

Lección 63

Propósito: Para reforzar la acción positiva de manejar los sentimientos de preocupación.

Materiales Necesita: Ninguno

Materiales Proporcionado: Ninguno

Procedimiento:

Maestro *Empiece la lección apretándose dramáticamente sus manos delante de la clase.*

Diga ¿Ha visto usted alguna vez a alguien retorciéndose las manos con preocupación? Retorcerse las manos con preocupación significa que usted está alterado y preocupado. Usted quiere hacer algo, pero no puede pensar en nada para hacer. Usted solamente se retuerce las manos y se preocupa en lugar de escoger una acción positiva. (Deje que los alumnos hagan los movimientos de retorcerse las manos.) ¿Se dan cuenta que inútil es hacer eso? ¿Están sus manos haciendo alguna cosa útil? En lugar de retorcerse las manos en señal de preocupación, usted puede dar poca importancia a sus preocupaciones por medio del uso de acciones positivas. (Muévase como si usted se esta quitando algo de encima y pida a los alumnos que lo imiten.)

¿Cuáles son algunas acciones positivas que las personas escogen para manejar la preocupación?

- Pregúntese si por lo que esta preocupado podría cambiar si usa acciones positivas. Si podría cambiar, entonces haga algo al respecto.
- Compártalo con un amigo que pueda haber experimentado preocupaciones similares. Un amigo puede ser un buen oyente.
- Ocúpese haciendo algo diferente. Use una acción positiva como: ejercicio, haga algo agradable para un amigo, escriba una carta o lea un libro. Haga cualquier cosa que le quitará su mente de sus preocupaciones.

Maestro *Los niños podrían querer repetir el movimiento de retorcerse las manos y de quitarse las preocupaciones de encima al momento que usted recita este verso pequeño:*

*No se retuerza las manos en señal de preocupación;
Eso hace que la preocupación se quede.
Use algunas acciones positivas
Y quítese las preocupaciones de encima.*