



### Lección

Su niño o niña está aprendiendo que sentimos los sentimientos en el cuerpo. También está aprendiendo acerca del sentimiento de preocupación.

Los niños están aprendiendo los siguientes pasos a seguir cuando se sienten preocupados:

- poner las manos sobre el estómago.
- preguntar: “¿Cómo se siente mi cuerpo?”.
- observar cómo se siente su cuerpo. Puede sentirse de manera desagradable. Puede doler el estómago o el corazón puede latir más rápido.
- hablar con un adulto.

Cuando los niños están preocupados, hablar con un adulto puede ayudarlos a sobrellevar el sentimiento de preocupación.

### Juego

Juegue un juego con su niño o niña para practicar qué hacer cuando se sienta preocupado.

Diga: **Vamos a jugar a Estoy Preocupado. Primero piensa en algo que a veces te preocupe. Ahora di: “Estoy preocupado(a)”. Pon las manos sobre tu estómago y pregunta: “¿Cómo se siente mi cuerpo?”. Ahora dime qué te preocupa.** Dé un ejemplo a su niño de algo que le preocupa a usted: **Algunas veces yo me preocupo porque puedo llegar tarde al trabajo.**

Continúen jugando si su niño o niña está preocupado acerca de más de una cosa.

### Historia



La historia de esta semana es sobre Michael. Michael está esperando que su abuela venga a recogerlo. La abuela llega tarde. Pregunte a su niño o niña sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Michael?** (Preocupado).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara. Por la postura de su cuerpo: parece que le duele el estómago. Por lo que está ocurriendo).
- **¿Qué puede hacer Michael para sentirse mejor?** (Hablar con un adulto, o con su maestro(a)).

**Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Michael y yo soy tu maestro(a). ¿Cómo puede Michael decirle a su maestro(a) que él está preocupado y cuál es la causa?** (Estoy preocupado. Es tarde y mi abuela no llega. Me pregunto dónde estará).