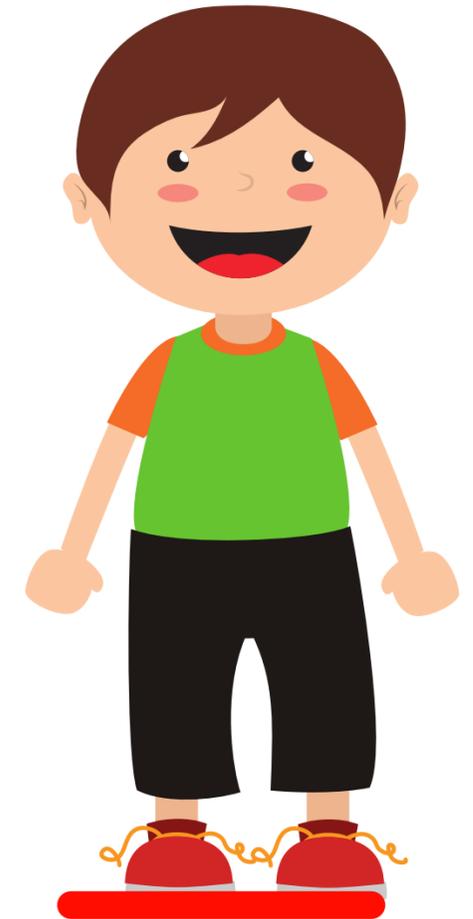


Conociendo y gestionando mis emociones



Corporación Universitaria Adventista. Dirección de Investigación
Musikid's: Conociendo y gestionando mis emociones / Dirección de Investigación
1 edición. - Medellín: Editorial SEDUNAC Corporación Universitaria Adventista;
2023.
52 páginas.
ISBN: 978-628-95453-6-4 (versión electrónica)

1. Literatura infantil. 2. Lectura. 3. Emociones.
152
C822

Autores
Mg. ERIKA YAMILA MELO
Lcda. STEFANNIE DURÁN DORIA
ELIZABETH MIRANDA GÓMEZ

Corporación Universitaria Adventista ©
Sello Editorial SedUnac ©
ISBN: 978-628-95453-6-4

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA
Rector
PhD. JUAN CHOQUE FERNÁNDEZ

Vicerrector Académico
PhD. MÓNICA CASTAÑO MEJÍA

Director Investigación
PhD. EDGARDO JAVIER RAMOS

Editor
Mg. HECTOR FABIAN PALACIOS

Sello Editorial SedUnac
editorialinvestigacion@unac.edu.co

Corrección de texto: Dr. ENOC IGLESIAS
Diagramación y carátula: STEFANNIE DURÁN DORIA Y ELIZABETH MIRANDA GÓMEZ
1a edición: Octubre de 2023

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma o por medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otro, sin haber citado la fuente. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Corporación Universitaria Adventista.



Presenta:

**Conociendo y gestionando
mis emociones**

Índice

Introducción

5

Antonia

Venciendo mis miedos

6

Felipe

Aprendiendo de la tristeza

14

Adriana

Aprendiendo a ser solidarios

22

Daniela

Comunicándonos con las manos

29

Mathías

Es mejor dar que recibir

37

Thiago

Respirar lo es todo

45



Introducción

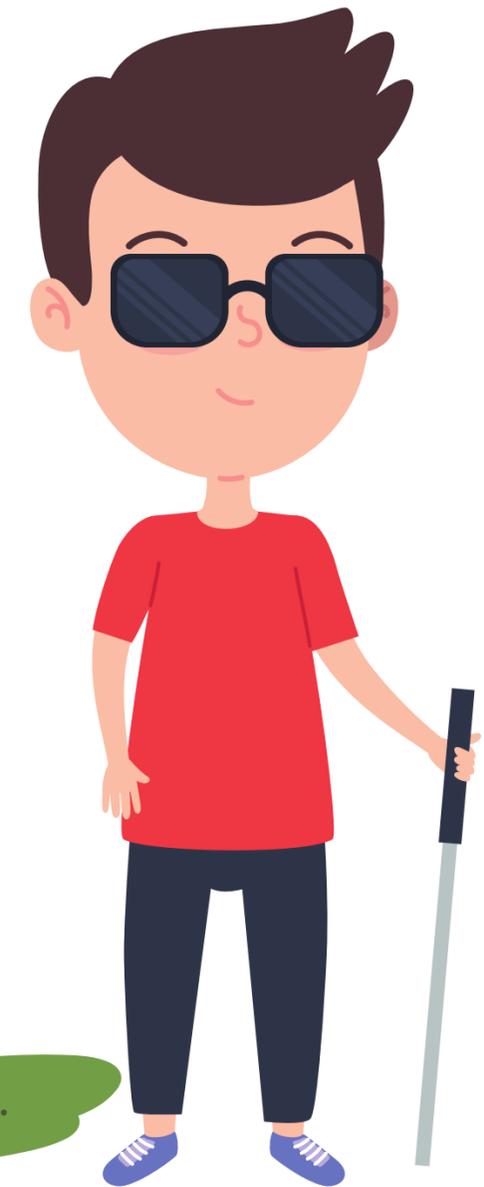
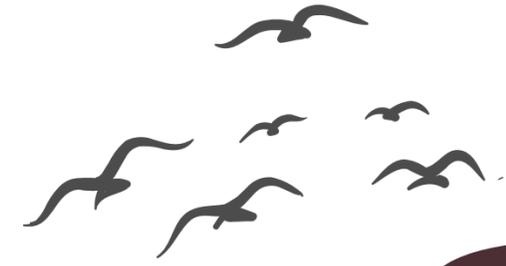
"Conociendo y gestionando mis emociones" hace parte del programa *Musikid's* y comparte con los padres, maestros y gestores educativos relatos interesantes que contribuyen al reconocimiento de las emociones en los niños y niñas y su adecuada gestión para la convivencia.

Invitamos a leer cada relato con entusiasmo y a permitir los comentarios y/o preguntas que puedan surgir en los niños al escucharlos.



Antonía

Venciendo mis miedos

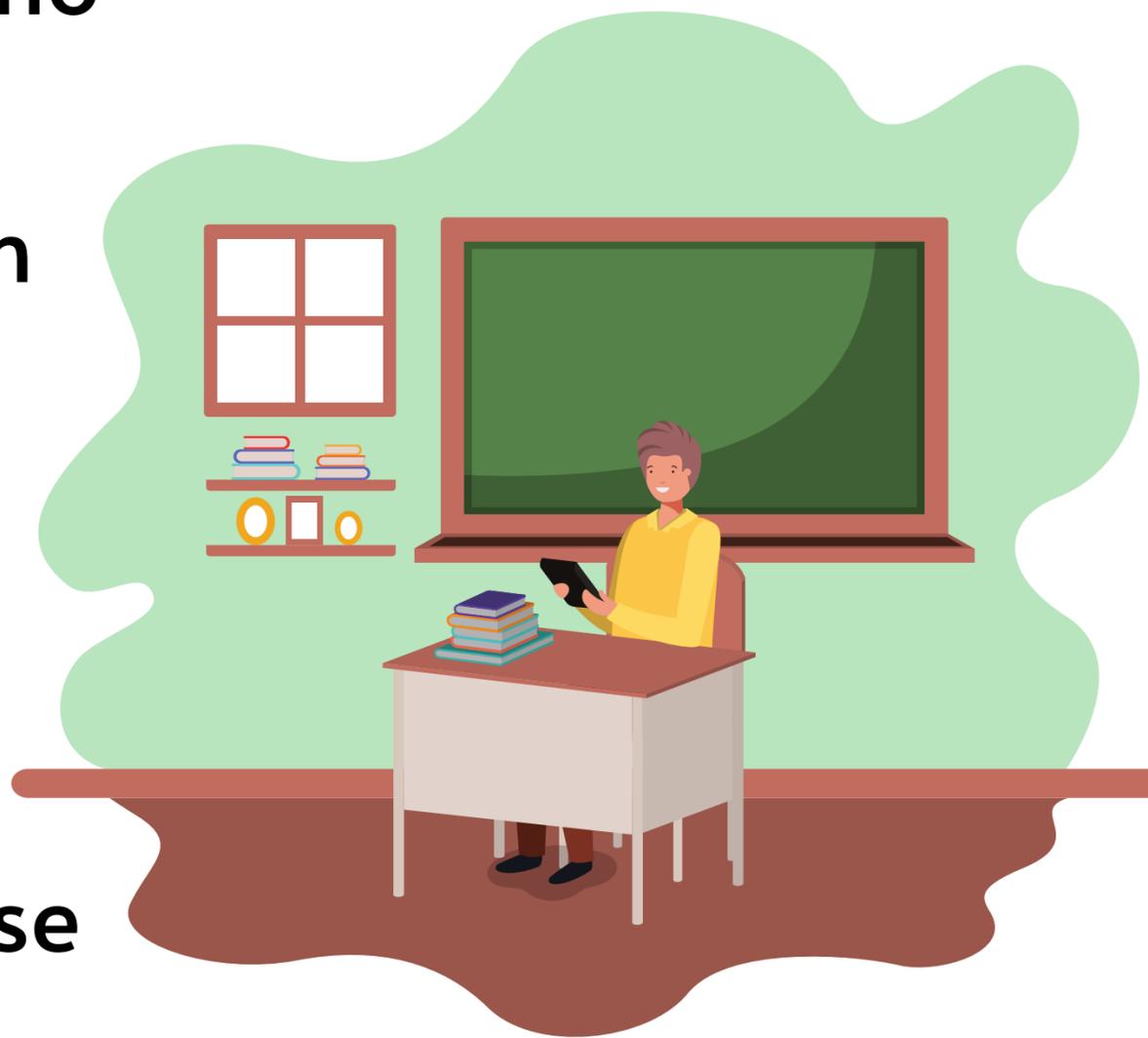


Emoción: Miedo / Valor: Confianza

¡Hoy es un día muy especial! - exclamó la maestra.

¿Por qué? - preguntó Antonio, con un tono de inquietud en su voz.

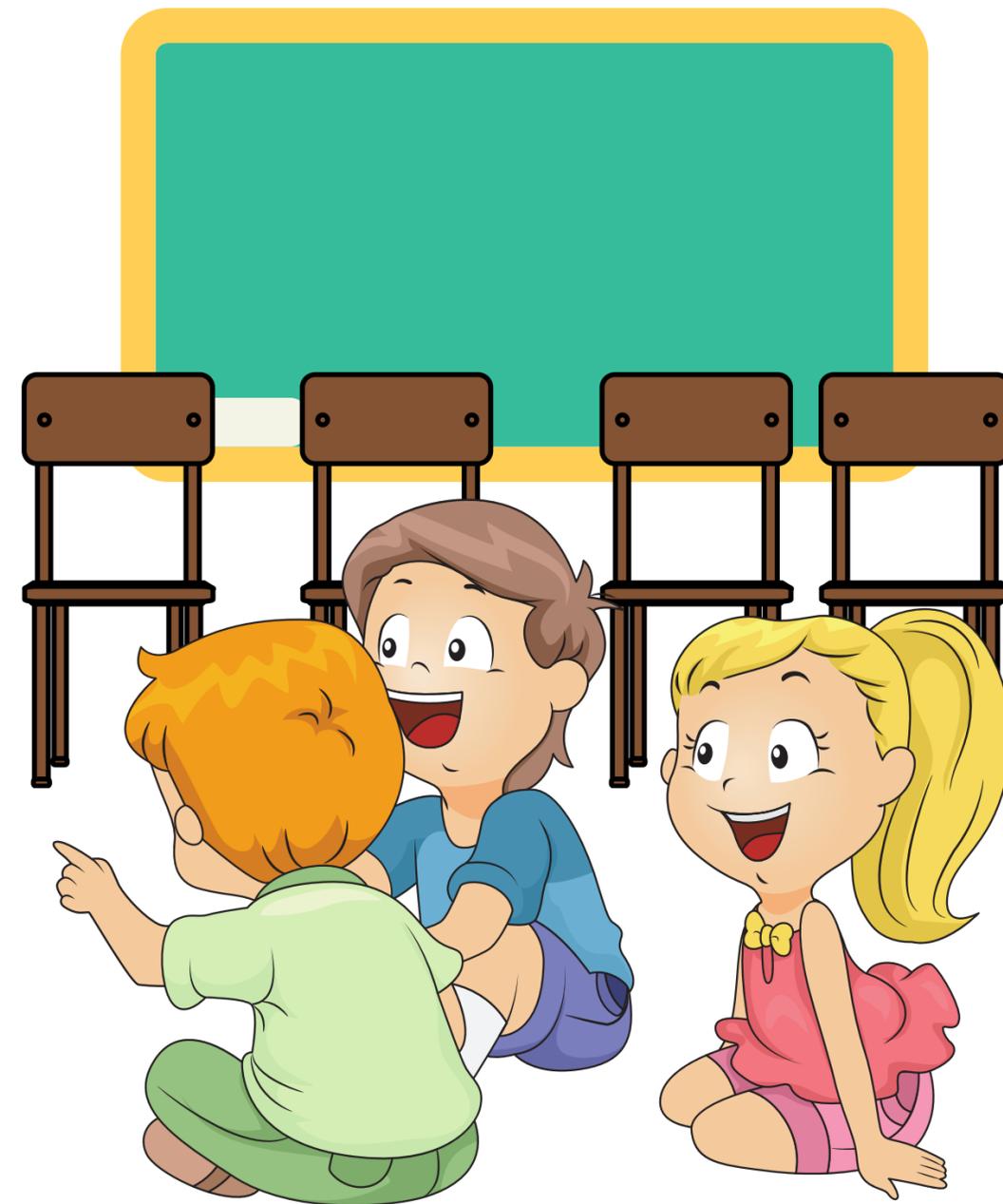
La maestra con mucho entusiasmo respondió: ¡Porque está cumpliendo años nuestro compañero Esteban! y para celebrar vamos a tener una clase muy diferente donde todos vamos a participar.



Esteban, por un accidente había perdido la visión y por esto utilizaba el sistema de Braille, que consiste en un sistema de lectura y escritura con puntos para que las personas que no pueden ver puedan escribir y leer mensajes.



Ese día en la escuela, la maestra les pidió a todos los niños que pusieran sus sillas en círculo para sentarse en el piso y hacer la actividad de la clase. Aquella consistía en que algunos de los niños se taparían los ojos con una venda, mientras que otros los guiarían con instrucciones para completar un recorrido dentro del aula.



Antonia quedó en el grupo de aquellos niños que tendrían que vendarse los ojos y se puso a llorar porque le tenía miedo a la oscuridad. Ella no quería taparse los ojos y mucho menos seguir las instrucciones de otra persona.

La maestra se acercó y le explicó que el miedo es una emoción que aparece cuando creemos que vamos a sufrir un daño, pero le aseguró que todo estaría bien y que confiara en sus compañeros, quienes estaban allí para ayudarlo.



Esteban al ver el miedo de Antonia se acercó para guiarla en la actividad. Ella al escucharlo se sorprendió un poco, porque no sabía cómo la iba a guiar, ya que, ninguno de los dos podía ver. Sin embargo, Antonia respiró profundo y decidió confiar en Esteban siguiendo las instrucciones que él le iba dando.



Terminada la actividad, la maestra les pidió a todos los niños que se sentaran en el suelo y que quitarán la venda de sus ojos para compartir la experiencia de lo sucedido. Con un tono de emoción en su voz, ella preguntó:

- ¿Cómo se sintieron caminando con los ojos vendados y siguiendo una instrucción?

Antonia, por ser una de las niñas que tenían los ojos vendados, levantó su mano y respondió: "Al comienzo, tenía mucho miedo y no quería hacer la actividad, pero cuando Esteban me comenzó a hablar, me sentí más confiada y tranquila".

"Pero ahora tengo una pregunta, maestra: ¿Cómo hizo él para guiarme a mí?"



Esteban, sonriendo se puso en pie y respondió: "Antes de comenzar la actividad, la maestra también me guió para que yo pudiera hacer todo el recorrido y así, me armé de valor y confianza para poderte guiar. La verdad, yo también tuve miedo, porque sabía la gran responsabilidad que tenía, pero confié en que podría indicarle a otra persona cuál era el camino". Terminada la actividad, la maestra felicitó a todos los niños por participar, en especial a Antonia, por el valor que había tenido al vencer uno de sus miedos y les recordó, una vez más, a ella y al resto de los niños que podemos enfrentar nuestros temores y crecer siendo muy valientes.



Felipe

Aprendiendo de la tristeza



Emoción: Tristeza / Valor: Bondad

- ¡Vamos, vamos!, dijo mamá.
- Llegaremos tarde al aeropuerto a dejar a papá.

De camino al aeropuerto, Felipe estaba emocionado porque se acercaba su cumpleaños y aunque papá se iba, regresaría justo ese gran día.

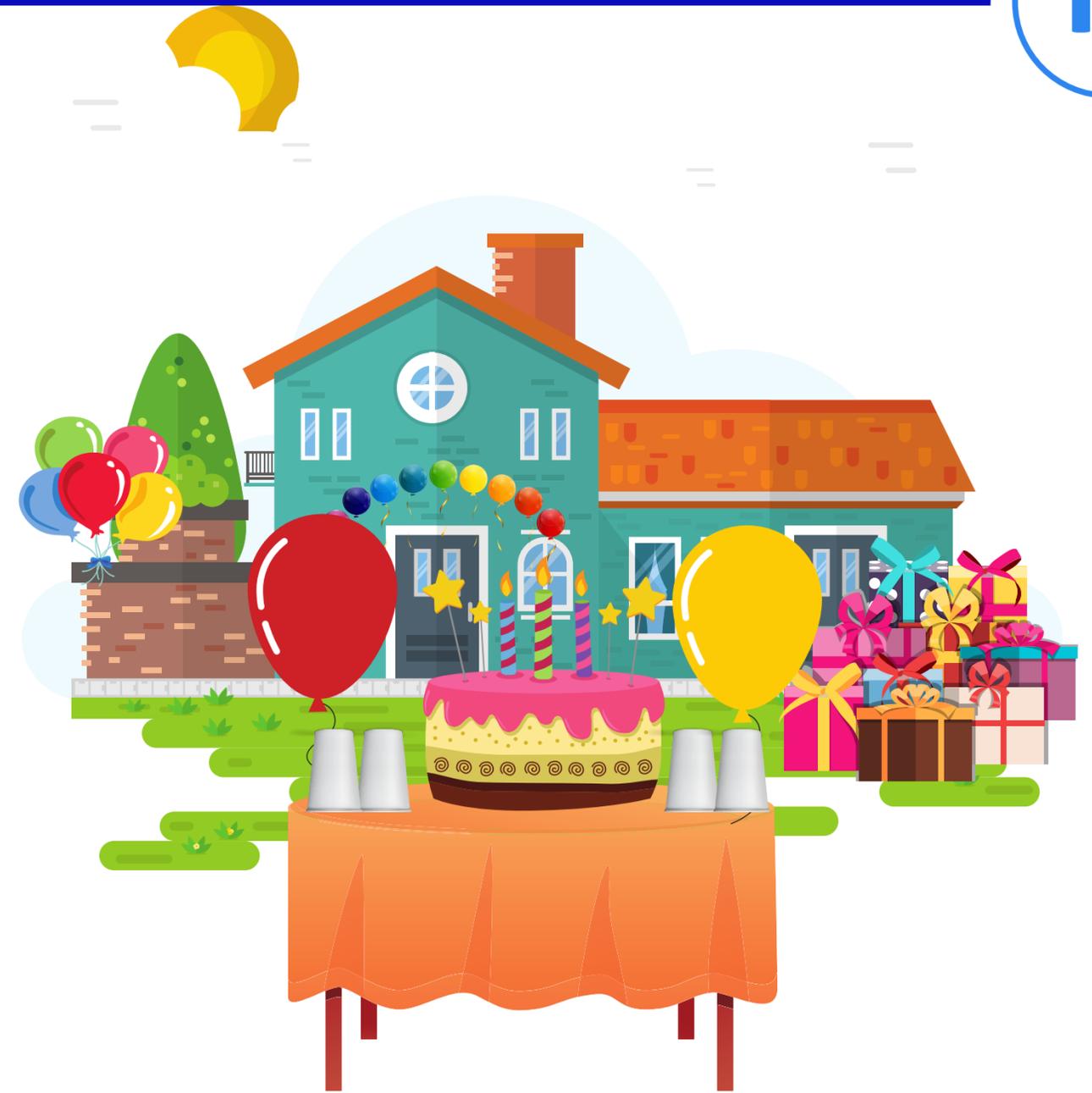
En esta fiesta estarían sus amigos, primos, tíos y tías y, por supuesto, papá y mamá. Después de dejar a papá en el aeropuerto, Felipe y mamá comenzaron a organizar los últimos preparativos para el cumpleaños, ya que faltaban solo 4 días para esa fecha especial.



El día siguiente en la escuela, Felipe, en la hora del descanso comenzó a entregar a sus compañeros las invitaciones de su fiesta y les dijo que habría diversos juegos y sorpresas que no podían perderse, recordándoles que solo faltaban tres días.



¡Llegó el gran día! Con globos, regalos, sorpresas, comida, refrescos, piñata, pastel y demás ya estaban listos. Felipe estaba emocionado porque todo se veía muy bonito y porque sabía que papá pronto llegaría.



De repente, una llamada entró al celular; era papá, mamá lo tomó y su rostro cambió. Felipe solo escuchaba decir las siguientes palabras:

- ¡Todo está listo! Felipe te está esperando, los invitados van comenzar a llegar y la idea era que los dos pasáramos con él.

En el rostro de Felipe se dibujó una cara triste, los ojos un poco caídos, su sonrisa ya no estaba y lágrimas comenzaron a salir de sus ojos, al entender que papá no estaría para su tan anhelada fiesta de cumpleaños.



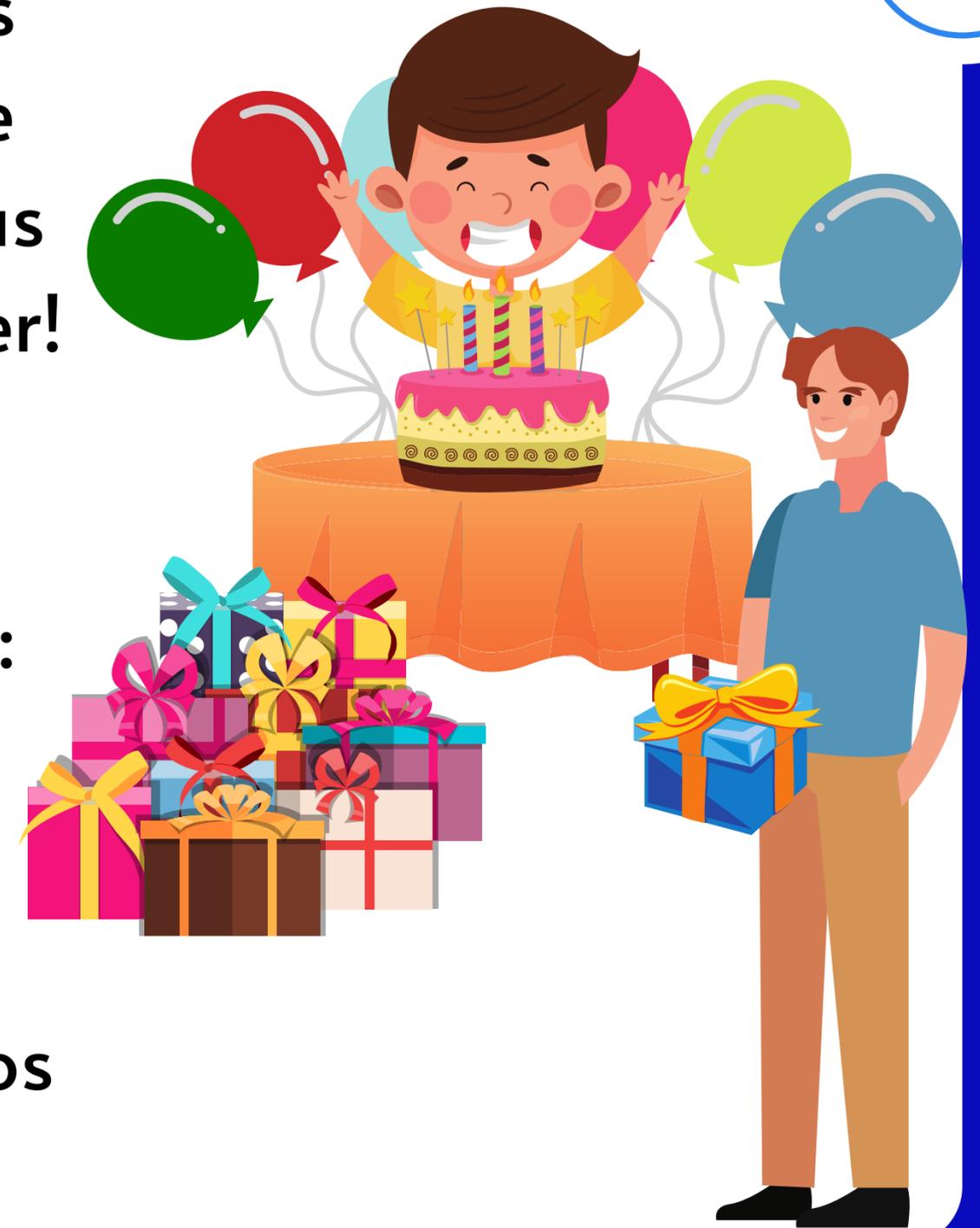
Los invitados llegaron, los juegos comenzaron, todo marchaba bien, los niños jugaban, los padres hablaban y comían; sin embargo, Felipe, seguía muy triste porque su familia no estaba completa.

Mamá al ver su cara de tristeza decidió hablar con él, explicándole que, aunque papá no iba a poder estar con ellos por trabajo, ella estaría con él durante toda la celebración.

Felipe le agradeció a su mamá y le dijo que estaba muy contento por toda la fiesta, solo que extrañaba a su papá y eso lo tenía triste.



Cuando ya estaba a punto de soplar las velas del pastel, alguien abrió la puerta; los ojos de Felipe, aunque nublados por algunas lágrimas vieron la silueta de su papá. ¡No lo podía creer! y tampoco entendía lo que sucedía. Sin pensarlo, salió corriendo a los brazos de su papá y entre lágrimas y sonrisas papá le dijo: "¡Feliz cumpleaños, campeón!" Después de tantas emociones, Felipe estaba listo para soplar las velas y pedir su deseo de cumpleaños; el pastel fue cortado y los regalos entregados, dándole fin a la fiesta.



Después de todo se sentaron a hablar en familia y compartir lo sucedido; en un momento de la charla papá preguntó:

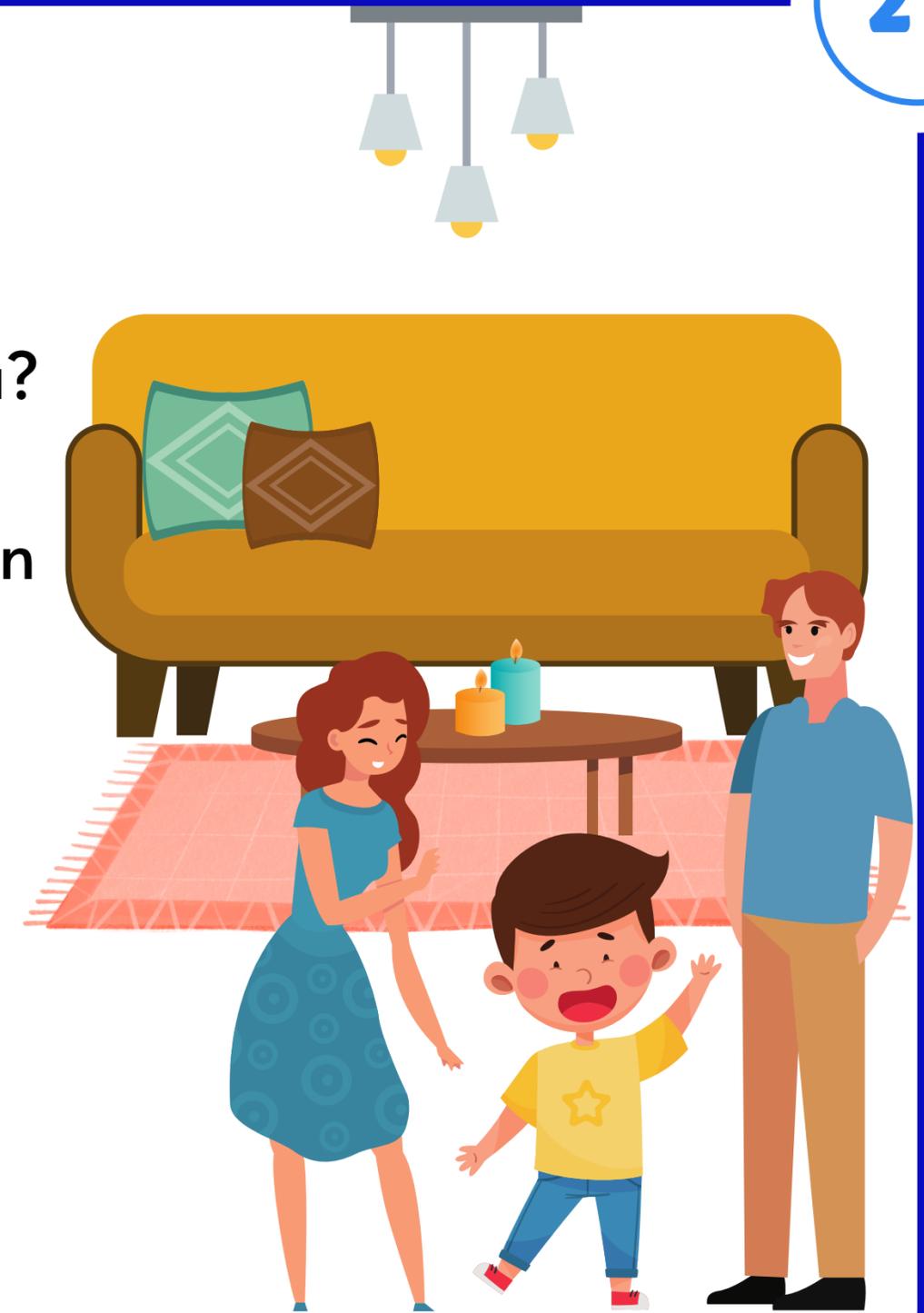
- ¿Cómo te sentiste al saber que no iba a estar en tu fiesta?

Felipe, un poco pensativo respondió:

- La verdad, me sentí muy triste e incluso no quería estar en mi fiesta, pero mamá me explicó lo que estaba pasando y aunque seguía triste comprendí cuál era el motivo por el cual no podías estar.

Papá replicó:

- Así es Felipe, muchas veces las cosas no salen como queremos y puede haber tristeza, pero lo importante es comprender que en medio de ella pueden pasar cosas positivas y podemos aprender algo nuevo.



Adriana

Aprendiendo a ser solidarios



Emoción: Asco / Valor: Solidaridad

La vida de Adriana estaba llena de sorpresas: algunas agradables, otras no tanto, porque ella tenía una enfermedad en su estómago que hacía que en momentos de estrés se le revoliera todo y sintiera como un remolino produciéndole mucho dolor y, en algunas ocasiones, vómitos fuertes.



Después de salir de la escuela acostumbraba a ir a clase de natación los días martes y jueves, donde se encontraba con varios de sus compañeros, entre ellos Valentina, su mejor amiga y compañera de carrera de natación.



Era una tarde de martes cuando todo el equipo de natación se estaba arreglando para ir a un torneo; vestidos de baño, gorros, pantalonetas y demás, todo listo para ir a ganar. Habían practicado por muchos meses para ganar esa medalla de oro que el entrenador había mencionado tantas veces.

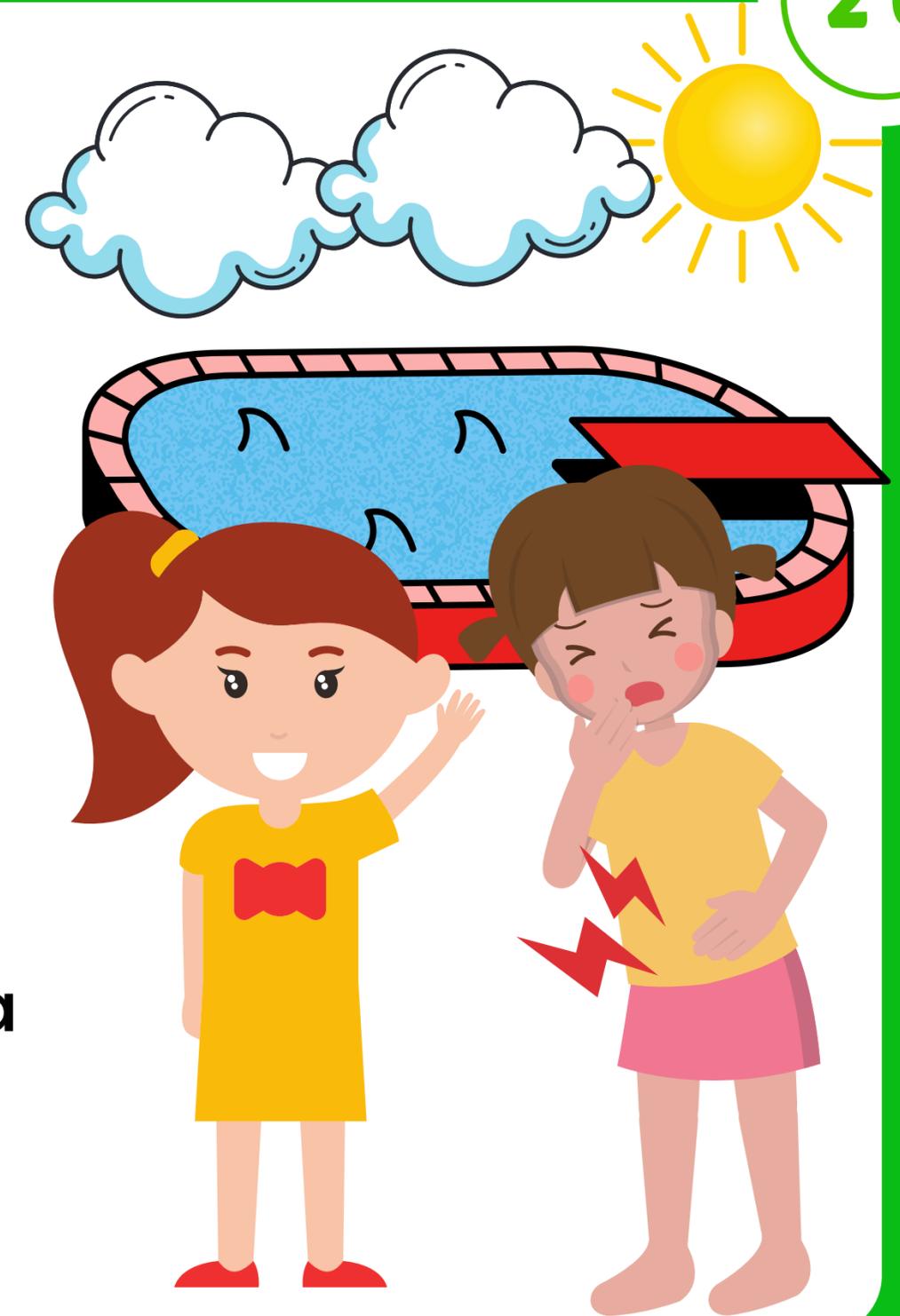


Al llegar al lugar, todos se prepararon con sus uniformes esperando que los llamaran para participar. Valentina miró que Adriana se tocaba su estómago en señal de que algo no estaba bien, decidió acercarse y preguntarle:

- ¿Te encuentras bien, estás segura de que quieres nadar?

A lo que Adriana respondió:

- Estoy bien, solo estoy un poco nerviosa por la competencia.



Llegó el momento de competir, todos estaban en la línea de salida y sonó el silbato para iniciar. ¡Piii! Empezó la carrera, todos se tiraron al agua, menos Adriana que de un momento a otro, comenzó a vomitar. Su vómito era desagradable y con muy mal olor, tanto que nadie quería acercarse por el asco que sentían.

Valentina, al ver lo que sucedía con su amiga, dejó de nadar y llegó donde estaba ella, quien un poco avergonzada no quería que nadie la viera. Ella con paciencia y solidaridad la ayudó para que pudiera calmarse y respirar profundamente para así sentirse mejor.

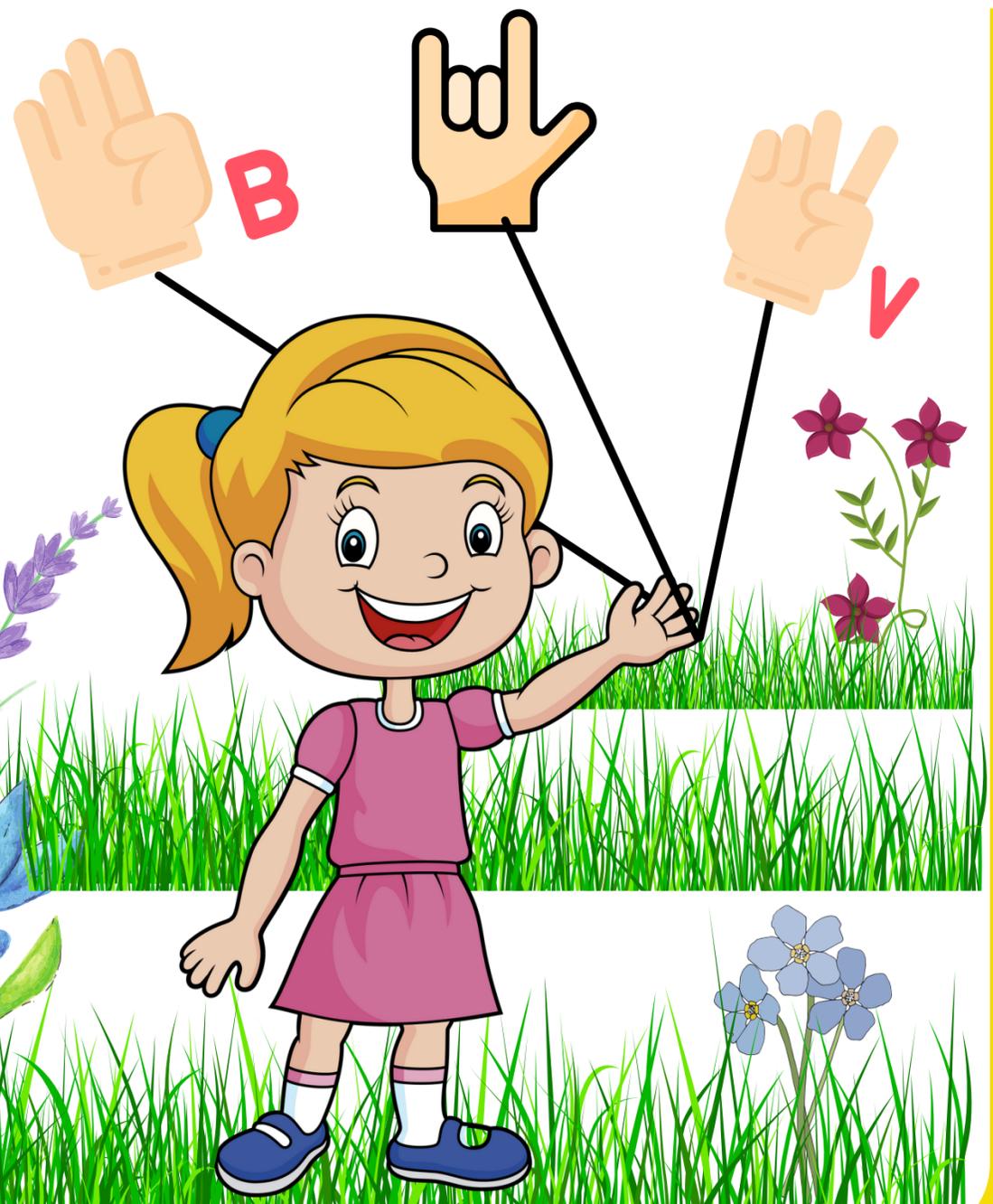


En el bus de regreso a casa, Adriana se armó de valor para explicar la razón de dicha situación, ya que sus compañeros no pudieron continuar la competencia. Ellos aunque sintieron mucho asco, comprendieron que había sido un accidente y le dijeron que no se preocupara, que pronto llegaría otra oportunidad para poder ganar; por esta razón Adriana se alegró mucho al ver la solidaridad de sus compañeros, en especial la de su amiga Valentina.



Daniela

Comunicándonos con las manos



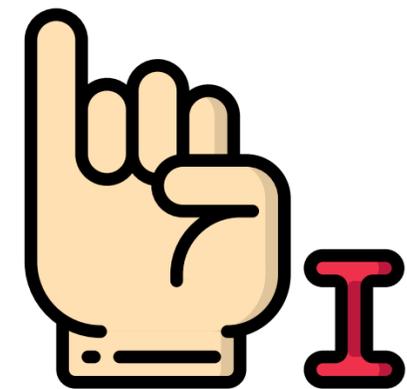
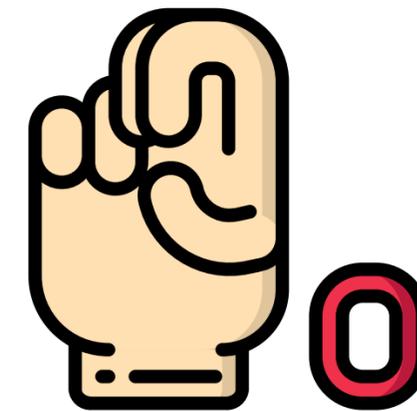
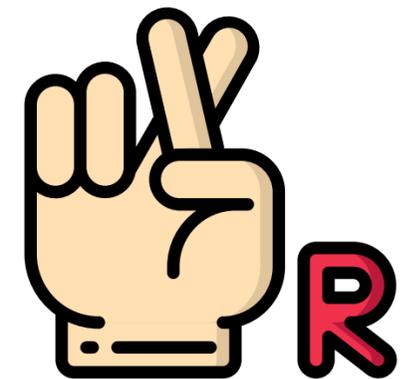
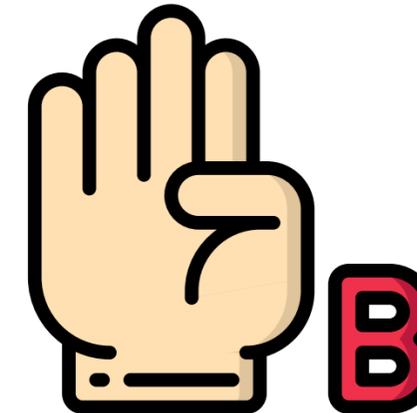
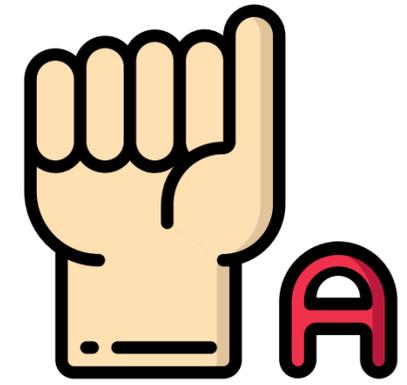
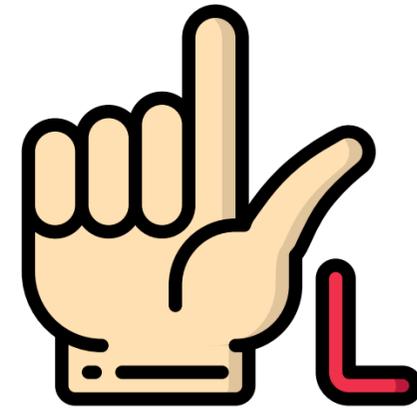
Emoción: Alegría / Valor: Empatía

Daniela era un niña que desde su nacimiento presentó pérdida de la audición (no podía escuchar) y por tal motivo no lograba emitir sonidos con facilidad. Sin embargo, se caracterizaba por ser extrovertida, ingeniosa, respetuosa, servicial y muy creativa.



Desde pequeña sus padres le enseñaron la lengua de señas, que consiste en hacer diferentes movimientos con las manos, brazos, cuerpo y expresiones faciales, facilitando la comunicación con las demás personas.

Toda su familia aprendió esta lengua para comunicarse con ella y esto hizo que su niñez fuera asombrosa.



Cuando llegó el momento de ir al colegio, Daniela estaba muy pensativa y asustada, porque no sabía si sus compañeros le entenderían o compartirían con ella. Su mamá le hizo saber que todo estaría bien y que no debía preocuparse.



Daniela, un poco callada y tímida, llegó al salón y se sentó en la última silla, con el fin de que nadie la viera mover sus manos. Al comenzar la clase, la maestra presentó a Daniela a sus nuevos compañeros y mientras lo hacía movía sus manos, brazos, cuerpo y hacía gestos con su cara. Los demás niños no entendían la nueva forma de comunicarse de la maestra hasta que vieron a Daniela ponerse de pie y hacer lo mismo.



Mientras avanzaba la clase, Lucy, que estaba sentada cerca de Daniela observaba todo lo que sucedía en el aula.

En ese instante, la maestra decidió hacer una actividad en parejas con la intención de que los niños trabajaran en equipo. Lucy, sin pensarlo eligió hacerse con Daniela.



Cuando se inició la actividad, ella estaba un poco asustada porque no sabía cómo comunicarse con Lucy. En ese instante ella comenzó a mover sus manos para presentarse y automáticamente se dibujó una enorme sonrisa en el rostro de Daniela, y no paraba de aplaudir en lengua de señas y de hacer gestos de gratitud por la alegría tan grande que sentía al ver que su compañera se comunicaba con ella por medio de sus movimientos; y es que lo que nadie sabía era que, en la familia de Lucy, también usaban esta forma de comunicación debido a su hermano.



Sus compañeros vieron ese momento y se animaron a aprender la lengua de señas para compartir y entender a su nuevo compañero.

Con el paso del tiempo, todo el salón de clases se comunicaba sin ningún problema con Daniela, haciéndola sentir contenta y ayudándola a expresar su creatividad, ingenio y alegría en el aula de clase.



Mathías

Es mejor dar que recibir



Emoción: Sorpresa / Valor: Comparti

Cada día Mathías salía de casa a las 7 a.m. para ir al colegio. Antes de irse a estudiar, su mamá le empacaba una lonchera con las cosas que más le gustaba comer; pero, ese día algo especial sucedería con su lonchera...



Mathías se fue como todos los días, feliz y bien arreglado a sus clases. Al llegar al salón puso su morral y lonchera en el lugar correspondiente y se sentó en su puesto como acostumbraba a hacerlo.



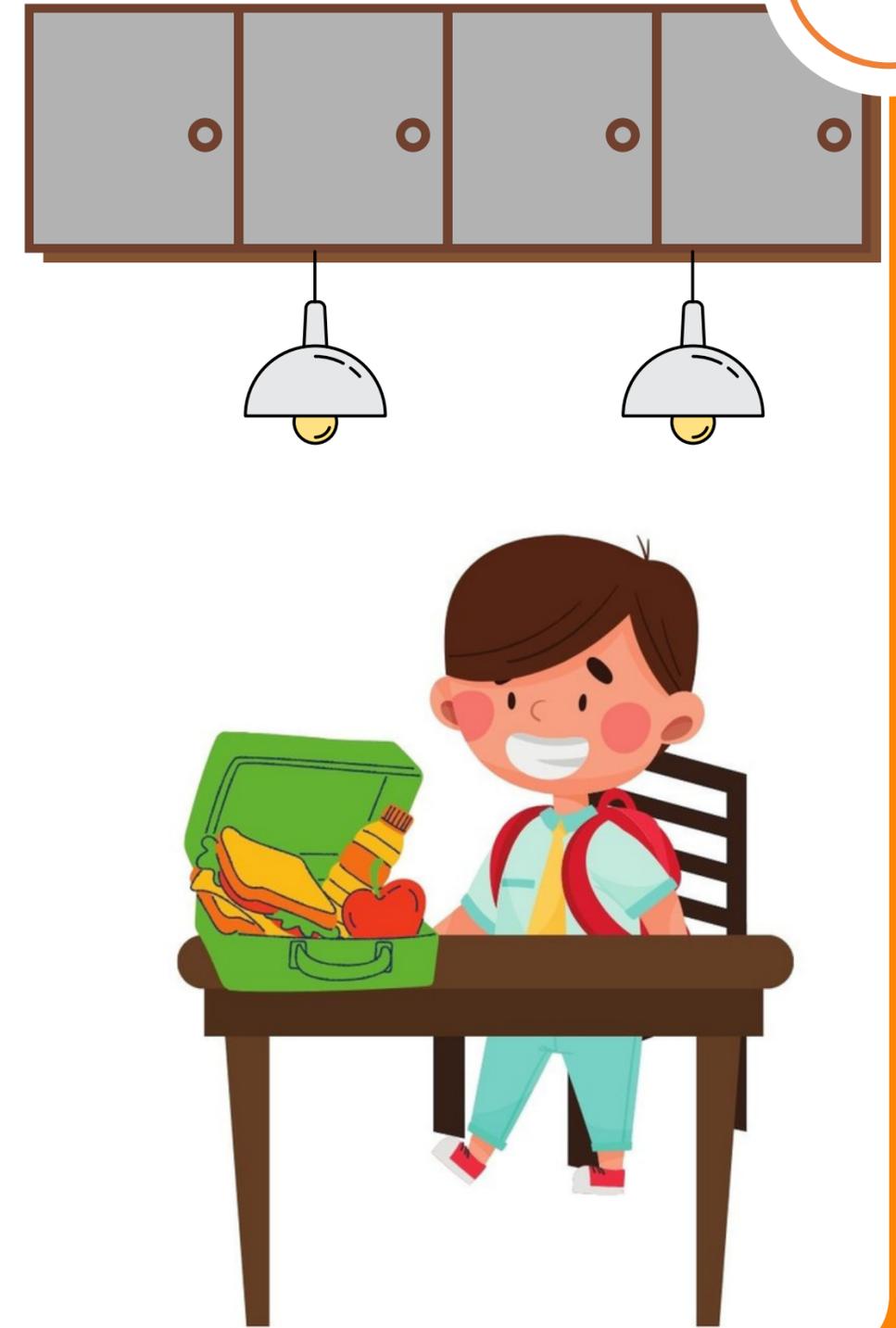
Entre sumas, restas, palabras, colores y papeles, sus clases iban avanzando.

¡Ring, ring!, sonó la campana.

-¡Niños, es la hora del descanso!, dijo la maestra, mientras que todos sacaban su lonchera para disfrutar la rica comida hecha en casa.



Mathías estaba súper emocionado por comer ese rico sándwich que siempre le preparaba su mamá, así que abrió la lonchera y para su sorpresa vio más comida que de costumbre, con una nota que decía: “No puedes volver a casa, sin haber compartido la comida”. Pensando en la nota, comenzó a mirar a todos lados para ver con quién podría compartir su comida



y justo en ese momento vio a Juan, quien estaba en el otro extremo del salón con su cabeza apoyada en el escritorio. Sin pensarlo, Mathías cruzó todo el salón y se acercó a su compañero, a la vez que le preguntó:

- ¿Dónde está tu lonchera?

Juan levantando su mirada triste le dijo: "No tengo nada para comer hoy".

Mathías le dijo: "¡No te preocupes!, hoy compartiré contigo mi comida".

Juan, con un brillo en sus ojos miró a Mathías muy sorprendido, y dijo: "¡Wow! ¡No puedo creerlo, es una gran noticia!, muchas gracias por compartir conmigo".

La maestra, que estaba lejos, observó toda lo que había sucedido y terminado el descanso llamó a Mathías y lo felicitó por compartir con su compañero Juan.



Al llegar a casa, Mathías le contó todo lo sucedido a su mamá y ella con una gran sonrisa en el rostro le preguntó:

- ¿Cómo crees que se sintió Juan?

Él respondió: - ¡Mamá, estaba sorprendido!, vi cómo sus ojos se abrieron cuando le dije que compartiría mi lonchera con él; además, no dejaba de sonreír y dar las gracias por lo que estaba haciendo.

Su madre, al ver lo motivado que estaba, le hizo otra pregunta:

- Y tú ¿cómo te sentiste al compartir con Juan?

Mathías, sin dudar, respondió: - Mamá, ¡yo también me sorprendí! al ver la alegría de Juan porque ahora sí tendría algo para comer; es más, ¡quiero hacer esto todos los días!



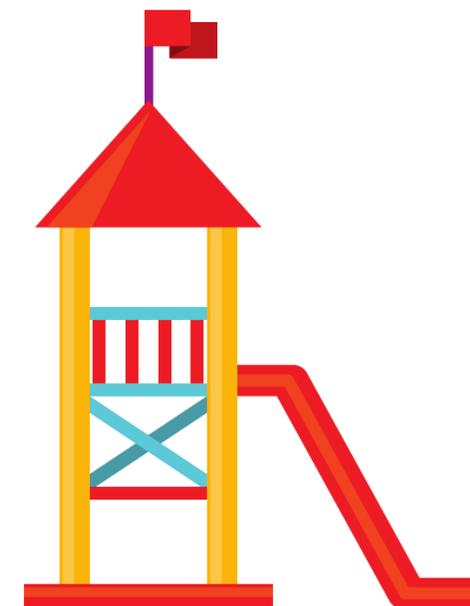
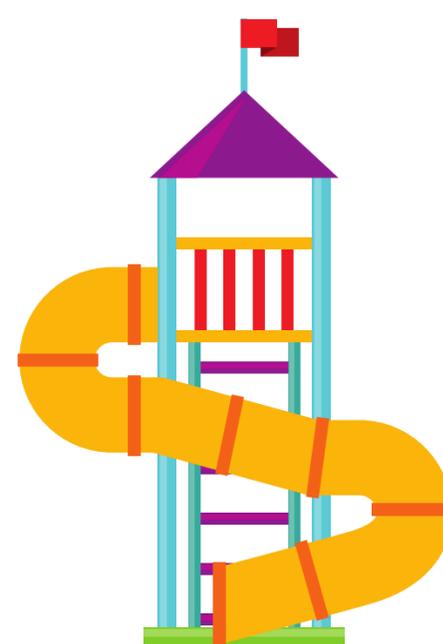
Muy contenta por lo que Mathías había aprendido, su mamá lo sentó a su lado y le dijo:

- Estoy muy orgullosa de ti, por haber compartido lo que tenías con otra persona. Me alegra mucho saber que quieres seguir haciendo ese gran gesto para sorprender a otros; recuerda que la vida está llena de sorpresas, y siempre es mejor dar que recibir.



Thiago

Respirar lo es todo



Emoción: Enojo / Valor: Tolerancia

Todas las tardes después de la escuela, Isa y Thiago salían a jugar al parque cerca de su casa, era su momento favorito del día. Subían a los columpios, montaban en el subibaja, hacían castillos de arena, pero lo que más les gustaba era cuando llegaba el momento de explicar el juego que cada día uno de ellos debía llevar para que los demás niños participaran.



Ese día Thiago se encontraba enojado, porque ya habían pasado 15 minutos desde la hora de estar en el parque y no habían salido de casa por una llamada que había recibido su mamá. Mientras ella estaba en la llamada, los minutos fueron pasando y Thiago más enojado estaba, porque él sabía que esos minutos serían descontados de su tiempo en el parque. Cuando mamá colgó la llamada, vio que Thiago estaba muy serio por lo sucedido y sin pensarlo le dijo que ya era momento de ir al parque.



Al llegar a la sección de los juegos, Thiago vio que Isa estaba jugando con otros niños. Al verlo llegar le preguntó:

- ¿Por qué te demoraste tanto?

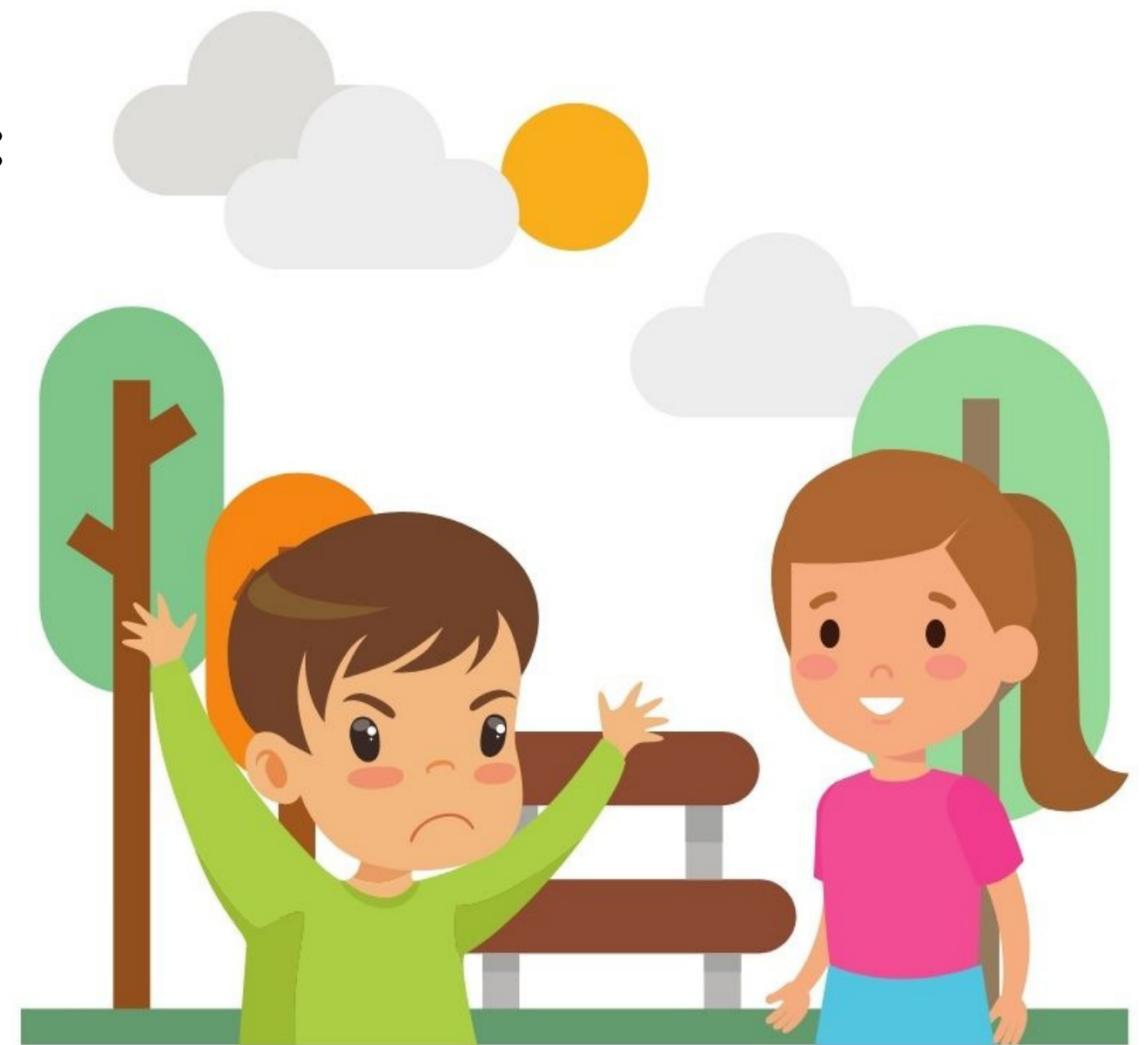
Thiago respondió con un tono de molestia en su voz:

- Mamá estaba en una llamada muy importante y no me podía venir solo.

Isa con tranquilidad y dulzura en su voz le dijo:

- Calma, ya estás en el parque y podremos jugar; además, recuerda que hoy vas a explicar el juego para que los otros niños puedan divertirse.

Con esta respuesta Thiago se emocionó y dijo: Es cierto, y hoy tengo un súper juego en el que vamos a correr mucho.



Cuando Thiago se disponía a explicar el juego, se acercó Pedro, un niño en silla de ruedas, al que nunca habían visto y preguntó:

- ¿Puedo jugar con ustedes?

Thiago, mirando a sus amigos le respondió:

- Vamos a correr y no creo que tú puedas hacerlo.

Isa, inmediatamente dijo: "¡No importa!, te vamos a ayudar para que puedas jugar".



Fue cuestión de segundos, para que la cara de Thiago se pusiera roja por el enojo tan grande que estaba sintiendo, y antes de que fuera a decir una palabra, Isa, que ya conocía muy bien a su amigo, lo llamó aparte y le dijo:

- Yo sé que estás enojado desde que llegaste, pero recuerda que en la escuela nos enseñaron que cuando algo nos molesta, debemos contar hasta 10 y respirar profundo. Además, nuestro nuevo amigo es diferente de nosotros y debemos respetarlo.

- Vamos a contar juntos hasta 10 para que tu enojo se vaya y podamos comenzar a jugar... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. Muy bien, ahora creo que debes disculparte con nuestro nuevo amigo e invitarlo a jugar.



Thiago, con un poco de pena se acercó a Pedro y le dijo: "Perdón por haber dicho eso hace un momento, estaba muy enojado y no pensé en lo que podía pasar. Pero ya estoy mucho mejor y quiero que juegues con nosotros, todos te vamos a ayudar para que te puedas divertir".



Después de arreglar lo sucedido, todos los niños comenzaron a jugar con las instrucciones de Thiago. Terminada la tarde todos habían aprendido lo importante que es tener tolerancia y paciencia con los demás, así como las tuvo Isa con Thiago y con Pedro.

Un nuevo juego y una gran lección: cada vez que nos enojamos debemos tener cuidado con nuestras palabras y acciones, para no lastimar a los demás, sino más bien tolerar a todos con sus diferencias.

