

Las Preocupaciones No Son Para Siempre de Elizabeth Verdick para Estudiantes de Kínder a 2º Grado

Tema	Detalles
Metas	<ul style="list-style-type: none"> • Mencionar sentimientos de preocupación y tristeza. • Identificar cambios físicos que ocurren con la preocupación y la tristeza. • Aprender herramientas para sobrellevar pensamientos de ansiedad, preocupaciones y tristeza.
Preparación para la lección. (45 minutos)	<p>Si se lleva a cabo en el salón de clases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repase el plan de la lección, obtenga los materiales necesarios y lea el libro por lo menos una vez. • Póngase en contacto con el maestro(a) para fijar la hora de la lección, ya sea virtual o en el salón de clases. • Prepare una carta para los padres por correo electrónico para que el maestro(a) la envíe a los padres. <p>Para leer en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compre y repase el libro, <i>Worries Are Not Forever (Las Preocupaciones No Son Para Siempre)</i> de Elizabeth Verdick. • Repase el plan de lección y la carta para los padres.
Inicio de la conversación. (5 a 7 minutos)	<p>Hoy vamos a hablar de preocupaciones y tristeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién puede decirme cómo se siente estar triste? Levanta la mano si te sientes o te has sentido triste. • ¿Qué es estar preocupado(a)? Levanta la mano si te sientes o te has sentido preocupado(a). <p>Todos nos hemos sentido preocupados(as) o tristes alguna vez. Recientemente, todos hemos tenido cambios en nuestras vidas. ¿Cuáles son algunos de los cambios que hemos tenido? Estos cambios podrían causar que nos sintamos preocupados(as) o inseguros(as). Vamos a explorar nuestros sentimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si te sientes un poco triste levanta 1 dedo y si te sientes muy triste levanta 5 dedos. • De acuerdo. Vamos a explorar nuestras preocupaciones. Levanta 1 dedo si estas un poco preocupado(a) y levanta 5 si estás muy preocupado(a). <p>Para ayudarnos con nuestros sentimientos, vamos a aprender una técnica llamada Respiración Profunda (Belly Breathing). Sigue estos pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagina que hay un globo sobre tu abdomen. Pon una mano sobre tu abdomen. • Respira despacio por la nariz. Mientras haces eso, cuenta hasta tres, pausando entre cada número. Siente como el globo imaginario se llena de aire.

	<ul style="list-style-type: none"> • Exhala por la boca. Cuenta hasta 5 pausando entre cada número. Imagina que el globo se está desinflando. Imagina que tus sentimientos negativos se van de tu cuerpo mientras dejas salir tu respiración. • Repite esta respiración profunda varias veces. Date cuenta que tus músculos se relajan y tus preocupaciones van parando. <p>Cuando te sientas triste o preocupado(a), puedes practicar esta técnica de respiración profunda para sentirte mejor.</p>
Introducción al libro y lectura. (5 a 7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelve a explorar tus sentimientos de tristeza y tus preocupaciones. Revisa si te sientes menos triste o preocupado(a) como resultado de la respiración profunda. • Mientras lee, pídeles a los estudiantes que noten las maneras en las que pueden calmar sus preocupaciones. • Hable sobre las ilustraciones y pregúnteles lo que ven en ellas.
Preguntas para conversación (5 a 10 minutos dependiendo del grado)	<p>Mientras lee, haga las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles eran algunas de las preocupaciones que los niños y las niñas tenían en el cuento? 2. ¿Qué preocupaciones tienen ustedes? 3. ¿Cuáles son algunas herramientas que puedes usar para ayudarte con tus preocupaciones? 4. ¿Con quién puedes hablar si estás preocupado(a)? 5. Piensa sobre alguna vez que tuviste una preocupación y ya no la tienes. ¿Qué cambió?
Actividad; Opción 1: (10 a 15 minutos)	<p>Cerebro feliz, cerebro preocupado Materiales: papel de colores, marcadores, crayolas, revistas y lápices. Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídeles que doblen una hoja de papel de color a la mitad. Etiqueten un lado de la hoja "Cerebro feliz" y el otro "Cerebro preocupado." • Pídeles que escriban, hagan un collage o dibujen cosas que encajen en cada categoría. <p>Esta actividad les permite identificar sus preocupaciones. Es también una excelente manera de ayudarles a desarrollar habilidades de superación a través de la identificación de lo que les hace felices.</p>
Actividad; Opción 2: (15 a 20 minutos)	<p>Caja de Preocupaciones Materiales: caja de pañuelos desechables u otra caja pequeña por estudiante, papel, lápiz, marcadores, crayolas, papel de colores y calcomanías. Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déles una caja de pañuelos desechables u otra caja pequeña con apertura en la parte superior a cada estudiante. Pídeles que decoren la caja con marcadores, crayolas o calcomanías, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pídeles que escriban sus preocupaciones en un papel para sacarlas de su cabeza y ponerlas dentro de la caja. <p>Es un momento poderoso cuando un niño o una niña puede quitar uno de los papeles, leer la preocupación específica y después romperlo porque el problema ha desaparecido.</p>
Reflexión de grupo (3 minutos)	<p>Es importante saber que todos y todas tenemos preocupaciones, pero recuerda que itú eres más grande que tus preocupaciones!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma en cuenta una preocupación que estás teniendo ahora. • Piensa qué ideas del libro podrías usar para lidiar con ella. • Comparte con alguien tu plan para intentar sobrellevar tu preocupación.