

Kimochis®

¡Semana de Bienvenida!



DÍA 4:



Método de Autorregulación™ / Respiración Consciente

Lista de verificación para líderes:

Enseña a tu personal el Método de Autorregulación™ y practica con ellos la Respiración para Calmarse™.

Cuelga el cartel del Método de Autorregulación™ en los pasillos y la entrada principal de la escuela.

Modela la Respiración para Calmarse™ por el sistema de altavoces o entra a algunas aulas para modelarla, o pide a los estudiantes que la modelen (después de que los maestros se la hayan enseñado).

Lista de verificación para maestros:

Cuelga el cartel del Método de Autorregulación™ en tu aula. ([Pág. 3](#))

Lesson:

Cloud™ Calma los Sentimientos de Enojo ([Pág. 56 en el Currículo de Educación Infantil de Kimochis®](#))

Objetivo: Los estudiantes usarán una estrategia para calmarse cuando se sientan enojados.

Materiales: Cloud™ con la almohada de sentimiento de Enojo guardada en el bolsillo.

Instrucciones:

1. Recuérdales a los estudiantes que Cloud™ puede estar feliz y triste. Di: “Cloud™ también puede enojarse.” Gira la cabeza de Cloud™.
2. Saca un palito con nombre. Ese estudiante saca la almohada de Enojo del bolsillo de Cloud™. Muestra a Cloud™ y la almohada de Enojo.
 - Pregunta: “¿Qué está sintiendo Cloud™? Pide a los estudiantes que se pongan de pie o levanten la mano si alguna vez se han sentido enojados.” (Los estudiantes pueden quedarse parados o levantar las manos.)
 - Di: “Cloud™ se enoja cuando alguien le quita su juguete.”
 - “Todos, muéstrenme su cara enojada. Miren todas las caras enojadas.”
 - “Muéstrenme cómo se ven cuando están enojados: cara roja, manos rojas, cabello enojado. Hagan un sonido de enojo.”
 - Pide a los estudiantes que se sienten o bajen las manos.
3. Pregunta: “¿Quién quiere compartir una historia con Cloud™ sobre una vez que se sintieron enojados en la escuela?” Usa la frase: “Me sentí enojado cuando yo...” El estudiante debe sostener a Cloud™ mientras cuenta la historia.
4. Diles a los estudiantes que cuando Cloud™ se siente enojado, debe recordar ser amable. Pregunta: “¿Qué puedes hacer cuando te enojas (golpeas, gritas, dices cosas hirientes, etc.)? Todos necesitamos recordar que está bien estar enojado, pero no está bien ser cruel.”

Kimochis®

¡Semana de Bienvenida!



DÍA 4:



Método de Autorregulación™ / Respiración Consciente

5. Di (mostrándolo con tu cuerpo): "No está bien ser cruel con nuestros ojos (como las Miradas de Pelea™), nuestras manos (como las Manos de Pelea™), nuestros pies (como las Patadas de Pelea™) o nuestras palabras (como Disparar palabras con la boca). Cloud™ nos enseñará una herramienta llamada Respiración para Calmarse™ lo cual nos ayuda a sentirnos mejor para no lastimar a los demás."
6. Demuestra la Respiración para Calmarse™. Coloca tu dedo índice debajo de tu nariz. Di: "Huele la flor" (inhala por la nariz)... "y sopla la vela" (exhala por la boca). "Mira, Cloud™ ya se siente mejor. ¡Practiquemos juntos!"
7. Saca palitos con nombres para que los estudiantes practiquen la Respiración para Calmarse™. Modela el ejercicio para que los estudiantes puedan imitarlo.

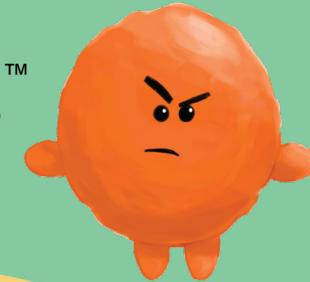
Lista de verificación para niños Kimochis®:

Practica la Respiración para Calmarse™ con Cloud™.

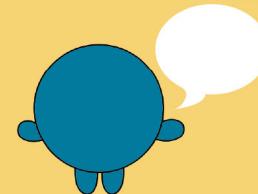




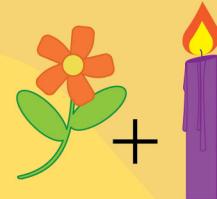
Todos Los Sentimientos Son Buenos, Pero No Todos Los Comportamientos Son Buenos™



Nómbralo: Diga o muestre un sentimiento



Reducirlo: Reducir el tamaño del sentimiento con una respiración calmada™



Oler una Flor,
Soplar una Candela

Rehacerlo: Corregir momentos hirientes



Compártelo: Acérquese a una persona de confianza para pedir ayuda



Y Recuerde...

Se Puede Estar Enojado, Pero No Se Puede Ser Grosero™

