



### Abrazando al Monito de Amor

**Porqué nos gusta:** Cuando enseñamos a los niños cómo calmarse a sí mismos, ellos tendrán una herramienta para ayudarse a sí mismos en momentos de necesidad. Este divertido ejercicio hace que los estudiantes se conecten con sus sentimientos y aprendan cómo ayudarse a sí mismos o pedir ayuda a un adulto de confianza.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Títere de un monito u otro animal de peluche, hoja para colorear conscientemente, lapiceros de colores u otros materiales de escritura para colorear, poster de los sentimientos del perro guardián.

**FocusedKids Video de la Lección:** [Abrazando al Monito de Amor](#)

**Actividades de la Lección:** Coloreando conscientemente y una actividad de descanso para el cerebro.

#### VOCABULARIO

Nombres de las emociones (muestra o haga con anticipación una tabla de sentimientos)

#### HAZLO UN HÁBITO

Tenga un monito u otro animal de peluche en la canasta de calma para que los estudiantes lo sostengan y abracen cuando necesiten sentirse mejor. Esta es una gran herramienta para los niños que llegan tristes a la escuela o que llegan tristes del recreo. Fomente la frase "Abraza al monito cuando necesites sentirte mejor".

#### PRACTICALO

Durante la hora del círculo, pase alrededor de los estudiantes el títere de monito u otro animal de peluche. Mientras un estudiante abraza al animal de peluche, el resto de la clase se da un abrazo. Dé a cada estudiante la oportunidad de respirar profundamente antes de abrazar el animal de peluche. Haga una lista de personas o mascotas a las que pueden dar o recibir un abrazo cuando se sientan tristes o solos.

#### MANDALO A CASA

Anime a los estudiantes a hacer este ejercicio en casa. Todo lo que necesitan es su animal de peluche favorito. También puedes crear una nota para los padres y adjuntarla con la hoja de colorear conscientemente. Esto ayudará a integrar el aprendizaje en casa.

#### LECCION CENTRAL

##### ACTIVIDAD DE INICIO

**Comience presentando la campana, si aún no lo ha hecho.** Empiece con la campana. Ponga sus manos en el vientre u otro punto del cuerpo (corazón, regazo, rodillas). Escuche la campana consecutivamente de una a tres veces,





## Grado Prek-2, Lección Central Abrazando el Monito

	<p>dependiendo de las necesidades de los estudiantes para ser regulados. Vea la lección de <a href="#">LA CAMPANADA</a> para ayudarse con esta actividad. Utilice este breve tiempo para ayudar a los estudiantes a preparar sus cerebros y cuerpos para estar listos para aprender.</p> <p>Una gran frase para enseñar a la clase: "Cuando escuchamos la campanada, estamos tranquilos y concentrados". Modele Ud. primero y luego haga que los estudiantes repitan.</p>
Qué Decir	<p>Presente el monito a su clase y explique que todos tenemos un "monito interior". El títere del monito dice: "Me siento mal cuando estás herido o triste". "Vivo justo al lado de tu corazón, y lo que me hace sentir mejor es un abrazo". Comparta con los niños un momento en el que se sintió herido o triste. Luego haga que los niños hablen sobre un momento en el que se sintieron así, o si alguien está pasando por un momento difícil en este momento. Pregúnteles qué les ayudó a sentirse mejor? Invite a los niños a abrazar al títere del monito o abrazarse a sí mismos (su monito interior) juntos. También pueden pedir un abrazo de alguien importante para ellos. Pregunte si alguien necesita abrazar al monito en este momento. Haga que tomen turnos para abrazar al monito.</p>
Actividad de la Lección	<p>Leer el libro del Grumpy Monkey Coloreando Conscientemente- Abrazando al Monito de Amor.</p>
Terminando con Gratitud	<p>Para terminar cree una rutina con tu clase en torno a la gratitud. Sabemos que cuando los niños practican pensar en aquello por lo que están agradecidos, sus cerebros se conectan para ser más felices, estar más tranquilos y menos estresados. Consulte la sección de gratitud para obtener más ideas. <a href="#">Ideas para crear gratitud en los estudiantes</a></p>

EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN	
La Ciencia del Cerebro	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un abrazo hace que el cerebro libere sus sustancias químicas: "sentirse bien" en nuestro cuerpo. Nos ayudan físicamente a sentirnos mejor. ¡Se informa que nuestro cerebro necesita 10 abrazos al día para sentirse feliz! Practica abrazar todos los días, durante todo el día.</li> </ul>
Libros	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Grumpy Monkey</a></li> </ul>
Recurso Adicional	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="https://momentousinstitute.org/blog/search/results?q=Hug+the+Monkey">https://momentousinstitute.org/blog/search/results?q=Hug+the+Monkey</a></li> </ul>

CREA TU PROPIA VERSIÓN!



