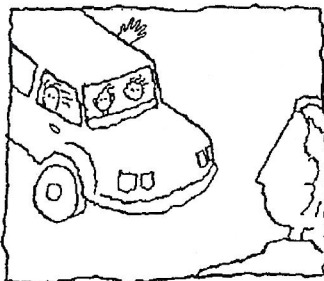


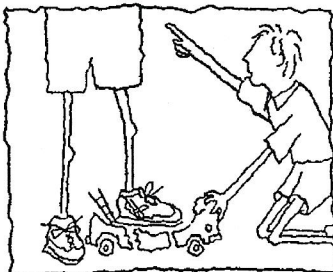
Puedo Elegir Correctamente

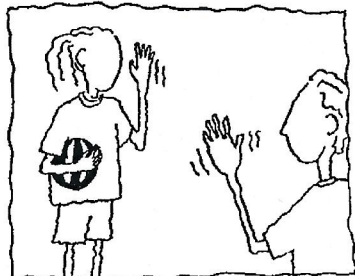
.....
Nombra por lo menos 4 sentimientos diferentes. Juega al juego de los "Sentimientos".

Une los cuadros con los nombres de los sentimientos. ¿Puedes nombrar otros sentimientos?









Sugerencias para Padres o Líderes

Los sentimientos de una persona tienen una influencia fuerte sobre las decisiones y acciones que ella hace. Reconocer y nombrar estos sentimientos es el primer paso para poder tratar con ellos exitosamente. Los sentimientos en sí no son ni buenos ni malos--lo importante es lo que hacemos con nuestros sentimientos. Los niños experimentan sentimientos positivos y negativos. Hay muchas palabras que describen estos sentimientos.

Algunos sentimientos positivos que los niños pueden expresar incluyen amor, confianza, entusiasmo, alegría, gozo, felicidad, valor y seguridad. Estos sentimientos positivos pueden tratarse al ser agradecidos por ellos, gozando de ellos y compartiendo de ellos con otros.

Los sentimientos negativos que los niños podrán reconocer incluyen enojo, culpabilidad, envidia, tristeza, soledad, vergüenza, temor, desilusión, desánimo, ansiedad, frustración y el mal humor. Los niños pueden aprender a tratar con estos sentimientos:

1. Dile a Jesús cómo te sientes. Pídele que te ayude.
2. Pregúntate:
"¿Qué estoy sintiendo?"
"¿Por qué me siento de esta manera?"
"¿Qué debo hacer?"
"¿Es bueno lo que puedo hacer?"
3. Haz lo que hayas decidido.

Lastimar a uno mismo o a otra persona o cosas no es algo bueno para hacer con los sentimientos negativos. Tampoco lo es mentir, escaparse del problema o pensar cosas negativas acerca de tí mismo o de otros. Los sentimientos negativos se pueden tratar con soluciones como estas:

- ⇒ Hablando honestamente con alguien acerca de tus sentimientos negativos
- ⇒ Saber más acerca del problema y trabajar para cambiarlo
- ⇒ Estar a solas por un rato
- ⇒ Trabajar con ese sentimiento de una manera que no dañe, como llorar, dibujar o escribir, patear una pelota; o
- ⇒ Decirte a tí mismo cosas que te ayuden y que sean positivas

Obviamente, hay diferentes soluciones para diferentes situaciones, sentimientos y personas.

En una temprana edad, los niños pueden aprender a reconocer sus sentimientos y hablar con alguien acerca de sus sentimientos y saber cómo tratarlos.

Pueden aprender a comunicar sus sentimientos de una manera bondadosa a los adultos y otras personas que los pueden ayudar. Esta comunicación involucra la elección cuidadosa de palabras y el hablar de una manera bondadosa. Un adulto puede ayudar al niño/a a decidir cómo comunicar sus sentimientos ayudándole a elegir sus palabras correctamente.

5. Después de que cada grupo presente sus sentimientos, hablen de las maneras en que Dios nos ayuda con ese sentimiento. (Puede usar pasos para tratar con ese sentimiento como está sugerido en **Información**, junto con el cartelón de "Yo" en el apéndice.)

Otros Métodos

1. Ayude al niño a aprender a reconocer, nombrar y tratar positivamente con sus sentimientos cuando sea posible:
 - viendo al niño que está triste o enojado
 - animándoles a hablar de cómo se sienten y por qué
 - aceptando los sentimientos que expresan sin condenarlos
 - ayudándoles a escoger maneras positivas de trabajar con ese sentimiento.
2. Otro juego de sentimientos se hace dialogando, actuando o escribiendo acerca de las reacciones de los sentimientos y las soluciones en situaciones específicas como obteniendo una "A", alguien bromea con uno, el día de nuestro cumpleaños, peleando con un hermanito, o sintiéndose rechazado.
3. Los niños también pueden mencionar sus momentos más alegres o los más tristes, etc.

Respuestas

