IDEAS EXTRA PRIMARIA

SEMANA 3 ENERO

1. **Dados para enojados**

**Qué necesitas:** Páginas de actividades “Plantilla de dados enojados”, materiales para colorear, tijeras, cinta adhesiva

**Qué debes hacer:**

* Entrega a cada niño una página de actividades "Plantilla de dado”.
* Coloca los materiales para colorear.
* Anima a los niños a pensar en seis respuestas positivas diferentes que pueden tener cuando se enojan. (Las seis respuestas se corresponderán con el número del dado). Por ejemplo:
  + Dar una respiración profunda
  + Tómate dos minutos para contar lo más alto que puedas
  + Piensa en tres cosas que le gusten de esa persona o empuja una pared durante tres intervalos de diez segundos
  + Haz cuatro respiraciones
  + Da cinco grandes sorbos de agua o cinco segundos para despejar la mente y recordar **no dejar que tu ira te controle**
  + Seis repeticiones de una actividad física como hacer saltos de tijera o correr en el lugar o pensar en seis cosas por las que estás agradecido
* Indica a los niños que dibujen escriban esas cosas en las caras de los dados.
* Coloca las tijeras y la cinta.
* Corta, dobla y pega con cinta adhesiva los dados para ensamblarlos.
* Ayuda a los niños más pequeños según sea necesario.

**Qué debes decir:**

“Hay muchas formas de calmarse cuando uno está molesto. Puedes practicar y aprender a **no dejar que tu ira te controle.**

“¿Cuándo es más difícil no ser controlado por tu ira? *(Invita a la discusión).* A veces son cosas específicas las que orillan o nos hacen 'salirnos de nuestras casillas'. ¿Es cuando sientes que te faltan el respeto o ignorado? ¿Es cuando te sientes herido o triste? ¿Es cuando sucede algo decepcionante?

***Papás: (Comparte un ejemplo apropiado para la edad de los niños de un momento en el que te enojaste. ¿Qué hiciste cuando te sentiste así? ¿Elegiste calmarte o la ira te controló?)***

“Todos tenemos cosas que nos molestan y todos podemos encontrar formas de calmarnos. Cuando nos sintamos enojados, como yo, recuerda hacer una PAUSA y **no permitas que tu ira te controle.**Puedes usar estos dados cuando los necesites o idear otras formas en las que también puedes presionar pausa.

*Preguntas opcionales para discusión con niños más grandes*

* A medida que creces, las consecuencias de dejar que la ira te controle se hacen cada vez más grandes. ¿Cuál es la mayor consecuencia negativa de estar enojado que has experimentado?
* Cuando controlas tu ira y dejas que Dios esté a cargo, ¿qué cosas buenas podrían suceder?

1. **Mucho o poco**

**Qué necesitas:** masking tape o algo para marcar en el piso

**Qué debes hacer:**

* Instruye a los niños para que se alineen detrás de la cinta.
* Invita a los niños a saltar al otro lado cuando escuchen algo que los pueda enojar, frustrar o molestar.
* Dirige a los niños a hacer grandes saltos hacía adelante si los enojaría mucho y pequeños saltos adelante solo los enojaría un poco.
* Lee las sugerencias a continuación una a la vez, haciendo una pausa después de cada una para darles a los niños la oportunidad de saltar.
* Posibles escenarios de enojo:
  + Un niño se mete en la fila cafetería a la hora del almuerzo.
  + Tu papá dice que no te comprará nada en el oxxo.
  + Te quitan el dispositivo electrónico como castigo.
  + Crees que alguien te mintió.
  + Un hermano o hermana menor usa algo tuyo.
  + Un hermano o hermana mayor rompe accidentalmente algo tuyo.
  + Quieres irte de la iglesia pero tu familia sigue hablando con la gente.
  + Tu pedido es incorrecto en un restaurante.
  + El restaurante que eligió tu familia no tiene la comida que te gusta.
  + Nadie te elige para su equipo durante la clase.
  + Alguien de tu equipo se equivoca y pierdes el juego.
  + ¡Te equivocas en la práctica por tu deporte o música 12 veces seguidas!
  + Alguien te dice un insulto.
  + Un amigo te ignora en la clase y fuera de ella.
  + Los planes cambiaron inesperadamente y no puedes hacer algo que querías.

**Qué debes decir:**

“Todos nos enojamos por las situaciones. Lo más importante es lo que sucede a continuación. *Hoy* escuchamos sobre alguien que estaba realmente molesto y lo que hizo al respecto**.** ¿qué hizo David? ¿crees que hizo lo mejor? ¿qué harías tú?

1. Eliminar la ira

Lo que necesita: Páginas de actividades y pluma para “Eliminar la ira”

Que haces:

• Deje que los niños escojan una página de actividades para “Eliminar el enojo” y un marcador.

• Indique a los niños que piensen en algo que los haga enojar.

• Permita que algunos niños compartan, pero asegúrese de que la conversación no se descarrile hacia la negatividad.

• Señale la lista de “soluciones para el enojo” al final de la página.

• Indique a los niños que elijan cinco cosas de la lista y escriban una en cada burbuja de pensamiento.

• Mientras escriben, invítelos a conversar sobre qué soluciones para la ira eligieron y por qué.

• Pregunte si alguien ha usado alguna vez una de las soluciones que están escribiendo.

• Cuando terminen, permítales levantar sus páginas y mostrar qué soluciones eligieron.

Que dices:

“Muchas veces, pensamos en la ira como una mala emoción. Pero la ira no siempre es algo malo. A veces las cosas deberían hacernos enojar. Como cuando otros niños tratan mal a un amigo o ves a alguien que no tiene un lugar donde vivir o cuando algo difícil le sucede a tu familia.

Cuando tomamos decisiones saludables en respuesta a nuestro enojo, tenemos el control de nuestro enojo. Nosotros están mostrando autocontrol. Cuando permitimos que nuestra ira nos lleve a tomar malas decisiones, ESTAMOS SIENDO controlados por nuestra ira. ¿Ves la diferencia? Esta semana, haz una pausa cada vez que sientas que aumenta la ira. Utilice esta hoja de trabajo. Escribe por qué estás enojado en alguna parte. Y haz una de las acciones que escribiste en las burbujas. No te dejes controlar por tu ira. Recuerda estos pasos y pídele a Dios que te ayude a tomar una decisión sabia cuando estés enojado”.