



# Educator Guide: Lección para calmarse – Calming Down Lesson

## **Recommended for Grades:**

2<sup>nd</sup> grade

## **Time:**

6 minutes

## **National Health Education Standards:**

This activity aligns with the following National Health Education Standards:

- Standard 1: Use functional health information to support health and well-being of self and others.
- Standard 4: Use interpersonal communication skills to support health and well-being of self and others.

For more information about the National Health Education Standards, visit the SHAPE America website: [shapeamerica.org](http://shapeamerica.org).

## **Learning Objectives:**

After completing this lesson, students will be able to:

1. Demonstrate, in a role play situation, one way to calm down when they are in a bullying situation and are angry.

## **Lesson Description:**

In the Lección para calmarse - Calming Down Lesson students learn about different feelings, with a focus on anger. They are taught several techniques they can use to calm down when they are angry.



## **Vocabulary:**

Use the following list of vocabulary as a reference for yourself and/or your students as you complete the Lección para calmarse – Calming Down Lesson. You may choose to use this list in any way that fits your needs.

- Descanso cerebral – tomar un descanso durante el día para hacer un pequeño movimiento corporal para que tu cerebro pueda aprender mejor y saques todos los movimientos
- Intimidación – cuando una persona lastima a otra persona a propósito, generalmente se repite con el tiempo y hay una diferencia de poder
- Sentimientos – emociones como estar feliz, triste, emocionado, asustado o enojado que pueden cambiar a lo largo del día

# Supplemental Activity: When I'm Angry

## Objectives:

After completing this activity students will be able to:

- Demonstrate in a practice situation two different ways to calm down when they are angry.
- Identify ways to calm down when they are angry.

## Materials Needed:

- Whiteboard or large piece of paper
- Pens, pencils or markers
- Several pieces of paper
- Jar, container or basket

## Time Required:

15 minutes

## Instructions:

Brainstorm with students different ways to calm down when angry. The Calming Down Lesson gave students several different strategies for calming down when angry (slowly counting to 10, taking deep breaths, talking to someone about it etc.). Create a list on the chalkboard, whiteboard or large piece of paper so all students can see the entire list. Remind students that not all strategies will work for everyone and that they should think about which strategy or strategies would work best for them.

Using the list you created write each strategy on a separate slip of paper and put all pieces of paper into a jar, basket or other type of container. Each day have a student randomly pull out a piece of paper. Whichever strategy is on that piece of paper is the one you will practice together as a class. After practicing, discuss with students which they think will work best for them. Has anyone had a chance to practice any of them in a real life situation? Did they work?



# Transcript

## Screen 1

Narrator: Cuando eras más joven, probablemente aprendiste sobre diferentes tipos de sentimientos o emociones. Es fácil nombrar varios: feliz, triste, tonto, celoso, nervioso, emocionado o enojado. Todos tenemos diferentes sentimientos a lo largo del día y eso está bien. La mayoría de las emociones van y vienen sin problemas, pero a veces necesitamos ayuda para saber qué hacer con ciertos sentimientos. Hoy vamos a hablar sobre algunas cosas que puedes hacer cuando te enojas.

## Screen 2

Narrator: Diferentes situaciones pueden hacerte sentir enojado. Si dejas que tu amigo juegue con tu juguete favorito y lo rompe accidentalmente, eso podría enojarte. Si tu mamá te grita por hacer algo que no fue tu culpa, eso podría hacer que también te enojen. ¿O qué pasa si ves que alguien está siendo intimidado? Eso también podría enojarte.

Cuando te sientas enojado en cualquiera de estos tipos de situaciones, es posible que sientas ganas de gritar, arrojar algo o golpear a alguien. Esa nunca es una buena solución y, de hecho, puede empeorar las cosas. En su lugar, vamos a aprender algunas cosas que puedes hacer para intentar calmarte. Haz clic en cada amigo para escuchar lo que hacen cuando están enojados y necesitan calmarse.

Raj: Cuento hasta diez cuando me siento enojado.

Mollie Mai: Cuando estoy enojado, hablo con mi mamá al respecto.

Kate: Cuando me enojo, me gusta patear el balón de fútbol.

CJ: Dibujar me ayuda a calmarme cuando estoy enojado.



### Screen 3

Narrator: Cuando te enojas mucho, por lo general todo tu cuerpo lo siente. Tus manos pueden formar puños, tus músculos pueden tensarse y tu cara puede fruncir el ceño con amargura. Todos finjamos que estamos enojados y practiquemos lo que hace nuestro cuerpo para que podamos averiguar cómo lidiar con eso. Todos pongan su mejor cara de enojo. ¡Realmente frunzan el ceño! Bien, ahora hagan puños. No golpeen nada, esto es solo fingir, recuerden. ¡Y aprieten todo el cuerpo para que cada músculo esté tenso!

Ok, relájate. Deja que todo tu cuerpo se suelte, incluida la cara. ¡Oh! Eso fue difícil, ¿no? ¿No se siente mejor dejar que esa cara y cuerpo tensos y enojados se desvanezcan? Así es como te sentirás cuando aprendas a calmarte durante los momentos de verdadera ira.

### Screen 4

Narrator: Cuando te enojas y te enojas en la vida real, y quieres una forma saludable de calmarte, aquí tienes algunas cosas que puedes probar. Cuenta hasta 10 para calmarte. Respira profundo, inhala por la nariz y exhala por la boca. Haz algo activo, como 10 saltos de tijera, o incluso estira tu cuerpo. Haz un dibujo de tu enojo. Canta tu canción favorita en voz alta. Piensa en algo que te haga feliz, como tu mascota o irte de vacaciones. Distráete haciendo algo más, como jugar un videojuego o sacar a pasear a tu perro. Habla con tu adulto de confianza o un buen amigo acerca de por qué te sientes enojado.

¿Cuál de estas ideas crees que podría funcionar para ti?

### Screen 5

Narrator: Ahora vamos a practicar algunas formas de calmarnos. Primero, pretendamos de nuevo con nuestra cara y cuerpo que estamos enojados. Aprieta los puños, aprieta los músculos y pon cara de enojado. Ahora, todos cuenten hasta 10 lentamente. Uno. Dos. Tres. Cuatro. Cinco. Seis. Siete. Ocho. Nueve. Diez. ¿Estás empezando a relajarte?

Ahora, respira profundamente tres veces. Respira por la nariz, exhala por la boca. Inhala... y exhala. Inhala... y exhala. Inhala... y exhala. ¿Te sientes más tranquilo?

Intentemos una vez más. Todos pónganse de pie y asegúrense de no tocar a nadie más al extender los brazos. Ahora, alcancemos el cielo. Vamos a inclinarnos lentamente para tocarnos los dedos de los pies. ¡No se olviden de seguir respirando!

¡Eh, eso funcionó para mí! Ya no me siento enojado. ¿Que hay de ti?

### Screen 6

Narrator: Muy bien, has completado esta actividad.



# Acknowledgements

Thank you for providing dedication, passion and leadership:

Les Weil – Zink the Zebra Foundation





Contact us:

**Children's Wisconsin  
E-Learning Center**

(866) 228-5670

[healthykids@childrenswi.org](mailto:healthykids@childrenswi.org)

