

I can help take care of things I use with others  
and things that someone else used.

Puedo ayudar a cuidar las cosas que utilizo con  
otros y las cosas que alguien más utiliza.



It can be fast and fun when we all help.

Puede ser rápido y divertido cuando todos ayudamos.



I can say back what I hear.

Yo puedo repetir lo que escucho.



This shows that I understand and care.

Esto demuestra que entiendo y me importa.



When someone says something nice or does something for me, I say "Thank you."

Cuando alguien dice algo agradable o hace algo por mí, yo digo "Gracias".



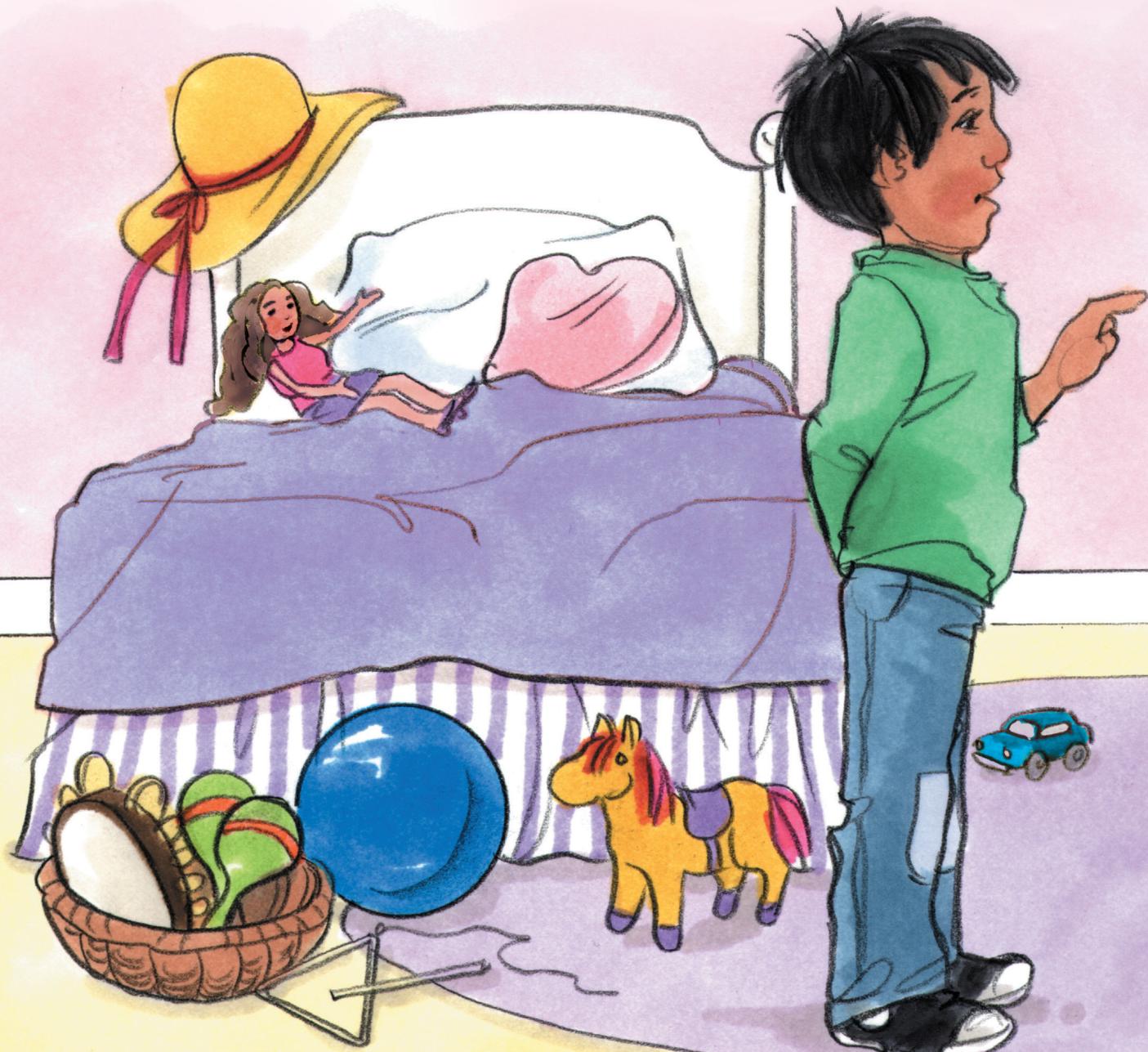
I can notice all the kind things people do.

Me doy cuenta de todas las cosas amables que hace la gente.

It's not always easy to share.  
I might have something that's special to me.

A veces no es fácil compartir.

Quizás tengo algo que valoro mucho.



I might not want to share it.  
Or I may not feel ready to share.

Quizás no lo quiera compartir.

O quizás no esté lista para compartir.



## Maneras de reforzar las ideas en *Cálmate y supera la ira*

### Conforme vayas leyendo cada doble página, pregunta a los niños:

- ¿Qué está pasando en esta ilustración?

### Aquí hay preguntas adicionales que puedes discutir:

#### Páginas 1–11 (entendiendo la ira)

- ¿Qué significa estar a cargo de algo? ¿Cuáles son algunas cosas de que te sientes a cargo?
- ¿Cómo te sientes cuando las cosas no van a tu manera?
- ¿Qué es el respeto? (*Puedes explicar el respeto diciendo: “La gente demuestra respeto cuando tratan a los demás con amabilidad. Es respetuoso tratar a los demás de la misma manera que te gustaría que te trataran.*)
- ¿En qué momento te enojaste? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que quisieras hacer cuando estás enojado? ¿Cómo el perder control de tu temperamento puede ser lastimoso o herir los sentimientos de otra persona? ¿Cómo puede causar más daño?
- ¿Por qué no es bueno guardar toda la ira dentro de ti cuando estás enojado? (*Puede causar problemas de salud como dolor de estómago o dolor de cabeza; puede causar que aumente la ira o depresión; es difícil llevarse bien con la gente si no les hablas y les dices cómo te sientes.*)

#### Páginas 12–19 (procesando la ira)

- Respiremos lento y profundamente, como si estuviéramos inflando un globo en tu estómago. (*Demuestra cómo se inhala y se exhala lentamente. Pide que los niños te imiten a medida que respiras con ellos.*) ¿Cómo te sientes después de respirar profundamente?
- ¿Qué significa calmarte? ¿Cuáles son algunas maneras como te puedes calmar? (*Habla sobre las “Estrategias para calmarte” en la página 37 y sobre otras ideas que los niños puedan sugerir. Muestra y practica las técnicas brevemente con los niños.*)
- ¿Cómo puede ayudar el reflexionar sobre lo que sucedió y qué puedes hacer? ¿Cómo te puede ayudar a sentirte menos enojado?
- ¿Quiénes son algunos de los adultos con quien puedes acudir cuando necesites ayuda?

#### Páginas 20–31 (resolviendo la ira)

- ¿Cuáles son las formas de demostrar respeto cuando estás diciéndole a alguien como te sientes? (*Mira a la persona. Habla tranquilamente. Habla con un tono amable, no muy recio o muy bajo. También toma el tiempo para escuchar.*)
- ¿Cómo te sientes cuando tratas de entender el punto de vista de los demás (o la manera como se sienten)?

- ¿Cuándo has dicho “Perdón”? ¿Cómo te sentiste después?
- ¿Qué significa perdonar a alguien? (*Significa que verdaderamente has superado lo que sucedió; ya no le echas la culpa a otro.*)
- ¿Cómo te puede ayudar el perdonar a alguien? ¿Cómo te ayuda el llevarte bien con la persona? ¿Cómo el recordar tus propios errores puede ayudarte a perdonar a alguien?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que no puedes cambiar? ¿Qué significa aceptar las cosas que no puedes cambiar?
- ¿Cómo el cambiar la forma como piensas de alguien puede ayudar a sentirte menos enojado?

## Juegos y actividades para resolver la ira

Lee este libro a menudo con tu niño o grupo de niños. Cuando los niños estén familiarizados con el contenido, utilízalo cuando surjan momentos de enseñanza a raíz de situaciones frustrantes que puedan causar ira. Resalta o comenta cuando los niños comuniquen y controlen sus emociones apropiadamente. También utiliza las actividades en las páginas 38–40 para reforzar el entendimiento del niño de cómo reconocer, procesar y resolver su ira.

Antes de empezar los juegos en las páginas 38–40, prepara tres grupos de fichas: “Estrategias para calmarte”, “Estrategias para superar la ira” y “Ejemplos de situaciones”. Escribe las ideas debajo (o ideas parecidas) en fichas individuales. Ilustra las fichas con dibujos, recortes o imágenes de la computadora. Marca cada ficha por detrás con un número o color que corresponda al tipo de ficha que sea (por ejemplo, el “azul”, o el “número 1” en las fichas: “Estrategias para calmarte”). Coloca cada ficha en una bolsa separada.

#### Estrategias para calmarte (18)

- Cuenta hasta 10, o respira profundamente.
- Baja las luces y acuéstate para descansar.
- Piensa en un momento feliz.
- Has un dibujo con marcadores.
- Canta tu canción favorita.
- Construye alguna manualidad con bloques o pintura.
- Lee este libro o uno que te guste.
- Has poses de yoga.
- Súbete en un columpio.
- Camina o juega afuera.
- Imagínate que estás en un globo. Llénalo de aire. Después relájate y exhala.
- Presiona una pelota *Koosh* o plasticina.
- Sonríe o ríete de lo que sucedió.
- Da (y recibe) un abrazo.
- Busca un lugar callado para pensar las cosas.
- Has burbujas, o juega con agua.
- Camina hasta que estés tranquilo.
- Escucha música suave y baila con una bufanda.

#### Estrategias para superar la ira (10)

- Habla y escucha a la persona con quien estés enojado.
- Has un dibujo o escribe en tu diario.
- Háblale a un muñeco o mascota.
- Perdona a la persona.
- Encuentra una manera de mejorar la situación.
- Analiza el problema de forma diferente para que te ayude.
- Acepta que no puedes cambiar algunas cosas.
- Decide olvidarlo y superarlo.
- Pide disculpas por enojarte y por tu parte en el problema.
- Habla con un amigo o un adulto en quien confíes.