

# Dios me dio emociones

Trimestre 1 • Lección 5

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

- 1. Conexión:** Escuchar una historia y comentar sobre las emociones que se expresan en ella.
- 2. Enseñanza:** Aprender que Dios creó las emociones como una señal para prestar atención a algo (Génesis 1:27; Santiago 1:17a).
- 3. Respuesta:** Compartir sobre una ocasión, cuando se experimentó una emoción.

## MATERIALES

- Biblia

*Materiales opcionales:*

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

## Devocional del maestro

---

*Un tiempo para llorar, y un tiempo para reír;  
un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto.  
Eclesiastés 3:4*

---

A veces sentimos que está mal experimentar ciertas emociones, tales como la ira o la depresión. Pero Dios nos dio todas las emociones, la aflicción, el gozo y todas las demás. Estas, por sí solas, no son correctas o incorrectas. Son una señal que nos indica que algo nos afecta. Si no lidiamos con las emociones difíciles, podemos permanecer en un lugar nocivo. Si no le pedimos ayuda a Dios para lidiar con nuestras emociones negativas, a menudo reaccionaremos de formas que nos dañarán a nosotros y a los demás.

A lo largo de tu vida, experimentarás toda clase de emociones. Es importante reconocerlas y preguntarte qué las ocasiona. Por ejemplo, si estás enojado, ¿cuál es la razón? ¿es porque estás enojado o temeroso? A medida que reconoces lo que sientes, puedes entregar esas emociones a Dios para que no peques contra Él, los demás o hacia ti mismo. Esta semana presta atención a tus emociones. Gracias a Dios que puedes experimentar la altura del gozo y la profundidad del dolor. ¡Juntos entretejen la vida abundante que Dios te ha prometido!

**Conexión familiar:** Durante las semanas próximas, los niños aprenderán sobre las emociones y cómo lidiar con ellas de una manera saludable. Las emociones actúan como señales de que necesitamos prestar atención a algo. Si es posible, comparte con las familias de los niños el Artículo de Recurso que habla sobre "La Inteligencia Emocional."

**Unidad de introducción:** En las 4 lecciones siguientes, los niños aprenderán sobre las emociones y cómo tratar con ellas de una forma saludable. Tener muchas emociones diferentes es parte natural de la vida. Las emociones no son buenas o malas, sin embargo, la forma que elegimos expresarlas puede ser saludable o dañina.

Las emociones actúan como señales de que necesitamos prestar atención a algo. Desafortunadamente los niños a menudo no saben cómo reconocer sus emociones o qué hacer con ellas. Muchas veces responden a emociones difíciles de dos maneras: las ignoran y entierran profundamente, o se comportan mal. Si los niños no saben cómo manejar emociones fuertes tales como la tristeza o la ira, pueden tratar de enterrarlas en vez de expresarlas. Es probable que esto cause que se retraigan, escondan, se sientan deprimidos, o no respondan. Otros niños pueden expresar sentimientos "portándose mal". Quizá reaccionan físicamente haciendo cosas como gritar, golpear o balancearse hacia adelante y atrás. Los niños pueden responder de distinta forma, en ocasiones diferentes.

A menudo, los niños que no se han desarrollado emocionalmente bien o de una manera sana, actúan como si fueran menores y no de acuerdo a su edad física. Sentirse cómodo con las emociones, y encontrar maneras saludables para expresarlas son pasos importantes para tener una vida saludable.

## LA LECCIÓN

### 1. Conexión: Escuchar una historia y comentar sobre las emociones que se expresan en ella.

Saluda a los niños a medida que ingresan a la clase. Intenta saludar a cada niño por su nombre, si puedes recordarlo. Si todavía tratas de aprender sus nombres, intenta algo para ayudarte a recordarlos, tal como notar la sonrisa de una niña y llamarla "Sara sonriente". Conocer el nombre de los niños les ayuda a sentirse valorados e importantes.

**Hoy comenzaremos a hablar sobre nuestras emociones.**

**Una emoción es una reacción a algo que afecta nuestro ánimo y pensamientos. Si es intensa, ¡puede afectar tu cuerpo! Dios nos dio emociones. No son ni buenas ni malas. Sin embargo, la forma en la que decides actuar, por esas emociones, puede ser bueno o malo para ti.**

- **¿Qué clase de emociones has sentido?**

Permite que contesten 1–2 niños.

**Consejo para el maestro:** Si permites que cada niño responda las preguntas, no tendrás tiempo suficiente para terminar la lección. En vez de esto, pide a 2 o 3 niños que contesten cada una. Asegúrate de dejar que diferentes niños hablen para que todos tengan la oportunidad de participar.

**Ahora te contaré una historia. Cuando escuches que se habla de una emoción, represéntala con tu cara.**

Muestra a los niños un ejemplo de cómo hacerlo. Lee la oración siguiente y muéstrales una cara enojada después que la lees: "¡Me golpeó y luego robó todo mi dinero!" Se enfatizan los sentimientos del relato.

Aquí va nuestra historia. Había una vez, 3 cerdos que decidieron que querían construir sus propias casas. El primer cerdo conoció a alguien que vendía paja. Determinó que sería fácil construir una casa, ya que esta no era tan pesada. El cerdo se entristecía cada vez que terminaba de construir una pared, porque el viento la derribaba. Al fin, se puso feliz porque terminó la casa, y entró para celebrar. Un lobo grande que vivía cerca decidió que quería comer cerdo para la cena. Se entusiasmó cuando vio la casa de paja. Golpeó la puerta. El primer cerdo se sorprendió cuando escuchó que alguien estaba fuera de su puerta. Cuando dio un vistazo para ver quién era, se dio cuenta de que era el lobo. Por eso, el cerdo se asustó, saltó por la ventana y fue a encontrar a su hermano. Cuando el lobo golpeó de nuevo, ¡se derrumbó toda la casa!

Si necesitas, recuérdales que deben mostrar las emociones con sus caras.

El primer cerdo encontró a su hermano ocupado, trabajando arduamente para construir su casa con palos. Estaba triste porque la suya de paja había sido tan débil. ¡Este hogar hecho de palos sería con certeza más resistente que el de paja! Los 2 cerdos terminaron la casa y felizmente entraron para celebrar. Estaban bailando una danza divertida cuando ¡apareció el lobo en esta casa también! Estaba enojado ya que el primer cerdo había escapado. Ahora pensó que tendría 2 cerdos para comer en vez de 1. Sin embargo, los 2 cerdos se escaparon para encontrar a su otro hermano, antes de que el lobo pudiera comérselos.

El último cerdo estaba muy afanado trabajando en su casa hecha de ladrillos. Estaba cansado ya que había estado haciéndolo bajo el sol. Cuando llegaron sus hermanos, se le unieron, y pronto se terminó la casa. Los 3 hermanos entraron a relajarse. Cuando escucharon a alguien golpear la puerta, se asustaron ya que pensaron que era el lobo hambriento nuevamente. ¡Y lo era!

¡Los hermanos le dijeron que se fuera! A pesar de esto, el lobo trató de ingresar a la casa, pero no pudo. Se fue muy triste y hambriento.

Bien hecho, ¡demostraron muchas emociones distintas durante la historia! En este relato, los personajes sintieron felicidad, sorpresa y enojo.

Si alguna vez sentiste algunas de estas emociones, levanta tu mano.

Deja que los niños levanten sus manos ya que todos tienen estas emociones en algún momento.

Aprendamos más sobre nuestras emociones ahora.

## 2. Enseñanza: Aprender que Dios creó las emociones como una señal para prestar atención a algo (Génesis 1:27; Santiago 1:17a).

Presta atención a este versículo que aprendimos hace algunas semanas:

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

---

*Y Dios creó al ser humano a su imagen;  
lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó,  
Génesis 1:27*

---

Dios creó a cada persona para ser como Él. Él tiene emociones. Nosotros también las tenemos ya que somos como Él. La Biblia señala que Dios siente alegría, enojo, tristeza, dolor, odio y amor. Debido a que somos creados para ser como Él, también sentimos las mismas cosas.

Las emociones no son correctas o incorrectas. Sin embargo, nuestra respuesta, la forma en la que actuamos por lo que sentimos puede ser buena o mala. Estas son señales para nosotros. Nos dicen que nos detengamos, vayamos más despacio, o pongamos atención a algo o alguien. Dios nos las dio como un regalo. La Biblia dice:

---

*Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto.*  
Santiago 1:17a

---

Y debido a que es un regalo sentir las, no significa que todas nuestras emociones nos hagan sentir bien. Si disfrutas sentirte feliz o animado, levanta tu mano. ¡Eso es bueno! Dios desea que sintamos esas cosas. Si disfrutas sentirte triste o enojado, levanta tu mano. ¿A nadie le gusta sentirse triste o enojado? Eso es normal, pero es importante prestar atención cuando vengan estos sentimientos difíciles. Actúan como señales de que necesitamos prestar atención a lo que sea que los ocasione.

**Consejo para el maestro:** Para los niños las emociones fuertes pueden ser agobiantes y aterradoras. Ayudarles a aprender a reconocer y decir lo que sienten les ayudará a sentirse más seguros. Esto es especialmente cierto para niños que han experimentado traumas, tales como violencia doméstica o en la comunidad.

**Juntémonos en grupos de tres. Leeré algunas situaciones hipotéticas. Para cada una, tu grupo decidirá qué emoción sentirá la persona y por qué.**

Dales un minuto para formar los grupos. Después de que hayas leído cada situación, dales un minuto para hablar sobre qué sentimientos tiene el niño y por qué. Pide a 2 o 3 grupos diferentes que compartan sus respuestas después de cada situación.

**Situación 1: Un niño va al colegio sin zapatos. Todo los demás tienen. ¿Cómo se siente este niño y por qué?**

**Situación 2: Una niña tiene dos amigas que siempre se pelean entre ellas. Ellas le dicen que debe elegir con quedarse solo con una de ellas. ¿Cómo se siente esta chica y por qué?**

**Situación 3: Un hermano mayor no hace sus deberes, sin embargo, obliga al menor a realizar las tareas que deberían hacer los dos. ¿Cómo se siente el hermano menor y por qué?**

**Consejo para el maestro:** A veces los niños se asustan con las emociones fuertes tales como la ira o el dolor. Si notas que un niño está luchando para reconocer, expresar, o controlar sus emociones, habla con él y su familia después de la clase para ofrecer apoyo.

**Hicieron un buen trabajo al decidir qué sentimientos tenía la gente en estas situaciones.**

### 3. Respuesta: Compartir sobre una ocasión cuando se experimentó una emoción.

Que los niños se junten en los grupos de 3 integrantes. Diles que mencionarás una emoción. En sus grupos, deben compartir una ocasión cuando experimentaron esa emoción. Si no pueden pensar en algo o no se sienten cómodos compartiendo, pueden decir "paso". A medida que los grupos comparten, recuérdales que deben ser amables los unos con los otros. Haz esta actividad, por alrededor de cinco minutos, nombrando una emoción nueva cada minuto. Después que hayan terminado, diles que estén en silencio.

**Todos lo hicieron muy bien cuando compartieron sus emociones con los grupos. A veces puede ser difícil hablar sobre las emociones fuertes. Pero es importante aprender a reconocer lo que sientes y por qué. Te ayudará a responder de buena manera, incluso cuando tus emociones sean muy fuertes. Aprenderemos más sobre esto, en las próximas semanas.**

*Opcional:* Si utilizas las Páginas del Alumno, que los niños dibujen una imagen de una ocasión cuando experimentaron cada emoción.

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

**Nuestro versículo para memorizar es:**

---

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

---

Crea un ritmo que vaya con el versículo de memoria. Úsalo cada semana mientras les ayudas a memorizarlo. Anima a los estudiantes a aplaudir o dar palmadas en una superficie para que mantengan el ritmo. También pueden bailar a medida que dicen las palabras. Repite el versículo y el ritmo con los niños al menos 3 veces.

Concluye la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en Santiago 1:17 y Génesis 1:27.

**Bendición: Dios te hizo para ser como Él, por eso te dio emociones. Que estas emociones sean señales para ayudarte a poner atención a lo que sientes. ¡Estas son un regalo bueno de Dios!**

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños y celebra cuán grande es Dios.

'Cuán grande es Dios' <https://www.youtube.com/watch?v=6sRKYpgfS4I>