

10. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICAS

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOCONOCIMIENTO
Habilidad	• Atención
Indicador de logro	• Reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.

POSTURA DE MONTAÑA

MATERIALES

Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.

– Pregunte a los estudiantes: ¿quién se ha sentido nervioso o agitado?, ¿cómo te sientes cuando estás agitado?, ¿qué haces o dices cuando estás agitado? Solicíteles algunos ejemplos de cuando han estado agitados. Se sugiere que usted comparta alguna situación en la que se sintió agitado.

– Destaque que todas las personas experimentan situaciones en las que su cuerpo y voz se sienten agitados, y esto les trae desventajas en su vida personal y social; por ejemplo: no pueden poner concentrarse, no escuchan lo que otros dicen, no pueden quedarse quietos en su espacio, entre otros inconvenientes.

– Pregunte a los alumnos: ¿quién ha sentido que su cuerpo y su voz están en calma?, ¿qué hacemos cuando nos sentimos así?, ¿cómo nos comportamos? Con estas preguntas se busca hacer evidente para los niños que todos tenemos momentos en los que nos sentimos en calma y que esta sensación tiene ventajas como poder escuchar a la maestra, a nuestros padres y a los otros compañeros, hacer la tarea, estudiar, jugar con otros, practicar algún deporte, etcétera.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Me siento en calma cuando...”

– Pregunte a los niños si han visto las montañas. Comente que la montaña es estable, no se mueve, ni se dobla. Pregunte si la montaña está tranquila o agitada.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados suavemente, ver p. 372).

- Solicite a los niños que en esta postura sientan cómo ellos mismos respiran. Cunte tres respiraciones. Produzca un sonido con un instrumento, pídale que lo escuchen y al terminar el sonido que levanten la mano. Repita el ejercicio dos o tres veces.
- Pregunte: ¿alguien se siente más tranquilo?, ¿alguien se siente más agitado?, ¿para alguien fue difícil estar tranquilo?, ¿creen que estar más tranquilos nos puede ayudar a que nuestro salón sea un lugar en el que todos nos sintamos bien?

– Cuando terminen la dinámica anterior, pida a los niños que se dibujen ellos mismos en la postura de cuerpo de montaña. Pueden incluir cómo se sintieron al hacer la práctica.

Comunidad de diálogo. Las reglas son las siguientes:

- Para hablar, se levanta la mano y todos los demás guardan silencio para escuchar con respeto.
- Usted será el moderador e indicará los turnos de quienes hablarán.

– Pida a los alumnos que respondan las preguntas siguientes: ¿cuándo sería el mejor momento, en el salón de clases o en su casa, para practicar la postura de cuerpo de montaña?, ¿para qué les podría servir?

- Si al hacer el ejercicio de postura de cuerpo de montaña los niños no pudieron estar quietos o en silencio, aproveche la ocasión para hacerles notar cómo el ejercicio resulta fácil para unos y difícil para otros. La práctica continua de este ejercicio ayuda a experimentar sus beneficios.

PISTAS

Esta actividad es para comenzar a trabajar el entrenamiento para la atención y está ligada al primer pilar de la ética, relacionado con la capacidad de darse cuenta de lo que a uno le sucede, para después regular comportamientos que pueden ser retadores para los niños, como controlar su cuerpo y su voz, mantenerse en su espacio, caminar en lugar de correr, espe-

rar su turno e inhibir comportamientos que puedan ser dañinos para ellos mismos o para otros.

En el entrenamiento de la atención hay dos aspectos de la postura del cuerpo que son importantes: la espalda derecha y el cuerpo relajado. Los niños se ejercitan en ambos aspectos por medio de la postura de cuerpo de montaña.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOCONOCIMIENTO
Habilidad	• Conciencia de las propias emociones
Indicador de logro	• Identifica el nombre de distintas emociones.

PONLE NOMBRE A LA EMOCIÓN

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, triángulo, campana, cuenco o tambor.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite que cuando el sonido deje de escucharse levanten la mano. Pregunte cómo se siente su respiración. Pida que respiren profundamente tres veces.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Algo que me da tristeza es...”

JUEGO. NOMBRANDO LAS EMOCIONES

– Hagan una composición musical marcando el ritmo mediante dos aplausos y dos palmadas sobre el escritorio. Siguiendo el ritmo los estudiantes se van turnando para nombrar diferentes emociones. Si a un niño no se le ocurre ninguna cuando sea su turno puede decir “paso”.

– Introduzca el tema de las emociones preguntando: ¿quién me puede decir qué son las emociones?, ¿todos aquí han sentido alguna emoción?, ¿cómo nos damos cuenta cuando tenemos alguna emoción?, ¿se pueden ver en la cara?

– Invite a un niño a pasar al frente a actuar una emoción. Dígame en secreto la emoción; el alumno tratará de reflejar en su rostro dicho sentimiento y el resto del grupo intentará adivinar. Repita el ejercicio con otros estudiantes.

– Pregunte a sus alumnos si las emociones también se sienten en el cuerpo. ¿Alguien ha sentido enojo, tristeza, miedo o frustración?, ¿cómo y en dónde se siente? Reflexione sobre cómo a veces las emociones nos sacan de balance. Pregunte si a alguien le ha pasado que tiene una emoción fuerte, como el enojo, y luego hace cosas que no le ayudan o que lastiman a otros. Se recomienda que comparta un ejemplo personal.

– Comente con sus alumnos que existen algunas técnicas para aprender a estar tranquilos como

los ejercicios llamados “primeros auxilios”, integrados por dos técnicas de respiración: la denominada llave de agua y la del globo.

- Respiración de la llave de agua: se puede realizar sentados o de pie. Pida a los niños que estiren los brazos al frente, que aprieten sus manos (para sentir tensión) y respiren profundamente; deben sostener esta postura por unos segundos, después al exhalar abrir las manos como si fuera agua saliendo de un grifo.
- Respiración del globo: solicite a los estudiantes que se pongan de pie, que coloquen sus manos sobre el pecho y que al inhalar simulen que son un globo “inflándose”; indique que muevan los brazos redondeados hacia el frente mientras toman una respiración larga y profunda. Pídales que sostengan la postura unos tres segundos, luego que suelten el aire “desinflándose” y que regresen los brazos al pecho.

Comunidad de diálogo. Pida a los alumnos que respondan las preguntas siguientes: ¿con qué emoción sería bueno practicar los “primeros auxilios?”, ¿cuál técnica de respiración escogerían?, ¿para qué les podría ayudar?, ¿en el salón de clases cuándo podríamos utilizar la técnica de “primeros auxilios”?

PISTAS

Emociones como el enojo, el miedo o la frustración provocan reacciones instintivas de la amígdala. Hay investigadores que han demostrado cómo el solo hecho de decir “siento enojo” se activa la parte derecha de la corteza prefrontal del cerebro, lo que funciona como una especie de “freno de mano” y activa las funciones ejecutivas del cerebro, que regulan la reacción en la amígdala.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOCONOCIMIENTO
Habilidad	• Autoestima
Indicador de logro	• Identifica dificultades y pide apoyo a alguien de su confianza.

PUEDO ESTAR EN CALMA

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hoja y lápices o colores. Botella transparente (parte inferior ancha e inferior angosta) y cualquier otro recipiente con agua.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que cuando el sonido se deje de escuchar levanten la mano.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Algo que me hace feliz es...”

– Para introducir el concepto de *atención* pregunte a los alumnos si alguien sabe lo que es la atención. Comente que nuestra atención es como una lámpara que se dirige a diferentes partes y que si el salón estuviera oscuro y se ilumina solo una parte de este, entonces se podría ver qué hay ahí. Mencione que esto mismo pasa con la atención, que ellos pueden dirigirla a lo que escuchan, a lo que ven, a lo que sienten, a lo que huelen. Mencione que muchas veces dirigimos la atención hacia lo que está afuera de nosotros, pero que en esa sesión verán qué pasa cuando la dirigen hacia ellos.

– Cuente la historia de “La tortuga y el conejo”.

El conejo siempre se mueve rápido, la tortuga se mueve más lento. La tortuga, cuando se levanta, le gusta sentarse un rato en la postura de cuerpo de montaña. El conejo no aguanta, muy pronto se tiene que mover.

– Interrumpa la narración y pregunte a sus alumnos: ¿a quién le pasa como el conejo, que le es difícil dejar que su cuerpo esté tranquilo?, ¿a quién le pasa como a la tortuga, que le es fácil dejar que su cuerpo esté tranquilo?

– Mencione que después de practicar estar sentada como montaña, la tortuga puede poner atención y hacer cosas difíciles como cruzar un río o hacer la tarea. El conejo no pone tanta atención, su cuerpo se mueve mucho, no se da cuenta de lo que hace y no puede completar las actividades. Para el conejo es difícil quedarse en su lugar y a veces se tropieza con otros o tira cosas.

Un día, el conejo se da cuenta de que la tortuga antes de comenzar su día se sienta derechita un momento y solo respira. El conejo le pregunta por qué hace esto y la tortuga le responde que es algo que le ayuda a que su cuerpo y su voz estén más tranquilos y así puede poner atención y se siente mejor durante el día. Y que es algo que todos pueden hacer.

El conejo recordó que tenía muchas habilidades como que era rápido, generoso, amistoso y bueno para aprender cosas nuevas. Cuando algo no le salía bien era perseverante hasta que lograba lo que quería. Quizá lo que le enseñó la tortuga le costaría trabajo al principio, pero con esfuerzo lo podría lograr.

– Al terminar la narración pregunte a los alumnos: ¿para qué son buenos ustedes?, ¿creen que pueden aprender cosas nuevas; cuáles? Comente sobre las fortalezas del grupo y cómo todos tenemos la posibilidad de aprender. Pregunte a los estudiantes si quieren que les enseñe lo que le enseñó la tortuga al conejo.

PRÁCTICA DE ATENCIÓN.

RESPIRANDO COMO LA BOTELLA

– Tome el agua y vacíela poco a poco en la botella, pregunte qué parte de la botella se llena primero, si la más ancha de abajo o la delgada de arriba. Después comente que lo mismo pasa cuando respiramos aire: pasa primero por nuestro pecho, infla todo el abdomen y luego, cuando sale, el abdomen es lo último que se vacía. Puede llenar y vaciar la botella un par de veces, destacando la relación de esto con la inhalación y la exhalación.

PRÁCTICA DE ATENCIÓN. LÁMPARA DE LA ATENCIÓN HACIA LA RESPIRACIÓN

– Solicite a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña.

– Con voz clara y de manera pausada comente que nuestra atención es como una lámpara que ilumina dependiendo de hacia dónde se dirige. Pida a los estudiantes dirigir esa lámpara de la atención hacia su cuerpo, especialmente hacia cómo se siente su cuerpo y a la función de respirar.

– Indique que inhalen de forma prolongada dejando que el aire llene todo su abdomen, y después que exhalen y saquen todo el aire (haga una pausa de 10 segundos). Hagan esto juntos dos veces más; insista en que dirijan la lámpara de la atención a cómo se siente que el abdomen se infla y se desinfla.

– Al terminar este ejercicio, toque un instrumento musical, pida que cierren los ojos y que respiren de manera prolongada tres veces; después, que abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo poco a poco y se estiren, si es necesario.

Comunidad de diálogo. Solicite a los estudiantes que respondan: ¿cómo se siente concentrar la atención en su respiración?, ¿creen que esto es algo que pueden hacer todos los días?, ¿para qué le serviría al conejo hacerlo?, ¿para qué les sirve a ustedes hacerlo?, ¿cómo mejorarían en lo que ya son buenos estando más calmados y atentos? Pregunte a por lo menos tres alumnos cuál es una de sus fortalezas y cómo la atención la mejoraría.

- Pida que hagan un dibujo en el que representen alguna de sus habilidades y cómo esta se vería fortalecida con la atención.

PISTAS

En esta actividad se practica la respiración de botella, también conocida como *respiración basal*, que consiste en inhalar por la nariz de forma prolongada, llenando todo el abdomen, sostener un segundo el aire y soltarlo por completo por la nariz o la boca. La respiración basal activa el sistema del cuerpo que ayuda a recuperar su balance y equilibrio. Todos podemos tomarnos un momento para hacer cuatro o cinco respiraciones basales, y así ayudarnos a regresar a la calma y enfocarnos. Este entrena-

miento, además de mejorar nuestra capacidad de atención, se ha comprobado que ayuda en la disminución del estrés, mejora las funciones ejecutivas, habilidades sociales y aumenta el bienestar.

Hay que tener en cuenta que para algunos el hecho de estar un momento tranquilos es algo muy difícil, así que hay que acercarse a estas actividades con paciencia para aceptar la experiencia que se tenga. No hay una respuesta o una experiencia correcta al hacer las prácticas; el niño puede notar que siente paz o también sentir enojo o ansiedad; puede estar muy atento o notar que se distrae. Cualquier experiencia está bien, lo importante es desarrollar la habilidad de reconocer que esto es una fortaleza personal que mejora con el entrenamiento.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOCONOCIMIENTO
Habilidad	• Aprecio y gratitud
Indicador de logro	• Agradece a sus maestros, familia y compañeros por la ayuda que le brindan.

MI LUGAR TRANQUILO

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hojas y lápices o colores.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que cuando el sonido se deje de escuchar levanten la mano.
Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Agradezco a mi familia por...”

– Pregunte a sus alumnos si recuerdan algunas de las emociones que experimentaron durante la semana y cuáles. También pregunte: ¿se acorda-

ron de hacer tres respiraciones?, ¿en qué les ayudó o les podría haber ayudado? Invite a los niños a hacer las prácticas: llave de agua y globo.

– Pregunte a sus alumnos: ¿a alguien le ha pasado que está con una persona y se siente muy querido, seguro, cuidado, no juzgado, muy a gusto? Comente con ellos una experiencia personal e invítelos a compartir una propia.

– Invite a los niños a dibujar su lugar tranquilo y a la persona o personas que están en él, el sitio donde está y cómo es, qué es lo que está sucediendo y cómo se sienten. Pida que también dibujen cómo les gustaría agradecer a esas personas por su cuidado y cariño.

- Si para alguno de los niños no es fácil identificar esto, apóyelo para tratar de recordar algún mo-

mento de su vida en el que se sintió seguro; tal vez alguien lo ayudó, lo protegió, le dijo algunas palabras que lo hicieron sentirse seguro. Guíelos para que puedan expresar su gratitud por tener a estas personas.

- Invite a los niños a mostrar su dibujo de su lugar tranquilo.

PRÁCTICA DE ATENCIÓN. MI LUGAR TRANQUILO

– Pida a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña.

– Con voz clara y pausada platique sobre “mi lugar tranquilo”. Mencione que no es un lugar al que se llegue en coche, en tren o en avión, sino que está dentro de cada persona y a él se llega simplemente respirando y recordando. Explique que encontrarán este lugar en ese momento (haga un pausa de cinco segundos).

- Sugiera a los niños recordar algún momento en el que alguien los estaba cuidando o acompañando de alguna forma que ellos se sentían muy bien, se sentían seguros, muy a gusto. Comente que esa persona puede ser alguien de la familia, algún amigo o tal vez algún maestro que los ayudó a hacer algo, que jugó con ellos, o quizá solo les sonrió. Mencione que puede ser algo que sucedió hace algunos días o cuando eran más pequeños, y que pueden traer a su mente la imagen que dibujaron.
- Pídales que levanten la mano cuando recuerden a esa persona (habrá niños que necesitan más tiempo y más ejemplos). Solicite a los niños que imaginen que están con esa persona y pregunte: ¿cómo se sienten?, ¿qué hacen?, ¿dónde están?, ¿cómo es ese lugar?, ¿a qué huele?, ¿hace calor o frío?, ¿qué ruidos hay?
- Invite a sus alumnos a traer a su mente ese recuerdo como si estuviera sucediendo en este momento. Mencione que imaginen que esta persona los cuida, los acepta y los quiere como son; que reconoce que valen mucho y que desea que estén muy bien y tranquilos. Invítelos a mantener este recuerdo en su mente y a identificar cómo se siente esto en su cuerpo

y en su mente. Pídales que agradezcan a esa persona sus cuidados.

- Comente que ese es, precisamente, su “lugar tranquilo”. Solicite que hagan lentamente unas respiraciones prolongadas y que se acomoden en ese lugar tranquilo.

– Mencione que lo más bonito de ese lugar tranquilo es que siempre está dentro de ellos y lo pueden visitar cuando quieran. Además de que es bueno visitarlo cuando se sientan enojados, tristes, o con miedo. Sugiera que en esas situaciones desagradables respiren profundo, relajen su cuerpo y visiten su lugar tranquilo. Al hacerlo seguro notarán que sus emociones ya no se sienten tan fuertes.

– Destaque que pueden visitar su lugar tranquilo cuando quieran y permanecer en él por el tiempo que quieran.

– Para terminar la actividad, pida a sus alumnos que cierren los ojos, toque el instrumento y hagan juntos tres respiraciones profundas; después, abrirán los ojos lentamente, moverán su cuerpo y se estirarán, si es necesario.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿pudieron visitar su lugar tranquilo?, ¿cómo se siente visitar este lugar?, ¿cuándo les sirve traer a su mente su lugar tranquilo?, ¿pudieron dar las gracias?, ¿cómo se siente? A los que no lograron llegar a su lugar tranquilo dígalos que lo intenten en otra ocasión.

PISTAS

La habilidad de sentirse seguro y respetado para aprender y explorar nuestro potencial, fortalecer la autoestima y la capacidad para agradecer y confiar en otros proviene de contar en la infancia con una figura de apego seguro.

Hay dos puntos claves para el desarrollo del apego seguro: una figura que represente una fuente de seguridad y una figura que funcione como una base segura desde la cual los niños

exploren el mundo que les rodea. La práctica de “mi lugar tranquilo” trae a la mente de los niños estos momentos y a figuras que representan cuidado y seguridad, lo que en conjun-

to fortalece el apego seguro, además de que les brinda un espacio para reconocer cómo otros los han apoyado y así desarrollar aprecio y gratitud.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOCONOCIMIENTO
Habilidad	• Bienestar
Indicador de logro	• Identifica su deseo de estar bien y no sufrir, y expresa qué necesita para estar bien en la escuela y en la casa.

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR?

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hojas, cartulina y lápices o colores.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando ya no oigan el sonido.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Cuando me regañan, yo me siento...”.

– Pregunte a sus alumnos: ¿cómo quieren sentirse en el salón de clases?, ¿qué tipo de interacciones quieren que establecer?, ¿cómo se imaginan que se ve un salón donde el maestro se sienta cómodo enseñando y los niños se sienten bien aprendiendo? Guíe una reflexión acerca de la importancia de sentirse bien en el salón de clases y cómo llegar a acuerdos para lograrlo.

– Mencione que sería bueno tener un salón en el que todos se sientan seguros, tranquilos, respetados, en el que puedan aprender, participar y también divertirse. Si considera que para los niños es más fácil llegar a acuerdos mediante el uso de imágenes o dibujos, deberá conseguir previamente las

imágenes que se requieren; por ejemplo, un niño levantando la mano para hablar, un niño dentro de su espacio tranquilo, un niño escuchando con respeto mientras otro habla, etcétera.

– Destaque que todas las personas quieren sentirse bien, estar en lugares en los que se sientan seguros y respetados.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿a quién le gusta sentirse mal, que lo molesten o que se rían de él?, ¿queremos un salón en el que unos hagan sentir mal a otros?, ¿queremos un salón en el que todos se interrumpen y nadie escuche?, ¿alguien tiene una historia en la que se sintió mal en un lugar y ya no quería estar ahí?

- Comparta con los niños su grupo de alumnos ideal, con base en cómo se quiere sentir en el salón.
- Pregunte a los niños: ¿cómo te quieres sentir en el salón de clases?, ¿cómo quieres que tus compañeros te traten?, ¿para ti, cómo es un lugar seguro, tranquilo?, ¿cómo es un lugar en el que se puede aprender?
- Solicite a los niños que dibujen cómo quieren sentirse en el salón.

- Guíe una plática sobre a qué acuerdos pueden recurrir para tener un salón agradable para todos. Puede trabajar con imágenes relacionadas y pegarlas en una cartulina, así como invitar a los niños a que escriban en el pizarrón conceptos relacionados con el bienestar de ellos mismos.
- Para terminar, pregunte a los estudiantes si les parece que estos sean los acuerdos para la convivencia en el salón, los cuales estarán siempre a la vista de todos. Podrán agregarse otros.

PISTAS

Se sugiere recordar estos acuerdos al principio de las sesiones. Si un niño tiene un comportamiento

distinto al acordado, llame la atención sobre su comportamiento con una pregunta en lugar de con una amonestación, por ejemplo: “¿Patricio, te acuerdas cuál es el acuerdo cuando queremos hablar?”.

Es importante recordar que para algunos niños el seguir los acuerdos es un reto, pues pueden tener hábitos contrarios difíciles de cambiar. Habrá que trabajar especialmente con ellos para que desarrollen una conciencia de sí mismos y de los acuerdos, y que poco a poco trabajen en establecer un nuevo hábito.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTORREGULACIÓN
Habilidad	• Metacognición
Indicador de logro	• Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

PIÉNSALO DOS VECES

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Dos carteles con 10 imágenes de diferentes objetos. Es importante que los objetos no se repitan ni pertenezcan a una sola categoría; deben ubicarse en desorden en el cartel. Campana, triángulo o tambor, reloj para medir el tiempo.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Me gusta aprender porque...”.

– Solicite a sus alumnos observar en silencio las imágenes de uno de los carteles durante 10 segundos y memorizar el mayor número de objetos hasta que suene la campana. Después haga sonar el instrumento y retire el cartel. Solicite a sus alumnos mencionar los objetos que recuerdan.

– Guíe una plática en la que los estudiantes expliquen qué técnicas utilizaron para memorizar los objetos; por ejemplo, observarlos y encontrar categorías para agruparlos: “seres vivos, objetos de la escuela, colores...”. Puede plantear preguntas como: ¿cómo memorizaste los objetos?, ¿consideras que fue una actividad fácil o difícil, y por qué?, ¿qué

pudiste haber hecho diferente para que obtuvieras un mejor resultado?, ¿cómo te sentiste cuando ya se terminaba el tiempo? Destaque las mejores estrategias para memorizar objetos.

—Repita la actividad con el otro cartel.

Comunidad de diálogo. Con base en la actividad anterior, pida a sus alumnos que comparen su rendimiento en el primer intento por memorizar los objetos respecto al segundo. Plantee las siguientes preguntas: ¿mejoró su rendimiento en el segundo intento?, ¿cómo mejoró?, ¿cómo se sintieron al terminar el tiempo en la segunda actividad?, ¿fue más fácil o más difícil?

- Concluya con la siguiente reflexión: “todas las tareas o los problemas para los cuales nos tomamos un tiempo para reflexionar y evaluar se afrontan de una manera más serena. Es importante estar consciente de los procesos del pensamiento”.

- Mencione algunos ejemplos de situaciones cotidianas en las cuales puedan detenerse a pensar lo que van a hacer antes de actuar.

PISTAS

El cierre de una actividad es fundamental para poner en común los aprendizajes adquiridos, las estrategias empleadas y el “para qué de lo aprendido”.

El pensamiento reflexivo es una herramienta en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, ya que ser consciente de los propios procesos cognitivos favorece, entre otros aspectos, la observación, la interpretación, la evaluación y la selección de la información para la toma de decisiones.

Insista en que un pensamiento reflexivo permite observar lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo lo expresamos y, en ese sentido, además observamos y tenemos en cuenta los sentimientos de los demás.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTORREGULACIÓN
Habilidad	• Expresión de las emociones
Indicador de logro	• Reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.

CUANDO ME SIENTO...

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Cuento de literatura infantil para trabajar las emociones (algunos títulos se mencionan en el artículo titulado “50 cuentos para trabajar las emociones con los niños”, disponible en la página web “Rejuega”). Música clásica (Bach, Beethoven, Mozart, Händel, Vivaldi) que favorezca la relajación y concentración (opcional).

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Algo que me da miedo es...”.

– Reúna a los alumnos en círculo y lea en voz alta el cuento que elija o invente. Puede narrar la historia de un personaje que experimente emociones ante determinada situación. Al terminar la lectura se realizará una puesta en común a partir de algunas de las preguntas siguientes: ¿quién era el personaje principal?, ¿qué sintió cuando...?, ¿por qué se sintió...?, ¿qué hizo cuando se sintió...?, ¿cómo se sintieron los demás ante su conducta?, ¿pudo actuar diferente?

– Solicite a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña y que recuerden una situación en la que se hayan sentido enojados, tristes o con miedo. Pida que experimenten esa situación como si la estuvieran viviendo por primera vez. Pregunte: ¿qué sucedió?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué hicieron?, ¿cuáles fueron las consecuencias de su conducta?, ¿cómo afectó su comportamiento a los demás? Los alumnos responderán estas preguntas de manera personal, por lo que no es necesario que compartan sus respuestas.

– Pregunte a los niños que, si teniendo en cuenta la situación que vivieron, algunos cambiarían su res-

puesta ante la emoción; invítelos a compartir por qué lo harían.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿qué aprendieron?, ¿cómo lo podrían aplicar en su vida?

PISTAS

Destaque la íntima relación que hay entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento. En este sentido, es necesario señalar que la emoción no se reprime, solo se aprende a expresarla sin lastimarse a sí mismo o a los demás.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTORREGULACIÓN
Habilidad	• Regulación de las emociones
Indicador de logro	• Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflictivas.

ME ENOJO Y NO PIERDO

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Muñeco, marioneta o ilustración.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Cuando me enojo...”.

– Presente el muñeco, la marioneta o la ilustración. “Les presento a Ragut, nuestro amigo de la clase”.

Ragut no siempre está contento, pues en algunas ocasiones se enoja. Su cara se muestra entonces diferente, ya no sonríe. Ragut se enoja cuando lo

molestan y cuando no es el primero de la clase en terminar un trabajo, pero Ragut tiene algunas fórmulas mágicas que le ayudan a controlar el impulso y a expresar lo que siente. Cuando Ragut no es el primero de la clase en terminar un trabajo se dice a sí mismo que no pasa nada, ya que lo importante es que lo terminó. Cuando alguien lo molesta habla con el compañero que lo hizo, le dice que está enojado y le pide que si hay algo que quiera decirle se lo comente sin agresiones. Si esto no funciona, Ragut se lo explica al maestro con la intención de buscar ayuda.

- Comente que cuando Ragut considera que el enojo lo hará perder el control, busca un espacio a solas y practica alguna actividad que lo

ayude a regular sus emociones; por ejemplo, estira los brazos a la altura de su pecho, cierra los puños fuertemente durante unos segundos y después los abre.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿tienen alguna sugerencia que le ayude a Ragut a controlar sus impulsos cuando está enojado?, ¿consideran que pueden aplicar alguna fórmula mágica cuando se enojan?

- Comente con sus alumnos algunas situaciones que los enojan y cómo afrontarlas de la mejor manera.

PISTAS

Es fundamental señalar que las emociones aflitivas son aquellas en que se tiene poco control de los impulsos y una sensación de no estar bien con uno mismo y con los demás. Algunas de estas emociones son la ira, el miedo, la tristeza, el enojo, la envidia, el coraje, la frustración y la ansiedad.

Retome las experiencias compartidas por los niños al completar la frase “Cuando me enojo...” para guiar una reflexión sobre cómo el enojo nos lleva a actuar de forma impulsiva y las consecuencias que esto tiene.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTORREGULACIÓN
Habilidad	• Autogeneración de emociones para el bienestar
Indicador de logro	• Identifica las emociones que lo hacen sentir bien.

ESPIRAL

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Imágenes de espiral. Elementos de la naturaleza para formar una espiral en el suelo (piedras, hojas, ramas, flores). Música clásica (Bach, Beethoven, Mozart, Händel, Vivaldi).

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Mi juego preferido es...”.

– Muestre a los alumnos varias imágenes de espirales. Mencione que la espiral es como un camino hacia lo que sentimos.

– Forme una espiral grande en el piso del aula o en el patio. Puede utilizar elementos de la naturaleza.

- Cuando haya terminado la espiral, pida a los alumnos hacer una fila tomados de la mano y que lentamente avancen hacia el interior de la espiral. Es importante que avancen en silencio, ponga música clásica para favorecer la concentración. Un vez que todos estén dentro de la espiral, pida que cierren sus ojos, que coloquen sus manos sobre su corazón y pregunte: ¿cómo se sienten en este momento?, ¿por qué se sienten de esa manera?, ¿esta emoción les genera bienestar?, ¿quieren cambiar la emoción?, ¿pueden escuchar la música, sentir su corazón, respirar y pensar en algo agradable para dejar que a esta emoción, como las

nubes en el cielo, la sucedan otras y ustedes continúen su día sintiendo bienestar? Al terminar, pídale que salgan en silencio de la espiral y que se sienten en círculo.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿cómo se sentían antes y después de entrar a la espiral?, ¿cuáles eran sus pensamientos mientras estaban en la espiral?, ¿el ejercicio les ayudó a sentirse mejor?, ¿creen que puedan generar emociones para el bienestar?, ¿creen que puedan hacer un ejercicio similar en casa?

PISTAS

Las pausas para pensar sobre cómo nos sentimos son útiles para generar emociones para el bienestar. Si esta actividad se convierte en una práctica cotidiana puede favorecer el clima para la convivencia.

Se sugiere poner música clásica durante el ejercicio con el propósito de exponer a los alumnos al contacto con la belleza y facilitar la reflexión.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTORREGULACIÓN
Habilidad	• Perseverancia
Indicador de logro	• Muestra capacidad para diferir o aplazar recompensas inmediatas.

¿PUEDO ESPERAR?

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Una colación pequeña (puede ser una mini bolsa de cacahuates, de palomitas o incluso una fruta).

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Me cuesta trabajo esperar cuando...”

– Inicie una actividad de tipo académico (matemáticas o español), coloque la bolsa de cacahuates o

de palomitas en el lugar de cada alumno. Indíqueles que podrán comer los cacahuates o palomitas, según sea el caso, hasta terminar la tarea asignada; no antes.

- Observe quién cumplió con la indicación y no se comió la colación. Organice una sesión grupal para compartir la experiencia, puede preguntarles lo siguiente: ¿cómo te sentiste durante la actividad?, ¿cuáles fueron tus pensamientos?, ¿te dieron ganas de comerte la colación antes de terminar?, ¿por qué te comiste la colación o por qué no?

– Para terminar, pida a los alumnos que se sienten en círculo y reflexionen acerca de qué es actuar de manera impulsiva. Enfatice la relación entre la

conducta impulsiva y el deseo de gratificación inmediata. Proporcione algunos ejemplos.

– Se sugiere que durante la jornada escolar realice la misma dinámica y verifique quiénes sí esperaron a terminar para comer la golosina.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿por qué no logré esperar?, ¿soy mejor persona cuando tengo la capacidad de controlar mis impulsos?, ¿en qué

otros momentos no logro controlar el impulso?, ¿qué pasa cuando no controlo mis impulsos?

PISTAS

Es fundamental señalar que la colación no es una recompensa asociada a la calidad o la precisión en el trabajo. Basta con terminar la actividad para que los alumnos puedan comer la colación, ya que lo que están ejercitando es saber esperar y controlar el impulso.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTONOMÍA
Habilidad	• Iniciativa personal
Indicador de logro	• Reconoce responsabilidades y acciones que le ayudan a valerse por sí mismo.

PUEDO HACER...

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Cartoncillo, lápiz, colores, plumones, pinceles, pintura, estambre o listón, pegamento y tijeras.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Algo que me gusta de mí es...”.

– Solicite a los estudiantes que tracen su silueta sobre el cartoncillo y que representen de forma creativa (con diferentes materiales) sus características físicas, emocionales y de carácter. Cada alumno debe escribir su nombre en el dibujo.

- Organice una sesión grupal para que los estudiantes compartan sus dibujos y los muestren a sus compañeros.

Comunidad de diálogo. Guíe una reflexión grupal acerca de lo que los hace semejantes y sobre lo que los diferencia: género, características físicas, de carácter, familiares y cómo ganan autonomía mediante el reconocimiento de la identidad personal.

PISTAS

En este ejercicio se trabajará el concepto de *autonomía* como refuerzo del autoconocimiento, ya que el alumno al reconocerse como un ser individual también lo hará en sus capacidades para desarrollar actividades por sí mismo.

Es importante incluir en la reflexión la equidad entre niños y niñas, y resaltar la importancia del autoconocimiento de nuestro cuerpo y de nosotros mismos para generar autonomía: a mayor conocimiento de mí, mejor uso de mis capacidades.

DIMENSIÓN	AUTONOMÍA
Habilidad	• Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
Indicador de logro	• Reconoce lo que ya puede hacer por sí mismo que antes no podía, y reconoce en los demás aspectos que le gustaría desarrollar.

ANTES Y AHORA

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Dibujos personales, libros, revistas o catálogos usados. Hojas, tijeras, pegamento, lápiz y silueta personal.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Lo que más me cuesta trabajo hacer es...”

– Solicite que elaboren una línea de tiempo con imágenes (dibujos propios o recortes) de las actividades que han aprendido desde que nacieron hasta ahora: uso de biberón, ir al baño, dibujar, lavarse los dientes, correr, leer, brincar, peinarse, entre otros.

– Organice una sesión grupal para que compartan la línea de tiempo con sus compañeros.

Comunidad de diálogo. Organice una sesión para reflexionar acerca de lo que han ido aprendiendo a lo largo del tiempo, cuáles actividades que aprendieron cuando pequeños siguen realizando y cuáles han aprendido recientemente, así como aquellas que les gustaría desarrollar con el tiempo.

PISTAS

Durante la actividad destaque que cada niño desarrolla sus capacidades en tiempo y ritmo diferentes de los de sus compañeros. Los recortes pueden provenir de revistas, catálogos usados, periódico o de material impreso obtenido de internet. Fomente el aprendizaje lúdico por medio del juego; incentive a los niños a compartir sus experiencias.



POSTURA DE “CUERPO DE MONTAÑA”.

DIMENSIÓN	AUTONOMÍA
Habilidad	• Liderazgo y apertura
Indicador de logro	• Ayuda a otros a hacerse cargo de sí mismos.

¿ME SIGUES?

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Cuerda o listón de aproximadamente tres metros o gises de colores.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los estudiantes que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Quiero mucho a...”.

– Trace con el listón o con gises un circuito en el piso, que tenga ciertos retos (como pisar con un solo un pie) y complejidad según su edad. Organice a los niños en pequeños equipos para hacer un recorrido colectivo sobre el circuito marcado en el piso; el liderazgo del recorrido será rotativo y colaborativo. Los niños deberán transitar tomados de las manos, con el adecuado liderazgo y colaborando en equilibrio y dirección para llegar a su meta.

- Explique a sus alumnos la importancia de trabajar de manera colaborativa y siguiendo a un líder, y también cómo el líder puede ayudar a

hacer más sencillo el recorrido y facilitar llegar a la meta.

– Evalúe la disposición hacia el trabajo colaborativo, identifique los liderazgos innatos y fomente la confianza en el aprendizaje.

Comunidad de diálogo. Organice una sesión grupal para reflexionar acerca de la importancia del trabajo colaborativo, de la posición de un liderazgo sano y del refuerzo de nuestras capacidades en equilibrio. Mencione que el trabajo en equipo, la observación y el autocuidado son fundamentales en las actividades de la vida diaria.

PISTAS

Supervise el desempeño de los equipos de una manera equitativa y fomente los liderazgos positivos, además reconozca las habilidades utilizadas y las que pueden aprender.

Destaque que no hay ganadores ni perdedores, pues todos se encuentran en el proceso de aprendizaje y desarrollo de capacidades.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTONOMÍA
Habilidad	• Toma de decisiones y compromisos
Indicador de logro	• Identifica acciones que quiere o necesita realizar para alcanzar un objetivo específico.

YO SOY BUENO PARA....

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Pliego de papel grande y lápiz.

– Solicite a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pídeles que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios estudiantes que completen la frase siguiente: “Mi mamá o mi papá es bueno para...” (si el niño vive con otras personas preguntarle en qué son buenas).

– Elabore, junto con sus alumnos, una lista de actividades que se llevan a cabo en el salón de clases o

en casa. Cada estudiante seleccionará una acción que le sea fácil y hará un dibujo realizando la actividad en la que se siente seguro y capaz.

Comunidad de diálogo. Organice una sesión grupal para que los estudiantes muestren su dibujo al grupo y contesten las siguientes preguntas: ¿para qué soy bueno?, ¿qué me gusta hacer?, ¿qué significa trabajar con compromiso?

PISTAS

Es importante que los niños reconozcan para qué son buenos, pues de esa manera desarrollan nuevas capacidades, seguridad y autonomía.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1º

DIMENSIÓN	AUTOEFICACIA
Habilidad	• Autoeficacia
Indicador de logro	• Reconoce en la ejecución de acciones cotidianas su capacidad de valerse por sí mismo.

MANOS A LA OBRA

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hoja de papel, lápiz, colores y plastilina.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Me gusta jugar a...”

– Solicite a los niños elegir un objeto cotidiano que les facilite sus actividades, que lo modelen en plastilina y elaboren una historia de cómo lo usan.

– Organice una sesión grupal para que los estudiantes compartan sus historias con sus compañeros.

Comunidad de diálogo. En grupo, reflexione con sus alumnos acerca de las cosas que utilizan todos los días y para qué las usan.

PISTAS

Es importante compartir con los estudiantes que cada uno de ellos tiene diferentes ritmos en el aprendizaje y uso de ciertos objetos, lo cual depende de varios factores, entre ellos sus habilidades y su entorno familiar.

DIMENSIÓN	EMPATÍA
Habilidad	• Bienestar y trato digno hacia otras personas
Indicador de logro	• Nombra cómo se siente cuando una persona lo trata bien o mal.

LA CARA DE LAS EMOCIONES

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hojas de papel blanco y de colores. Plantilla o molde de una máscara. Lápices de colores o plumones.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Mi lugar favorito es...”

– Comente a sus alumnos que las situaciones que viven día con día generan emociones: alegría, tristeza, enojo o miedo. Para comprendernos a nosotros mismos y a los demás es importante identificar las situaciones o circunstancias que las originan, así como las consecuencias que tiene sentir esas emociones.

– Reparta una máscara a cada alumno y solicite que representen en ella una emoción, la que ellos prefieran. Si considera necesario, mencione varias emociones como: felicidad, tristeza, miedo, ansiedad, enojo, amor, preocupación, sorpresa, envidia, vergüenza, satisfacción, celos.

- Al terminar los dibujos, invite a los alumnos a ponerse la máscara y a pasear por el salón de

clase o el patio de la escuela; después de un tiempo, indíqueles que se detengan frente a un compañero y que digan: “yo me siento (feliz, triste, enojado, avergonzado), cuando (alguien) hace (algo)”. Los estudiantes deben repetir esta dinámica con varios compañeros.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan: ¿qué es tratar bien a una persona y qué es tratar mal a una persona?, ¿qué sienten (coraje, pena, enojo) cuando alguien los trata mal?, ¿qué sienten (alegría, sorpresa, gusto, amor) cuando alguien los trata bien? Invite a los alumnos a reconocer qué sienten en situaciones en las cuales reciben un buen trato y qué sensaciones experimentan cuando alguien los maltrata.

PISTAS

Abra un espacio de diálogo respetuoso e incluyente que sienta las bases para trabajar de forma dinámica, horizontal y en confianza.

Facilite la movilidad, se puede realizar la actividad en otro espacio como el patio de la escuela, una cancha o un salón de usos múltiples, entre otros lugares.

DIMENSIÓN	EMPATÍA
Habilidad	• Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
Indicador de logro	• Describe lo que siente cuando hay una situación de desacuerdo, así como los posibles sentimientos de otros.

¿QUÉ VEN LOS DEMÁS?

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicíteles que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Algo que no me gusta es...”.

– Comente a sus alumnos que los desacuerdos y las situaciones de conflicto suceden de manera inevitable en la vida diaria; que muchas veces pensamos diferente a los demás o vemos las cosas de diferente forma. Por lo tanto, es importante tratar de entender a la otra persona sin dejar de considerar nuestras propias necesidades.

– Pida a los alumnos que se pongan en diferentes lugares (debajo de las mesas, detrás de las puertas, detrás de un árbol, en el patio, en la cancha u otro espacio de la escuela) desde donde puedan ver en distintas direcciones.

- Solicite a algunos alumnos colocados en posiciones distintas que digan a qué compañeros pueden ver desde su posición. Pueden mover los ojos, pero no la cabeza, es decir, hay que reducir el ángulo de observación.
- Continúe el juego cambiando a los alumnos de lugar y preguntándoles nuevamente a quién pueden ver.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿viste a los mismos niños que vieron tus compañeros?, ¿podías ver a algunos que tus otros compañeros no podían observar?, ¿a quiénes?, ¿por qué no podemos ver todo lo que hay desde un solo lugar?

PISTAS

La actividad busca mostrar a los alumnos que en una situación de desacuerdo o conflicto cada parte considera solo su punto de vista, que siempre será limitado. Subraye que es importante dar la oportunidad a la otra parte de exponer su opinión.

DIMENSIÓN	EMPATÍA
Habilidad	• Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad
Indicador de logro	• Se identifica como parte de la diversidad cultural, describe sus propias características y nombra lo que no le gusta de otros.

MIRA MIS MANOS

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Hojas de rotafolios, marcadores, hojas de papel bond tamaño carta y cartulina.

– Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Lo que más me gusta aprender es...”.

PRÁCTICA DE ATENCIÓN. DIRIGIR LA LÁMPARA DE LA ATENCIÓN HACIA LA RESPIRACIÓN

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña.

– Con voz clara y pausada explique que nuestra atención es como una lámpara que ilumina dependiendo de hacia dónde se dirige. Pida a sus alumnos que cierren los ojos y dirijan su lámpara de la atención hacia su cuerpo, especialmente hacia su respiración. Indique que inhalen prolongadamente, dejando que el aire llene todo el abdomen y, al exhalar, que saquen todo el aire (dé un pausa de 10 segundos). Hagan esto juntos dos veces más; insista en que sus alumnos sientan cómo el abdomen se infla y se desinfla.

– Al terminar el ejercicio, toque el instrumento musical y pida a sus alumnos que respiren prolongadamente tres veces para después abrir los ojos lentamente; que muevan el cuerpo y se estiren, si es necesario.

– Reflexione sobre la individualidad de cada persona, expresada en los rasgos particulares de

su cuerpo y de su manera de ser. Destaque que estas diferencias individuales no restan valor o importancia a las personas. Pregunte a los niños: ¿todos somos iguales?, ¿qué nos hace diferentes unos de otros?, ¿qué sucede cuando encontramos características diferentes en las personas que nos rodean?

– Pida a sus alumnos observar los dedos de sus manos y pregunte: ¿son todos iguales?, ¿tienen alguna diferencia entre ellos?

– Solicite a los niños marcar en una hoja de papel el contorno de sus dedos. Invítelos a observar qué forma tienen: tamaño y grosor. Después, pídeles que se acerquen a algún compañero para poner las palmas de sus manos juntas. Plantee la pregunta siguiente: ¿qué semejanzas observan y qué diferencias?

Comunidad de diálogo. Guíe una reflexión sobre lo valioso que es cada uno de nuestros dedos, que a pesar de ser diferentes, todos forman parte de nuestra mano y son importantes; díales que así sucede con las personas: todas son diferentes, pero cada uno de nosotros somos valiosos e importantes, como los dedos de nuestras manos.

PISTAS

La actividad se orienta en dos sentidos principalmente; primero, que los alumnos reconozcan que todos los seres humanos somos semejantes y a la vez diferentes. En segundo, lo importante y valioso que es el respeto al otro, a pesar de que es diferente a mí.

DIMENSIÓN	EMPATÍA
Habilidad	• Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
Indicador de logro	• Identifica situaciones en las que se ha sentido excluido o maltratado y cuando ha participado en situaciones que han hecho sentir mal a alguien más.

NADIE SE QUEDA ATRÁS

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Paliacate o tela suave para vendar los ojos.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Me da tristeza cuando...”.

– Comente que la exclusión es como “cerrarle las puertas” a una persona para que no participe, no opine, no juegue o no trabaje, solamente por cómo se ve, por su forma de ser, de pensar o de actuar.

– Invite a los alumnos a que mencionen cuáles son las partes del cuerpo que se necesitan para correr, jugar o brincar; después pídale que imaginen cómo jugarían si les faltara una de esas partes o si tuvieran alguna condición especial que les impidiera participar en alguna actividad.

– En un espacio abierto, como el patio o el jardín, divida al grupo en equipos de cinco niños cada uno y pídale que se numeren del uno al cinco. Explique que cada uno de los integrantes tendrá que participar sin usar una de las partes de su cuerpo, según la lista siguiente.

Los # 1 juegan con los ojos cerrados

Los # 2 juegan usando solo el pie derecho

Los # 3 juegan usando solo el pie izquierdo

Los # 4 juegan sin usar sus manos

Los # 5 juegan sin poder hablar

- Elija un punto de partida y otro de llegada para iniciar una carrera; la consigna es que los cinco miembros de cada equipo inicien y terminen juntos la carrera, tomados de las manos. Tendrán que resolver cómo ayudar a los que no pueden usar las manos.

- Explique que si en algún punto uno de los integrantes se queda atrás o se sueltan de las manos, el equipo completo debe regresar al punto de partida e iniciar de nuevo la carrera, las veces que sean necesarias.
- Sugiera a los integrantes repetir la frase “Nadie se queda atrás”. Lo importante es que se apoyen entre sí y lleguen todos a la meta.

– Al terminar la actividad, solicite a los estudiantes que se sienten en el piso formando un círculo en el que usted se incluye.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿qué sintieron al no poder usar una parte de su cuerpo durante el juego?, ¿qué tuvieron que hacer para que el equipo pudiera llegar completo a la meta? Invite a los niños a que piensen en los grupos minoritarios o vulnerables. Plantee las preguntas siguientes: ¿qué niños tienen dificultades para venir a la escuela o jugar? (niños con discapacidad, mal alimentados o cuidados, maltratados, enfermos, etcétera), ¿cómo ayudamos a otros para que puedan jugar, aprender y ser incluidos en cualquier actividad?

PISTAS

Es importante motivar a los alumnos a que se apoyen mutuamente y ayudarlos a encontrar las formas de “caminar” juntos durante el juego poniéndose en el lugar de quien tiene una dificultad especial.

Amplíe el contenido de esta actividad utilizando la serie de cuentos y videos de Kipatla, que difunde el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.

DIMENSIÓN	EMPATÍA
Habilidad	• Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza
Indicador de logro	• Comprende que los seres vivos sienten dolor y explica la importancia de su cuidado.

VUELEN MARIPOSAS

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Tela o red para atrapar a los compañeros. No es esencial, puesto que pueden usar su cuerpo.

– Pida a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Mi animal favorito es...”.

– Comente que hay muchos animales que podemos atrapar fácilmente, como las mariposas. Sin embargo, es muy importante aprender a disfrutarlos en libertad respetando su vida.

– Solicite a los alumnos que describan el lugar en el que viven y mencionen algunos animales que pueden atrapar. Luego, pida a un niño del grupo que simule ser cazador de mariposas y al resto de los alumnos simular ser mariposas. Sugiera a los alumnos-mariposas que se desplacen de un lugar a otro por el salón.

- Explique que si el cazador atrapa alguna mariposa, una vez que el resto de los niños haya llegado al otro lado, la mariposa atrapada dirá: “déjame

en libertad para volar y los campos alegrar”. El niño-cazador soltará a la mariposa y ella le expresará su gratitud con un abrazo, diciendo “gracias”, revoloteando o de cualquier otra manera.

- Cambie de cazador y se repite la actividad hasta que varios alumnos tengan la oportunidad de ser cazadores de mariposas.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿qué sintieron cuando fueron mariposas atrapadas?, ¿y cuando las liberaron?, ¿qué sintieron cuando les tocó atrapar a las mariposas y cuando una de ella les pidió que la liberaran?, ¿qué creen que sienten los animales cuando son atrapados?, ¿y cuando son liberados?, ¿por qué es importante dejar a los animales en libertad?

PISTAS

Puede cambiar de animal: pájaros, luciérnagas o libélulas, siempre cuidando que se trate de animales que no sean peligrosos.

Use otras frases de liberación de mariposas. También las pueden elaborar los propios alumnos, ya sea antes de iniciar el juego o durante el desarrollo del mismo.

DIMENSIÓN	COLABORACIÓN
Habilidad	• Comunicación asertiva
Indicador de logro	• Presta atención a las necesidades y propuestas de sus compañeros.

¿QUÉ ME GUSTA DE LA VIDA EN LA ESCUELA?

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Pizarrón y plumones.

– Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Lo que más me gusta comer es...”.

– Divida al grupo en parejas, indique que un niño hablará mientras el otro escuchará; cuando el primer niño haya respondido las siguientes preguntas intercambiarán roles: ¿qué me gusta de la vida en la escuela?, ¿qué no me gusta la vida en la escuela?, ¿qué propongo para mejorar la convivencia?

- Después de que ambos niños hayan respondido las preguntas deben formar grupos de cuatro alumnos. Cada alumno explicará las respuestas de su compañero.

– Mencione que en esta dinámica lo más importante es propiciar el diálogo para conocer la opinión de

los niños acerca de cómo se sintieron escuchados y si sus compañeros interpretaron bien o no lo que ellos dijeron.

Comunidad de diálogo. Pida a los niños que respondan las preguntas siguientes: ¿cómo sé cuándo estoy escuchando al otro con atención?, ¿cómo me siento cuando me escuchan con atención?

- Comente a sus alumnos lo importante que es saber escuchar atentamente para poder comunicarnos. Explique que gracias a la escucha atenta podemos darnos cuenta de las cosas que compartimos o no con los demás, en qué estamos o no de acuerdo, y cómo podemos colaborar juntos.

PISTAS

La escucha atenta, como habilidad básica para la comunicación, es un hábito que debe promoverse continuamente a lo largo del día escolar. Algunas preguntas para reflexionar pueden ser: ¿cómo sé cuándo estoy escuchando al otro con atención?, ¿cómo me siento cuando me escuchan atentamente?

DIMENSIÓN	COLABORACIÓN
Habilidad	• Responsabilidad
Indicador de logro	• Reconoce que en un grupo todos deben cumplir con lo que se comprometen para lograr una meta común.

RINCÓN DEL TEATRO

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Títeres de guante o títeres de dedo. Escenario solo para manos. Cuento (puede ser un cuento impreso o alguno que usted invente referido al valor de la responsabilidad); otra opción es un video de los cuentos de Kipatla, producidos por el CONAPRED.

–

Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Un libro que me gusta mucho es...”.

– Elija un cuento breve cuyo mensaje central se refiera al valor de ser responsable. Es conveniente que el cuento tenga varios personajes (cinco) para poder identificar la responsabilidad en los roles que cada uno realiza.

- Prepare el “rincón del teatro” o el “teatrín escolar”, junto con los títeres que usarán.
- Una vez dispuesto el escenario, organice a los niños y siéntelos en semicírculo.

- Cuento la historia con los títeres. Algunos aspectos a considerar en el desarrollo del cuento son: hábitos, valores, actividades, tareas en la escuela y en el hogar que resalten la responsabilidad.

Comunidad de diálogo. Pregunte a sus alumnos: ¿de qué se trató la historia?, ¿por qué es importante ser responsable?, ¿qué pasa si las personas no son responsables en sus acciones?

PISTAS

La escena o cuento breve que se escenifique debe tener un mensaje claro, de fácil montaje, y que sea pertinente para el contexto del grupo. El teatrín puede construirse con los recursos del aula, no es necesario material extra.

Lo relevante es que usted propicie una reflexión sobre las consecuencias negativas de fallar en nuestras responsabilidades en la escuela y en casa (cierre de la actividad).

Asimismo, es útil verificar en el cierre, que los niños hayan podido identificar las acciones asociadas con la responsabilidad.

DIMENSIÓN	COLABORACIÓN
Habilidad	• Inclusión
Indicador de logro	• Reconoce lo que él mismo y cada participante pueden ofrecer para el logro de una meta común.

MI VOZ TAMBIÉN CUENTA

MATERIALES

Xilófono, barra de tono, campana, triángulo, cuenco o tambor. Papel kraft, pinturas de color.

– Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “A lo que más me gusta jugar es...”.

– Lleve a cabo la práctica de atención “Mi lugar tranquilo”, desarrollada en la habilidad “Aprecio y gratitud”, de la dimensión “Autoconocimiento”.

TODOS SOMOS IGUALES

– Indique a los niños que les preguntará dos cosas y que, después de responder, se pondrán pintura del color que quieran en la palma de una mano para después plasmar su huella en cualquier parte de un pliego de papel. Después de que todos los niños hayan estampado su mano y que las huellas

se hayan secado, pídale observar el papel y pregunte qué tan parecidas son y si es fácil identificar de quién son las huellas.

Comunidad de diálogo. Pida a los alumnos responder las preguntas siguientes: ¿todos somos iguales?, ¿qué tienes de diferente respecto a tu compañero de junto?, ¿todos podemos ser amigos? Si somos diferentes, ¿entonces no nos hablamos?, ¿en qué nos parecemos?, ¿qué haces para convivir con un niño que no conoces?

– Divida al grupo en cuatro equipos, reparta el material y pídale que cada equipo haga un mural con el tema de la amistad.

PISTAS

Es fundamental que durante la actividad se reflexione sobre la importancia de aceptar las diferencias de las personas y estar abiertos para convivir con otros en un marco de respeto e inclusión.

DIMENSIÓN	COLABORACIÓN
Habilidad	• Resolución de conflictos
Indicador de logro	• Escucha las necesidades de sus compañeros cuando se presenta un conflicto.

TÍTERES MÁGICOS

MATERIALES

Xilófono, barra de tono campana, triángulo, cuenco o tambor. Títeres de guante o títeres de dedo. Cajas de zapatos.

– Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Alguna vez me gustaría ir a...”

– Comente a sus alumnos que la dinámica de los títeres mágicos ayuda a resolver situaciones de conflicto dentro del salón, la escuela y la casa.

- Los títeres estarán guardados en una caja y usted los sacará para dramatizar una escena de conflicto. El grupo o un equipo que usted defina propondrá soluciones razonables y pacíficas.
- Antes de ofrecer una solución al problema, los niños contarán la historia sin interrupción. Destaque la importancia de escuchar al otro, de comprender sus necesidades y su postura

antes de buscar una solución, y que es importante escuchar y entender las necesidades de los otros y no solo las propias. Solicite sugerencias para resolver el problema. Proponga algunas no muy convenientes para ayudar a los niños a pensar plenamente las consecuencias de sus recomendaciones. Si es necesario, ayude a los niños a llegar a una solución sabia. Una vez resuelto el conflicto los títeres mágicos regresarán a la caja.

Comunidad de diálogo. Pida a los alumnos responder las preguntas siguientes: ¿les gustó la actividad?, ¿creen que podemos resolver conflictos de forma pacífica?

PISTAS

Es fundamental generar conciencia de la importancia de resolver las situaciones de conflicto de forma pacífica, mediante el diálogo respetuoso e incluso mostrando afecto. Mencione que puede utilizar esta misma estrategia en casa.

DIMENSIÓN	COLABORACIÓN
Habilidad	• Interdependencia
Indicador de logro	• Reconoce la importancia de ayudarse los unos a los otros.

FIGURAS HUMANAS

MATERIALES

Xilófono, barra de tono campana, triángulo, cuenco o tambor. Una bolsa con papelitos de colores rojo, azul, verde, amarillo. Lista de figuras (cuadrado, triángulo, círculo, rectángulo).

– Solicite a los alumnos que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Toque un instrumento (durante un minuto) y pida a los niños que levanten la mano cuando el sonido se deje de escuchar.

Compartir. Solicite a varios niños que completen la frase siguiente: “Lo que no me gusta es...”

– Pida a los niños que formen equipos de cinco personas y a cada uno asígnele un color (estos deben coincidir con los que están en la bolsa). Elija una figura, saque de la bolsita de papeles de colores uno y el equipo que tenga ese color deberá formar la figura respectiva con sus cuerpos, sin soltarse de las

manos. Para ello, habrán de ayudarse y comunicarse con tolerancia. Explique que si se sueltan de las manos, se considera un intento fallido y, entonces, deberán esperar otra oportunidad. El equipo que tenga menos intentos fallidos recibirá un aplauso del resto del grupo.

Comunidad de diálogo. Pida a los alumnos comentar sobre la importancia de ayudarse unos a otros y ponga algunos ejemplos. Comparte alguna experiencia propia.

PISTAS

Resalte la importancia del trabajo en conjunto y por qué es fundamental que cada niño cumpla su trabajo para obtener un buen resultado. De igual manera, explique las posibles consecuencias si no se siguen las instrucciones para el trabajo en equipo.

RECURSOS WEB PARA EL TRATAMIENTO DE LAS HABILIDADES

En el sitio *Rejuega* encontrará el material “50 cuentos para trabajar las emociones con los niños”. Además hay una biblioteca digital con diversos cuentos que apoyan la habilidad “Expresión de las emociones”, en el aprendizaje de las emociones.

En la página *Música en México* encontrará piezas de música clásica de Bach, Beethoven, Mozart, Händel y Vivaldi, entre otros, que pueden servir para la relajación en el desarrollo de las habilidades de “Expresión de las emociones” y “Auto-generación de emociones para el bienestar”.

El sitio del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) ofrece material (audios y videos) que aborda el tema de la discriminación hacia niños, adultos mayores, personas con discapacidad, mujeres, trabajadoras y trabajadores del hogar, personas de la diversidad sexual, indígenas, afrodescendientes, migrantes, entre otros grupos. Esta información puede apoyar la habilidad de “Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación”.