



## MÓDULO 1

# SENTIMIENTOS

### Cuento 1: Lleno de sentimientos

---

Sesión 1: Sentirse triste; sentirse contento

---

Sesión 2: Sentirse enojado o enfadado

---

Sesión 3: Sentirse celoso

---

Sesión 4: Sentirse nervioso

---



# Lleno de sentimientos

▼ 4

Este cuento es sobre tres amigos. Lili y Teo son hermanos. Su mejor amiga es Sandra. Viven en una pequeña ciudad que está en la ribera de un gran río. Todos se llevan muy bien.

Teo y Lili son gemelos, lo que quiere decir que nacieron el mismo día y que su papá y su mamá son los mismos. Lili nació antes que Teo, así que dice que es la mayor de los dos. Pero le lleva sólo una hora de diferencia, por lo que Teo piensa que es una tontería y algunas veces discuten por eso.

Lili y Teo viven con sus padres en una casa a las orillas de la ciudad. Sandra vive en la casa de al lado, con su mamá y su hermano mayor llamado Felipe. Ella sólo ve a su papá en algunas ocasiones porque él vive en otra ciudad y para llegar a esa ciudad hay que hacer un largo viaje en autobús.

Desde que eran bebés, siempre han jugado juntos. La mamá de Teo y Lili solía cuidar a Sandra durante el día cuando su mamá estaba trabajando. Ahora, durante los fines de semana, la mamá de Sandra o el papá de Teo y Lili a veces los llevan a la alberca o al cine. En ocasiones, cuando el papá de Sandra está de visita, todos van al parque a jugar.

Teo, Sandra y Lili van en el mismo salón. De hecho, todos empezaron a ir a la escuela al mismo tiempo, el mismo día. Ese día, su primer día en la escuela primaria, el Sr. Jiménez, su nuevo maestro, había hecho una tarjeta para que se la pusieran, con el nombre de cada uno escrito.

Cuando todos estaban sentados en círculo, se turnaron para decir su nombre y algo interesante a cerca de ellos.

## Cuento 1 Lleno de sentimientos

---

Cuando le tocó a Teo, dijo: "Mi nombre es Teo y tengo un insecto palo que se llama Zippy y vive en una tanque en mi cuarto."

Lili se sentía algo nerviosa, pero dijo: "Mi nombre es Lili y mi hermano Teo siempre me está poniendo a Zippy en la almohada y no me gusta que lo haga."

▲ 4

Entonces, el Sr. Jiménez le dijo a los demás, "Lili y Teo nacieron el mismo día, lo que quiere decir que son gemelos."

"Sí", dijo Lili, "pero no siempre nos gusta lo mismo, como a otros gemelos."

▼ 3

"¿Les gusta ser gemelos?", preguntó el Sr. Jiménez.

Lili y Teo se voltearon a ver. Nunca lo habían pensado antes.

"Pues, a veces está bien", dijo Teo. "Siempre hay alguien con quien jugar."

Lili estaba pensando algo totalmente distinto. Estaba recordando el verano pasado cuando Teo se había enfermado y estaba en cama y su mamá lo estaba cuidando todo el tiempo! Entonces se sintió celosa de que Teo se quedara con toda la atención.

▲ 3

Después le tocó a Sandra. "Mi nombre es Sandra y vivo al lado de Teo y Lili y tengo un hermano que se llama Felipe".

"Gracias, Sandra", dijo el Sr. Jiménez.

▼ 2

"Creo que ya todos tuvieron su turno ¿no es así? Bueno, ahora cuando vayan a su casa esta tarde, quiero que busquen algo que les guste mucho y si pueden, tráiganlo a la escuela mañana. Que no sean mascotas, no podemos tener el salón lleno de perros y gatos, ¿verdad que no?"

Teo estaba pensando en su insecto palo, a quién quería mucho, y estaba enojado porque el Sr. Jiménez no quería que trajeran a las mascotas al salón.

“Quería enseñarles a Zippy”, pensó. “No es justo. Además, sería divertido si pudiéramos traer a nuestros gatos y perros y otras cosas a la escuela. El Sr. Jiménez es un aguafiestas.” **[pausa]**

Mientras caminaban a casa, Lili se dio cuenta de que a Teo le pasaba algo. Su cara se veía rara y no estaba tan contento como siempre, riéndose y haciendo bromas todo el tiempo.

“¿Qué te pasa, Teo?”, le preguntó.

“Nada”, dijo.

Pero Lili sabía que algo andaba mal. ¿Qué debería hacer? Si le preguntaba otra vez cuando llegaran a casa, a lo mejor se lo diría o a lo mejor se enojaba y le decía que lo dejara en paz y ella no quería que eso pasara.

Cuando el papá de Teo y Lili llegó de trabajar, cenaron juntos. Su papá les preguntó cómo les había ido en el primer día de escuela.

“Estuvo muy bien”, dijo Lili. “Cantamos canciones y me supe las palabras de muchas.”

“¿Y tú Teo?” dijo Papá. “¿Hiciste algo que te gustara?”

“No, la verdad no”, dijo Teo, quien había decidido que la escuela era horrible y que ya no quería ir. Después de la cena, subió a su cuarto y se acostó en la cama.

“¿Por qué no puedes ir a la escuela conmigo, Zippy?” dijo en voz alta. Pero Zippy el insecto palo estaba dormido en una rama de árbol en su tanque.

## MÓDULO 1: SENTIMIENTOS

### Meta del módulo 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer diferentes emociones e identificar estrategias para sobrellevarlas.

### Razonamiento para este módulo:

Existen varias habilidades esenciales que debemos desarrollar a fin de sobrellevar mejor con las adversidades cotidianas. Una de las habilidades más elementales es ser capaz de reconocer nuestros propios sentimientos y entender cómo nos comportamos cuando experimentamos emociones que nos hacen sentir incómodos.

Algunos niños tienen problemas para identificar en forma adecuada lo que sienten en distintas situaciones y sin esta capacidad les es difícil comunicarles sus sentimientos a los demás e identificar estrategias adecuadas para sobrellevarlos. Dado que les resulta difícil expresar sus sentimientos a otras personas están en un mayor riesgo de no poder pedir ni recibir ayuda. También pueden tener menos posibilidades de ayudar a otros.

Este módulo se centra en mejorar las capacidades de los niños de reconocer cuatro sentimientos básicos:

**Sentirse triste (y contento)**  
**Sentirse enojado o enfadado**  
**Sentirse celoso**  
**Sentirse nervioso**

Dado el énfasis en sobrellevar situaciones, nos hemos concentrado en sentimientos que nos alteran a cualquier edad. Reconocerlos nos ayuda a entender que debemos hacer algo para enfrentar de forma eficiente la situación.

Hablar de estos sentimientos y cómo identificarlos nos lleva en forma natural a cómo reaccionamos ante ellos y qué podemos hacer para sentirnos mejor. Esta es la introducción del concepto de sobrellevar algo.

La **primera sesión** incluye actividades en las que los niños practican a reconocer la tristeza y la felicidad en ellos y en los demás. Estas actividades también les ayudan a los niños a identificar qué pueden hacer para sentirse mejor cuando están tristes.

La **segunda sesión** tiene el objetivo de reconocer el enojo y la molestia en los personajes en el cuento y en todas las experiencias cotidianas que los niños pueden tener. Los ejercicios tienen la intención de identificar y practicar distintas formas para calmarse y sentirse mejor cuando se está enojado.

La **tercera sesión** es sobre los celos y qué hacer cuando nos sentimos celosos. A los niños frecuentemente les cuesta entender y puede pensar en algunos ejemplos de antemano.

La **cuarta sesión** tiene que ver con sentirse nervioso, lo que incluye reconocer las sensaciones físicas que pueden percibirse cuando se está nervioso, además de las estrategias que nos pueden ayudar a manejar esta situación.

Cada una de las sesiones requiere una cierta cantidad de repetición o práctica para aprender las habilidades. Diversas investigaciones han demostrado que esta repetición es esencial para asegurarse de que los niños dominan estas capacidades.

# Módulo 1: SENTIMIENTOS

## Sesión 1: Sentirse triste; sentirse contento

### Meta del módulo 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer diferentes emociones e identificar estrategias para sobrellevarlas.

### Objetivo de la sesión 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer la tristeza e identificar formas para enfrentarla.

### 1) Presentación

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Póster de reglas

**Procedimiento:**

- Dile a los niños que les vamos a leer un cuento sobre niños de su edad. Los personajes principales son Teo, su hermana gemela Lili y su amiga Sandra. Los cuentos son divertidos, pero muchas veces los niños tienen problemas. Cada semana, vamos a jugar juegos y a hacer cosas para explorar lo que los niños en los cuentos pueden hacer cuando tienen problemas. También vamos a explorar qué podemos hacer, cómo podemos sobrellevar mejor nuestros problemas.
- Dile a los niños que va a haber unas reglas en estas sesiones que harán que sea más fácil para todos llevarse bien y trabajar juntos. Pregúntales qué cosas creen que podrían ayudar. Puedes empezar con la regla de levantar las manos.
- Muéstrale a los niños el cartel con las reglas y lee cada regla lentamente. Pídele a los niños que la repitan. Pídeles que digan por qué cada regla es una buena idea. Dile al grupo que les recordará las reglas al inicio de cada sesión.

**Levanten la mano si quieren hablar**

**Hablen uno por uno**

**Escuchen a los demás**

**No digan cosas desagradables**

**Piensen en las cosas agradables que le pueden decir a los demás**

**No tienen que decir algo si no quieren**

### 2) El Cuento

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** Las ilustraciones de este módulo

**Procedimiento:**

- Primero, lee el cuento de Lili, Teo y Sandra. Muéstrale al grupo las imágenes según corresponda en el cuento. Detén la lectura del cuento después del párrafo 2 en la página 3:
- Página 3, párrafo 2: *El Sr. Jiménez es un aguafiestas.*

Pregunta: ¿Cómo se sintió Teo? (triste, enojado)  
¿Por qué se sintió triste?  
¿Por qué se sintió enojado?

Después sigue leyendo el cuento hasta el final.

**3) Actividad 1: ¿Qué me hace sentir feliz o triste?****Duración:** 10 minutos**Materiales:** Papel para dibujar  
Crayón para colorear**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que, como les pasa a Teo y a Lili, hay cosas que nos hacen sentir tristes o felices.
- Diles que deberán dibujar algo que los hizo sentir felices o algo que los hizo sentir tristes.
- Dile a los niños que tendrán unos cuantos minutos para dibujar y que después les vas a pedir que muestren sus dibujos a los demás niños y que expliquen qué dibujaron.

**4) Actividad 2: ¿Qué puedo hacer cuando me siento triste?****Duración:** 15 minutos**Materiales:** Papel para escribir las sugerencias de los niños  
Reglas para elegir una buena solución (**Anexo 1a**)**Procedimiento:**

- Dile a los niños que ahora le van a explicar brevemente al grupo qué dibujaron.
- Haz que los niños se sienten en círculo y que pongan sus dibujos frente a ellos.
- Pídeles que uno por uno muestren sus dibujos y expliquen qué dibujaron. Diles que traten de ser breves. Pregúntale a cada niño por qué se sintió feliz o triste.
- Después de que todos los niños hayan pasado, diles que, aunque sólo es su primera sesión de *Los Amigos de Zippy*, ya tendrán muchas buenas ideas para saber qué hacer cuando están tristes. Diles que mientras piensan qué podrían hacer, hay dos reglas especiales que les ayudarán a elegir:
  - Me ayuda a sentirme mejor
  - No me hace daño ni le hace daño a los demás

Escribe estas dos reglas en el pizarrón o en un papel, para que los niños puedan verlas mientras están pensando.

Pregunta: ¿Qué pueden hacer cuando se sienten tristes en casa?  
¿Qué pueden hacer cuando se sienten tristes en la escuela?  
¿Qué pueden hacer cuando se sienten tristes con amigos?

- Termina esta actividad felicitando a los niños por las soluciones en las que pensaron, pese a que esta es sólo la primera sesión de *Los Amigos de Zippy*.

*En muchas de las actividades recomendamos que las sugerencias de los niños se escriban en un pliego de papel grande y se peguen en la pared del salón. Se pueden describir con palabras o con un dibujo, todo depende del nivel de lectura de los niños.*

**5) Retroalimentación****Duración:** 5 minutos**Materiales:** Hojas de retroalimentación (**Anexo 1**)**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que al final de cada sesión vamos a invertir algunos minutos en pensar en lo que hicimos y cómo nos sentimos.
- Dile a los niños que les vas a dar una hoja con dos preguntas para que las respondan. La primera pregunta es qué tanto les gustaron las actividades. Si les gustaron deberán colorear el sol. Si no les gustaron, deberán colorear la nube. La segunda pregunta es sobre cómo se sintieron durante las actividades. Si se sintieron felices, deberán colorear la cara sonriente. Si se sintieron tristes, deberán colorear la cara triste.
- Dale una hoja a cada niño.
- Pregúntale a los niños que fue lo que más les gustó de esta sesión y qué fue lo que menos les gustó. Explícales que si no hay tiempo suficiente para hablar de lo que cada uno de ellos sienten, deberán hablar decirte qué sintieron después.

# Módulo 1: SENTIMIENTOS

## Sesión 2: Sentirse enojado o enfadado

### Meta del módulo 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer diferentes emociones e identificar estrategias para sobrellevarlas.

### Objetivo de la sesión 2:

Mejorar las capacidades del niño de reconocer los sentimientos de enojo y enfado e identificar formas para lidiar con estos sentimientos.

### 1) Presentación

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Póster de reglas

**Procedimiento:**

- Recuérdale a todos las reglas mostrándoles el póster y leyéndolas una por una. Tal vez quieras pedirle a los niños que repitan cada regla y expliquen lo que significan.
- Dile a los niños que el día de hoy vamos a hablar de un sentimiento muy fuerte, algo que sentimos cuando no estamos contentos... el enojo.
- Dile a los niños que cuando estamos enojados por lo general no sabemos cómo sentirnos mejor, pero el día de hoy vamos a encontrar formas de sentirnos mejor cuando estamos enojados.

### 2) Revisión de la sesión anterior

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:**

- Recuérdale brevemente a los niños que la última vez vimos que Teo estaba triste porque no podía llevar a Zippy a la escuela.
- Pregúntale a los niños cómo supieron que Teo estaba triste. ¿Qué dijo o qué hizo Teo para mostrar que estaba triste?

- Dile a los niños que vamos a jugar un juego que nos ayudará a recordar lo que podemos hacer cuando estamos tristes.
- Pídele a los niños que se sienten en círculo.
- Explícales que les vas a hacer una pregunta y tienen que contestar lo más rápido posible sin repetir ninguna de las respuestas que ya se dijeron.
- Pídele a cada niño, uno por uno, que conteste la siguiente pregunta:

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos tristes? ¿En casa? ¿En la escuela? ¿Con los amigos?

*A cada niño hazle la pregunta mencionando ya sea "en casa" o "en la escuela" o "con los amigos" cambiando esta parte de la pregunta de manera aleatoria con cada niño. Si el niño no da una respuesta rápidamente, alguien más en el salón puede ayudarle diciéndole la respuesta al oído.*

### 3) Actividad 1: Me siento enojado cuando...

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que van a leer otra vez una parte del cuento que escucharon la sesión anterior.
- Lee el cuento desde la página 2, párrafo 11: "Creo que ya todos pasaron..." hasta que el final.
- Explícales que es normal sentirse enojado a veces.
- Pregúntales si alguna vez se han sentido enojados. ¿En casa? ¿En la escuela? ¿Con los amigos? ¿Qué pasó?

- Pregúntale a los niños qué podemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos enojados.

*Los niños pueden sugerir soluciones más físicas a los problemas, como golpear a alguien. Si las soluciones propuestas incluyen un comportamiento negativo o destructivo, como romper un juguete, pelearse o insultar, pídele a los niños que describan las consecuencias de dichas soluciones. Pregúntales si podría haber una mejor solución, una solución que no tuviera consecuencias negativas para el niño o para los demás.*

#### 4) Actividad 2: El juego de cartas de los sentimientos

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Tarjetas de situaciones de sentimientos (**Anexos 2a y 2b**)  
Caja sorpresa (*Elabora una caja de cartón, la puedes decorar y transfórmala en la "Caja sorpresa". Esta caja se utilizará durante todo el programa, siempre que los niños tengan que tomar una tarjeta durante una actividad. Una caja de zapatos tiene el tamaño adecuado.*)

**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que vamos a jugar un juego sobre sentimientos.
- Pídele a los niños que se sienten en círculo.
- Explícales que vamos a elegir algunos niños para que tomen una tarjeta de situaciones. Cada niño debe leer la tarjeta en voz alta (o pedirte que la leas en voz alta). Después el niño o niña deben actuar el sentimiento que tengan en la tarjeta.
- Explícale a los niños que el resto del grupo debe tratar de adivinar qué sentimiento está expresando su compañero y sugerir soluciones para sentirse mejor en esa situación.

*Puedes escribir las soluciones para que las discutan después.*

- Elige a unos cuantos niños para que jueguen durante 5 minutos

*Si los niños proponen soluciones negativas, como romper cosas, pelearse o insultar, explora las consecuencias de esas soluciones. Pregunta si hay otras soluciones que sean mejores y que no tengan consecuencias negativas para ellos o para los demás.*

- Explícale a los niños que hay todo tipo de soluciones. Explica que algunas veces podemos tratar de cambiar la situación.
- Pídeles ejemplos (decir que lo sienten o hacer algo para mejorar las cosas). Explica que en ocasiones hacemos cosas que nos ayudan a sentirnos mejor (llorar, dibujar o escuchar música). Dile a los niños que ambos tipos de soluciones son buenas formas de sentirse mejor. Lo importante sobre las soluciones es que nos ayuden a sentirnos mejor y que no dañen a otros o los hagan sentir peor.

#### 5) Retroalimentación

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de retroalimentación (**Anexo 1**)

**Procedimiento:**

- Dile a los niños que vas a repartir las hojas de retroalimentación como las de la última vez. Cada niño deberá colorear un sol o una nube para mostrar qué tanto le gustaron las actividades y una carita triste o feliz para mostrar cómo se sintieron durante las actividades.
- Entrégale una hoja a cada niño y pídele que la conteste en forma individual.
- Pregúntale a los niños qué les gustó más y qué les gustó menos de esta sesión.

# Módulo 1: SENTIMIENTOS

## Sesión 3: Sentirse celoso

### Meta del módulo 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer diferentes emociones e identificar estrategias para sobrellevarlas.

### Objetivo de la sesión 3:

Mejorar las capacidades del niño de reconocer los sentimientos de celos e identificar formas para manejar este sentimiento.

### 1) Presentación

**Duración:** 2 minutos

**Materiales:** Póster de reglas

**Procedimiento:**

- Recuérdale las reglas a los niños y léanlas en voz alta.
- Dile a los niños que el día de hoy van a aprender a reconocer un sentimiento especial: los celos. Todos los niños y los adultos se sienten celosos a veces, así que no hay razón para sentirse mal por sentirse así.
- Cuando nos sentimos celosos a veces no sabemos cómo reaccionar o qué hacer para sentirnos mejor, pero hoy vamos a trabajar juntos para encontrar formas para sentirnos mejor y no sentirnos tan celosos.

### 2) Revisión de la sesión anterior

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:**

- Recuérdale a los niños que la última vez vimos que Teo estaba enojado porque no podía llevar a Zippy a la escuela.
- Pregúntales cómo supieron que Teo estaba enojado. ¿Qué hizo o dijo que mostró que estaba enojado?

### 3) Actividad 1: Lili se siente celosa

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** Ilustración de Lili cuando se siente celosa

**Procedimiento:**

- Explícales que ahora vamos a hablar sobre los celos.
- Muéstrale a los niños la imagen en la que Lili está celosa de su hermano.
- Pregúntales si recuerdan qué pasó.
- Vuelvan a leer la parte del cuento que comienza en la página 2, párrafo 5 "*¿Les gusta ser gemelos?*"... y termina en la página 2, párrafo 8: "*Entonces se sintió celosa de que Teo se quedara con toda la atención.*"
- Pregúntale a los niños si saben lo que son los celos.
- Explícales que nos sentimos celosos cuando tenemos muchas ganas de tener algo que alguien más tiene. Puede ser un juguete o un regalo especial o puede ser la atención o el amor que alguien más está recibiendo (como nuestro hermano o hermana más pequeño).
- Pídeles que describan situaciones en las que se han sentido celosos. Pregúntales qué pasaba.

### 4) Actividad 2: ¿Qué hago cuando me siento celoso?

**Duración:** 25 minutos

**Materiales:** Papel para dibujar  
Crayones para colorear

**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que vamos a hacer un dibujo y luego vamos a sentarnos en círculo para explicar lo que dibujamos.

- Cada uno de los niños va a dibujar una situación en la que se sintió celoso(a). Podría ser algo que ocurrió en la escuela, en casa o con los amigos.

*Si a los niños les cuesta trabajo pensar en una situación, puedes hacerles sugerencias: algo como cuando a un amigo le dieron un juguete nuevo y a mí no, cuando mi hermano se ganó un premio, cuando mi mamá le estaba poniendo atención a mi hermanito y hermanita y no a mí. Podrías dar un ejemplo de tu propia infancia.*

- Dale a cada niño una hoja para dibujar.
- Dile a los niños que tendrán sólo 5 minutos para hacer su dibujo.
- Luego de 5 minutos, dile a los niños que está bien si no terminaron y que si quieren se pueden llevar los dibujos a su casa para terminarlos. Después, pídeles que se sientan en círculo y que pongan sus dibujos frente a ellos.
- Pídele a todos los niños que sea posible que expliquen lo que dibujaron, dependiendo del tiempo disponible. Diles que deben ser lo más breves que puedan en sus explicaciones. ¿Qué estaba pasando? ¿Qué hicieron para sentirse mejor?

*Si mencionan soluciones como llevarse el juguete, romper cosas, pelearse o insultar, explora las consecuencias de estas soluciones. ¿Qué pasó después de que hicieron eso? Pregúntales si había mejores soluciones que no habrían tenido consecuencias tan negativas para ellos o para los demás.*

## 5) Retroalimentación

**Duración:** 3 minutos

**Materiales:** Hojas de retroalimentación  
(Anexo 1)

**Procedimiento:**

- Dile a los niños que vas a repartir las hojas de retroalimentación como las de la última vez. Cada niño deberá colorear un sol o una nube para mostrar qué tanto le gustaron las actividades y una carita triste o feliz para mostrar cómo se sintieron durante las actividades.
- Entrégale una hoja a cada niño y pídele que la conteste en forma individual.
- Pregúntale a los niños qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de esta sesión.

# Módulo 1: SENTIMIENTOS

## Sesión 4: Sentirse nervioso

### Meta del módulo 1:

Mejorar las capacidades de los niños para reconocer diferentes emociones e identificar estrategias para sobrellevarlas.

### Objetivo de la sesión 4:

Mejorar las capacidades del niño para reconocer cuando se siente nervioso e identificar formas para sobrellevar este sentimiento.

### 1) Presentación

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Póster de reglas

**Procedimiento:**

- Recuérdale las reglas a los niños y léanlas en voz alta.
- Diles que el día de hoy vamos a aprender a reconocer qué sentimos cuando estamos nerviosos.
- Dile a los niños que con algunos sentimientos hay cosas que pasan en el cuerpo y que nos ayudan a saber qué estamos sintiendo. Diles que vamos a hablar de las formas en las que el cuerpo nos dice que estamos nerviosos.
- También menciona que vamos a explorar formas de sentirnos mejor cuando estamos nerviosos.

### 2) Revisión de la sesión anterior

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Ilustración de Lili celosa de su hermano gemelo

**Procedimiento:**

- Recuérdale a los niños que la última vez vimos que Lili algunas veces se sentía celosa de su hermano gemelo cuando estaba enfermo, porque le dedicaban toda la atención a él.
- Muéstrales la imagen de Lili cuando está celosa.

- Pídeles que recuerden qué son los celos. Recuérdales la definición de celos.

- Pídele a los niños que sugieran varias formas de sentirse mejor cuando uno se siente celoso.

### 3) Actividad 1: ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando me siento nervioso?

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** Dibujo de una persona (en el que podamos pegar las tarjetas Cuando me siento nervioso)

**(Anexo 3)**

Tarjetas "Cuando me siento nervioso" **(Anexo 4)**

**Procedimiento:**

- Explícale a los niños que vamos a hablar de cuando nos sentimos nerviosos.
- Vuelvan a leer el cuento desde el principio hasta la página 2, párrafo 2: "...y no me gusta que lo haga."
- Pregúntale a los niños por qué se sentía nerviosa Lili. Explica que con frecuencia nos sentimos nerviosos cuando tenemos que hacer algo frente a otras personas.
- Pregúntales si alguna vez se han sentido nerviosos como Lili, ¿qué pasó?
- Explícales que cuando nos sentimos nerviosos nuestro cuerpo lo siente también.
- Pregúntales qué sienten que pasa en su cuerpo cuando se sienten nerviosos.

*Si no se les ocurre nada, puedes hacer algunas sugerencias. Nos puede dar calor y sentir cosas raras en el estómago o las manos se sienten sudorosas.*

- Pega el dibujo del cuerpo en la pared.
- Explícale a los niños que van a jugar un juego y que tú vas a decir quiénes van a escoger un sentimiento y actuarlo.
- Dile a los niños que el resto del grupo puede adivinar qué sentimiento es. Explícales que el niño que está actuando después debe pegar la tarjeta "cuando me siento nervioso" en el dibujo de la persona en el lugar donde se tiene esa sensación.
- Si una solución es buena para esa situación y ese sentimiento, el niño deberá pegarla en la pared, debajo de la estrella y explicar por qué esa solución puede ayudar a alguien a sentirse mejor.
- Diles que si la solución que tomen no es buena, deben ponerla en debajo de la tarjeta del bote de basura y explicar por qué no es una buena solución para ese sentimiento.

#### 4) Actividad 2: Sé qué hacer cuando tengo sentimientos difíciles

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Tarjetas de estrella y bote de basura grandes (**Anexo 5**)  
Tarjetas de soluciones (**Anexos 6a y 6b**)  
Caja sorpresa (para tomar tarjetas)

**Procedimiento:**

- Pega las tarjetas de la estrella y el bote de basura (**Anexo 5**) en la pared.
- Explícale a los niños que ahora van a jugar un juego. Pídeles que sugieran algunas situaciones en las que uno tenga sentimientos difíciles como los que vimos en las sesiones anteriores, sentirse triste, enojado, enfadado, celoso o nervioso. Ayúdalos, de ser necesario, con situaciones como estas: tengo que cantar una canción frente mucha gente; mi hermana agarró mi juguete favorito; rompí el plato más fino de mi mamá.
- Pídele a los niños que identifiquen el sentimiento presente en cada situación.
- Explícales que en cada caso vas a pedirles que tomen una tarjeta (**Anexos 6a y 6b**) de la Caja sorpresa. En cada tarjeta hay una solución.
- Si un niño rechaza una solución que puede ser útil en una situación diferente, pregúntale si puede pensar en una circunstancia donde usarían esa situación. El niño al que le parece útil, puede entonces moverla y pegarla debajo de la estrella. Es importante no dejar ninguna solución útil debajo del basurero.
- Continúa con esta actividad hasta que se hayan utilizado todas las tarjetas de soluciones.
- Si hay tiempo, pregúntale a los niños si pueden sugerir otras soluciones. De ser así, escribe las soluciones en una tarjeta y pídele a los niños que las pongan debajo de la estrella o del bote de basura.

#### 5) Retroalimentación

**Duración:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de retroalimentación (**Anexo 1**)

**Procedimiento:**

- Dile a los niños que vas a repartir las hojas de retroalimentación como las de la última vez. Cada niño deberá colorear un sol o una nube para mostrar qué tanto le gustaron las actividades y una carita triste o feliz para mostrar cómo se sintieron durante las actividades.
- Entrégale una hoja a cada niño y pídele que la conteste en forma individual.
- Pregúntale a los niños qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de esta sesión.



Sin copia no autorizada o reproducción está permitida. Si desea utilizar este material en cualquier manera, usted debe obtener una licencia por escrito de Partnership for Children.