

Reconozco mis emociones

Trimestre 4 • Lección 5

Enfoque en el Desarrollo del Carácter

Conexión: Aprender que las emociones son indicativos de lo que está afectando a una persona.

Enseñanza: Escuchar cómo David identificó sus emociones y confió en Dios con ellos (Salmo 31).

Respuesta: Hablar sobre las emociones y tomar la decisión de confiar en Dios.

MATERIALES

- Biblia
- Página de emociones al final de la lección
- Bolsa o tela con unos diez objetos con texturas

Materiales opcionales:

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

Antes de la clase, coloca objetos de textura en una bolsa. Puedes usar cosas como una pluma, frutas, algodón, un pedazo de papel, una piedra. Si es posible, realiza copias de la hoja de emociones que hay al final de la lección, una por cada cuatro niños.

Devocional del maestro

SEÑOR, tú me examinas, tú me conoces.

Salmo 139:1

*Dios justo, que examinas mente y corazón,
acaba con la maldad de los malvados y mantén firme al que es justo.*

Salmo 7:9

Cada día tenemos una gama de emociones, entre ellos: alegría, paz, ira, frustración. La Biblia dice que Dios también tiene profundos sentimientos, por ejemplo: amor, tristeza, ira, dolor. Así que, como nos ha creado a Su imagen, tenemos este don de Él. Las emociones no son buenas ni malas. Son sólo indicativos de que algo nos afecta profundamente.

A veces las emociones pueden abrumarnos. ¿Has sentido alguna vez tanta alegría que te pareció que no podías contenerla? Tal vez has visto a alguien expresar de forma negativa sus emociones, al hablar airadamente o insultando a otra persona. Dios, que nos dio las emociones, conoce cada pensamiento y sentimiento de nuestro corazón. Le importa profundamente lo que sentimos. Pídele que te ayude a hablar con Él abiertamente acerca de tus sentimientos.

Conexión familiar: Puede ser difícil comunicarse con los niños cuando ellos no saben cómo expresar lo que sienten. Comparte el Artículo de Recurso anterior a esta lección con los padres o tutores de tus alumnos. Les ayudará a entender cómo hablar con los niños acerca de lo que están sintiendo.

Introducción a la unidad: En las próximas cuatro lecciones hablarás con tus alumnos acerca de las emociones y cómo manejarlas de manera saludable. Tener una amplia gama de sentimientos es parte natural de la vida. Los sentimientos no son ni buenos ni malos, son simplemente sentimientos. La forma cómo decidimos expresarlos puede ser útil o perjudicial.

Los sentimientos nos sirven como señal de que hay algo a lo que debemos prestar atención. Lamentablemente, los niños en situación de riesgo muchas veces ocultan sus sentimientos porque no sienten la libertad de expresarlos positivamente o porque no saben cómo hacerlo. Ellos abordan sus sentimientos retrayéndose, ocultándolos, reprimiéndolos, y mostrando indiferencia, pero estos sentimientos no desaparecen. Otros niños expresan con el mal comportamiento la sobrecarga de sentimientos. Gritan, golpean, ruedan por el suelo, y se mecen de un lado a otro. Algunos niños responden de las dos maneras en diferentes momentos.

Los niños que no se han desarrollado de manera emocionalmente saludable se portan con mucho menos madurez que otros niños de su edad. Deben ponerse al día en muchos niveles, sobre todo emocionalmente. “Ellos todavía están recuperándose de las viejas heridas, que son invisibles a nuestros ojos —explican los autores de *The Connected Child*—. Estos niños no solo perdieron meses o años de crecimiento y desarrollo saludable, sino que ahora también tienen que desaprender las estrategias poco saludables que se han acostumbrado a usar”.

Aceptar sus sentimientos y encontrar formas útiles y saludables para su expresión es un paso importante hacia una vida saludable. Este mes estarás ayudando a tus alumnos a identificar sus sentimientos y a familiarizarse con formas útiles de manejarlos.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Aprender que las emociones son indicativos de lo que está afectando a una persona.

Saluda a los niños conforme lleguen a la clase y pídeles que tomen asiento.

Este mes vamos a hablar de las emociones. Dios nos ha dado los sentimientos y las emociones. Es muy importante aprender a manejar debidamente los sentimientos y las emociones. Desde muy pequeños comenzamos a aprender cómo manejar nuestros sentimientos y emociones.

Los niños que no aprenden a manejar sus sentimientos y emociones de una manera saludable tendrán problemas durante toda su vida. Esto es así para los cristianos, y también para alguien que no lo es. Todo ser humano tiene que aprender a manejar sus sentimientos y emociones. Lo que aprenderemos acerca de los sentimientos y las emociones este mes podría cambiar la vida de ustedes y mejorarla por el resto de su vida.

Empecemos con algo divertido acerca de las sensaciones. Tengo cosas con diferentes texturas que voy a poner en esta bolsa (o tela). No deben mirar dentro de la bolsa; solo metan la mano y sientan lo que hay dentro. Luego voy a preguntarles qué sensación les da. Por ejemplo, si es suave o duro. No tienen que adivinar lo que hay en la bolsa, sino solo decir la sensación que les produce ese elemento. No se preocupen, lo que pondré en la bolsa no les hará daño. Esto es solo para divertirnos.

Escoge un voluntario que debe sentir en su mano, sin mirar, lo que hay dentro. Pídele que cuente a los demás la sensación que le produce lo que hay en la bolsa. Luego coloca otra cosa en la bolsa y pide a otro niño para que haga lo mismo. Los niños pueden decir cosas como éstas: “Siento algo pegajoso”, “Siento algo áspero”, “Siento algo suave”. Cuando hayan descrito cada uno de los objetos, que todos se sienten en círculo.

Ustedes acaban de describir sensaciones físicas. Su cerebro escogió palabras para cada sensación. Esto es fácil de hacer, porque lo han hecho toda su vida.

Hablamos de sensaciones externas que sintieron de diferentes texturas, como suave, áspero, pegajoso. Así también hay diferentes emociones, como alegría, miedo, pánico. Ustedes describieron lo que sintieron al tocar con la mano lo que había en la bolsa. Ahora queremos aprender a identificar lo que sentimos en el corazón: sus sentimientos y emociones.

Vamos a empezar a identificar los sentimientos y emociones que tenemos en un día normal; veremos cómo identificarlas. Todos los días cada uno de nosotros tenemos distintas emociones. A veces, nuestras emociones pueden cambiar de un minuto a otro.

Muestra la hoja que tiene las emociones para que todos la vean. Si tienes varias copias, entrega una por cada cuatro o cinco alumnos. Diles que esta hoja se utiliza a menudo con personas que tienen dificultad para entender sus emociones. Esto les ayuda a nombrar lo que están sintiendo; entonces las emociones o los sentimientos difíciles no les producen tanto temor.

Usa las siguientes preguntas como ayuda para que los niños usen la hoja de “emociones”. Que dos o tres niños respondan a cada pregunta.

Miren las caras y decidan qué emoción siente en el interior cada persona. Algunas pueden estar sintiendo tres o cuatro emociones al mismo tiempo.

- ¿Qué emociones quieren sentir las personas?
- ¿Qué emoción es la que más te gusta sentir?
- ¿Qué emociones no quieren sentir las personas?
- Di a los de tu grupo qué emociones expresadas en esta hoja sentiste la semana pasada.

Comenta la siguiente pregunta con todo el grupo.

- ¿Hay emociones expresadas en esta hoja que no debemos sentir?

Algunos niños pueden decir que no está bien sentir ira, tristeza u odio.

Está bien sentir cualquier emoción o sentimiento: felicidad, tristeza, enojo y paz, y todas las demás.

2. Enseñanza: Escuchar cómo David identificó sus emociones y confió a Dios sus sentimientos (Salmo 31).

Dios nos ama y ha creado cada parte de nosotros; esto incluye todos nuestras sentimientos y emociones. Nuestras emociones no son ni malas ni buenas, sencillamente son emociones, reacciones a los estímulos que constantemente recibimos.

Cuando estás enfermo y tienes fiebre alta, esto indica que algo está pasando en tu cuerpo que requiere atención. De la misma manera, tus emociones son una señal de que algo que está pasando necesita atención.

Cuando tenemos fiebre, tenemos que hacer algo para mejorar. Podemos descansar en cama durante un día o dos, o tomar algún medicamento. De la misma manera, debemos cuidar de nuestros sentimientos; necesitamos averiguar por qué tenemos ciertos sentimientos y ver lo que podemos hacer para expresarlos correctamente. Si no hacemos caso a la fiebre, podríamos enfermarnos más. Si ignoramos un sentimiento, eso puede perjudicar nuestra salud. Las emociones ignoradas nos pueden llevar a hacer cosas malas o peligrosas. Si ignoramos nuestras emociones hasta podríamos enfermarnos físicamente.

Es muy importante que aprendamos a identificar qué emociones tenemos para luego aprender a expresarlos de manera útil y apropiada.

En la Biblia, Dios nos da un ejemplo de un hombre que escribió sobre sus buenas emociones y sobre las que no eran tan buenas; Era el rey David. Les voy a leer algunos versículos. Después de que los lea, muestren con su cara cómo creen que se sentía David. Escuchen mientras les leo estos versículos del Salmo 31.

*Tenme compasión, SEÑOR, que estoy angustiado;
el dolor está acabando con mis ojos,
con mi alma, ¡con mi cuerpo!
Salmos 31:9*

Muéstrenme con su cara qué emociones creen que David estaba experimentando.

- **Díganme qué emociones creen que David tuvo en esta parte del Salmo.**
Las respuestas podrían incluir: tristeza, desesperanza, tal vez la soledad.
- **Díganme con qué emociones David expresaba sus sentimientos de angustia.**
La respuesta puede incluir dolor físico, llanto, dolor emocional, cansancio.

Escuchen algo más que escribió David.

*Por causa de todos mis enemigos, soy el hazmerreír de mis vecinos;
soy un espanto para mis amigos; de mí huyen los que me encuentran en la calle.
Me han olvidado, como si hubiera muerto; soy como una vasija hecha pedazos.
Son muchos a los que oigo cuchichear: "Hay terror por todas partes."
Se han confabulado contra mí, y traman quitarme la vida.
Salmos 31:11–13*

Muéstrenme con su cara qué emociones creen que David podría haber experimentado.

- **Díganme qué emociones creen que David experimentó en esta parte del Salmo.**
Las respuestas pueden incluir: ira, rechazo, soledad, tristeza, miedo.

Escuchen las siguientes palabras que oró David en la próxima parte del Salmo. Si bien no parece una oración que ustedes hayan escuchado, esto es exactamente lo que es.

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los estudiantes.

*Pero yo, SEÑOR, en ti confío, y digo: «Tú eres mi Dios».
Mi vida entera está en tus manos; librame de mis enemigos y perseguidores.
Que irradie tu faz sobre tu siervo; por tu gran amor, sálvame.*

*En mi confusión llegué a decir: «¡He sido arrojado de tu presencia!»
Pero tú oíste mi voz suplicante cuando te pedí que me ayudaras.
Amen al SEÑOR, todos sus fieles; él protege a los dignos de confianza,
pero a los orgullosos les da su merecido.
Cobren ánimo y ármense de valor, todos los que en el SEÑOR esperan.
Salmos 31:14–16, 22–24*

Muéstrenme con su cara qué emociones creen que David podría haber experimentado.

- **Díganme qué emociones creen que David tuvo en esta parte del Salmo.**

Las respuestas pueden incluir: paz, contentamiento, confianza, alegría, valor.

En medio de todas estas emociones, David estaba seguro de que podía confiar en Dios. Él le dijo a Dios exactamente cómo se sentía; pero al mismo tiempo expresó que tenía paz y confianza en Dios. Él sabía que podía confiarle a Dios sus emociones.

Recuerden que no importa cómo se sientan, Dios los ama, y entiende y acepta todas las emociones que tengan; las emociones de felicidad, de tristeza, de enojo. ¡Cada emoción!

Consejo para el maestro: No sólo podemos llevar toda cada clase de emoción a Dios, también Él nos ayuda a identificarlas y que tengan sentido. Anima a los niños a orar y pedir a Dios que les ayude a nombrar sus emociones cada vez que tengan una sensación rara en su interior. Darle nombre a algo que están sintiendo, aunque sea algo tan sencillo como: “me siento nervioso” o “me siento avergonzado”, puede ayudarles a dar el siguiente paso respecto de qué hacer con esas emociones o sentimientos.

3. Respuesta: Hablar sobre las emociones y tomar la decisión de confiar en Dios.

Pregunta a los niños qué emociones han tenido hoy. No tienen que decir lo que les causó esas emociones. Por ejemplo, un niño puede decir que sintió enojo; pero no tiene que decir lo que causó ese enojo. Diles otra vez que las emociones no son malas. La forma en que actuamos debido a nuestras emociones puede ser buena o mala, pero las emociones son señales.

Después de unos minutos, diles que estás muy orgulloso de ellos por reconocer y nombrar sus emociones.

¿Recuerdan lo que dijo David acerca de Dios, aun cuando estaba experimentando cosas duras? David dijo:

*Pero yo, SEÑOR, en ti confío, y digo: «Tú eres mi Dios.»
Salmos 31:14*

- **¿Creen que pueden confiar en Dios con sus emociones? ¿Por qué sí o por qué no?**

Da tiempo a los niños para que hablen de lo que piensan.

Diles que está bien si aún sienten que no pueden confiar en Dios con sus emociones.

Pide que presten atención esta semana a sus emociones. Deben prestar atención cuando tengan emociones fuertes. Diles que van a hablar de esto la próxima semana.

Materiales opcionales:

Da a los niños una hoja de papel para que anoten las emociones que tengan durante la semana. Pueden escribirlas en el papel, o pueden dibujar una cara que muestre la emoción.

Si usan las Páginas del Alumno, allí los niños pueden hacer esta actividad.

Opción Final

Finaliza la clase de hoy con una bendición basada en Salmos 7:9; 119:76; y 139:1.

Bendición: Ten la seguridad de que el Señor, que examina lo que sientes en tu corazón, te conoce y se preocupa por ti. Que Su amor inagotable te consuele.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

"Valiente Amor" <https://youtu.be/18p9fp2-b8U>

