

HABILIDADES EMOCIONALES

GUÍA EDUCATIVA PARA FACILITAR LA IGUALDAD Y PREVENIR LA VIOLENCIA

UN RECURSO DIDÁCTICO REALIZADO POR:
CARMEN GARCÍA GALLARDO
MARTA GONZÁLEZ ÁLVAREZ



ÍNDICE

- ¿POR QUÉ HEMOS HECHO ESTA GUÍA?

- PRESENTACIÓN

1. Comprender las emociones.

2. ¿Cómo funcionan las emociones?

3. Emociones básicas:

- a. Alegría-Tristeza.
- b. Seguridad-Inseguridad.
- c. Amor-Ira.
- d. Sentimiento de culpa.

4. Programa para enfrentar las habilidades emocionales:

4.1. Metodología.

4.2. Habilidades emocionales y actividades:

- Actividad 1: Identificar la alegría.
- Actividad 2: La alegría es contagiosa.
- Actividad 3: Gestionar la tristeza.
- Actividad 4: Sentir seguridad.
- Actividad 5: Expresar el miedo.
- Actividad 6: Gestionar el miedo.
- Actividad 7: Jugar con el miedo.
- Actividad 8: El amor y la protección.

- Actividad 9: Identificar el enfado o la ira.
- Actividad 10: Medir y gestionar el enfado.
- Actividad 11: Hablar de las emociones.
- Actividad 12: La técnica del semáforo.
- Actividad 13: Ayudar a un amigo que está triste.
- Actividad 14: Ayudar a un amigo que tiene miedo o está inseguro.
- Actividad 15: Ayudar a un amigo que está enfadado.
- Un poco más.

Diez años después de haber puesto en marcha el proyecto "Iguales desde el Cole" en diversos centros, y gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Burgos, hemos decidido dar un paso más a través de esta guía, convencidas de que la educación emocional desde la infancia está en la base de un mundo más igualitario y pacífico.

Padres y educadores encontrarán aquí recursos para ayudarse y ayudar a los niños a entrenar sus habilidades emociones en clave de igualdad.

María Soledad Carrillo.

Presidenta de la Asociación Burgalesa Mujeres en Igualdad.

¿POR QUÉ HEMOS HECHO ESTA GUÍA?

- Porque cuando un niño o una niña sabe identificar sus emociones, aprende a gestionarlas y puede ser capaz de modificar su conducta.
- Porque cuando un niño o una niña adquiere la habilidad de identificar las emociones de los demás, aprende a respetarlas y desarrolla la empatía.
- Porque cuando un niño o una niña aprende a comunicar sus emociones, aprende a resolver conflictos y a negociar.
- Porque cuando un niño o una niña logra comprender sus sentimientos, comienza a mejorar en sus habilidades y aprende a quererse.

PRESENTACIÓN

Esta es una guía para padres y educadores que nos formamos en un sistema educativo que desconocía el concepto de inteligencia emocional. Una herramienta para que los adultos, con sentimientos confusos y que apenas sabemos gestionar nuestras inseguridades, podamos contribuir a que los padres y educadores del futuro sean más comprensivos, seguros y felices.

Elaboramos esta guía, conscientes de nuestra limitación generacional en el aspecto emocional, y de estar ante el reto de contribuir a educar emocionalmente a la llamada generación tecnológica. Se trata de niños y niñas cuyo nacimiento ya se difundió en redes sociales, que conciben las relaciones de una manera inconcebible para nosotros, y que están acostumbrados a lo inmediato.

En esta guía planteamos una visión sencilla y práctica del funcionamiento de las emociones. Se trata de un recurso educativo de fácil aplicación, requiere poco tiempo y es adecuado a la capacidad de comprensión de niños y niñas de diferentes edades.

Nuestro planteamiento es biólogo, consideramos las emociones desde su función adaptativa y necesaria para la supervivencia. Este enfoque nos ofrece a los adultos una mirada natural y comprensiva del comportamiento de los niños; porque solo desde la comprensión podremos afrontar la tarea de entrenar las emociones.

1.- COMPRENDER LAS EMOCIONES

Las emociones son la respuesta adaptativa de nuestro sistema a la evaluación que hacemos de un hecho o circunstancia determinada.

Nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados. Funcionan de manera automática y nos hacen actuar.

Cada emoción lleva asociada una respuesta fisiológica y cada persona las experimenta de manera diferente, dependiendo de sus experiencias anteriores y de la situación concreta. Así, por ejemplo, habrá quien note la palpitación en su corazón, algunos sentirán cosquillas en el estómago y otros, sencillamente, un rubor en la cara.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

2.- ¿CÓMO FUNCIONAN LAS EMOCIONES?

- 1) Evaluamos un hecho o circunstancia.
- 2) Se induce una emoción.
- 3) Ocurren cambios fisiológicos.
- 4) Aparece el sentimiento.
- 5) Nos hacemos conscientes del sentimiento.

3.- EMOCIONES BÁSICAS

Las emociones básicas se comprenden muy fácilmente desde su función adaptativa. Son herramientas de nuestro sistema que se activan para favorecer nuestra supervivencia.

En este sentido podemos decir que en los niños se dan estas emociones en su forma más pura y natural.

Podemos hablar de tres parejas de emociones básicas, en su versión positiva o negativa.

Mejor dicho, en versión agradable o desagradable.

Alegría	Tristeza
Seguridad	Inseguridad
Amor	Ira

ALEGRÍA

Es la respuesta emocional que surge cuando evaluamos un hecho o circunstancia como una ganancia.

El niño sentirá alegría si siente que gana.

La ganancia puede ser en forma de destreza, energía, luz solar, un juguete, atención, afecto, la presencia de un amigo...etc.



TRISTEZA

Es la respuesta emocional que surge cuando evaluamos un hecho o circunstancia como una pérdida.

Un niño estará triste si siente que ha perdido algo, aunque ese algo sea tan sencillo como perder energía o luz solar. Por tanto, el simple hecho de estar cansado también podrá producirle tristeza.

También aparece por el distanciamiento, la **separación de un ser querido** o la pérdida de comprensión.

Aparece la tristeza cuando un niño siente que le dejan de lado, cuando **pierde su lugar en el mundo**, cuando no es capaz de expresar o comunicar sus sentimientos.

Así como puede surgir por el desengaño o cuando se **pierde destreza o autoestima**.



SEGURIDAD

La seguridad es la sensación que tenemos cuando no tememos ni por nuestra vida ni por las de las personas que amamos.

Cuando un niño o una niña no teme por su supervivencia ni por su integridad física. Cuando se siente integrado, aceptado, amado y protegido.

Cuando conoce el entorno y sabe por experiencia que no corre ningún peligro.



INSEGURIDAD (MIEDO)

La inseguridad es la sensación que se genera ante la percepción de una amenaza o falta de protección.

Como emoción primaria el miedo está orientado a escapar del peligro y lleva asociada una respuesta fisiológica, de tensión muscular y aceleración cardiaca con el objetivo de favorecer la huida. Por eso un niño inseguro se mostrará tenso e hiperactivo.

Esta emoción surge siempre que **el niño percibe un peligro para su vida o su integridad física.**

Pero es importante tener en cuenta que su percepción siempre estará condicionada por sus sus experiencias pasadas y por los recursos que tenga para evaluar si esa situación es amenazante en sí o no. Esto explica que a veces los niños sientan miedo en circunstancias que en sí mismas no son peligrosas.



AMOR

Cuando hablamos de amor en el sentido adaptativo, nos referimos a la necesidad de proteger y ser protegidos.

En la naturaleza observamos que, si una madre no siente amor por su cría, ésta queda desprotegida y puede morir.

En los niños el amor responde claramente a esta función instintiva de tipo adaptativo. Cuando buscan amor, buscan protección. Si no se sienten protegidos sienten que no se les quiere.

En este sentido **amar es proteger y dejarse proteger.**



IRA

El **detonante** adaptativo de la emoción de la ira o el enfado se encuentra en **la sensación de hallarse desprotegido o amenazado**, de ahí que se relacione con el miedo. También se activa ante una posible pérdida. Si el niño siente que tiene fortaleza para evitarla, de una manera sana luchará o se enfadará.



4. SENTIMIENTO DE CULPA

¡ATENCIÓN!

¿Por qué no nos atrevemos a mostrar nuestras emociones?

¿Por qué después de un enfado nos sentimos mal?

¿De dónde viene el sentimiento de culpa?

Un niño se sentirá culpable cuando crea que algo que haya hecho no se corresponde con la idea que tiene de cómo se debe de hacer algo. Lo que ocurre es que los niños con frecuencia, ni siquiera tienen creencias establecidas sobre cómo se debe o no se debe de hacer algo. Por esta razón es muy sencillo manipular las creencias de un niño para hacerlo sentir culpable, algo que los adultos debemos de evitar a toda costa.

El sentimiento de culpa no es natural ni adaptativo. Tiene que ver con las **creencias programadas**.



EN RESUMEN:

- Si un niño evalúa una situación como ganancia, sentirá alegría.
- Si un niño evalúa una situación como pérdida, sentirá tristeza.
- Si un niño evalúa una situación como ausente de peligro, sentirá seguridad.
- Si un niño evalúa una situación como peligrosa, sentirá inseguridad o miedo.
- Si un niño evalúa una situación como un ataque, sentirá ira.

4. PROGRAMA PARA ENTRENAR LAS HABILIDADES EMOCIONALES

Antes de empezar debemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

El aprendizaje emocional empieza en familia, es anterior a la adquisición del lenguaje.

Los niños adquieren las habilidades emocionales a través del ejemplo de sus mayores.

Cualquier momento del día es bueno para trabajar las respuestas emocionales. Recordemos que siempre estamos actuando en función de lo que sentimos.

Los niños adquirirán habilidades emocionales si los adultos les enseñamos con nuestro ejemplo y practicamos con ellos, aprovechando cada momento cotidiano, en clase o en casa.

Gestionar las emociones no es reprimirlas, sino aprender a expresarlas y a sentirlas de manera adecuada y en su justa medida.

La mejor manera de aprender es enseñar al otro.

4.1.- METODOLOGÍA

Conscientes de la falta de tiempo que sufren hoy los padres y las madres, planteamos una propuesta didáctica en breves actividades situacionales.

Buscamos el "me gusta" de los niños al emplear un lenguaje breve, semejante al que ellos emplean con las nuevas tecnologías.

Se trata, en su mayoría, de ejercicios conversacionales para los que se emplearán aproximadamente diez minutos. Ideales para finalizar la clase, jugar en una tarde de lluvia, o durante un viaje en coche. Cada quien sabrá encontrar el momento.

Recomendamos que se pongan en práctica de manera secuencial y en el orden en que aquí las presentamos. Unas actividades preparan el camino para la comprensión de las siguientes.

Las actividades tipo que sugerimos son genéricas. Se pueden y deben enriquecer y adaptar a los supuestos propios de cada edad. Esta adaptación es sencilla de hacer de manera intuitiva. Alguien que conoce directamente al niño será capaz de personalizar los supuestos prácticos.

Con nuestra propuesta todos los participantes en el juego aprenderán algo sobre sus propias emociones. Adultos y niños encontrarán en estos juegos momentos para reflexionar sobre cómo expresar los sentimientos.

Insistimos, la expresión de lo que sentimos vendrá condicionada por nuestros valores, por nuestra cultura, así que no habrá respuestas ni buenas ni malas, sino adaptativas o no para la realidad en que se viva cada emoción.

No sería congruente actuar como entrenadores emocionales sin ayudar a los niños, y a nosotros mismos, a entender el contexto social y cultural en el que se mueven. Puede que no siempre sea el

que más nos guste, pero, incluso para abandonarlo, es preciso conocer el punto de partida.

Los ejercicios que proponemos pueden utilizarse como actividad única o como punto de partida para talleres más extensos en lo que ver videos, dibujar, cortar y pegar.

Para ello podemos encontrar multitud de guías, talleres, videos y propuestas didácticas en internet.

Además, algunos de estos recursos son de gran utilidad didáctica y permiten conocer otros enfoques metodológicos.

Para aquellos que queráis y podáis dedicar más tiempo hemos recopilado algunos de estos recursos digitales en el blog

[HTTPS://AMIEMOCIONES.BLOGSPOT.COM/](https://amiemociones.blogspot.com/)

El objetivo es conocer cómo funciona nuestro sistema de manera natural y comprender las emociones como herramientas útiles que todos podemos identificar y gestionar adecuadamente.

Por esta razón hemos diseñado actividades orientadas a que los niños alcancen las siguientes habilidades emocionales:

4.2.— HABILIDADES EMOCIONALES Y ACTIVIDADES

- Habilidad para identificar sus emociones.
- Habilidad para comunicar sus sentimientos.
- Habilidad para gestionar sus emociones.
- Habilidad para aceptarse y quererse (autoestima).
- Habilidad para reconocer y respetar las emociones de los demás.

ACTIVIDAD I: IDENTIFICAR LA ALEGRÍA

Explicar que la alegría se produce cuando ganamos algo y que ese algo no tiene por qué ser material.

Podemos sentirnos muy alegres si aprendemos a hacer algo, si mejoramos, si encontramos algo que buscamos, si recordamos momentos felices, si repasamos las cosas buenas que tenemos...

Después, de manera individual o en grupo, podemos pedir que enumeren situaciones completando las siguientes frases:

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- Me siento muy alegre si...
- Me siento muy alegre cuando...
- Mi mejor amigo se siente muy feliz cuando...
- Mis padres se sienten felices porque...
- Para ser feliz necesito...
- Conozco a alguien que se alegra mucho cuando...
- Mi maestro o mi maestra se sienten super contentos los días que...
- Siento que gano felicidad cuando...

ACTIVIDAD 2: LA ALEGRÍA ES CONTAGIOSA

Aprovechar un momento en el que el niño se sienta alegre o recordar un momento especialmente feliz y pedirle que describa sus sensaciones en ese momento.

Ejemplo:

Ese día sentí como que me llenaba por dentro de una sensación muy agradable, me reía mucho y tenía ganas de dar saltos.

Mi cuerpo estaba también divertido y me sentía muy fuerte.

Se puede finalizar la actividad haciendo una foto muy alegre y guardarla para ayudarlo a evocar la alegría cuando esté triste.

Después podemos jugar a ver quién consigue contagiar más alegría a los demás, riéndonos y contando lo contentísimos que estamos.

Otra propuesta es jugar a encontrar cosas de un color determinado o jugar a palabras encadenadas. Observar cómo nos sentimos contentos cuando encontramos una palabra o un objeto.

El objetivo es que aprendan a activar la sensación de ganancia a través de la adquisición de la destreza, como mecanismo de motivación.

ACTIVIDAD 3: GESTIONAR LA TRISTEZA

Explicar que cuando perdemos algo nos sentimos tristes. También si esta pérdida es de cariño o de aceptación. Cuando nos cuesta mucho conseguir algo, cuando nos separamos de alguien a quien queremos porque perdemos su compañía.

Aprovechar un momento en el que el niño se sienta triste o recordar un momento especialmente feliz y pedirle que describa sus sensaciones en ese momento. Después de que completen cada emoción podemos hacer la siguiente pregunta: ¿qué pierdes en ese caso? o ¿qué pierde esa persona en ese caso?

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- *Me siento triste cuando...*
- *Mi mejor amigo se siente muy triste cuando...*
- *Mis padres se sienten tristes porque...*
- *Conozco a alguien que se entristece mucho cuando...*
- *Mi maestro o mi maestra se ponen tristes los días que...*

Más tarde podemos pedirles que propongan ideas que les hagan sentir ganancia para volver a sentir felicidad.

El objetivo es que aprendan a identificar la tristeza con el hecho de la pérdida para que sepan activar el mecanismo de focalizarse en ganar para aprender a compensar esta emoción.

ACTIVIDAD 4: SENTIR SEGURIDAD

Explicar que la seguridad es la sensación que tenemos cuando sabemos que no corremos ningún peligro. Cuando nos sentimos protegidos. Cuando sabemos hacer algo. Cuando nos sentimos fuertes.

Podemos aprovechar un momento en el que el niño esté cómodo y tranquilo o haya realizado algo con seguridad. También podemos evocar un momento en el que se haya sentido protegido, o haya actuado con especial seguridad.

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- *Me siento seguro cuando...*
- *Mi mejor amigo se siente muy seguro cuando...*
- *Mis padres se sienten seguros porque...*
- *Conozco a alguien que siente seguro cuando...*

Después podemos hacerles tomar conciencia de la fisiología de la seguridad, como es la postura de una persona segura, como camina, como habla, como se siente.

El objetivo es que reconozcan la fisiología de la seguridad y que aprendan a modelar los gestos y la sensación para poder evocar y transmitir la sensación cuando se sientan inseguros.

ACTIVIDAD 5: EXPRESAR EL MIEDO

Explicar que el miedo es la sensación natural que aparece cuando sentimos que algo es peligroso o pensamos que alguien puede hacernos daño.

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- **Siento miedo cuando...**
- **Mi mejor amigo siente mucho miedo cuando...**
- **Mis padres sienten miedo si...**
- **Conozco a alguien que siente miedo cuando...**

Después podemos hacerle observar la fisiología del miedo y explicarles que, adoptando una postura de seguridad, caminando, hablando o sentándonos como si estuviésemos seguros, podemos modificar la sensación de miedo y disminuir su intensidad.

Podemos finalizar enseñándoles a que todos tenemos miedo a algo, pero que lo importante es que ese miedo puede sentirse en menor medida o incluso dejar de sentirlo si lo deseamos.

ACTIVIDAD 6: GESTIONAR EL MIEDO

Cuando un niño tiene miedo, lo más útil es transmitirle protección. No conviene incitarle a afrontar el miedo cuando lo está sintiendo, pues eso solo agravará la sensación, pudiendo llegar a convertirse en una fobia.

El miedo se ayuda a gestionar desde una situación segura, hablando de la sensación y buscando recursos para evitar que se sienta de manera inadecuada o desmedida.

Podemos recordar un momento en el que el niño sienta miedo y pedirle que describa sus sensaciones en ese momento.

Luego nuestro objetivo es aportar información que le aporte seguridad y protección. Podemos animarle a que dibuje sus miedos y junto a los mismos, dibujar aquello que le haga sentirse seguro.

También es muy útil pedirle que hable de algo que antes le producía miedo y ahora ya no.

ACTIVIDAD 7: JUGAR CON EL MIEDO

Muchos miedos e inseguridades son transmitidos y aprendidos de los adultos. Los padres inseguros tienen hijos inseguros.

Puede ser útil, que los padres y los profesores hablemos con tranquilidad de las situaciones que antes nos daban miedo y de cómo las logramos superar.

Proponemos que inventéis dinámicas para divertirnos con el miedo, como explorar de noche con una linterna, aprender a relajarse al quedarse solo imaginando cosas divertidas, o poner música muy alegre.

ACTIVIDAD 8: EL AMOR Y LA PROTECCIÓN

Explicar a los niños que el amor existe para que los padres protejan a los hijos y para que los hijos se dejen proteger.

Podemos hacer que se den cuenta de cómo a todos nos gusta proteger y cuidar a quienes queremos. Esto les hará comprender la forma en la que son amados, y por qué los padres y maestros a veces les impiden hacer cosas con la finalidad de protegerles.

Luego pueden completar las siguientes oraciones:

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- *Mi mejor amigo se siente querido o protegido cuando...*
- *Me siento querido o protegido cuando...*
- *Mis padres se sienten queridos porque...*
- *Conozco a alguien que se siente querido y protegido cuando...*

ACTIVIDAD 9: IDENTIFICAR EL ENFADO O LA IRA

Explicar a los niños que el enfado es un sentimiento natural y sano, que se produce cuando alguien no nos trata bien, cuando las cosas no salen como queremos, o cuando nos sentimos atacados.

Lo más importante es saber identificar el motivo real del enfado.

El enfado con frecuencia se refiere de unas situaciones a otras.

Por ejemplo: un niño se enfada con su madre porque un compañero le hizo sentir mal en el recreo.

En ese caso el niño inconscientemente entiende que no fue protegido y refiere su ira en quien entiende que debe de prestarle siempre protección. A veces también un niño puede enfadarse porque no le sale bien algo, y pagarlo con su hermano pequeño.

Podemos aprender a identificar el enfado completando las siguientes oraciones:

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- *Me enfado mucho cuando...*
- *Me enfado si no logro hacer...*
- *Mi mejor amigo se enfada cuando...*
- *Mis padres se enfadan cuando...*
- *Conozco a alguien que se siempre se enfada si...*

Después podemos reflexionar sobre si dichas circunstancias merecen realmente o no un enfado.

ACTIVIDAD 10: MEDIR Y GESTIONAR EL ENFADO

Medir el enfado

En esta actividad debemos de explicar que todos nos enfadamos pero que debemos de ser conscientes de cuánto lo hacemos.

Por eso proponemos **dibujar una barra con números del 1 al 10** y situar arriba la situación que más nos enfadaría. Luego se le pide que diga que cosas le enfadan y que les asigne un número o marque el nivel de inmensidad de enfado que dicha circunstancia cree que merece.

El objetivo de este ejercicio es hacerles tomar conciencia de que a veces la ira es desproporcionada.

También pueden representar un enfado de nivel 1, otro de nivel 2, otro del 3 y así sucesivamente.

Esta actividad puede ser muy útil para que cuando el niño este mostrando enfado de manera desmesurada, le recordemos la actividad, preguntando simplemente por el nivel que merece el enfado.

Irse a la nube

También es útil enseñarles a **respirar tranquilamente e imaginarse que está en una nube**, donde se siente muy a gusto.

Si cuando los adultos nos enfadamos damos ejemplo de calma y decimos que nos vamos a nuestra nube, quizás ellos también aprendan a hacerlo.

Explicárselo a un cojín

Si el enfado es muy grande y es incapaz de gestionarlo, puede golpear un cojín o almohada hasta que su ira disminuya y se desahogue. También puede explicarle como siente hasta disminuir su rabia.

ACTIVIDAD II: HABLAR DE LAS EMOCIONES

Explicar al niño que para podernos ayudar y respetar los unos a los otros, todos necesitamos saber lo que sentimos.

La idea es hacerle comprender que hablar de cómo nos sentimos, y compartir nuestras emociones, nos ayuda a actuar y a pensar mejor.

A continuación, podemos ensayar que diría y como actuaría en los siguientes supuestos:

CÓMO ACTUAR:

- Quieres jugar con otros niños, pero ellos no te hacen caso. ¿Qué podrías decirles?
- Un compañero te ha roto una cosa que te gustaba mucho. Explícale cómo te sientes y dile que aprenda a respetar tus cosas.
- Un compañero te ha defendido de otros niños que te estaban gritando. Qué le dirías.
- Cómo te sentirías si un compañero te pide que hagas daño a otro, y qué deberías decirle.
- Tus padres te obligan a jugar con alguien que no te cae bien, qué podrías decirles.

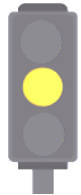
ACTIVIDAD 12: LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Esta técnica muy conocida consiste en enseñar a los niños a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta.



Cuando el semáforo está rojo: significa PARARSE.

Así se pone nuestro semáforo interior cuando sentimos muchísima rabia y queremos gritar y pelear.



Cuando el semáforo está amarillo: significa PIENSA.

Así se pone nuestro semáforo interior después de pararnos a pensar. Es el momento de averiguar cuál es realmente el motivo del enfado y buscar una solución.



**Cuando el semáforo está verde:
Significa SOLUCIÓNALO.**

Ahora, es el momento de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

ACTIVIDAD 13: AYUDAR A UN AMIGO QUE ESTÁ TRISTE

Lo más importante de esta actividad es explicarles que debemos de respetar cuando otra persona esta triste.

Debemos de entender que esa persona esta triste porque seguramente ha perdido algo o siente que le falta algo. Además, debemos de aprender a tener en cuenta que lo que puede faltarle es cariño y compañía.

Una vez explicado podemos practicar comentando los siguientes supuestos:

CÓMO ACTUAR:

- Un niño o una niña está solo llorando en el patio del colegio. ¿Qué puedo hacer?
- Unas niñas quieren jugar al futbol pero los chicos dicen que el campo es solo para chicos y por eso se sienten mal. ¿Qué pueden hacer?
- Un niño o una niña acaba de perder a su mamá, por eso llora. ¿Qué podemos hacer?
- Una niña o un niño ha hecho mal un examen. Está triste porque estudió mucho, pero dice que le cuesta comprender lo que lee. ¿Qué podemos hacer?
- Una niña está triste porque no le han invitado a un cumpleaños y a nosotros sí. ¿Qué podemos hacer?

ACTIVIDAD 14: AYUDAR A UN AMIGO QUE TIENE MIEDO O ESTÁ INSEGURO.

En esta actividad debemos explicarles lo importante que es respetar cuando otro niño siente miedo. Reírnos de él o potenciar su miedo con bromas o amenazas es algo terrible.

También podemos explicar que podemos mostrar protección a los compañeros miedosos, o que se sienten inseguros.

Podemos entrenarlo resolviendo los siguientes supuestos:

CÓMO ACTUAR:

- Un niño o una niña siente mucho miedo si le piden que salga a la pizarra. ¿Qué podemos decirle?
- Un niño o una niña no quiere ir a tu casa a ver una película de miedo. ¿Qué podrías hacer?
- A un niño o a una niña le dan miedo los perros y por eso no quiere ir a casa de su mejor amiga. Tiene miedo de que ella se enfade. ¿Qué podemos decirle?
- Un niño o una niña tiene miedo de alguien en el patio, pero no se atreve a decírselo al profesor. ¿Qué podemos decirle?

ACTIVIDAD 15: AYUDAR A UN AMIGO QUE ESTÁ ENFADADO.

En esta ocasión explicaremos que todas las personas tenemos derecho a mostrar el enfado. También que cuando un niño muestra enfado hacia nosotros, no siempre es porque nosotros le hayamos causado el enfado.

A veces los problemas en casa o en el colegio, y el no ser capaz de mejorar o conseguir lo que queremos, hace que nos enfademos con personas que no son las causantes.

Para ayudar a gestionar el enfado de amigos y compañeros podemos trabajar sobre los siguientes supuestos:

CÓMO ACTUAR:

- Un niño o una niña no nos habla y nos mira enfadado sin que sepamos porqué. Qué puedo hacer o qué puedo decirle.
- Un niño o una niña se han enfadado porque no les has invitado a merendar a tu casa, pero es que tus padres no quieren que vayas con él o con ella.
- Tu amigo o tu amiga está enfadado con un profesor porque le ha dicho que tiene que mejorar en cálculo. Tú sabes que el profesor tiene razón ¿Cómo le ayudarías?
- Tu amigo o amiga se ha enfadado con su hermana porque se ha comido todo el helado. Ahora no quiere jugar a nada. ¿Cómo le ayudarías?
- Has ido a casa de tu amiga y está enfadada. No le dejan jugar con la play. ¿Cómo le ayudarías?

UN POCO MÁS

Tras finalizar el programa de actividades de la guía, se puede continuar trabajando sobre supuestos situacionales que extraigamos directamente de la realidad cotidiana.

A continuación, proponemos algunos ejemplos con la finalidad de que sirvan de modelo:

1.- Quiero jugar a un videojuego y mi madre me pide que vaya a comer, pero si le hago caso pierdo la partida:

¿Qué puedo decirle?

¿Cómo debo actuar?

2.- Tienes una amiga a la que sus padres no le dejan salir con las demás:

¿Cómo crees que se siente?

¿Qué podrías hacer para que se sintiera mejor?

3.- Algunos compañeros del colegio suelen golpear a un niño de mi clase:

¿Cómo podrías ayudarlo?

¿Qué crees que podría hacer o decir para poner fin a la situación?

4.- Cuando mi hermano me está molestando se lo digo a mis padres, pero nadie me hace caso:

¿Qué puedo hacer o decir?

5.- Intento durante muchos días entender una operación de matemáticas, pero no lo consigo:

¿Cómo me siento?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

6.- Cuando hace mucho frío en la calle me dan muchas ganas de no ir al colegio, pero mi madre me obliga a ir:

¿Cómo me siento?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

7.- Si a un compañero no se le da bien jugar al fútbol y solo le dejamos ponerse de portero:

¿Cómo crees que se siente?

¿Qué debería de decir o hacer?

8.- Quiero contar una cosa importante para mí y no soy capaz de hacerlo:

¿Cómo me siento?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?