

Bogotá D.C., 02 de abril del 2020

RESPECTADAS FAMILIAS ITIPISTAS

EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESTA CON:

"YO ME QUEDO EN CASA"

MI FAMILIA ME
ENSEÑA SOBRE
LAS EMOCIONES



La situación actual del mundo nos ha puesto a prueba a toda la humanidad, el permanecer en casa todo el día y no poder compartir otros espacios, nos hace cambiar muchas de nuestras formas de pensar y actuar. Sin embargo, les queremos recordar que no están solos, que son momentos en donde la fe, la paciencia y la esperanza deben florecer, donde los vínculos afectivos se deben fortalecer para resistir, persistir y nunca desistir...



Por ello, te recordamos que aprender a reconocer y expresar las emociones es tan importante como aprender a leer, sumar o dividir. En éste sentido, enseñar a nuestros niños y niñas sobre las emociones es una tarea esencial e importante, pues al comprenderlas y comunicarlas podrán tener un mejor manejo de ellas ante las distintas situaciones que se presenten a lo largo de su diario vivir...



¡Hola, soy la Tortuga Lola!

Hoy les presentaré mi historia, debo confesarles que en ocasiones me enfadaba, pero poco a poco fui pensando y encontrando la solución a mi enfado.

Les presento mis pasos, para que los pongas en práctica...

1^{ro} Reconocí mis emociones.



2^{do} Pensé y paré.



3^{ro} Entré en mi caparazón y tomé tres profundas respiraciones para calmarme.



4^{to} Salí de mi caparazón y pensé en una solución.



¡Recuerden imitar mis pasos junto a sus familias cuando ocurra algo que les desagrade!



Ahora les contaré mi historia.

Me llamo Lola, soy una pequeña tortuga y me gusta jugar con mis amigos en la escuela: “El Lago Mojado”. Pero, a veces, me pasan cosas que hacen que me enfade mucho y haga cosas que no están bien, como pegar, dar patadas o gritar a mis amigos. Por eso mis amigos suelen enfadarse conmigo. Pues no les gusta que yo los grite, les pegue o los insulte.

El otro día, por ejemplo, la ardilla Rita, sin querer, chocó contra mí y me puse muy furiosa y le di una fuerte patada.

Yo sé que eso no está bien porque luego me pongo triste y me siento sola porque todos se alejan de mí. Cansada de lo que me estaba pasando, recapacité sobre cómo me gustaría controlar mis enfados y me estoy esforzando por aprender una nueva manera de **“Pensar como una tortuga tranquila y feliz”** tal y como me lo había enseñado el anciano Elefante Vicente.

Vicente me explicó que cuando me sintiera enfadada o nerviosa debía mantener mis manos y cuerpo pegados a sí misma y gritar hacia dentro... ¡STOP! De manera que cuando me siento mal, me introduzco en mi caparazón, haciéndome una bolita... y cuando lo logro hago tres profundas respiraciones para calmarme.

Me pregunto muchas veces - ¿cómo estoy? -, luego de estar ya tranquila, pienso en una solución para comportarme mejor.

Desde que le hice caso al Elefante Vicente, soy más feliz junto con mis amigos, ellos me felicitan siempre por mantenerme calmada y usar una manera positiva de solucionar mis problemas cuando estoy enfadada o nerviosa.

¡No olviden, junto a toda su familia hacer un pacto para pensar en la tortuga Lola cada vez que se sientan enfadados, disgustados o molestos!

AGRADECEMOS SU COMPROMISO.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN- SEDE B.