



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo a enfocar la atención en su propio cuerpo para obtener pistas de cómo se siente.

¿Por qué es esto importante?

Pensar acerca de los sentimientos propios ayuda a que la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento tome de nuevo el control. Esto ayuda a los niños a controlar sus sentimientos fuertes.

Pregunte a su niño o niña: **¿En qué parte de tu cuerpo sientes los sentimientos fuertes? Señala dónde.**

Lean juntos

Cuando se tienen sentimientos fuertes, al cerebro le resulta difícil pensar. ¡La parte del cerebro de donde provienen los sentimientos puede tomar el control! Cuando esto ocurre, es como si se “levantara la tapa” o se perdiera el control de la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento. Intenta enfocar la atención en tu cuerpo para encontrar pistas acerca de cómo te sientes. Esto hace que el cerebro vuelva a pensar, de esta manera puede empezar a tomar de nuevo el control.

Practiquen juntos: ¡No levantes la tapa!

1. Lean “Como hacer una mano-cerebro” (abajo) y practiquen juntos.
2. Elijan un sentimiento de la lista siguiente y piensen en una ocasión en la que lo sintieron de manera fuerte.
3. Hagan una mano-cerebro con la tapa levantada.
4. Piensen y hablen acerca de cómo sienten ese sentimiento en su cuerpo.
5. Vuelvan a doblar los dedos sobre su pulgar cuando vuelvan a tomar el control.
6. ¡Prueben con otro sentimiento!



Cómo hacer una mano-cerebro	
Descripción	Acción
Imaginen que su mano es su cerebro.	Mantengan su mano en alto, con la palma hacia afuera.
El pulgar representa la parte de su cerebro de donde provienen los <i>sentimientos</i> .	Doblen el pulgar encima de la palma.
Los otros dedos son la parte de su cerebro de donde proviene el <i>pensamiento</i> .	Doblen los otros dedos sobre el pulgar.
Cuando ustedes tienen sentimientos muy fuertes es como si abrieran la tapa.	Levanten los dedos.
La parte de su cerebro de donde provienen los sentimientos toma el control.	Muevan el pulgar.

ENOJADO(A)

avergonzado(a)

ENTUSIASMADO(A)

PREOCUPADO(A)

decepcionado(a)

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)