

Canción del que aprende

Enfoca
Enfoca
Escucha
Escucha
Habla contigo mismo
Sé firme

Enfoca
Enfoca
Escucha
Escucha
Habla contigo mismo
Sé firme

Enfoca
Enfoca
Escucha
Escucha
Habla contigo mismo
Sé firme

Así es como podemos aprender
Así es como podemos aprender

Primero te enfocas, pon atención
Con ojos, oídos y mente.
Ahora escucha, escucha bien,
Con ojos, oídos y mente
Habla contigo mismo: Di “Puedo hacerlo”
Y “Enfoca, enfoca ahora”.
Sé firme, y si no entiendes,
Pide ayuda en voz alta.

Así es como podemos aprender
Así es como podemos aprender

Primero te enfocas, pon atención
Con ojos, oídos y mente.
Ahora escucha, escucha bien,
Con ojos, oídos y mente.
Habla contigo mismo: Di “Puedo hacerlo”
Y “Enfoca, enfoca ahora”.
Sé firme, y si no entiendes,
Pide ayuda en voz alta.



Canción de los sentimientos

Feliz es la sonrisa
y la risa en la mirada.
Feliz es un amigo,
Pastelito de manzana.

Coro:

Tenemos sentimientos
Los mostramos en las caras
(mostramos en las caras)
Los sentimos en los cuerpos
(sentimos en los cuerpos)
Los decimos con las voces
Cómo sientes lo que sientes.

Triste es una lágrima
y la cabeza caída.
Triste es tu juguete
perdido en la movida.

Coro

Enojo es un puño,
y corazón que late fuerte.
Enojo es que te empujan,
ser último y caerte.

Coro

Miedo es un susto
—tus piernas tiritando.
Miedo es un trueno
y la casa está temblando.

Coro

Cómo sientes lo que sientes
Cómo sientes lo que sientes
Cómo sientes lo que sientes...



Canción para calmarse

**Tu corazón late con fuerza
Y estás jadeando como un perro.
Cuando sientes piernas flojas
Y no entiendes nada más.**

Coro:

**Entonces pon las manos en tu estómago
(manos en tu estómago)
Luego di “Basta”
(di “Basta”)
Di lo que sientes
(di lo que sientes)
Respira profundo
Y te calmas ya
(y te calmas ya).**

**Cuando algo te ha asustado
Y tu estómago duele
Y estás triste y preocupado
Y tus manos están temblando.**

Coro

**Cuando estás muy entusiasmado
Y das vueltas como un trompo.
Cuando has tenido decepción
Porque tu plan no se cumplió.**

Coro

**Respira profundo
Entonces te calmas ya.
Respira profundo
Entonces te calmas ya.**



Canción del enojo

Enojo es sentimiento
Que ataca por dentro.
Enojo es sentimiento
Que te puede sorprender.

Todos nos enojamos
Pero tratar mal a otros no está bien.
Cuando estamos enojados
Hay que calmarnos pronto.

Pon las manos en tu estómago
(las manos en tu estómago)
Luego di “Basta”
Di lo que sientes (“¡Estoy enojado!”)
Qué es lo que sientes (“¡Estoy enojado!”)
Respira profundo
Y te calmas rápido.

Enojo no nos deja de pensar
Quiere hacernos reaccionar
Para herir a los demás
Con palabras y con manos.

Todos nos enojamos
Pero tratar mal a otros no está bien.
Cuando estamos enojados
Hay que calmarnos pronto.

Pon las manos en tu estómago
(las manos en tu estómago)
Luego di “Basta”
Di lo que sientes (“¡Estoy enojado!”)
Qué es lo que sientes (“¡Estoy enojado!”)
Respira profundo
Y te calmas...
Respira profundo
Y te calmas...
Respira profundo
Y te calmas rápido.

Canción para resolver problemas

Si estoy en dificultades

Y no sé lo qué hacer

Para resolver problemas

Cuatro pasos yo daré.

Paso 1: es el primero

(1: Nombra el problema)

¿Cuál es el problema?

Paso 2: es el segundo

(2: Piensa en soluciones)

¿Qué podemos hacer?

Paso 3: es el tercero

(3: Considera las consecuencias)

¿Qué podría suceder?

Paso 4: es el cuarto

(4: Elige la mejor solución)

¿Qué funcionará mejor?

Ahora recordamos

Cuatro pasos que hay que dar

Para resolver problemas

¡Y nunca olvidar!

Uno, dos, tres, cuatro

Cuatro pasos hay que dar

¿Cuál es el paso Uno?

(Nombra el problema)

¿Cuál es el paso Dos?

(Piensa en soluciones)

¿Cuál es el paso Tres?

(Considera las consecuencias)

¿Cuál es el paso Cuatro?

(Elige la mejor solución)

Si estoy en dificultades

Y no sé lo qué hacer

Para resolver problemas

Cuatro pasos yo usaré.

¡Porque yo resuelvo problemas!

(¡Yo resuelvo problemas!)

¡Yo resuelvo problemas!

(¡Yo resuelvo problemas!)

¡Digo, yo resuelvo problemas!

(¡Yo resuelvo problemas!)

¡Yo resuelvo problemas!

(¡Yo resuelvo problemas!)

1, 2, 3, 4 (Cuatro pasos hay que dar)

1, 2, 3, 4 (Cuatro pasos hay que dar)

1, 2, 3, 4 (Cuatro pasos hay que dar)

1, 2, 3, 4 (Cuatro pasos hay que dar)

Canción de las Maneras Justas de Jugar

**Cuando queremos el juguete nuevo
Los dos al mismo tiempo
Cuando los dos lo vamos a agarrar
¿Qué podemos hacer?**

Coro:

**Compartir, intercambiar
Turnarse entre nosotros
Compartir, intercambiar
Turnarse entre uno y otro
La, la, la...**

**Cuando queremos la pintura roja
Los dos al mismo tiempo
Cuando los dos la vamos a agarrar
¿Qué podemos hacer?**

Coro

**Cuando queremos la bici de moda
Los dos al mismo tiempo
Cuando los dos la vamos a agarrar
¿Qué podemos hacer?**

Coro

**Si queremos ser buenos amigos
Y juntos pasarla muy bien
Usemos maneras justas de jugar
Cántalo, canta fuerte**

Coro

Coro

