que hacemos y de las cosas en las que pensamos que nos ayudan cuando nos sentimos enojados. Juntos, escucharemos lo que es igual y lo que es diferente de nuestras ideas. Escuchemos las ideas de cada uno!
- Creen un muro estratégico compuesto de imágenes y palabras como referencia. Por ejemplo, alguien que respira profundo, toma espacio o abraza a un animal de peluche especial.

Estrategias de Regulación

Sentirse enojado es generalmente un sentimiento que no nos gusta tener y, a menudo, no nos gusta seguir sintiéndonos enojados. Las siguientes estrategias son algunas de las que pueden utilizar sus alumnos, pero le recomendamos que les dé espacio para que puedan desarrollar sus propias estrategias.

Estrategias de pensamiento

- Visualización: Vea una imagen en su mente de un momento en que se sintió enojado. Qué hizo para sentirse menos enojado?
- Reevaluación positiva: Recuerde que a veces otras personas cometen errores y no pretenden lastimarlo a usted ni a sus sentimientos
- Dialogo interno positivo: Qué puedes decirte para sentirte menos enojado?

Estrategias de acción

- Tome algunos respiros profundos, tome un poco de espacio, lea, dibuje o juegue con juguetes silenciosos.
- Hable con un adulto sobre lo que siente y pida ayuda para resolver un problema, mueva su cuerpo
- Resolución de problemas: Puede hablar sobre lo que le hizo sentir enojado?
- Distracción: encuentre algo para hacer por un tiempo

CIERRE: EVALUAR ESTRATEGIAS

Mantenga una colección de ideas de los estudiantes y revíselas. Pregúntense juntos si esas son estrategias efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Reúna estrategias que funcionen para los estudiantes de su clase y cree un libro o una colección de estrategias de clase.

HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN ESCUELA – HOGAR

En la clase su niño está aprendiendo sobre la palabra enojado. Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de enojado que estamos usando en la clase y algunas notas que pueden ser útiles cuando hablan de este sentimiento en el hogar.

PALABRA:	“Enojado”
DEFINICION:	Molesto porque algo injusto sucedió.
NOTAS:	Enojado puede ser un sentimiento particularmente desafiante para ser discutido. Queremos tener en cuenta los posibles desencadenantes de trauma. Al mismo tiempo, queremos fomentar un clima emocional donde sea seguro sentirse molesto cuando sucede algo injusto y donde estamos desarrollando las habilidades para expresar y regular los sentimientos que no nos gusta tener. Los niños muestran enojo de varias maneras, incluyendo agitación, inquietud, hiperactividad, abstinencia o evitación. Para los niños pequeños que experimentan trauma o estrés crónico, sentirse enojado puede estar estrechamente relacionado con el miedo, y los cambios fisiológicos que pueden ocurrir por los frecuentes sentimientos "rojos" pueden hacer que los niños empiecen a sentirse "normales" cuando se activan. Es decir, es posible que los niños no puedan reconocer los sentimientos de ira o miedo porque su cuerpo está inundado frecuentemente con de hormonas del estrés. Los niños pequeños nos comunican mucho a través de sus comportamientos. En esta unidad, hemos sugerido la introducción de experiencias de ira relativamente seguras y comunes (relacionadas con juguetes y mascotas). Le recomendamos que elimine estos ejemplos si cree que le molestarán a su hijo y que tenga en cuenta cualquier escenario que le presente a través de los libros de cuentos.

Comparta Su Historia

Por favor piense en una historia sobre una ocasión en que se sintió enojado y compártala con su hijo. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió de esa manera y cómo manejó este sentimiento de una manera útil. Tal vez desee pedirle a su hijo que haga un dibujo para acompañar su historia al dorso de esta página. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y conectarse con los miembros de la familia de nuevas maneras.

Actividad Familiar

Como familia, jueguen "When I Feel Angry" (Cuando Me Siento Enojado). Al igual que Simón Dice, todos se turnan para decir: "Cuando me enojo, pisoteo así" o "Cuando me enojo, cierro los puños así". Todos reflejan las palabras y movimientos del líder. Después de cada acción, practique tomar respiraciones lentas y profundas para calmar sus cuerpos antes de pasar al siguiente movimiento.