

# ¿Que debemos hacer?

Lee atentamente y elige la respuesta correcta, luego vamos a analizar el porque de cada una de tus respuestas

Tomás está jugando con sus bloques y está construyendo una torre. Su mamá le dice que es hora de guardar los juguetes porque pronto van a cenar. Tomás todavía quiere seguir jugando y comienza a sentirse molesto.

1. ¿Cómo crees que se siente Tomás?

- A. Feliz porque ya terminó de jugar.
- B. Molesto porque tiene que dejar una actividad que disfruta.
- C. Tranquilo porque quiere ir inmediatamente a cenar.
- D. Sorprendido porque recibió un regalo.

2. ¿Qué podría hacer Tomás cuando su mamá le pide guardar los juguetes?

- A. Gritar y lanzar los bloques.
- B. Ignorar a su mamá y continuar jugando.
- C. Expresar que está molesto y comenzar a guardar los juguetes.
- D. Irse corriendo a otro lugar.

3. ¿Qué podría ayudar a Tomás antes de responder impulsivamente?

- A. Detenerse un momento y pensar qué puede hacer.
- B. Gritar para demostrar que está molesto.
- C. Tirar los juguetes antes de guardarlos.
- D. Ignorar lo que siente.

4. ¿Qué podría pasar si Tomás grita y se niega a guardar los juguetes?

- A. La situación podría terminar en una discusión.
- B. Su mamá entendería que siguió la instrucción.
- C. Resolvería el problema más rápido.
- D. Demostraría que manejó bien su molestia.

Durante una actividad en clase, Daniel se levanta de su puesto varias veces para hablar con otros compañeros. La profesora le pide que vuelva a sentarse para continuar con la actividad. Daniel quiere seguir hablando con sus amigos.

1. ¿Qué debería hacer Daniel después de escuchar la indicación de la profesora?

- A. Continuar caminando por el salón.
- B. Volver a su puesto y continuar con la actividad.
- C. Decir que no quiere sentarse y salir corriendo.
- D. Ignorar a la profesora.

2. ¿Por qué puede ser difícil para Daniel volver a sentarse?

- A. Porque quiere seguir hablando y haciendo otras cosas.
- B. Porque no escucha a nadie.
- C. Porque quiere terminar la actividad correctamente.
- D. Porque está cansado de estar jugando.

3. ¿Qué podría hacer Daniel cuando tenga ganas de levantarse nuevamente?

- A. Levantarse inmediatamente sin pensar.
- B. Detenerse un momento y recordar que debe continuar sentado.
- C. Empujar la silla y salir del salón.
- D. Interrumpir a la profesora.

4. ¿Qué podría ocurrir si Daniel escucha la instrucción y logra mantenerse en su puesto?

- A. Podría continuar prestando atención a la actividad.
- B. Tendría que abandonar el salón.
- C. No podría terminar ninguna actividad.
- D. Haría más difícil seguir la clase.

Samuel le pide a su papá que le compre un juguete cuando salen de una tienda. Su papá le explica que hoy no puede comprarlo. Samuel quería mucho ese juguete y comienza a sentirse frustrado.

1. ¿Cómo podría sentirse Samuel al escuchar que su papá le dice que no?

- A. Frustrado o molesto.
- B. Feliz porque consiguió el juguete.
- C. Divertido porque cambió de opinión.
- D. Tranquilo porque no le interesaba.

2. ¿Qué podría hacer Samuel aunque no le guste la respuesta de su papá?

- A. Gritar hasta conseguir lo que quiere.
- B. Expresar que está molesto sin faltar al respeto.
- C. Tirar los objetos que están cerca.
- D. Ignorar completamente a su papá y alejarse.

3. ¿Cuál sería una forma adecuada de expresar su molestia?

- A. "¡Siempre dices que no! ¡No quiero hablar contigo!"
- B. "Voy a romper algo porque estoy molesto."
- C. "Me siento molesto porque quería ese juguete."
- D. "No me importa lo que me digas."

4. ¿Por qué es importante pensar antes de actuar cuando Samuel está molesto?

- A. Porque puede elegir una respuesta más adecuada.
- B. Porque así siempre conseguirá lo que quiere.
- C. Porque dejará de sentir cualquier emoción inmediatamente.
- D. Porque los adultos nunca pueden decirle que no.

Mateo está jugando un videojuego y está a punto de comenzar una nueva partida. Su papá le dice que debe apagar la consola porque es hora de hacer otra actividad. Mateo siente muchas ganas de seguir jugando.

1. ¿Qué podría sentir Mateo en ese momento?

- A. Molestia porque tiene que interrumpir el juego.
- B. Alegría porque no quería jugar más.
- C. Miedo porque ganó una partida.
- D. Sorpresa porque recibió un premio.

2. ¿Qué podría hacer Mateo antes de responder?

- A. Detenerse un momento y escuchar lo que su papá le está diciendo.
- B. Gritar inmediatamente.
- C. Apagar la consola golpeándola.
- D. Ignorar a su papá.

3. Mateo quiere seguir jugando, pero debe apagar la consola. ¿Qué podría decir de manera adecuada?

- A. "¡No voy a hacerlo nunca!"
- B. "Estoy molesto porque quiero seguir jugando."
- C. "No me importa lo que me digas."
- D. "Voy a seguir jugando y no puedes hacer nada."

4. ¿Qué demuestra Mateo si, aunque está molesto, logra apagar la consola después de recibir la instrucción?

- A. Que pudo controlar su impulso y responder adecuadamente.
- B. Que nunca sintió molestia.
- C. Que consiguió seguir jugando.
- D. Que no escuchó la instrucción.

Durante un juego, Andrés quiere utilizar primero unas fichas, pero otro compañero las está utilizando. La profesora le explica que debe esperar su turno. Andrés siente muchas ganas de quitárselas para poder usarlas inmediatamente.

1. ¿Qué podría hacer Andrés antes de actuar por impulso?

- A. Detenerse y recordar que debe esperar su turno.
- B. Quitarle las fichas inmediatamente a su compañero.
- C. Empujar a su compañero.
- D. Gritar para que todos dejen de jugar.

2. ¿Cuál sería una respuesta adecuada mientras espera?

- A. Buscar otra forma de participar mientras llega su turno.
- B. Molestar al compañero que está utilizando las fichas.
- C. Quitarle el material sin pedir permiso.
- D. Decir que no seguirá ninguna regla.

3. ¿Por qué puede ser importante esperar antes de actuar?

- A. Porque permite pensar y evitar actuar impulsivamente.
- B. Porque así siempre podrá ganar el juego.
- C. Porque nunca tendrá que esperar nuevamente.
- D. Porque los demás deben hacer todo lo que él quiera.

4. ¿Qué podría decir Andrés mientras espera su turno?

- A. "¡Quítate, yo quiero eso ahora!"
- B. "Cuando termines, ¿puedo usar las fichas?"
- C. "Si no me las das, voy a dañarlas."
- D. "No voy a esperar porque yo las quiero."