

PRIMARIA

2°

RECURSOS PARA DOCENTES

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

PRIMARIA

2°

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA
PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO
CON FAMILIAS

RECURSOS PARA DOCENTES



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

Vanessa Buitrón Buitrón
Marco Torres Ruiz
Javier Urbina Languasco
Elna Abad Bereche
Tania Revollar Ridoutt

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima, Perú Teléfono: (511)615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

— — — — —

ANEXO

— — — — —

2

Tabla de contenido

SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

HABILIDADES ESENCIALES PARA UN AULA CON DISCIPLINA POSITIVA

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
Zoom con mis ojos	17
Siento mi cuerpo	24
¡El gato Félix se siente ansioso!	30
Con el Semáforo Tranquilo detengo los pensamientos que me asustan	36
El estrés tapaojos	42
Esperar para jugar	46
Valentín: Valentía para actuar	49
Charlas cruzadas	57
DiNo y Coro	62
Respeto mutuo: La historia de Carlitos	71
Tuga y Tija	73
El nudo	81
El paracaídas	82
Mariposa, la generosa	83

Las 'R' para la recuperación de los errores	92
¡Baile del método GROOVE™!	95
La entrevista positiva	97
Empezando el día en positivo	98
Somos escritores	100
Detective en perspectiva	102
Explorando el poder: Gana/Gana	111

TERCER NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

HABILIDADES ESENCIALES PARA LLEVAR A CABO LAS REUNIONES DE AULA

Formar un círculo	115
Dando cumplidos y apreciaciones	117
Hay una jungla allá afuera	119
Todos ganamos	125
Enfocarse en soluciones	129
Organizar una lluvia de ideas y un juego de roles	130
Usar y entender las metas equivocadas	133

CUENTOS ICEBERG

139

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

**HABILIDADES ESENCIALES
PARA UN AULA CON
DISCIPLINA POSITIVA**

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



Actividad	✓ Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula ¹
Objetivo(s)	✓ Trabajar de manera colaborativa para establecer las normas de convivencia necesarias para construir aulas y escuelas seguras, protectoras y saludables.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 35 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Papelógrafos ✓ Plumones de colores

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Primero, muestra la situación significativa a manera de introducción a la necesidad de contar con aulas seguras, protectoras, respetuosas, etc.
- Pide a las y los estudiantes que piensen en qué pueden hacer para tener un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje; por ejemplo: escuchar mientras otros hablan, ser amables, ser respetuosos, cuidar sus útiles, guardar sus útiles, esperar su turno para hablar, etc.
- Propón que las y los estudiantes voten por las tres ideas que ellos piensen son las más importantes.
- Cuenta los votos y elijan juntos las tres o cinco ideas más votadas y que ayudan a la construcción de un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje. Estas ideas se convertirán en las normas de convivencia del aula.

1 McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- Pide a algunos voluntarios que te ayuden a elaborar un cartel donde se muestren las normas. Utiliza las mismas palabras que tus estudiantes sugirieron. Por ejemplo:

NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

- Luego, pide a cada estudiante que firme el cartel. Hacer esto es un símbolo que demuestra que reconocen el acuerdo.
- Una vez que el cartel esté listo, pide a la clase que haga una pausa y que reflexionen juntos (este paso debe ser desarrollado varias veces al día). Diles: “Muéstrenme con un pulgar hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo cómo nos está yendo con la norma *Escuchar mientras otros hablan*”, “piensen en alguna idea que nos pueda ayudar a cumplir esta norma”.
- Es importante que completes el paso anterior cuando veas que tus estudiantes están teniendo éxito en el cumplimiento de la norma. De esta manera, ellas y ellos podrán ver, valorar y reforzar su progreso.
- Te recomendamos completar esta actividad **varias veces al día durante el año**.



Comentarios y/o sugerencias

- Esta es una actividad sencilla, rápida y simplificada que puede ayudarte a generar normas de convivencia en el aula.
- La importancia de esta actividad se basa en consensuar las opiniones para conseguir la lista de normas de convivencia, y generar sentido de responsabilidad y compromiso por parte de las y los estudiantes para cumplir con estas.
- Es posible que tus estudiantes no hayan hecho la conexión entre su comportamiento individual y la influencia que este tiene en el clima del aula. Por ello, es muy importante el proceso de autorreflexión, ya que los ayudará a darse cuenta de su relación con el entorno.
- Promover un clima positivo en el aula es muy importante. Si se presentara algún problema que no contribuya con las normas de convivencia del aula, comparte tu preocupación y pide a tus estudiantes que revisen, reflexionen y propongan alternativas para resolverlo.

HABILIDAD ESENCIAL

Rutinas



Objetivo(s)	✓ Establecer rutinas en el aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

Algunas rutinas que puedes establecer en tu aula son las siguientes:

- ✓ Entrada de la mañana
- ✓ Colocación de la mochila
- ✓ Entrega de agendas
- ✓ Salida y retorno del recreo
- ✓ Limpieza
- ✓ Copiado de tareas y asignaciones
- ✓ Ejecución de trabajos con sentido en el aula (ver la siguiente parte)
- ✓ Qué hacer con los teléfonos celulares al entrar al aula
- ✓ Qué hacer cuando viene un profesor de reemplazo
- ✓ Transición en el cambio de aulas
- ✓ Transición en el cambio de profesores
- ✓ Cómo desplazarse en la salida
- ✓ Simulacro de evacuación



Te invitamos a pensar en las habilidades que desarrollan tus estudiantes cuando aprenden y practican rutinas en el aula.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



Objetivo(s)	✓ Introducir el trabajo con sentido en el aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

A continuación, te proporcionamos una ruta para introducir el trabajo con sentido en tu aula.²

- 1 Crea una lista de trabajos escolares disponibles en tu aula/ escuela. Puedes involucrar a tus estudiantes en la creación de esta lista.
- 2 Describe cada trabajo de manera detallada basándote en las necesidades de tu aula.
- 3 Publica y anuncia la lista de trabajos para que las y los estudiantes puedan solicitar aquellos que les atraigan más.
- 4 Selecciona estudiantes para varios trabajos.
- 5 Adapta el trabajo a la edad y necesidades individuales de cada estudiante. Las adaptaciones pueden incluir tener un compañero, usar un cronograma de imágenes, dividir un trabajo en componentes más pequeños, etc.
- 6 Revisa la descripción del trabajo con tus estudiantes y haz que firmen el “contrato de trabajo”. Este es una ficha en la que se detallan las características del trabajo, así como las expectativas de comportamiento.

² Adaptado de PBIS Newsletter. *Engaging Students in Meaningful Work*. Recuperado de <https://hestories.info/pbis-newsletter-engaging-students-in-meaningful-work.html>

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

Gracias por ofrecerte como voluntario para este trabajo. Confiamos en que cumplirás todas las expectativas. Estas son:

Puntualidad

- ✓ Llega a tiempo.
- ✓ Permanece donde se supone que debes estar.
- ✓ Prepárate para trabajar.

Responsabilidad

- ✓ Sigue los pasos.
- ✓ Sé lo mejor que puedas ser.
- ✓ La seguridad es lo primero.

Respeto

- ✓ Sé amable.

Cualquier problema o inquietud que tengas respecto a su trabajo, comunícalo con tu supervisor de trabajo.

- ✓ Sé respetuoso contigo mismo.
- ✓ Sé respetuoso con los demás.
- ✓ Ayuda/comparte con los demás.

Ante cualquier problema o inquietud que tengas respecto al trabajo, comunícale a tu supervisor.

Yo, _____, he revisado lo que se espera de mí en este trabajo y me comprometo a realizarlo.

Nombre y firma del estudiante
trabajador

Nombre y firma del supervisor

Fecha _____

Fecha _____

- 7 Capacita explícitamente a tus estudiantes en los requisitos del trabajo (a través del modelado, el juego de roles y la práctica).
- 8 Evalúa el desempeño de tus estudiantes. Dependiendo de sus necesidades y características individuales, dales retroalimentación tomando en cuenta el enfoque positivo, destacando sus fortalezas y áreas de mejora.
- 9 Adapta los trabajos según la edad y necesidades de tus estudiantes.
- 10 Los trabajos con sentido difieren en la escuela primaria y en la secundaria.

Es importante que hagas un seguimiento de los trabajos que están desarrollando las y los estudiantes. Al principio puedes ser tú mismo quien lo haga; más adelante podrías capacitar a un “supervisor”, que puede ser otro estudiante que ya realizó el trabajo anteriormente y lo conoce.

Aquí te proporcionamos una guía para la supervisión del trabajo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trabajo incompleto					
Trabajo terminado					
Mantuvo una actitud profesional					

A continuación, te compartimos algunas ideas de trabajo con sentido en el aula.

- ✓ **Anfitrión:** da la bienvenida a las y los estudiantes.
- ✓ **Personal de asistencia:** ayuda a tomar la asistencia y se la entrega al profesor.
- ✓ **Detective de buenas acciones:** busca buenas acciones de sus compañeros y/o docentes para darles reconocimiento.
- ✓ **Periodista:** anuncia las noticias del día.
- ✓ **Reportero del tiempo:** investiga e informa sobre eventos referentes al clima en diferentes partes del país y del mundo.
- ✓ **Artista audiovisual:** crea gráficos, pancartas, etc.
- ✓ **Asistente audiovisual:** ayuda con la tecnología (computadoras, cámaras, televisores, proyector, parlantes, etc.).
- ✓ **Mensajero:** lleva mensajes o encargos fuera del aula.
- ✓ **Limpieza:** ayuda a mantener el aula limpia.
- ✓ **Borrador de pizarra:** borra la pizarra antes de que llegue el siguiente profesor.
- ✓ **Enfermero:** encargado de verificar que el botiquín esté completo.

¿Qué otros trabajos con sentido para tus estudiantes se te ocurren?

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____



HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación

Actividad	✓ Zoom con mis ojos ³
Objetivo(s)	✓ Observar con atención plena ⁴
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Ilustración “Zoom con mis oídos” ✓ Limpia tipo

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguna vez alguien ha tomado una foto? ¿Se han dado cuenta de que las fotos a veces son de paisajes muy lejanos, como una montaña, y a veces son de detalles muy pequeños, como un gusanito?



Permite que tus estudiantes participen.

- Las cámaras tienen algo que se llama “zoom”. ¿Alguien sabe qué significa esta palabra?



Escucha activamente a tus estudiantes.

3 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

4 En caso de que en tu aula haya un estudiante con discapacidad visual, proponle desarrollar la actividad de primer grado titulada “Zoom con mis oídos” o, de lo contrario, la actividad “Siento con mi cuerpo”, que encontraras a continuación, de manera que se utilice el sentido del oído o el tacto en lugar de la visión.

- Cuando el zoom de las cámaras aumenta, podemos enfocar desde muy lejos algo muy pequeño para verlo grande desde la cámara.



Simula tener una cámara en las manos y estar enfocando un objeto muy lejano que esté fuera del aula.

- Cuando disminuimos el zoom, podemos ver los objetos que tenemos cerca en su tamaño real.



Ahora, simula que estás enfocando un objeto cercano que está dentro del aula.

- Hoy vamos a imaginarnos que nuestros ojos tienen un zoom con el que podemos ver paisajes completos, así como captar objetos u otros de manera muy detallada.

2. Desarrollo

- Vamos a hacer un recorrido por la escuela.



Si es posible, puedes hacer este ejercicio en un espacio abierto.

- Hagamos una fila frente a la puerta del aula de clases y pongamos las manos en los hombros de la persona que tengamos al frente para simular que somos vagones de un tren. Vamos a hacer este recorrido caminando de la manera más ágil posible.



Dirige el recorrido paseando a tus estudiantes por la escuela, intentando que no sea muy largo. Es importante que se desplacen rápidamente, pero sin correr el riesgo de que alguien pueda lastimarse.

Una vez que hayan regresado al aula, diles a tus estudiantes que van a intentar recordar lo que vieron. Para ello, primero separa la pizarra en dos partes y haz una lista al lado izquierdo de las respuestas de tus estudiantes a la primera pregunta. Más adelante, completa el lado derecho.

- ¿Qué vieron durante el recorrido? Por ejemplo, ¿notaron si había flores? ¿De qué color eran? ¿Notaron qué personas estaban alrededor de ustedes?



Puedes hacer más preguntas sobre el entorno para motivar a tus estudiantes a pensar en algunos detalles de lo que pudieron haber observado.

- Ahora, cerramos los ojos e intentaremos pensar en las sensaciones que hay en nuestro cuerpo en este momento.

- ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo? ¿Agitado o relajado? ¿Acelerado o tranquilo?

Respuesta sugerida: Es posible sentirlo acelerado o agitado si el recorrido se hizo de manera rápida.

- Vamos a continuar la actividad haciendo el mismo recorrido, pero esta vez debemos estar muy atentos y concentrados en lo que veremos. Intentaremos captar detalles que tal vez pasaremos por alto la primera vez. Nos vamos a imaginar que tenemos un zoom en los ojos que nos permite mirar tanto el paisaje que está lejos (por ejemplo, las nubes muy arriba en el cielo) como las cosas que tenemos muy cerca (por ejemplo, la textura del pétalo de una flor, de las paredes o de los pisos). Esta vez, como estaremos más concentrados en los detalles y a veces nos tendremos que detener a observar algo que se encuentre por el camino, iremos mucho más lento y nos tomaremos más tiempo en volver al aula.



Una vez que hayan regresado al aula, diles a tus estudiantes que intenten recordar lo que vieron. Haz una lista al lado derecho de la pizarra con las respuestas de tus estudiantes a las preguntas propuestas a continuación.

- ¿Qué vieron durante el recorrido?

- ¿Pueden describir algunas características específicas de lo que vieron?



Luego, utiliza las preguntas propuestas a continuación para reflexionar con tus estudiantes:

- ¿Qué diferencias ven entre la lista de la izquierda y la lista de la derecha?

- ¿Será que normalmente nos fijamos en los detalles de lo que tenemos alrededor?

- Cerramos los ojos nuevamente e intentamos pensar en las sensaciones que hay en nuestro cuerpo en este momento.

- ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo? ¿Agitado o relajado? ¿Acelerado o tranquilo?

Respuesta sugerida: Es posible sentirnos más tranquilos y relajados porque hicimos el recorrido más pausadamente y tuvimos tiempo de observar los detalles con detenimiento.

- ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo después del primer recorrido y cómo lo sentimos después del segundo recorrido?

Respuesta sugerida: Probablemente nos sentimos más tranquilos y calmados después del segundo recorrido.

- ¿Qué pasaría si estuviéramos agitados, cansados o intranquilos todo el tiempo? ¿Para qué nos servirá estar tranquilos y calmados?



Si hay tiempo disponible, puedes repetir la actividad utilizando otros sentidos, por ejemplo, el olfato.

3. Cierre

● Hoy hicimos un gran trabajo haciendo zoom con nuestros ojos para observar lo que nos rodea.

● ¿Qué aprendimos hoy?

Respuesta sugerida: Hacer zoom con nuestros ojos para prestar atención a lo que nos rodea es una táctica que nos puede servir para calmarnos en momentos de la vida en los que nos sentimos intranquilos, distraídos, cansados o agitados. De esa manera, podremos disfrutar más nuestras actividades diarias, como hacer tareas, jugar con nuestros compañeros o estar con nuestra familia.

● ¿En qué otros momentos de la vida podríamos utilizar el zoom con nuestros ojos para sentirnos más tranquilos?

Respuesta sugerida: Cuando estamos en el parque o en casa.

● Finalmente, pegamos el afiche “Zoom con mis ojos” en algún lugar visible del aula.

Material para el estudiante

Actividad	Zoom con mis ojos
Objetivo	Observar con atención plena.





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: prestar atención de una forma especial, de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). El concepto de atención plena tiene su origen en la meditación budista, pero ha sido retomado por la psicología y la medicina. Hoy es utilizado con éxito para mejorar el bienestar de las personas, por ejemplo, en programas de reducción de estrés.

La atención plena es estar atentos a lo que pasa con nuestro cuerpo y con lo que nos rodea en el momento presente, “aquí y ahora”, aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar o pensar si nos gusta o no nos gusta, si está bien o si está mal, etc.

Atención plena es lo opuesto a: 1) estar preocupados permanentemente por el pasado (situaciones que ya pasaron) o por el futuro (situaciones que posiblemente pasarán); 2) vivir en “piloto automático”, es decir, sin prestar atención a lo que está sucediendo en este momento y a lo que nos rodea; y 3) juzgar con nuestra mente todo lo que percibimos, sentimos y pensamos (por ejemplo, “esa persona no me saludó hoy; debe ser que está enojada conmigo”, “me siento triste; es la peor emoción que puedo sentir; seguiré sintiéndome así por mucho tiempo”).

Es importante que ayudes a sus estudiantes a:

- ✓ Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos y calmados, y a disfrutar más el momento presente. Una manera de ayudar a tus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está totalmente quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados, prestando atención plena al momento presente)⁵.
- ✓ Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela. Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante.
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

⁵ Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children (www.respiraeducacion.org).

- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos, y luego irnos acercando a los más próximos hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.
- ✓ Marcar un trayecto, por ejemplo, de un lado al otro del aula de clases, para que los estudiantes caminen en línea recta poniendo mucha atención a las sensaciones que experimentan mientras caminan: cómo se siente el contacto de los pies con el piso, cómo se sienten los músculos del cuerpo al moverse, etc. Esta actividad también puede hacerse con otros movimientos corporales, por ejemplo, estirando mucho el cuerpo con los brazos hacia arriba y, luego, recogiendo, agachando la cabeza con los brazos tocando el piso.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, mediante actividades guiadas por el docente en el aula de clase, que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También pueden darse de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.
- ✓ Una de las formas de conectarnos con el presente es manteniéndonos en silencio y cerrando los ojos por unos minutos, concentrándonos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla ni cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir a la escuela o antes de iniciar las clases.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué la atención plena puede traer beneficios en la vida de los niños?**

En general, practicar diferentes estrategias de atención plena ha demostrado que mejora el bienestar de las personas; por ejemplo, disminuye los niveles de estrés y de depresión, y aumenta la capacidad de estar concentrados y atentos al realizar diferentes tareas. Diversos estudios han identificado que la práctica de la atención plena en la escuela está relacionada con mejoras en la atención y la memoria, así como en las relaciones de los estudiantes. Esto facilita el aprendizaje y puede mejorar el desempeño de los niños en diversas áreas académicas. La atención plena también está relacionada con la identificación y control de nuestras emociones (por ejemplo, de la cólera), de manera que también influye en la construcción de ambientes de aprendizaje armónicos y pacíficos.

- ✓ **¿Qué relación tiene la atención plena con las estrategias de manejo de emociones y del estrés?**

La atención plena es una habilidad que puede apoyar o fundamentar el desarrollo de muchas otras habilidades. En este sentido, es más general que las de manejo de emociones o del estrés, pero tienen relación en tanto el desarrollo de la atención plena puede ser fundamento para un mejor manejo de emociones o del estrés. No obstante, también puede ser fundamento para muchas otras habilidades, incluso de índole académica.



Actividad	✓ Siento mi cuerpo ⁶
Objetivo(s)	✓ Sentir con atención plena.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Siempre estamos experimentando sensaciones con nuestro cuerpo. Algunas de estas sensaciones son muy intensas, por ejemplo, cuando algo nos duele, o cuando sentimos mucha comezón. Otras veces las sensaciones son menos intensas, por ejemplo, la presión de la silla en la que estamos sentados ahora, o el aire cuando está quieto.
- Pónganse de pie. Vamos a simular que sentimos algunas cosas. Primero, imaginemos que está haciendo mucho frío.
- ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando tenemos mucho frío? Simulemos que sentimos frío. ¿Qué haríamos si ahora sintiéramos mucho frío?
Respuestas sugeridas: tiritar, abrazarse a sí mismos para calentarse, entre otras acciones.
- Ahora, imaginemos que está haciendo mucho calor. ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando tenemos mucho calor? Simulemos que sentimos mucho calor. ¿Qué haríamos si ahora sintiéramos mucho calor?

6 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Ahora, imaginemos que tenemos mucha comezón en todo el cuerpo. ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando sentimos mucha comezón en todas partes? Simulemos que sentimos mucha comezón. ¿Qué haríamos si ahora sintiéramos muchísima comezón?
- Ahora, imaginemos que sentimos muchas cosquillas. ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando sentimos muchas cosquillas? Simulemos que sentimos muchas cosquillas. ¿Qué haríamos si ahora sintiéramos muchas cosquillas?
- Hoy vamos a poner mucha atención a lo que sentimos. Tomemos asiento.

2. Desarrollo

- Vamos a sentarnos en una posición cómoda. Vamos a cerrar los ojos y respirar profundo tres veces. Intentemos estar en silencio y muy atentos a las instrucciones que iremos escuchando.
- Vamos a poner toda nuestra atención en nuestro cuerpo y en la temperatura que estamos sintiendo. Sintamos todo nuestro cuerpo y la temperatura que estamos sintiendo en este momento. Identifiquemos si estamos sintiendo calor o frío.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a poner atención a las partes de nuestro cuerpo que están más calientes, en cómo está nuestra piel, en cómo sentimos el calor.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a hacer lo mismo con las partes que sintamos más frías. Fijémonos en cómo está nuestra piel y cómo sentimos el frío.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a tocar nuestras orejas con los dedos. Explorémoslas; sintamos cada curva, cada línea, cada hendidura.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, sintamos nuestra temperatura. Pongamos atención en cómo sentimos esta temperatura en nuestros dedos, en lo que sentimos en nuestras orejas cuando las tocamos, en cómo cambia la temperatura de nuestras orejas mientras las tocamos.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a poner nuestras manos sobre la cabeza y vamos a tocar nuestro cabello. Sintamos la temperatura de nuestra cabeza, la textura de nuestro cabello, y tratemos de sentir cada uno de nuestros cabellos rozando nuestros dedos. Tratemos de sentir nuestro cuero cabelludo, su temperatura y su textura.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a tratar de sentir el aire que entra y sale por nuestra nariz. Vamos a poner nuestros dedos justo debajo de la nariz y vamos a respirar profunda y lentamente. Vamos a sentir el aire que se mueve, cómo se mueve entre nuestros dedos cuando entra y cuando sale. Sintamos su temperatura, si se siente frío o caliente.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, pensemos en nuestra nariz, en cómo huelen nuestros dedos, en los diferentes olores que podemos percibir, en los que nos gustan, en los que no.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, podemos abrir los ojos.



Guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación. Escucha activamente a tus estudiantes y acoge sus emociones.

- ¿Qué sintieron?
 - ¿Qué parte del ejercicio les gustó más?
 - ¿Qué fue diferente de la manera cómo sienten las cosas todos los días?
Respuestas sugeridas: nuestra atención, el tiempo que nos tomamos para sentir cada cosa, etc.
 - ¿Cómo se sienten ahora? ¿Su cuerpo está tensionado o relajado? ¿Su cuerpo está agitado o tranquilo?
- Cuando estemos distraídos, cuando estemos muy agitados, cuando sintamos emociones como tristeza, miedo o cólera, o simplemente cuando queramos pasar un buen momento, podemos cerrar los ojos y hacer un ejercicio como el que hicimos hoy. Podemos centrarnos en lo que siente nuestro cuerpo, pensar en una parte específica, como las orejas o el cabello, y centrarnos en las sensaciones que vamos identificando.

3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo sintiendo nuestro cuerpo con mucha atención.
 - ¿En qué otros momentos de la vida podríamos realizar estos ejercicios?
Respuestas sugeridas: antes de un examen, antes de hacer las tareas, antes de dormir, entre otros.
 - ¿Qué pasaría si estuviéramos agitados, cansados o intranquilos todo el tiempo?
 - ¿Para qué nos servirá estar tranquilos y calmados?

- Tomarnos un momento para prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo nos puede servir en muchos momentos de la vida, como por ejemplo cuando nos sentimos intranquilos, cansados o agitados. De esa manera, podremos disfrutar más nuestras actividades diarias, como hacer tareas, jugar con nuestros compañeros o estar con nuestra familia.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: prestar atención de una forma especial, de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). El concepto de atención plena tiene su origen en la meditación budista, pero ha sido retomado por la psicología y la medicina, y hoy es utilizado con éxito para mejorar el bienestar de las personas, por ejemplo, en programas de reducción de estrés.

La atención plena es estar atentos a lo que pasa con nuestro cuerpo y con lo que nos rodea en el momento presente, “aquí y ahora”, aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar o pensar si nos gusta o no nos gusta, si está bien o está mal, etc.

Atención plena es lo opuesto a: 1) estar preocupados permanentemente por el pasado (situaciones que ya pasaron) o por el futuro (situaciones que posiblemente pasarán); 2) vivir en “piloto automático”, es decir, sin prestar atención a lo que está sucediendo en este momento o a lo que nos rodea; y 3) juzgar con nuestra mente todo lo que percibimos, sentimos y pensamos (por ejemplo, “esa persona no me saludó hoy; debe ser que está enojada conmigo”, “me siento triste; es la peor emoción que puedo sentir; seguiré sintiéndome así por mucho tiempo”).

Es importante que ayudes a tus estudiantes a:

- ✓ Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos y calmados, y a disfrutar más el momento presente. Una manera de ayudar a tus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está totalmente quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados, prestando atención plena al momento presente)⁷.
- ✓ Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela. Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante.
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

⁷ Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children (www.respiraeducacion.org).

- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos, y luego irnos acercando a los más próximos hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.
- ✓ Marcar un trayecto, por ejemplo, de un lado al otro del aula de clases, para que los estudiantes caminen en línea recta poniendo mucha atención a las sensaciones que experimentan mientras caminan: cómo se siente el contacto de los pies con el piso, cómo se sienten los músculos del cuerpo al moverse, etc. Esta actividad también puede hacerse con otros movimientos corporales, por ejemplo, estirando mucho el cuerpo con los brazos hacia arriba y, luego, recogéndolo, agachando la cabeza con los brazos tocando el piso.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, mediante actividades guiadas por el docente en el aula de clase, que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También pueden darse de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.
- ✓ Una de las formas de conectarnos con el presente es manteniéndonos en silencio y cerrando los ojos por unos minutos, concentrándonos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla ni cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir a la escuela o antes de iniciar las clases.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué la atención plena puede traer beneficios en la vida de los niños?**

En general, practicar diferentes estrategias de atención plena ha demostrado que mejora el bienestar de las personas; por ejemplo, disminuye los niveles de estrés y de depresión, y aumenta la capacidad de estar concentrados y atentos al realizar diferentes tareas. Diversos estudios han identificado que la práctica de la atención plena en la escuela está relacionada con mejoras en la atención y la memoria, así como en las relaciones de los estudiantes. Esto facilita el aprendizaje y puede mejorar el desempeño de los niños en diversas áreas académicas. La atención plena también está relacionada con la identificación y control de nuestras emociones (por ejemplo, de la cólera), de manera que también influye en la construcción de ambientes de aprendizaje armónicos y pacíficos.

- ✓ **¿Qué relación tiene la atención plena con las estrategias de manejo de emociones y del estrés?**

La atención plena es una habilidad que puede apoyar o fundamentar el desarrollo de muchas otras habilidades. En este sentido, es más general que las de manejo de emociones o del estrés, pero tienen relación en tanto el desarrollo de la atención plena puede ser fundamento para un mejor manejo de emociones o del estrés. No obstante, también puede ser fundamento para muchas otras habilidades, incluso de índole académica.

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ ¡El gato Félix se siente ansioso! ⁸
Objetivo(s)	✓ Darme cuenta cuando siento ansiedad.
Grado/ Nivel	✓ 2.º grado de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Lápices de colores o crayolas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunas veces sentimos emociones muy grandes, ¡tan grandes como hipopótamos! Vamos a poner nuestros brazos a los lados y los estiraremos para ser grandes como hipopótamos. ¿Cómo nos sentimos?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Cuando las emociones son así de grandes, podemos dejar de hacer algo que queremos hacer. Por ejemplo, cuando sentimos demasiada preocupación, nos congelamos. ¿Podemos congelarnos como estatuas con cara de preocupación?



Permite que tus estudiantes participen y agradece su participación.

⁸ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Hoy vamos a hablar acerca de la ansiedad y cómo lidiar con ella. Nos sentimos ansiosos cuando estamos preocupados o nerviosos por algo, como cuando nos vemos ante una situación nueva, cuando tenemos un examen muy importante, cuando sucede algo que no esperábamos, etc.

Escuchemos la historia de Félix, el gato.⁹



Léeles la historia que encontrarás en la sección Material para el estudiante.

- ¿Alguna vez se han sentido como Félix?



Escucha algunas respuestas.

- Eso es ansiedad y todos la experimentamos algunas veces. Para manejarla, primero necesitamos detectarla, como si fuésemos detectives descubriendo pistas. Las primeras pistas están en nuestro cuerpo. Miremos al gato Félix y todo lo que siente en su cuerpo.

- ¿Quién puede decirme cómo se siente?



Permite que tus estudiantes lean en voz alta los “síntomas” de la ansiedad que siente Félix.

- Todos sentimos ansiedad algunas veces, pero todos la sentimos de manera diferente. Usaremos nuestros colores para colorear y dibujar sobre la imagen de Félix aquello que sentimos cuando estamos ansiosos. Por ejemplo, si nuestro rostro se pone rojo cuando nos sentimos ansiosos, colorearemos de rojo las mejillas de Félix. ¡No hay una manera correcta de hacerlo, solo nuestra propia forma! ¡Seamos creativos!



Dales unos minutos para hacerlo. Camina por el aula y ofréceles tu ayuda a aquellos estudiantes a quienes les esté costando más esfuerzo.

- ¿A quién le gustaría compartir su dibujo de Félix?



Permite que tus estudiantes compartan lo que colorearon y que se expresen libremente.

- ¡Todos hicieron un excelente trabajo!

9 Adaptado de © AnxietyBC. Recuperado de <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

3. Cierre

● Hoy hemos aprendido a descubrir pistas en nuestro cuerpo que nos comunican que nos sentimos ansiosos.

- ¿Cómo podemos saber que estamos sintiendo ansiedad?
- ¿Nuestros compañeros sienten ansiedad de la misma manera que nosotros?

Todos tenemos diferentes maneras de sentir ansiedad y algunos de nosotros nos sentimos ansiosos con mayor frecuencia que otros. Eso es normal. Félix tiene razón, la ansiedad es una emoción muy normal, aunque algunas veces se sale de control. Si alguna vez nos sentimos de esa manera, busquemos a alguien con quién conversar y contémosle qué nos preocupa y qué nos hace sentir nerviosos. Podemos conversar sobre esto con nuestros padres o en el colegio con nuestra profesora cuando lo necesitemos.

Material para el estudiante

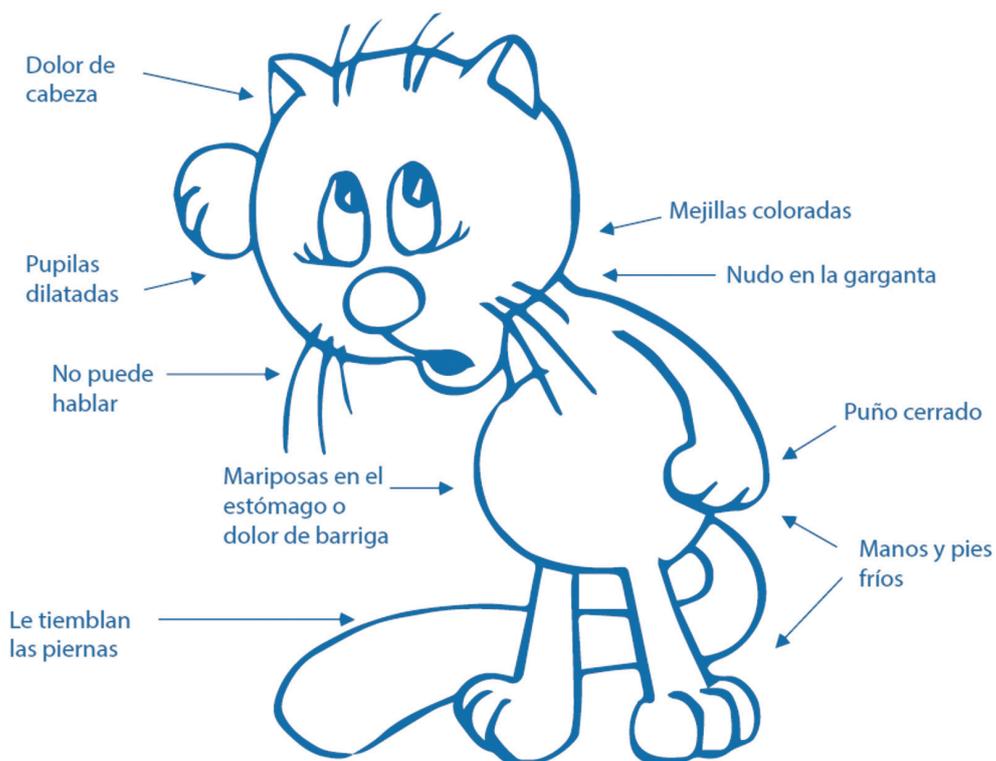
Actividad	¡El gato Félix se siente ansioso!
Objetivo	Darme cuenta cuando siento ansiedad.

¡Félix se siente ansioso!¹⁰

¡Hola, soy Félix! Algunas veces me siento muy asustado y preocupado. ¿Saben cómo es? Es como cuando sienten que algo malo va a ocurrir y no pueden controlarlo. A esto le llaman “ansiedad” y es una emoción muy normal. No es peligrosa, ¡al contrario! Algunas veces me ayuda a mantenerme a salvo porque es como una “alarma” interna que me ayuda a ser cuidadoso. Por ejemplo, un día estábamos en la playa y quise ir al agua solo, pero mi alarma de ansiedad se encendió y no lo hice. ¡Qué bueno, porque no sé nadar!

Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Por ejemplo, antes de dar un examen me siento tan nervioso que me olvido todas las respuestas, o cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido así?

¿Cómo siente Félix la ansiedad en su cuerpo?



10 Adaptado de © AnxietyBC Canada. Recuperado de <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia emocional: identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).

Para identificar estas emociones, es muy importante que ayudes a tus estudiantes a:

- ✓ Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), o también cómo late el corazón o cómo cambia el rostro (cómo están los ojos, la boca, etc.).
- ✓ Nombrar las emociones y usar estos términos en la vida cotidiana.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten, por ejemplo, cuando estés jugando con ellos o cuando te cuenten algo que les haya pasado. Especialmente, ayúdalos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.
- ✓ Si a los niños les cuesta trabajo identificar las emociones, empieza por preguntarles si se sentirían bien o mal. A partir de eso, profundiza sobre lo que sentirían en su cuerpo y qué nombres podrían dar a esas emociones.
- ✓ Puedes nombrar las emociones y explicarles a los niños qué significan esos nombres. Comienza con las emociones básicas (alegría, tristeza, cólera, miedo y ansiedad). Si crees que los niños ya entendieron estas emociones, puedes incluir otras más complejas, como la vergüenza y la culpa.
- ✓ El aprendizaje está relacionado con muchas emociones: con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Puedes ayudar a tus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?**

Las emociones nos pueden llevar a actuar de una forma de la que nos podemos arrepentir; por ejemplo, la cólera nos puede llevar a agredir a alguien. También nos pueden llevar a dejar de hacer

algo que queremos o tenemos que hacer. Por ello, es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

✓ **¿Por qué es importante pensar en las sensaciones corporales?**

Las emociones hacen que nuestro cuerpo experimente sensaciones muy fuertes. Pensar en estas sensaciones nos permite identificar rápidamente qué estamos sintiendo. También nos ayuda a manejarlas, porque, si sabemos qué pasa en nuestro cuerpo (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos tener ideas sobre cómo calmarnos (relajar los músculos).

✓ **¿Qué hacer si los niños expresan emociones intensas, por ejemplo, si lloran o gritan?**

Algunas veces, al hablar de las emociones, vamos a promover su expresión, lo que nos lleva a manifestar miedo o preocupación, por ejemplo. La forma de hacer frente a las fuertes emociones de los niños es dándoles el espacio para que las expresen y valoren. Podemos decirles algo como “se nota que esto te pone muy triste”, “tienes mucha rabia” o “entiendo que tengas miedo, yo también lo tendría”. Luego, pueden poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en sesiones posteriores.



Actividad	✓ Con el Semáforo Tranquilo detengo los pensamientos que me asustan ¹¹
Objetivo(s)	✓ Detener mis pensamientos ansiosos.
Grado/ Nivel	✓ 2.º grado de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Lápices de colores o crayolas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a empezar la actividad de hoy imaginándonos que cada uno de nosotros es un carro. Tenemos un timón, un acelerador y frenos. Nos ponemos de pie. Cuando escuchemos la indicación, vamos a circular por el aula lenta y libremente de manera ordenada.



Indícales que empiecen a circular por el aula. Dales un par de minutos para esto.

- Ahora, vamos a hacer lo mismo, pero imaginando que no tenemos frenos y que el timón no funciona, como si fuéramos carros sin control. Cuando escuchemos la indicación, vamos a correr o saltar por el aula como si fuéramos carros sin control, cuidando de no lastimarnos o lastimar a otros.



Pídeles que empiecen a circular por el aula nuevamente. Dales un par de minutos más para esto.

11 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- ¿Recuerdan que la última vez conversamos sobre la ansiedad? Cuando nos sentimos muy ansiosos, nuestro cuerpo también siente muchas cosas como las que sentimos en este momento. Somos como carros fuera de control que no pueden pisar el freno. ¿Qué pasa cuando un carro no puede pisar el freno?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- En esta actividad vamos a aprender a “pisar el freno” cuando empezamos a sentirnos ansiosos para que nuestra ansiedad no nos lleve a salirnos de control.

2. Desarrollo

- Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando, por ejemplo, cuando tenemos que dar un examen difícil, conocer nuevos amigos, ir solos a algún lugar nuevo o cuidar a una nueva mascota. Cuando nos enfrentamos a estas situaciones, todo tipo de pensamientos vienen a nuestra cabeza, ¡pensamientos que asustan!, pensamientos negativos que nos hacen sentir ansiosos y preocupados, por ejemplo, “voy a jalar el examen”, “no le voy a caer bien a nadie”, “me perderé”, “mi perro nuevo me va a morder”.

- ¿Qué otros pensamientos que asustan suelen tener los niños de su edad cuando sienten ansiedad?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Cuando tenemos pensamientos que asustan, a veces estos pueden salirse de control. Por eso, necesitamos controlarlos y pensar en algo positivo.
- Hoy vamos a conocer a nuestro amigo “Semáforo Tranquilo”. Él ayuda a detener los pensamientos que asustan para que no causen “embotellamiento” en nuestra cabeza. Miremos a Semáforo en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). ¿Qué nos está diciendo?



Permite que tus estudiantes participen.

- Ahora, vamos a colorear las luces de Semáforo.



Dales algunos minutos para esto.

- ¿Qué tienen que hacer los carros cuando ven la luz roja en el semáforo?



Permite que tus estudiantes participen.

- ¡Parar! Eso es exactamente lo que tenemos que hacer cuando tengamos un pensamiento que asusta. La luz roja nos dice que detengamos ese pensamiento; la luz amarilla nos dice que hagamos una pausa y nos calmemos para que podamos pensar en algo positivo; y la luz verde significa que podemos continuar con lo que estábamos haciendo, manteniendo en nuestra mente pensamientos que nos ayudan.
- Practiquemos. Nuevamente vamos a correr o saltar como carros sin control. Tengamos cuidado de no lastimarnos o lastimar a alguien.



Luego de algunos minutos, grita:

- “¡LUZ ROJA! ¡Paren!”. ¡Detengan ese pensamiento!
- “¡LUZ AMARILLA! ¡Tranquilos!”. Todos vamos a calmarnos.
 - Inhalen profundamente y exhalen lentamente. Hagan esto al menos tres veces.
 - Continúen respirando mientras repiten: “Todo estará bien. Yo voy a estar bien”.
 - Si pueden, encuentren nuevos pensamientos que puedan serles de ayuda.
- “¡LUZ VERDE! ¡Continúen!”. Ahora pueden enfrentar la situación con mayor confianza.

- Ahora, vamos a repetir el proceso. Todos vamos a correr alrededor otra vez.



Repite el proceso. Luego, invítalos a tomar asiento.

- La siguiente vez que nos sintamos ansiosos vamos a recordar a nuestro amigo Semáforo yharemos “¡luz roja!” para así detener los pensamientos que nos asustan, calmarnos y pensar positivamente.

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo con esta actividad. Recordemos que podemos utilizar estas ideas cuando nos sintamos ansiosos. ¿Cuándo podríamos utilizarlas?



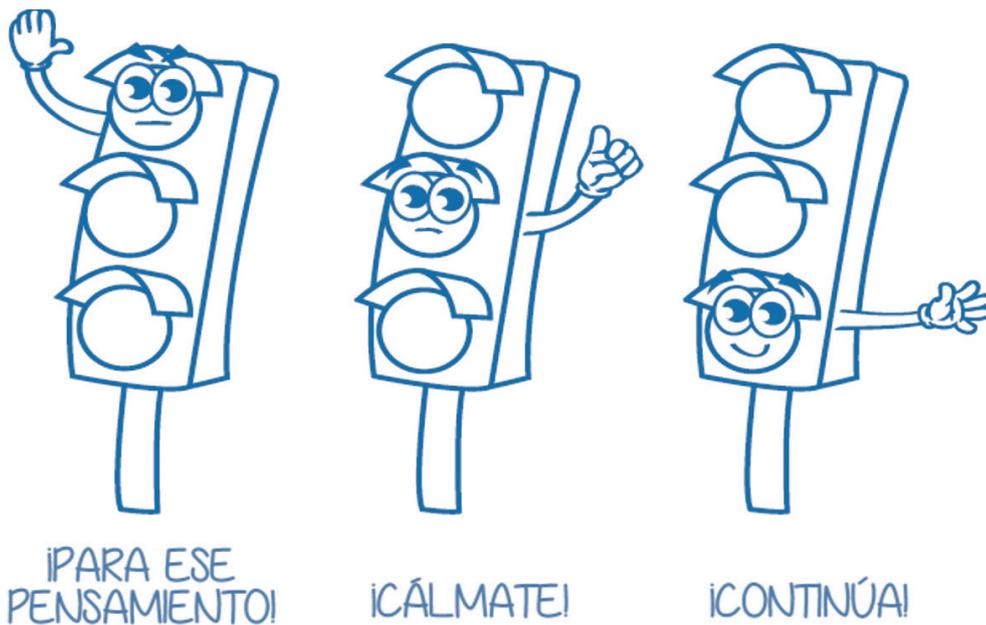
Escucha activamente a tus estudiantes.

- **Consejo para la casa:** en nuestro cuadernillo encontraremos un cuadro en el que podremos escribir, cada vez que queramos, las situaciones que nos hagan sentir preocupados o temerosos. Podemos escribir el pensamiento que esté en nuestra cabeza y que nos asusta en ese momento. Al lado, intentemos escribir un pensamiento que nos pueda ayudar a reemplazar el primero, de manera que podamos hacer lo que queramos o debamos hacer.

Material para el estudiante

Actividad	Con el Semáforo Tranquilo detengo los pensamientos que me asustan
Objetivo	Detener mis pensamientos ansiosos.

Semáforo Tranquilo



Situación que asusta	Pensamiento que asusta	Pensamiento que ayuda	¡Acción!
Dar un examen difícil.	Voy a jalar el examen.	Daré lo mejor de mí y eso es lo que importa.	Resuelvo el examen lo mejor posible para aprobarlo sin problemas.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autorregulación: manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015). En nuestro marco, hablamos mayormente la autorregulación emocional (manejo de emociones, tolerancia a la frustración, control de impulsos), mientras que “determinación” abarca aquellos comportamientos autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas, motivación, perseverancia y manejo del estrés.

Manejo de emociones: influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross y Thompson, 2007). Para manejar nuestras emociones, primero es necesario identificarlas.

Para ayudar a que los niños de primero de primaria aprendan a manejar sus emociones, es importante que:

- ✓ Los ayudes a identificar lo que están sintiendo.
- ✓ Estimules el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones; por ejemplo, respirar profundamente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ No regañes a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas. En lugar de hacer eso, puedes ayudarles a identificar estas emociones diciéndoles algo como “esto te emociona mucho”, “estás muy enojado”, “estás muy feliz” o “esto te da miedo”.
- ✓ Valida las emociones del niño y ayúdalo a manejarlas usando las técnicas que “Paso a paso” propone. Por ejemplo, pídele que se tome un momento para respirar profundamente varias veces.
- ✓ Una vez que el niño se haya calmado, reconoce el logro y acompáñalo al momento de tomar la decisión sobre cómo actuar.
- ✓ Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Puedes ayudar a tus estudiantes o a tus hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad, por ejemplo, la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea porque les parece muy difícil. Ayudarlos a manejar estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
- ✓ El ejemplo que les des es fundamental. Piensa qué tanto controlas tus emociones cuando estás frente a los niños, por ejemplo, cuando tienes que manejar la disciplina.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo puedo hacer para que los niños manejen mejor sus emociones?

Utiliza las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprende a conocerlos para saber qué situaciones desencadenan sus emociones y qué les da más cólera o más miedo, etc. Enséñales cómo calmarse y recuérdales esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, diles: “¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?” o “respira profundo tres veces: uno, dos...”. Practica estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

✓ ¿Qué hago cuando un niño siente emociones muy fuertes y no puede calmarse?

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantén la calma. Si reaccionas con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas. Además, el niño va a creer que esa es la manera correcta de manejar la situación. Puedes darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo, y que luego valore las emociones que siente diciendo algo como “veo que esto te enoja mucho; tomemos un momento para calmarnos”. Si ves que el niño puede hacerse daño o hacérselo a alguien, es importante cuidar de su seguridad y de la de los demás deteniendo la situación. Para ello, háblale de manera respetuosa y amable pero firme a la vez, diciendo algo como “tienes derecho a sentir cólera, pero no puedo permitir que te lastimes o lastimes a tus compañeros. Necesitas detenerte”. Luego, solicítale al niño que te acompañe a otro lugar para que pueda calmarse, comunicándole en todo momento lo que va a ocurrir: “Vamos juntos a buscar un lugar tranquilo donde puedas calmarte poco a poco”. Es muy importante que el niño no sienta esto como un castigo sino, más bien, como una oportunidad para que se calme y se sienta mejor. Aunque no aceptemos la conducta del niño cuando esta pueda causar daño, es necesario que respetemos y validemos sus emociones en todo momento.



Actividad	✓ El estrés tapaojos ¹²
Objetivo(s)	✓ Pedir ayuda cuando me siento abrumado.
Grado/ Nivel	✓ 2.º grado de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Venda para los ojos del docente ✓ Una hoja en blanco y un lápiz para cada estudiante

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Cuando nos sentimos estresados, tratamos de encontrar la salida en un cuarto oscuro: tenemos miedo, sabemos que queremos salir, pero es difícil encontrar la salida sin poder ver bien. ¿Alguna vez hemos estado en un cuarto oscuro? ¿Qué sentimos?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- A veces experimentamos sensaciones similares en situaciones que nos dan nervios o intranquilidad. Pedir ayuda a alguien puede hacernos sentir mucho mejor.

12 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo



Muéstrales un ejemplo: tápate los ojos y trata de caminar desde cierta distancia del aula hacia la salida sin mirar ni pedir ayuda (puedes utilizar una venda). Pídeles que, mientras haces esto, ellos observen y no te digan nada.

Luego, repite el camino, pero esta vez pide a dos voluntarios que respondan tus preguntas mientras caminas sin mirar. Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacer durante el recorrido son: “¿giro a la derecha o a la izquierda?”, “¿me voy a tropezar con algo?”, “¿sigo por aquí?”, “¿cuántos pasos me faltan?”. Cuando llegues a la salida, agradéceles por su ayuda. Luego, haz las preguntas presentadas a continuación.

- ¿Cómo creen que me sentí la primera vez en comparación con la segunda?
- ¿Qué forma de llegar a la salida fue la más fácil y por qué?
- Ahora, nos juntamos en parejas. Uno de nosotros será el niño “A” y el otro, el niño “B”. Para ello debemos tener a la mano una hoja en blanco y un lápiz.
- A la cuenta de tres, los niños “A” cierran sus ojos y tendrán solo un minuto para pintar un paisaje. Deben practicar haciendo preguntas a los niños “B” para poder terminar su paisaje a tiempo; por ejemplo, “¿pinto un árbol aquí o más hacia la derecha?”.



Cuando el minuto termine, pídeles que cambien de roles y que repitan el ejercicio para los niños “B”.

3. Cierre

- ¡Felicitaciones por haber practicado pedir ayuda durante una tarea difícil y un poco estresante!
 - ¿Cómo se sintieron al poder hacerle preguntas a su compañero mientras pintaban el paisaje a ciegas?
 - ¿Qué puede pasar cuando no piden ayuda a pesar de necesitarla?
 - Aparte de pedir ayuda, ¿qué más hacen ustedes cuando se sienten estresados?
 - ¿Cómo se sintieron ayudando a su compañero a pintar el paisaje?
 - ¿A qué persona importante en su vida es fácil pedirle ayuda?
- A veces, pedir ayuda nos sirve para sentirnos mejor, aun cuando no logremos resolver el problema que tenemos. Nuestra familia, compañeros, profesores o amigos pueden apoyarnos en momentos en los que los necesitamos, y nosotros también podemos apoyarlos a ellos. Buscar ayuda o apoyo es una de las diferentes estrategias que podemos utilizar para manejar el estrés.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Estrés: respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, la cólera, el aislamiento y la frustración (Lazarus, 1966; Lazarus y Folkman, 1984). En palabras de Selye (1974), “el estrés no es lo que te pasa, sino cómo reaccionas a eso”.

Manejo del estrés: hacernos cargo de nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y de la manera en que lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se salga de control.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Si a los niños se les dificulta pensar en frases positivas, puedes ayudarlos con estas preguntas: “¿Qué cosas te dicen los adultos para darte ánimos cuando tienes miedo? ¿Estás intranquilo o nervioso?”, o “¿qué le dirías a un amigo si tuviera ese problema?”.
- ✓ Si a los niños se les dificulta imaginar su lugar favorito, dales un ejemplo, cierra los ojos, sonríe y detalladamente explica tu lugar favorito. Si los niños dan ejemplos simples como “la playa”, hazles preguntas sobre los detalles sensoriales (“¿qué sonidos escuchas?”, “¿qué más ves?”, etc.).
- ✓ Si los niños se acercan a contarte sus preocupaciones, escúchalos atentamente y valida las emociones que están sintiendo ayudándoles a identificarlas. Cuando hayan terminado, puedes cambiar el tema a algo más relajante.
- ✓ A muchos niños pequeños se les dificulta pedir apoyo en momentos de estrés por varias razones: no saben cómo pedir ayuda, no saben a quién pedir ayuda, no identifican las situaciones en las que pedir ayuda puede ser la mejor solución, entre otras. Por lo tanto, es importante que, como adulto, les hagas saber que estás disponible o que pueden acudir a ti cuando lo necesiten, así como reforzar positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puedes decirles, por ejemplo, “es una buena pregunta. Me alegra que me lo hayas preguntado” o “me alegra poder ayudarte. Acuérdate de que estoy aquí si me necesitas”.
- ✓ Muchos niños a veces simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés, por ejemplo, a través de un abrazo o diciéndoles “tranquilo, todo va estar bien”.
- ✓ En clase o en casa, no olvides promover un clima de ayuda entre los niños y sus hermanos. Por ejemplo, puedes ponerlos a completar una tarea individual, pero en pequeños grupos, y alentarlos a apoyarse o darse ideas.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo hago para saber si un niño está estresado?

El estrés se manifiesta de diferentes formas en los niños. Algunos comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o apariencia, o se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, mientras que otros niños comienzan a evitar situaciones que antes enfrentaban sin problemas. Algunos se quejan de dolores musculares, tensión en el cuello o molestias estomacales. Es importante aprender a identificar cuáles son los factores de estrés más comunes para cada niño y estar atento a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

✓ ¿Qué les causa estrés a los niños de esta edad?

Aunque cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otro no, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños, además, tienen dificultades académicas frecuentes en un curso, es probable que esto incremente su nivel de estrés.

✓ ¿Qué hago si los niños están sintiendo emociones que son muy fuertes y no pueden calmarse?

El estrés puede estar relacionado con emociones muy intensas. Si los niños expresan este tipo de emociones, puede parecer difícil manejarlo. Ante todo, debes mantener la calma. Dales la oportunidad de que expresen lo que están sintiendo y luego valora sus emociones diciendo algo como “veo que esto te enoja mucho”, “es una situación difícil” o “es algo que asusta mucho”. Luego de que hayan expresado la emoción, puedes ayudarlos a calmarse. Puedes decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerda que puedes utilizar las herramientas de manejo de emociones propuestas en este programa. Cuando estén más calmados, ayúdalos a pensar en formas de manejar la situación y evalúa si necesitan apoyo adicional de otras instancias dentro o fuera de la escuela.



Actividad	✓ Esperar para jugar ¹³
Objetivo(s)	✓ Resistir la tentación para obtener algo mejor después.
Grado/ Nivel	✓ 2.º grado de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Un globo de color para cada estudiante ✓ Limpiatipo

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces nos enfrentamos a situaciones en las que queremos hacer algo, pero debemos controlarnos y esperar. Por ejemplo, podemos tener ganas de comer un helado gigante de chocolate y vainilla, con muchas frutas, dulces y hasta con manjar blanco encima. ¿Se lo imaginan?! En nuestros sitios vamos a imaginar que estamos comiendo este delicioso helado. Hagamos como si lo saboreáramos y lo disfrutáramos. ¿Qué sonidos haríamos para mostrar que está muy rico? A pesar de que el helado esté muy rico, a veces debemos controlarnos porque podemos enfermarnos si comemos mucho.



Escucha activamente a tus estudiantes.

2. Desarrollo

- ¡Hoy será un día muy divertido porque tendremos tiempo para jugar con globos de colores!

13 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Cada uno recibirá un globo de color para inflarlo y adherirlo al piso o a una pared con limpiatipo, justo frente a él.
- La condición para jugar con los globos es que primero esperemos diez minutos sin tocarlos. Mientras esperamos, podemos hacer lo que queramos (hablar con nuestros compañeros, colorear, etc.); lo único que no podremos hacer es tocar los globos. Pasados los diez minutos, podemos despegar el globo y jugar con él por el resto de la actividad.



Párate en la puerta del aula y contabiliza los diez minutos. Mientras esperas, observa a tus estudiantes. Toma nota de aquellos que hayan empezado a jugar con el globo antes de culminados los diez minutos. Luego de transcurrido el tiempo, continúa.

- ¡Bien hecho! ¡Ahora, pueden jugar con los globos!



Permite que tus estudiantes jueguen libremente con los globos y asigna diez minutos al final para hacer la reflexión sobre lo ocurrido. Aquellos estudiantes que no hayan podido esperar los diez minutos deberán esperar hasta el final de la clase sentados en sus lugares sin poder jugar con el globo.

Reflexiona con el grupo sobre lo siguiente. Permite máximo tres intervenciones por pregunta.

- ¿Sintieron el deseo de jugar con el globo o de torcarlo cuando tenían que esperar?
- ¿Qué emociones sintieron mientras esperaban para jugar con el globo? (Por ejemplo, desesperación, ansiedad, cólera).
- ¿En algún momento no resistieron el deseo de tocar el globo?
- Quienes lograron esperar los diez minutos, ¿qué hicieron para evitar jugar con el globo a pesar de sentir ganas de hacerlo? ¿Qué les recomendarían a sus compañeros que no lograron esperar los diez minutos? (Por ejemplo, pensaron en otras cosas, se alejaron del globo, etc.).

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo porque controlamos el impulso de hacer algo que deseábamos (jugar con los globos). Hay ocasiones en las que sentimos el deseo de hacer algo que queremos, pero debemos controlarnos y esperar.
 - ¿Por qué creen que no siempre podemos hacer todo lo que queremos inmediatamente?
 - Por ejemplo, ¿qué pasaría si siempre estuvieran en recreo?
 - ¿Qué pasaría si comieran torta de chocolate todo el tiempo?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Postergación de la gratificación: posponer la gratificación inmediata a fin de obtener resultados más valiosos posteriormente (Mischel, Shoda y Rodríguez, 1989).

Para promover la postergación de la gratificación en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- Identificar situaciones en las que posponer la satisfacción de deseos o necesidades traerá consecuencias positivas posteriores.
- Identificar y practicar estrategias para controlar sus impulsos y posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Para aprender a posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades, es importante que los niños comprendan por qué posponer ese deseo o necesidad traerá resultados superiores o consecuencias positivas para ellos más adelante. Para esto, puedes hacerles preguntas para ayudarlos a identificar dichas consecuencias positivas. Por ejemplo, si el niño dice que quiere dejar su tarea para después, puedes pedirle que se imagine cómo se sentiría si la terminara ya y pudiera dedicarse a hacer solamente otras cosas. Asimismo, si quiere comerse todos los dulces que tiene, puedes preguntarle si le gustaría hacerlo por partes para que le duren más.
- ✓ Como docente, puedes ayudar a que tus estudiantes desarrollen su capacidad para postergar la gratificación, usando las pautas y rutinas de la escuela como oportunidades para aprender a esperar; sin embargo, esto no debe ser visto como un castigo o algo forzado por la autoridad, sino ser comprendido debido a que hay cosas que tienen su tiempo y lugar.
- ✓ Identifica y practica con ellos estrategias que les sean útiles para controlar sus deseos o impulsos emocionales, como desviar la atención de la situación que se quiere posponer o evitar. Puedes ayudar al niño a identificar la manera que mejor le funcione para desviar su atención. Por ejemplo, a algunos les funciona cantar y a otros, hacer alguna actividad física, etc.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante aprender a posponer ciertos deseos o necesidades?**

Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados superiores o consecuencias positivas posteriores. Por ejemplo, el niño puede tener la tentación de quedarse durmiendo en vez de asistir a clase; sin embargo, esto haría que no aprenda lo mismo que sus compañeros y que tenga que dedicar más tiempo al estudio al final del año para aprobar los exámenes. Por el contrario, si el niño controla el deseo de dormir y asiste a clase, aprenderá más y después podrá dedicar más tiempo a hacer otras actividades.



Actividad	✓ Valentín: Valentía para actuar ¹⁴
Objetivo(s)	✓ Cambiar una situación frustrante si puedo hacerlo.
Grado/ Nivel	✓ 2.º grado de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a hacer un juego. Debemos mirar a los ojos a nuestro compañero del lado sin parpadear ni reírnos, es decir, muy serios. El primero que parpadee o se ría, pierde. Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. Yo tomaré el tiempo.



Permite que jueguen y vayan contando el tiempo cada diez segundos. Repite el juego.

- ¿Les gustó? ¡Muchos lograron permanecer varios segundos sin parpadear o reír!

No siempre podemos hacer lo que queremos. A veces, antes de poder hacer lo que más nos gusta, debemos completar ciertas tareas. Por ejemplo, antes de salir al recreo, debemos terminar lo que estamos haciendo; antes de dormir y descansar, debemos lavarnos los dientes; antes de salir a jugar, debemos asegurarnos que tenemos la ropa adecuada para el clima que hay afuera. A veces, cuando no podemos hacer lo que queremos, sentimos cólera y tristeza. Eso es la frustración. Hoy vamos a conocer la historia de Sasha y a un superhéroe que nos va a ayudar mucho en esos momentos difíciles.

14 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo



Lee con tus estudiantes la historia de Sasha (ver Material para el estudiante).

Sasha quiere salir al recreo

Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, pero los niños no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcance a terminar y quiere salir rápido al recreo.

¿Esto les ha pasado a ustedes?



Permite que compartan sus historias.

¿Cómo creen que se siente Sasha? Miren bien el dibujo y muéstrenme con su rostro cómo se sentirían ustedes si eso les pasara (por ejemplo, desesperación, cólera, tristeza).

Eso que sentirían se llama frustración, y viene con todas esas emociones juntas: cólera, tristeza, desesperación.

Pasan unos minutos y algunos niños ya se preparan para salir al recreo, pero Sasha no logra completar la frase. Se equivoca al escribir "actividad" y ahora está desesperada porque tiene que borrar. Se siente mal y le están dando ganas de llorar. Lo único que Sasha quiere es salir rápido al recreo.

¿Por qué Sasha está desesperada? ¿Qué es lo que quiere? ¿Por qué no puede hacerlo?

Respuesta sugerida: Está desesperada porque no ha terminado de copiar y se equivocó. Quiere salir ya al recreo, pero no puede hacerlo porque primero debe terminar de copiar la frase.

Sasha quiere salir al recreo porque ya es hora, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del aula salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: "No voy a poder completar esta frase".

- ¿Ustedes creen que Sasha no puede completar la frase? ¿Qué podría hacer Sasha? ¿Qué le dirían ustedes a Sasha?

Respuesta sugerida: Sí es capaz porque ya ha escrito una parte; solo debe tranquilizarse para lograrlo.



Reflexiona con el grupo sobre lo siguiente. Permite máximo tres intervenciones por pregunta.

- > ¿Alguna vez les ha pasado algo parecido a lo que le pasó a Sasha, es decir, que tenían que completar una tarea y no lo lograron?
 - > ¿Qué emociones sintieron?
 - > ¿Qué pensaron?
 - > ¿Qué hicieron?

- Ahora, vamos a conocer a un superhéroe, Valentín, que es un amigo que podemos llamar cuando nos sentimos frustrados porque no podemos lograr algo. Podemos verlo en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

- Al decir “Valentín, ayúdame a ser valiente y actuar”, Valentín va a llegar, y con su gran poder va a ingresar a nuestro cuerpo y nos va a ayudar a encontrar el valor dentro de nosotros para solucionar o enfrentar algo que es muy difícil. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos y Valentín ingresará a nuestro cuerpo para darnos valor para actuar.

- Cerremos los ojos e imaginemos una situación parecida a la de Sasha y pensemos en lo que sentiríamos (cólera, desesperación, angustia, tristeza). Ahora, llamemos a Valentín para tener el valor de enfrentar esa situación y resolverla de la mejor manera posible. ¿Qué podríamos hacer?

- Para ayudar a Sasha a terminar esa tarea, vamos a hacer una lluvia de ideas.



Anima a los niños a pensar qué podría hacer Sasha para terminar la tarea, por ejemplo, sentarse de nuevo, prestar más atención a cada palabra, escribir las palabras una por una, hacerlo con calma, o aceptar que, si no lo hace, no podrá salir a recreo, etc.

3. Cierre

- ¡Felicitaciones por haber llamado a Valentín y por darle ideas a Sasha para que pueda terminar lo que estaba haciendo!
 - > ¿Ustedes creen que Valentín los puede ayudar? ¿En qué situaciones?
 - > ¿Cómo lo pueden llamar?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- En ocasiones, cuando no podemos hacer lo que queremos, sentimos cólera y desesperación, y pensamos que no podemos lograrlo, pero es posible llamar a Valentín para encontrar valor, y así poder organizar nuestras acciones y terminar lo que estamos haciendo.
- Cuando sintamos esa explosión de emociones que se llama frustración, podemos acordarnos de Valentín y llamarlo. Luego, podemos usar alguna de las ideas que le dimos a Sasha hoy.

Material para el estudiante

Actividad	Valentín: Valentía para actuar
Objetivo	Cambiar una situación frustrante si puedo hacerlo.

Sasha quiere salir al recreo



Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, pero los niños no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcanza a terminar y quiere salir rápido al recreo.

Pasan unos minutos. Algunos niños ya se preparan para salir al recreo, pero Sasha no logra completar la frase. Se equivoca escribiendo “actividad” y ahora está desesperada porque tiene que borrar la palabra. Se siente mal y le están dando ganas de llorar. Lo único que Sasha quiere es salir rápido al recreo.



Sasha quiere salir al recreo, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del aula salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: “No voy a poder completar esta frase”.



Valentín,
ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar¹⁵

15 Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). Otto en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Frustración: sensación de cólera o fastidio causada por la imposibilidad de hacer algo (Merriam-Webster, 2015). Una respuesta emocional común relacionada con la cólera y la decepción, que surge cuando percibimos oposición al logro de un deseo o voluntad personal (Miller, 1941).

Tolerancia a la frustración: soportar situaciones molestas, incluso muy molestas, sin llegar a perturbarnos (Tobías, 2014). Dominar nuevas habilidades, llevar a cabo tareas difíciles o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante. Por eso, ser capaces de manejar esa frustración y aprovecharla (en lugar de evitarla) para motivarnos nos ayuda a mejorar.

Para promover la tolerancia a la frustración en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- ▶ Regular las emociones asociadas a la frustración.
- ▶ Evaluar los pensamientos irracionales/negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/positivos.
- ▶ Aceptar que deben seguir las instrucciones de un adulto aun cuando no coincidan con sus deseos inmediatos.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✔ Cuando los niños tengan dificultades para completar una tarea y se sientan frustrados, ayúdalos a manejar las emociones asociadas a la frustración creando con ellos técnicas para calmarse que tengan nombres divertidos. De esta manera, será más fácil para ellos recordarlas y aplicarlas.
- ✔ También puedes ayudarlos a identificar sus pensamientos irracionales/negativos, como cuando piensan “yo no voy a poder hacer esto nunca”, y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo que les permitan acercarse al objetivo final: “esto es difícil, pero lo puedo lograr. Voy a prestar más atención a cada palabra”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✔ **¿Por qué es importante evaluar los pensamientos que surgen cuando estamos frustrados?**

Porque así podemos darnos cuenta de que los pensamientos irracionales/ negativos, como “no puedo” o “es imposible”, pueden cambiarse por pensamientos racionales/positivos, como “es difícil pero lo puedo lograr” o “quizás no pueda hacerlo todo, pero voy a hacerlo por partes”. Esto

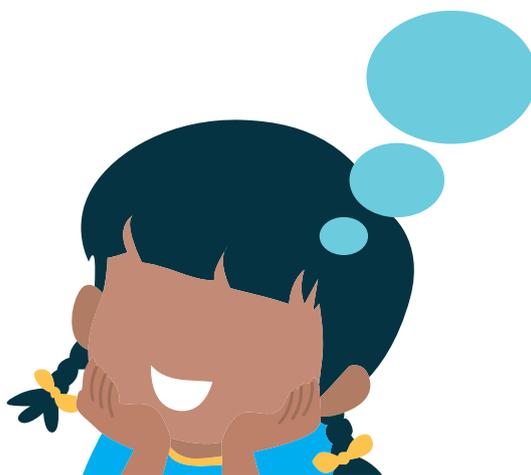
nos ayudará a manejar mejor las emociones asociadas a la frustración, por ejemplo, la cólera, la tristeza y la desesperación, así como buscar diferentes formas de actuar que nos permitan alcanzar nuestros objetivos.

✓ **¿Es adecuado evitar que los niños se frustren completando nosotros las tareas por ellos?**

La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que los niños se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata. Evitar en exceso la frustración en un niño puede generarle problemas a futuro para manejar aquellas situaciones en las cuales necesiten esperar, perseverar o intentarlo una y otra vez antes de lograr algo. Esto no quiere decir que sea sano crear situaciones de frustración, sino que es importante permitir que el niño tenga la oportunidad de aprender a manejarlas.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Charlas cruzadas ¹⁶
Objetivo(s)	✓ Hacer que el otro sienta que lo escucho y me importa.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿A ustedes les gusta cuando les cuentan cuentos o historias?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Imaginémonos a un niño al que su mamá le cuenta historias todas las noches antes de irse a dormir. Ella sabe que a su hijo le encantan las historias de caballeros y dragones; por eso, hoy le va a contar una con estos personajes. Pero, antes de empezar el cuento, su mamá le dice: “Solo hay una cosa que tienes que hacer para poder disfrutar del cuento: escuchar con atención”. Eso suena muy fácil, pero...
 - ¿Cómo puede el niño escuchar con atención?
 - ¿Qué cosas puede hacer para NO escuchar?

16 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

Respuestas sugeridas: Interrumpir frecuentemente para hablar de otras cosas, distraerse mirando otras cosas, no mirar a su mamá mientras ella le habla, empezar a pensar en otras historias, etc.

➤ ¿Cómo se sentiría su mamá si su hijo no le presta atención a su historia?



Permite que tus estudiantes participen.

2. Desarrollo

○ Vamos a jugar a “charlas cruzadas”.



Haz que piensen en un chiste, cuento o anécdota que quisieran compartir con alguien más. Luego deben formar parejas (con quien tengan al lado o muy cerca), y pídeles que, a la cuenta de tres, ambos empiecen a contar su historia al mismo tiempo. Así, deberán esforzarse por terminar su historia sin dejarse distraer por la que su compañero les está contando. La idea es seguir hablando sin que ninguno de los integrantes de la pareja pare de hacerlo hasta que tú les des la señal de “¡alto!”. Dale dos minutos para este ejercicio.

○ Ahora, vamos a jugar a “charlas cortadas”. Este ejercicio consiste en que uno empiece a contar su historia y el otro lo interrumpa todo el tiempo diciendo diferentes nombres de objetos (por ejemplo, mesa, teléfono, etc.). El objetivo es que quien cuenta la historia no se desconcentre y el otro no deje de interrumpirlo. Antes de empezar, definiremos quién contará su historia primero y quién se encargará de interrumpirlo. A la una, a las dos y ¡a las tres!



Dales dos minutos para este ejercicio. Luego, indícales que cambien de roles y dales dos minutos más. Una vez que hayan terminado, utiliza la siguiente pregunta para reflexionar con el grupo. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

○ ¿Cómo se sintieron con estos juegos?

○ Finalmente, tendremos la oportunidad de contar nuestro cuento o historia. Este juego se llama “charlas efectivas”. Mientras uno cuenta la historia, tenemos que mirarlo a los ojos y escucharlo sin interrumpir. Luego, cuando escuchemos la indicación, cambiaremos de roles. Antes de empezar, acordaremos quién contará primero y quién lo hará después. A la una, a las dos y ¡a las tres!



Dales dos minutos para este ejercicio. Luego, pídeles que cambien de roles y dales dos minutos más. Una vez que hayan terminado, utiliza las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo se sintieron en este juego? ¿Y en comparación con “charlas cruzadas” y con “charlas cortadas”?
- ¿Qué les parecieron las historias de sus compañeros?
- ¿Cómo sabían que su compañero los estaba escuchando?

3. Cierre

- En esta actividad hemos logrado recrear tres formas diferentes de contar una historia.
 - ¿Con cuál nos escuchamos mejor?
 - ¿Por qué es importante escucharnos?
 - ¿Cómo les podemos mostrar a nuestros compañeros que los estamos escuchando?
 - ¿Qué pasa cuando interrumpimos a alguien que está hablando? ¿Cómo se siente esa persona?
- Escuchar es una forma de mostrarles a nuestros compañeros que nos importa lo que quieren decirnos. Escuchar no solo requiere oídos para captar un mensaje, sino que requiere que hagamos todo lo posible para que la otra persona se sienta escuchada.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Comunicación efectiva: expresarnos verbal y no verbalmente en formas que son apropiadas a nuestra cultura y situación. Esto significa ser capaces de expresar opiniones y deseos, así como necesidades y temores. También podría significar ser capaces de pedir consejo y ayuda cuando se necesita (WHO, 1994).

Comunicación positiva: interactuar con cuidado y respeto por nosotros mismos y por los demás para potenciar el bienestar y crecimiento compartidos, así como la comprensión mutua.

Escucha activa: poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985). Es una técnica específica de comunicación que requiere prestar atención cuidadosa a las palabras y el lenguaje no verbal del otro, repitiendo ideas y frases clave de rato en rato para confirmar que estamos entendiendo bien, y haciendo preguntas aclaratorias sin juzgar para entender mejor la perspectiva del otro. Demuestra respeto por los sentimientos y perspectivas de la otra persona, aunque no necesariamente acuerdo con ellos.

Lenguaje no verbal: gestos, movimientos o posiciones del cuerpo que expresan lo que una persona está pensando o sintiendo (Merriam-Webster, 2015). A veces, el lenguaje no verbal revela cosas diferentes a las que se expresan verbalmente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Uno de los aspectos más importantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos. Modela la escucha activa con el niño acercándote, preguntándole qué le pasa, mirándolo a los ojos y parafraseando lo que dice (repitiendo con sus propias palabras). Valida sus emociones (mostrándole que entiendes por qué se está sintiendo así), y, por encima de todo, escucha con genuino interés lo que el niño te comunica.
- ✓ Puedes usar en tus clases o en tu casa un objeto que simbolice el uso de la palabra, de manera que solo podrá hablar quien tenga en sus manos este objeto. Esto asegurará que nadie te interrumpa. Puedes usar esta técnica, por ejemplo, cuando quieras conocer la opinión del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano, y quien lo tenga puede optar por hablar, o pasarlo a otro compañero. Incluso, puedes hacerlo con una pelota suave que puedan lanzarse entre ellos.
- ✓ Resalta amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a ti, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarte algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Amablemente, puedes decirles: “Entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado/haciendo _____; sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrece un tiempo específico)”.

- ✓ Es importante que recuerdes cuando has prometido escuchar a un niño en otro momento y hacer el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que te interesa lo que él tiene que decirte, y le enseñarás a hacer lo mismo con otros. Procura también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando estés con grupos más grandes de niños.
- ✓ Refuerza positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o contigo, por ejemplo, “¡qué bueno eres escuchando; se nota que me pusiste mucha atención!”. Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo puedo hacer para que los niños me escuchen con atención?

Algunos niños se distraen más fácilmente que otros y les cuesta trabajo poner atención por momentos prolongados de tiempo. Esto no quiere decir que al niño no le interese lo que quieres decirle. Es importante que modes y practiques repetidamente las estrategias de escucha activa con los niños para que facilites el proceso de aprendizaje. Puedes ayudar a un niño que tiende a distraerse fácilmente hablándole a su misma altura, usando un lenguaje sencillo y familiar, y haciéndole preguntas que lo involucren activamente en el mensaje que quieres darle. Para estos niños, la repetición es importante; incluso, puedes verificar si han entendido la información pidiéndoles que te la vuelvan a explicar con sus propias palabras (por ejemplo, “dime con tus propias palabras las instrucciones que expliqué para terminar esta tarea”).

✓ ¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a los niños a escuchar con atención?

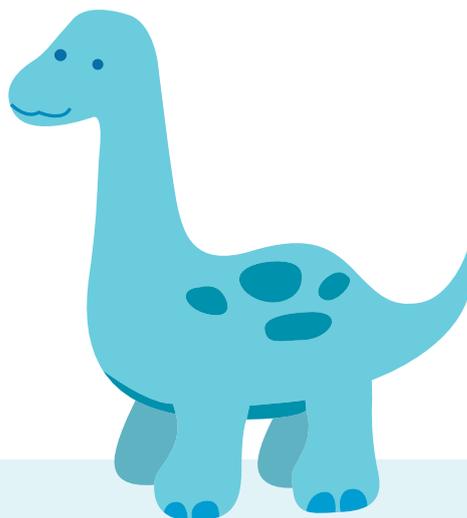
Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puedes trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utiliza ejemplos divertidos que reflejen la importancia de escuchar a otros (por ejemplo, contando historias sobre personajes que reconocen las ventajas de escuchar a otros). En general, si practicas la escucha activa con los niños y los haces sentir escuchados, ellos entenderán la importancia de hacer lo mismo con otros. Esto se logra generando espacios de conversación donde muestres interés por distintas áreas de la vida del niño y compartas con él experiencias similares.

✓ ¿Por qué es importante que el niño se sienta escuchado?

Elegir prestarle atención a un niño requiere una disposición plena para escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos para otras personas y son dignos de ser compartidos, lo cual refuerza su autoestima. Asimismo, escucharlo activamente es una manera de expresar tu respeto por él.

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ DiNo y Coro ¹⁷
Objetivo(s)	✓ Pedirle a quien maltrata a otro que pare.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Títeres, muñecos o lápices

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones en las que vemos que otras personas dicen o hacen cosas que molestan o hacen sentir mal a alguien, por ejemplo, cuando un compañero empuja a otro, cuando le quita sus cuadernos, le dice palabras feas.



Puedes compartir una situación fuera de la escuela en la que hayas visto a alguien maltratar a otra persona.

- Sin decir nombres, ¿alguien nos quiere contar alguna situación en la que haya sentido mucha cólera al ver que un amigo, compañero o algún adulto trata mal a alguien?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

17 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Hoy conoceremos a dos amigos muy especiales que nos van a enseñar cómo responder en situaciones en las que alguien haya hecho o dicho algo que no nos guste o nos haga sentir disgustados. Estos amigos son DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro.
- Si ya conocen a DiNo, el dinosaurio, ¿qué recuerdan de él?



DiNo es un personaje que aparece en las actividades de primer grado.

- DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro, son dos amigos con los que aprenderemos a decirles a las demás personas, de manera clara y firme, pero amable, que paren de decir o hacer algo que no nos gusta, sobre todo cuando están haciendo daño a alguien.
- Vamos a leer el cuento de DiNo y Coro, que podemos encontrar en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro¹⁸

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el Loro, tenían un problema con sus amigos Nano y Nina, que peleaban por cualquier cosa todo el tiempo, empujándose, insultándose y hasta pegándose.

A DiNo y Coro no les gusta cuando ven que sus compañeros se hacen daño y se tratan mal. El otro día, por ejemplo, Nano, que estaba molesto, le gritó “¡fea!” a Nina, que simplemente pasaba por ahí.

DiNo comparte: “Yo me di cuenta de que a Nina no le había gustado lo que Nano había hecho, pero no dijo nada por miedo. Y fue así como entendí que cuando alguien hace algo a otra persona, puedo decirles clara y calmadamente: ‘No hagas eso, que a nadie le gusta que lo traten así’”.

Pero, al día siguiente, Nano fue donde Nina y empezó a jalonearla para quitarle su cuento, y Nina lo empujó de cólera. Nano, molesto, le jaló el pelo y se empezaron a pelear.

Coro comparte: “Yo me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba, así que pensé: ‘Debo decirles amablemente que paren de pelear’, y fue así como se me ocurrió que podía ser buena idea llamar a otros compañeros para decir todos en grupo “¡paren!”.



Luego de leer el texto, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

18 Cuento inspirado en el Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

- ▶ ¿Por qué creen que DiNo y Coro dicen: "... me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba"?
 - ▶ ¿Cuál es la táctica de DiNo?
 - ▶ ¿Cuál es la táctica de Coro?
- ▶ Ahora, vamos a practicar las tácticas de DiNo y Coro entre todos. Van a escuchar con atención unas situaciones en las que Laisa hace o dice cosas que molestan a otros. Ustedes tienen que pensar qué le dirían a Laisa, usando la táctica de DiNO.



Utiliza los ejemplos propuestos solamente como una guía para ti. La idea es que tus estudiantes practiquen la táctica de DiNo utilizando sus propias palabras. Utiliza las siguientes preguntas para guiar la reflexión después de leer cada situación: ¿Cómo les parece que estuvo la respuesta? ¿Fue clara? ¿Fue amable/no agresiva? ¿Expresa los sentimientos de Juanita, Gabriel o Sancha?

- ▶ **1.** Laisa y Gabriel están haciendo cola en el quiosco para comprar unas galletas. Laisa empuja a Gabriel y lo termina sacando de la cola; le dice: "¡Quítate, tonto!". ¿Qué podrías decirle a Laisa?
Respuesta sugerida: "No hagas eso, Laisa. A nadie le gusta que lo empujen".
- ▶ **2.** Juanita está haciendo su tarea de ciencias mientras toma jugo. Laisa pasa riéndose y la empuja para hacer que se le chorree el jugo encima. ¿Qué podrías decirle a Laisa?
Respuesta sugerida: "No hagas eso, Laisa. A nadie le gusta que le hagan chorrear el jugo encima".
- ▶ **3.** Sancha está jugando a la pelota con Laisa y sus amigos. Laisa le dice: "¡Sancha, cara de chancha! ¡No puedes jugar en mi equipo!". ¿Qué podrías decirle a Laisa?
Respuesta sugerida: "No más, Laisa. A nadie le gusta que le hablen así".
- ▶ ¡Ya practicamos la táctica de DiNo, el dinosaurio! Ahora practicaremos, entre todos, la táctica de Coro, el loro.



De nuevo, lee cada situación en voz alta, pero esta vez las representarás usando títeres, muñecos o, en su defecto, lápices como si fueran los personajes. En cada caso, **TODO EL GRUPO** jugará el papel de los compañeros de Laisa y utilizará la táctica de Coro, el loro, para responder en grupo, haciendo la representación desde sus sitios diciendo todos en coro "¡paren!" o "¡para!".

- ▶ **1.** Laisa y Gabriel están haciendo cola en el quiosco para comprar unas galletas. Laisa empuja a Gabriel y lo termina sacando de la cola; le dice: "¡Quítate, tonto!". Gabriel le responde: "¡Más tonta tú!" y también empuja a Laisa. Siguen empujándose mutuamente.



Si el grupo no usa la táctica de "Coro, el loro", espontáneamente, pregúntales: ¿Cómo podrían usar la táctica de Coro para parar esta pelea? Procede de la misma manera en los siguientes dos casos.

2. Juanita está haciendo su tarea de ciencias mientras toma jugo. Laisa pasa riéndose y la empuja para hacer que se le chorree el jugo encima. Juanita se voltea y le rompe el cuaderno a Laisa, pero ella coge la maleta de Juanita y tira todos sus libros a la basura. Juanita pellizca a Laisa.
3. Sancha está jugando a la pelota con Laisa y sus amigos. Laisa le dice: “¡Sancha, cara de chancha! ¡No puedes jugar en mi equipo!”. Sancha se pone a llorar mientras Laisa sigue diciendo: “¡Sancha, cara de chancha!”.



Tras escuchar la respuesta del grupo ante la tercera situación, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

1. ¿Qué creen que pasaría si en la vida real usáramos la táctica de Coro, el loro?
2. ¿Por qué creen que es importante que todos digamos “¡paren!” al mismo tiempo, en lugar de que solo lo digan unos pocos?

3. Cierre

1. Hoy hemos hecho un gran trabajo practicando las tácticas que nuestros nuevos amigos DiNo y Coro nos enseñaron. Ahora, abrimos los cuadernillos en la hoja de trabajo que tiene la imagen de DiNo, el dinosaurio, y de Coro, el loro (ver Material para el estudiante). Esta imagen los ayudará a recordar las tácticas que DiNo y Coro nos han enseñado hoy.
2. Sin decir nombres, ¿en qué momentos podemos usar las tácticas de DiNo, el dinosaurio, o de Coro, el loro, en la escuela?
 3. ¿En qué momentos podemos poner en práctica la táctica de DiNo o la de Coro fuera de la escuela?
 4. ¿Para qué nos puede servir la táctica de DiNo en nuestra vida?
 5. ¿Para qué nos puede servir la táctica de Coro en nuestra vida?
3. Aprender a responder de manera asertiva y no agresiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera es muy importante para expresar lo que sentimos o pensamos, sin hacerle daño a otros o a nuestras relaciones. Puede que haya ocasiones en las que tengamos que intentarlo una y otra vez, pero nosotros podemos lograrlo porque ya conocemos las tácticas de DiNo y Coro.

Material para el estudiante

Actividad	DiNo y Coro
Objetivo	Pedirle a quien maltrata a otro, que pare.

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro¹⁹

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro, tienen un problema con sus amigos Nano y Nina, que pelean por cualquier cosa todo el tiempo, empujándose, insultándose y hasta pegándose.

A DiNo y Coro no les gusta cuando ven que sus compañeros se hacen daño y se tratan mal. El otro día, por ejemplo, Nano, que estaba molesto, le gritó “¡fea!” a Nina, que simplemente pasaba por ahí.

DiNo nos cuenta: “Yo me di cuenta de que a Nina no le había gustado lo que Nano había hecho, pero no dijo nada por miedo. Y fue así como entendí que cuando alguien hace algo a otra persona, puedo decirles clara y calmadamente: ‘No hagas eso, que a nadie le gusta que lo traten así’”.

Al día siguiente, Nano fue donde Nina y empezó a jalonearla para quitarle su cuento, y Nina lo empujó de cólera. Nano, molesto, le jaló el pelo y empezaron a pelear.

Coro nos cuenta: “Yo me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba, así que pensé: ‘Debo decirles amablemente que paren de pelear’. Y fue así como se me ocurrió que podía ser buena idea llamar a otros compañeros para decir todos en grupo ‘¡paren!’”.

¹⁹ Cuento adaptado del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

LA TÁCTICA DE DINO EL DINOSAURIO

PRIMERO
DI "NO"
DE MANERA
AMABLE.

LUEGO,
DI LO QUE
ESTÁS
SINTIENDO.



LA TÁCTICA DE CORO EL LORO

EN CORO
DIGAMOS
"¡PAREN!".





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Agresión: acción que causa daño psicológico o físico a otra persona (APA, 2015). Esta definición se centra en los efectos del comportamiento (daño causado) y no en la intención. Si uno causa daño a otra persona involuntariamente, se considera una agresión.

Asertividad: poder abogar por nosotros mismos o nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros (Peneva y Mavrodieva, 2013).

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, agresivamente y no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva.
- ✓ Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que tus estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como “en lugar de pegarle, ¿qué hubieras podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?” o “¿cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?”. Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera de la escuela pueden ser oportunidades para motivar dicha reflexión.
- ✓ Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar. Por ejemplo, pueden promover que los niños practiquen frecuentemente formas claras y firmes, pero no agresivas, de decir lo que sienten, piensan y quieren con preguntas como “¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que coja tus cuadernos?”.
- ✓ Es muy importante dar el ejemplo en tus interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que te generan cólera. Por ejemplo, puedes reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que te moleste, en lugar de responder impulsivamente (agrediéndolos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).

- ✓ Otra manera de promover la asertividad en los niños es pidiéndoles que te den retroalimentación sobre tu propia manera de comunicarte. Por ejemplo, cuando sientas cólera por alguna situación y se lo expreses a otra persona, puedes preguntarles a los niños “¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.
- ✓ Si bien el objetivo de esta actividad es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se tratara de una situación de bullying, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento. Recuerda que las situaciones de bullying (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

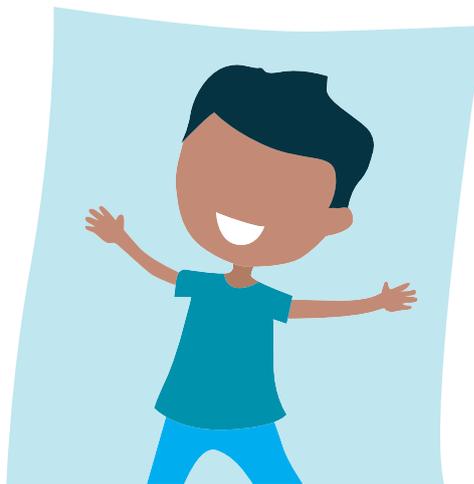
3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan cólera o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente (por ejemplo, no decir nada o evadir a la otra persona), agresivamente (por ejemplo, insultar o pegarle a la otra persona) o asertivamente. Responder pasiva o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore. Por ejemplo, si no hacemos nada frente a un insulto o si respondemos agresivamente, es probable que la otra persona continúe agrediéndonos, incluso con más frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o nuestras relaciones. Por ejemplo, si ante un conflicto con un amigo no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e inconformidad; si respondemos agresivamente, es probable que nuestra amistad se deteriore. Por el contrario, las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los derechos de los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



Actividad	✓ Respeto mutuo: La historia de Carlitos ²⁰
Objetivo(s)	✓ Proporcionar a las y los estudiantes una imagen de los efectos a largo plazo de comentarios irrespetuosos. ✓ Reflexionar sobre los efectos a largo plazo de palabras y acciones irrespetuosas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Un papelógrafo con el dibujo de una cara o un hombre hecho de palitos, el cual será llamado "Carlitos" ✓ Más papelógrafos en caso sea necesario hacer modificaciones

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Sostén el papelógrafo donde aparece Carlitos.
- Presenta a Carlitos como un chico como cualquiera, que tuvo que ser cambiado de escuela y, por alguna razón, no es del agrado de los demás.
- Pide a tus estudiantes que compartan frases que escuchan que podrían estar hiriendo los sentimientos de Carlitos.
- Cada vez que tus estudiantes hagan uno de estos comentarios hirientes, anda arrugando el papel hasta que quede en forma de pelota.
- Ayuda a tus estudiantes a reflexionar sobre la situación de Carlitos.
 - ¿Cómo ha cambiado Carlitos? (Él ahora se encuentra arrugado y reducido).
 - ¿Cómo creen que se siente Carlitos al final de su primer día en su nueva escuela?
 - ¿Creen que quiera regresar el siguiente día?
 - ¿Creen que sus compañeros querían hacerlo sentir parte del grupo?

²⁰ Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- ¿Qué podrían decir o hacer para ayudar a Carlitos a sentir que pertenece y es bienvenido? (Empieza a estirar el papel poco a poco con cada comentario de tus estudiantes).
- ¿Qué pueden notar?
- ¿Qué creen que está pasando por la cabeza de Carlitos?
- ¿Creen que sea posible remover todas las arrugas?
- ¿Tenemos todos alguna “arruga”?

○ Finalizado este proceso, pregunta a tus estudiantes: ¿Qué han aprendido con esta actividad que los ayude a mejorar como grupo?

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

Modificaciones / Adiciones

○ Algunas veces la gente tiene días “Carlitos” en los cuales siente que no pertenece. ¿Cómo podrían saber si alguien está pasando por un día “Carlitos”? ¿Qué aspectos podrían notar? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).

○ Si un día notan que alguien está teniendo un día como “Carlitos”, ¿cómo lo ayudarían a que sienta que pertenece? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).

○ Si TÚ estás pasando por uno de estos días, ¿cómo podrías pedir ayuda a tus compañeros y amigos? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).



Comentarios y/o sugerencias

- Puedes utilizar el nombre “Carlitos” siempre y cuando ese no sea el nombre de uno de tus estudiantes o de algún miembro de la escuela.
- Es importante invitar a tus estudiantes a pensar antes de hablar y reflexionar acerca de cómo nuestros comentarios pueden ser recibidos por otra persona de manera positiva o negativa.

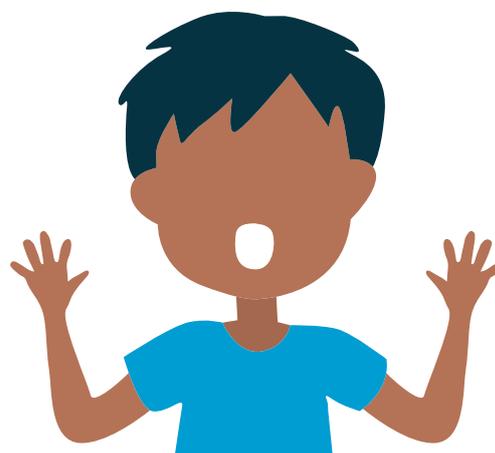
Extensión de la actividad

○ En una **segunda sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que escriban en notas adhesivas palabras alentadoras que ayuden a Carlitos a sentir que pertenece, e invitarlos a colocar esas frases sobre la imagen de Carlitos. A modo de ejemplo, te contamos que una docente de un colegio de Lima comentó que sus estudiantes incluso le dibujaron la insignia del colegio.

○ En una **tercera sesión** podrías invitar a tus estudiantes a compartir con el grupo situaciones donde no se han sentido respetados. Pregúntales qué estaban pensando, sintiendo y decidiendo en ese momento.

○ En una **cuarta sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que elaboren carteles que incluyan frases que alienten el respeto:

- por sí mismos;
- por los demás; y
- por la situación.



Actividad	✓ Tuga y Tija ²¹
Objetivo(s)	✓ Ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Lápices de colores o crayolas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- En sesiones anteriores hemos aprendido sobre nuestras propias emociones. Ahora, vamos a aprender un poco sobre las emociones de los demás. A veces, otras personas se sienten felices, tristes, enojadas o sorprendidas. ¿Alguna vez hemos visto a alguien muy sorprendido? (Por ejemplo, porque le organizaron una fiesta sorpresa). ¿Qué hacen las personas cuando están sorprendidas?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Nos ponemos de pie. Todos vamos a hacer una expresión de sorpresa, como si nos acabaran de dar el mejor regalo del mundo y no lo hubiéramos esperado. ¡Ahora!



Dales un par de minutos para esto.

21 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Lo que la gente hace nos ayuda a darnos cuenta de lo que están sintiendo, y si nos damos cuenta de lo que están sintiendo, podremos entenderlas mejor y quizás podremos ayudarlas a sentirse mejor.

2. Desarrollo

- Con nuestras caras podemos expresar cómo nos estamos sintiendo. Por ejemplo, ¿cómo es una cara triste? ¿Cómo es una cara enojada? ¿Cómo es una cara sorprendida? ¿Cómo es una cara con miedo? ¿Cómo es una cara alegre?



Pon una cara triste y pide a tus estudiantes que también pongan cara triste. Repite este ejercicio por cada una de las emociones propuestas.

- Vamos a escuchar diferentes situaciones sobre otras personas y, con nuestra cara, solamente con la cara, vamos a mostrar cómo nos sentiríamos si eso nos pasara.



Lee cada una de las situaciones presentadas a continuación. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Federico se encontró dinero en la calle. ¿Cómo se sentirían si fueran Federico?
 - Rebeca le teme a la oscuridad y en su casa se fue la luz. ¿Cómo se sentirían si fueran Rebeca?
 - Liz cumple años hoy. ¿Cómo se sentirían si fueran Liz?
 - Juana se peleó con su mejor amiga. ¿Cómo se sentirían si fueran Juana?
 - Las compañeras de Teresa no la dejan jugar básquet porque es muy pequeña. ¿Cómo se sentirían si fueran Teresa?
 - A Camilo le hicieron una fiesta sorpresa. ¿Cómo se sentirían si fueran Camilo?
- Cuando mostraron las emociones con su cara, ¿qué sintieron? ¿Alguna vez han pasado por alguna de esas situaciones? Aun cuando no hayan pasado por estas situaciones, ustedes son capaces de entender lo que otras personas sienten en esos momentos y sentir algo parecido.
- Ahora, vamos a escuchar un cuento.



Lee la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Utiliza las preguntas propuestas, escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

Tuga y Tija²²

Tuga, la tortuga, y Tija, la lagartija, eran muy amigas. A Tija le encantaba escuchar las viejas historias de piratas y marineros que Tuga sabía y que muy pacientemente le contaba, pero cuando se trataba de caminar o correr, Tija no le tenía paciencia a su amiga.

— ¡Vamos, Tuga! ¡Apúrate!

Tija era pequeña, veloz y muy graciosa. Le encantaba correr lo más rápido que podía, pero Tuga, en cambio, era grande, pesada y lenta, y a Tija le desesperaba tener que esperar a Tuga, pues todo lo hacía muy despacio.

• Vamos a ponernos en el lugar de Tuga por un momento. Imaginemos que somos Tuga, la tortuga, que somos pesados y tenemos que caminar muy despacio. Vamos a caminar todos por el aula como si fuéramos tortugas y cargáramos un caparazón muy pesado.



Permite que tus estudiantes caminen por el aula de clases como si fueran Tuga.

• Ahora, pensemos en lo que le decía Tija: “¡Vamos, Tuga! ¡Apúrate!”. ¿Qué emociones sentimos por lo que nos dice Tija?

— Yo no puedo ir tan rápido como tú — le decía Tuga a Tija.

— ¡Sí que puedes! — decía Tija —. Lo que pasa es que eres floja y te da pereza moverte más rápido. ¡Apúrate!

Tija no entendía que Tuga era lenta porque la naturaleza la había hecho así. Tuga, en cambio, era tolerante y le tenía mucha paciencia a Tija, que era atolondrada y alocada.

• ¿Por qué Tija no entendía a Tuga? ¿Qué pensaba Tija? ¿Qué creen que sentía Tija?

Una mañana, los animales de la isla se juntaron para participar en la “Gran gincana”. Tuga y Tija, muy emocionadas, se inscribieron en la carrera de parejas. A Tuga le gustaba competir y a Tija le gustaba ganar, tanto que ya tenía preparados globos, serpentinas de colores y matracas para celebrar la victoria de su equipo.

22 Cuento adaptado de Paz, A. y Paz, C. (2014). Tuga, la tortuga en Colección “Paso a Paso”. Lima: Banco Mundial.

Si ustedes estuvieran participando en esa carrera, ¿cómo se sentirían?

Respuestas sugeridas: Alegres, felices, animados, nerviosos, etc.

Pero ¡oh-oh! Durante la carrera de parejas, Tuga tuvo muchos problemas para saltar; estuvo muy lenta... Tuga y Tija llegaron últimas a la meta.

— ¡Todo esto es por tu culpa! — dijo Tija, muy enojada, a la tortuga. — Eres lenta, floja y ya no quiero ser tu amiga.

¿Por qué Tija está enojada? ¿Están de acuerdo con ella? ¿Cómo se sienten ustedes por lo que siente Tija? ¿Cómo se siente Tuga? ¿Cómo se sienten ustedes por lo que siente Tuga?

Tuga sintió ganas de contestarle a Tija, pero antes de decir algo que pudiera ofenderla, prefirió meterse dentro de su caparazón para pensar bien las cosas antes de hablar.

En cambio, la lagartija hizo una pataleta, dejó a la tortuga sola y se fue corriendo lo más rápido que pudo, molesta por haber perdido. Corrió y corrió hasta que llegó a una zona llena de cocoteros. Llena de cólera, Tija le dio una patada a un coco partido que estaba tirado en el piso. Con la patada, el coco voló y... ¡justo cayó sobre su lomo y ahí se quedó atascado!

Imaginemos por un momento que somos Tija y tenemos el coco atascado en nuestro lomo. ¿Cómo se siente? ¿Duele? ¿Pesa? ¿Es incómodo?

Tija intentó quitarse el coco de encima, pero fue imposible. El coco pesaba demasiado y aquel peso sobre su espalda la hacía cansarse mucho. A la lagartija no le quedó más remedio que caminar con el coco atascado sobre su lomo, y empezó a moverse con lentitud y dificultad. ¡Ahora tenía un caparazón!

— ¡Oh! ¡Qué difícil es caminar con un caparazón! ¡Parezco una tortuga!
— exclamó Tija.

En ese momento se acordó de Tuga y se dio cuenta de que ella no era floja, sino muy trabajadora, pues a pesar de llevar un peso sobre su lomo, nunca se quejaba. Tija empezó a sentir admiración por su querida amiga Tuga.

Ahora que Tija se dio cuenta de por qué Tuga es lenta, ¿qué creen que hará? ¿Qué le aconsejarían ustedes a Tija? ¿Y a Tuga?

A Tija le tomó mucho tiempo y esfuerzo llegar hasta donde su amiga vivía. Llegó resoplando y con la lengua afuera.

Cuando Tuga la vio, se sorprendió de ver a su amiga con un caparazón de coco y la ayudó a quitárselo.

Aliviada, sin el peso sobre su lomo, Tija abrazó a Tuga y le pidió disculpas por no haber sido tolerante con ella. Al ponerse en el lugar de la tortuga, al fin había sido capaz de comprenderla.

Tuga y Tija fueron amigas nuevamente. Tija aprendió algo que le serviría para toda la vida: a ponerse en el lugar de los demás para entenderlos y así ser más tolerante.

Más tarde, las dos amigas se prepararon un batido de coco para celebrar su amistad.

- Finalmente, abrimos el cuadernillo en la ilustración de Tuga y Tija. Lo pintamos como queremos. Este dibujo nos ayudará a recordar lo que aprendimos hoy con esta historia.

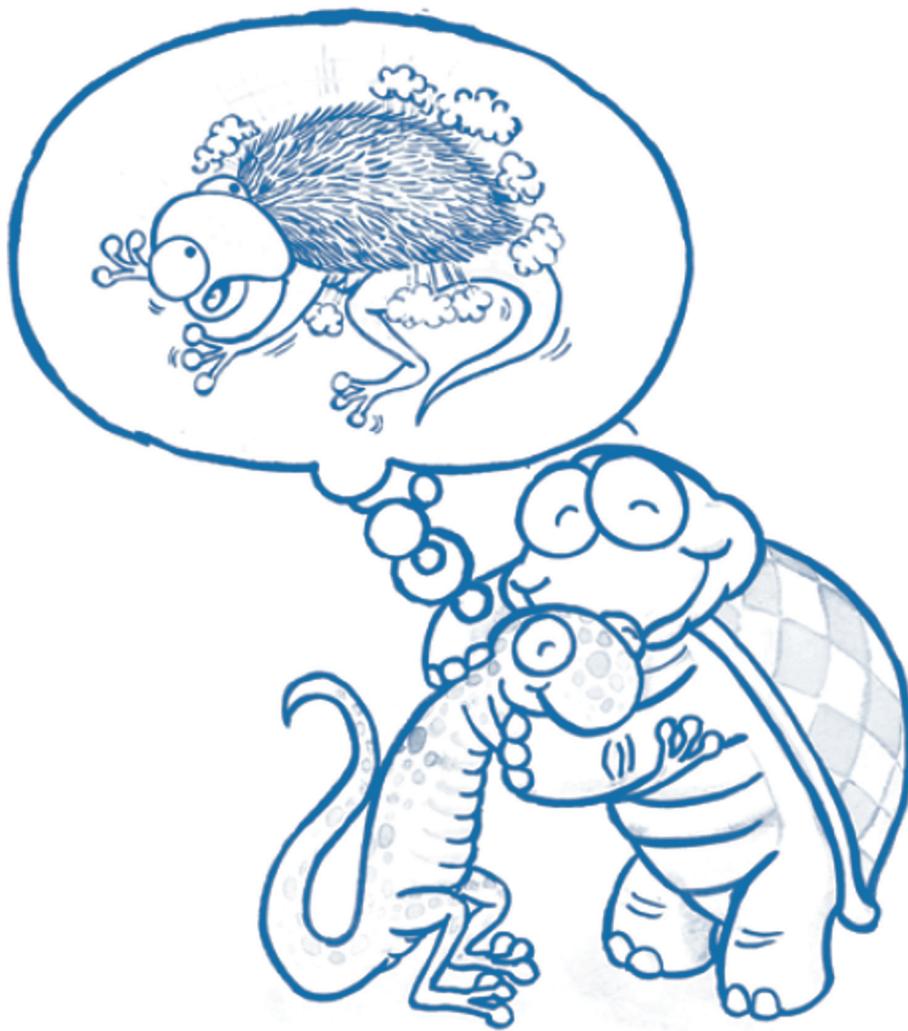
3. Cierre

- Logramos conectarnos con las emociones de diferentes personas en diferentes situaciones, y con lo que sentían Tuga y Tija.
 - ¿Para qué nos sirve entender y sentir, nosotros mismos, emociones parecidas a las de los demás?
 - ¿Qué pasaría si no sintiéramos nada cuando le ocurre algo a alguien más?
- Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor y, en ocasiones, buscar posibles formas de ayudarlos a sentirse mejor. Es importante que nos preguntemos cómo se sienten las personas cuando les ocurre algo; así podremos ayudarlos.

Material para el estudiante

Actividad	Tuga y Tija
Objetivo	Ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente.

Tuga y Tija²³



23 Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). *Tuga, la tortuga* en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Empatía: entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde el marco de referencia de la otra persona. Es decir, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro (Bellet y Maloney, 1991).

Para que tus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Identificar las emociones que sienten al conocer lo que les ocurre a los demás.
- ✓ Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha los momentos en los cuales los niños pueden ponerse mentalmente en el lugar del otro para sentir sus emociones, por ejemplo, con preguntas como “¿cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?”. Puedes desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregúntale al niño por las emociones de los demás y cómo le hace sentir.
- ✓ Puedes usar las situaciones de personajes de historias o personas que no están en el aula para que los estudiantes experimenten emociones. Pueden ser emociones tanto agradables como desagradables. Por ejemplo, si a alguien le cuesta mucho terminar una tarea, puedes preguntarle a otros “¿cómo te sentirías tú si no pudieras terminar esto?” o “¿cómo crees que se siente tu compañero?”.
- ✓ Cuando un niño actúa agresivamente en contra de otro, puedes aprovechar esa situación para desarrollar empatía con preguntas como “¿cómo crees que se siente esa persona a la que le hiciste daño?” o “¿cómo te hace sentir eso a ti?”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante desarrollar empatía?**

La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y promover una convivencia sana. Al ponernos mental y emocionalmente en los zapatos de los demás, y sentir nosotros mismos lo que otros pueden estar sintiendo, es probable que, a futuro, evitemos hacerles daño y seamos más considerados con sus emociones y reacciones ante nuestro comportamiento. Los niños que cuentan con niveles altos de empatía son menos agresivos, llegan a acuerdos más fácilmente

y tienen facilidad para entender la perspectiva de los demás. Esto les permite llevar mejores relaciones interpersonales.

✓ **¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?**

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional mediante el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajar en la cooperación



Actividad	✓ El nudo ²⁴
Objetivo(s)	✓ Promover el trabajo cooperativo para la solución de problemas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una sogá de tres metros de largo aproximadamente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca en el suelo una sogá gruesa con un nudo en el centro.
- 2 Pide a tus estudiantes que se paren al costado derecho e izquierdo de la sogá.
- 3 Diles: “Agáchense para tomar la sogá con una de sus manos y pónganse de pie. A partir de este momento, esa mano no podrá soltarse de la sogá. La tarea que tienen en este momento es desatar el nudo sin mover esa mano de esa parte de la sogá donde han colocado la mano”.
- 4 Las y los estudiantes pueden usar sus cuerpos y la otra mano para desatar el nudo.
- 5 Una vez que hayan logrado desatar el nudo, pregúntales lo que estaban pensando, sintiendo y decidiendo mientras trataban de solucionar el problema.
- 6 Adicionalmente, hazles las siguientes preguntas:
 - ¿Qué habilidades fueron necesarias para cumplir con el objetivo?
 - ¿Qué oportunidades encontraron al trabajar en equipo?
 - ¿Hubo alguna participación que fuera más importante?
 - ¿Qué roles y actitudes fueron necesarios?
 - ¿Qué más están aprendiendo de esta actividad?

24 Actividad aprendida en un taller y adaptada para la presente guía.



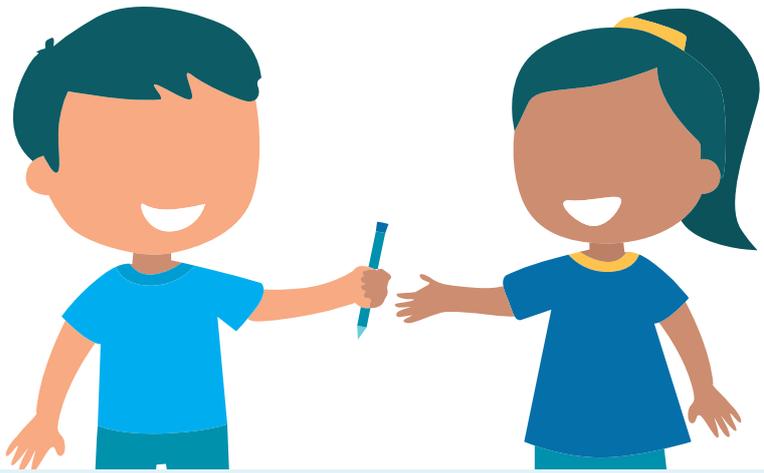
Actividad	✓ El paracaídas ²⁵
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que las y los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor de ella ✓ Una bola pequeña de algodón de 2 cm de diámetro aproximadamente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Pide a tus estudiantes que se paren y tomen un extremo de la tela. Coloca la bola de algodón sobre ella.
- 2 Propón retos de menor a mayor dificultad, por ejemplo:
 - Ahora, vamos todos juntos a mover la bola de algodón alrededor de nuestra tela formando círculos”.
 - Ahora, vamos a soplar la bola de algodón y enviarla hacia [nombre del estudiante]”.
 - Ahora, vamos todos a mover la tela y enviaremos la bola de algodón a [nombre del estudiante]”.Haz las variaciones que estimes convenientes durante el tiempo que creas necesario.
- 3 Pregunta a tus estudiantes:
 - ¿Qué están aprendiendo con esta actividad?
 - ¿Qué necesitan para resolver problemas en el aula de clase?
 - ¿En qué circunstancias necesitan a los demás para solucionar problemas?
 - ¿Qué es la cooperación?

25 Actividad aprendida en un taller y adaptada para la presente guía.



Actividad (páginas 89-91)	✓ Mariposa, la generosa ²⁶
Objetivo(s)	✓ Compartir lo que tengo.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Crayolas de diferentes colores (incluyendo el gris): una crayola por estudiante

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Compartir nuestras cosas con los demás puede ser difícil en unas situaciones y fácil en otras; sin embargo, compartir puede ayudar y hacer sentir bien a otras personas, y también puede hacernos sentir bien a nosotros mismos.



Propón las siguientes preguntas e invita a tus estudiantes a compartir anécdotas al respecto. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Alguna vez alguien ha compartido algo con ustedes y los ha ayudado o puesto contentos?
- ¿Alguna vez han compartido algo suyo con alguien más? ¿Cómo se sintieron?

²⁶ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Vamos a escuchar la historia de tres personajes: Mariposa, la generosa; Elefante, el que no comparte; y León, el de la condición. Prestaremos mucha atención a las diferencias entre cada uno de estos personajes.

Mariposa, la generosa, tiene varios colores en sus alas. Ella es muy afortunada porque puede usar esos colores para pintar las flores y las frutas de su jardín. Al final de la primavera, se le acaban los colores y le toca esperar unos días antes de que le vuelvan a salir. A Mariposa, la generosa, la conocen porque le gusta compartir sus colores con otros jardines cuando las flores están descoloridas o las frutas se ponen muy pálidas por falta de sol. Las fresas, en especial, se ponen muy contentas cuando le piden ayuda a Mariposa; ella sale volando, alista su color rojo y su color verde, toca las fresas con sus alitas y, así, quedan muy provocativas y brillantes. Mariposa se pone muy contenta cuando ve a las fresas sonreír.

Elefante, el que no comparte, descubrió que detrás de su casa hay una cascada con agua fresca. Todas las mañanas se baña muy dichoso en su cascada y bebe agua llenando cartuchos de flores hasta que su barriga queda muy llena. Hace poco, los otros animales del barrio estuvieron buscando agua porque hacía mucho calor y tenían sed. Cuando le preguntaron a Elefante si les podía regalar agua, Elefante dijo que no porque quizás se le acababa.

León, el de la condición, es un león cachorro al que le gusta coleccionar piedritas que encuentra durante sus caminatas. Estas piedritas le sirven para construir castillos de juguete con los que se divierte jugando durante varias horas. Otros cachorros le han pedido que les preste algunas de sus piedras para jugar, pero León dice que él solo se las presta con una condición: si ellos le prestan otros de sus juguetes a cambio.



Luego de leer la historia de cada personaje, guía la reflexión con las siguientes preguntas. En la pizarra, escribe las principales respuestas que te den tus estudiantes.

- > ¿Qué tienen en común Mariposa, Elefante y León?

Respuesta sugerida: Todos tienen algo que es valioso para ellos y para los demás.

- > ¿En qué son diferentes Mariposa, Elefante y León?

Respuesta sugerida: A Mariposa le gusta compartir, Elefante quiere toda el agua para él y León solo comparte si recibe algo a cambio.

- ¿Qué es lo que más les gusta y menos les gusta de estos personajes?
- Si pudieran decirles algo a Mariposa, a Elefante y a León, ¿qué les dirían?



Pídeles a tus estudiantes que formen grupos de cuatro o seis y que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Pintando animales”, donde verán tres dibujos: Elefante, el que no comparte; León, el de la condición; y Mariposa, la generosa.

- Vamos a colorear cada dibujo siguiendo las instrucciones; para ello, trabajaremos en orden. No debemos adelantarnos a colorear un dibujo sin antes haber escuchado la indicación:



Reparte a cada integrante del grupo una crayola o lápiz de color y procura que haya diferentes colores dentro de cada grupo. Explica las instrucciones que encontrarás a continuación.

- **1.** Para el primer dibujo del elefante, solo vamos a usar el color que tenemos. No podemos compartir nuestro color con alguien más ni pedir otro color.
 - ¿Quiénes lograron colorear el elefante del color gris, o sea, del color del que suele ser un elefante?

Respuesta sugerida: (Solo algunos pocos levantarán la mano).
- 2.** Para el segundo dibujo, el del león, podemos usar el color que tenemos y también un segundo color. Para esto, escogemos una pareja y, con ella, intercambiamos colores. No podemos pedirle colores a nadie más.
- 3.** Para el tercer dibujo, el de la mariposa, debemos usar todos los colores que hay en nuestro grupo. Para esto, podremos compartir nuestro color con los demás, y ellos podrán compartir con nosotros su color. Al final, el dibujo de todos debe estar pintado de todos los colores. Debemos esperar nuestro turno y pedir prestado un color amablemente.
 - ¿Cuál fue la diferencia de pintar los tres dibujos?
 - ¿Cómo se sintieron mientras pintaban cada dibujo?
 - ¿Cómo hicieron para que todos lograran utilizar diferentes colores en el dibujo de la mariposa?
 - ¿Qué dibujo quedó más bonito?
 - ¿Qué hubiera pasado si no hubieran compartido sus colores para hacer la mariposa?



Escucha activamente a tus estudiantes.

3. Cierre

- Hemos visto que compartir puede traer beneficios y alegría a las personas, pero no siempre otros están dispuestos a compartir. Hoy conocimos tres ejemplos que nos mostraron las diferencias entre compartir y no compartir. Es importante recordar lo que pensamos de Mariposa, Elefante y León cuando estemos en situaciones en las que podamos compartir.
 - ¿Qué cosas que tienen les gustaría poder compartir más fácilmente con otros?
 - ¿Cómo pueden pedir prestado algo de una manera amable?
 - ¿Qué piensan de compartir y no recibir nada a cambio? ¿Creen que vale la pena?
 - Imagínense un aula en la que nadie comparte y otra en la que todos comparten. ¿Cómo serían los niños de ambas aulas? ¿En qué aula les gustaría estar?
- Compartir siempre nos hace sentir mejor. A veces puede costar trabajo, pero podemos acordarnos de Mariposa y eso nos ayudará. También podemos hacer que otros compartan con nosotros, pidiéndoselos de una manera amable.

Material para el estudiante

Actividad	Mariposa, la generosa
Objetivo	Compartir lo que tengo.

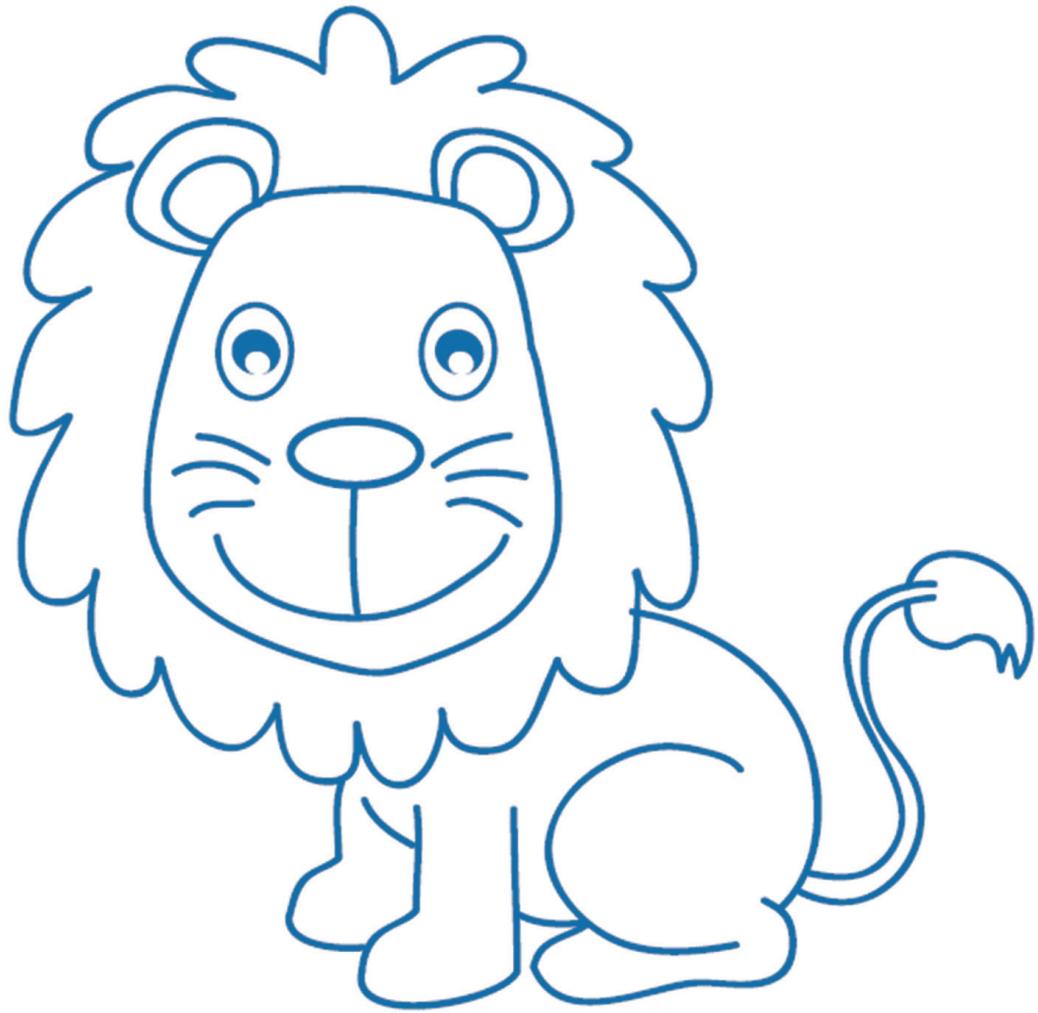
¡A pintar!

Escucha las instrucciones para saber cómo pintar cada uno de los animales.



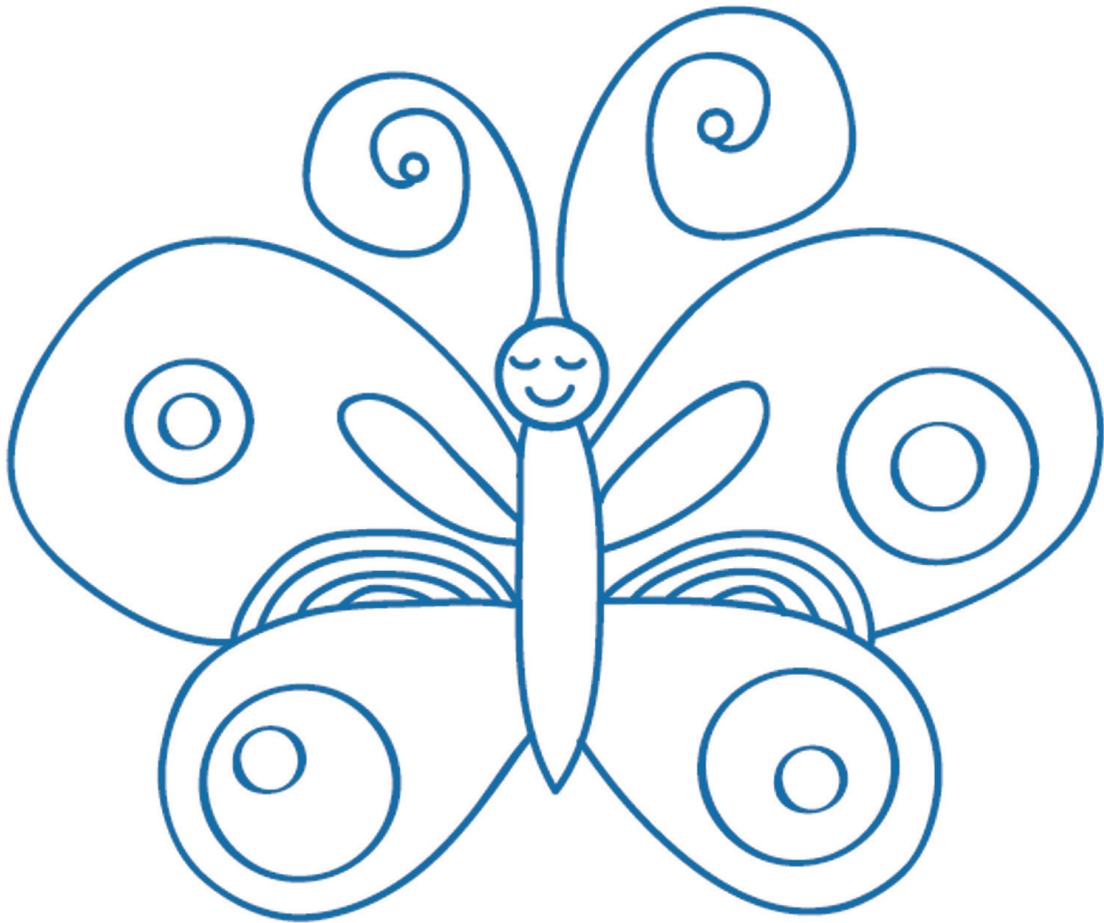
Elefante, el que no comparte

2



León, el de la condición

3



Mariposa, la generosa



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Comportamiento prosocial: acción voluntaria cuya intención es la de beneficiar a otra persona o grupo de personas (Eisenberg y Mussen, 1989).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animarlos a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos, cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán en incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Por ejemplo, puedes ayudarlos a identificar situaciones en las que podrían dar una mano, animarlos a que ofrezcan ayuda a quienes la puedan necesitar, pedirles ayuda cuando lo necesiten y agradecerles su apoyo.
- ✓ Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por lo tanto, es importante que, frecuentemente, practiques la prosocialidad con otros delante del niño. Así, si ayudas a otros, podrás ser modelo para tus hijos o estudiantes.
- ✓ La empatía es una habilidad que está muy relacionada con la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales.
- ✓ Pregúntales cómo se sienten las personas en situaciones en las que pueden necesitar ayuda y cómo se sentirían si reciben ayuda.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

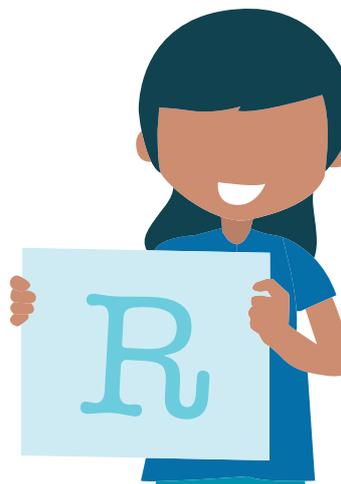
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos generalmente estamos más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o que hagan daño a otros, y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos positivos y de ayuda a otros es una estrategia poderosa para mostrarles los beneficios de involucrarse en comportamientos prosociales. Asimismo, puede mejorar significativamente el clima del aula y la casa.

✓ **¿Cuál es la mejor manera de retroalimentar comportamientos prosociales en los niños?**

A diferencia de otro tipo de cualidades, cuando quieras retroalimentar positivamente un comportamiento prosocial, sí puedes resaltar en el niño la cualidad específica y no solo retroalimentar su comportamiento. Por ejemplo, si un niño ayuda a otro con su tarea, puedes decirle “se nota que eres muy colaborador” o “se nota que te gusta consolar a otros”, en vez de “muy bien que hayas ayudado a Juan”, o de darle un dulce o un premio por ayudar. La investigación ha mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores ²⁷
Objetivo(s)	✓ Enseñar a las y los estudiantes a recuperarse de los errores para obtener las herramientas necesarias que los ayudarán a dejar de lado la culpa, la vergüenza y el remordimiento. ✓ Entender que cometer errores no es tan importante como lo que hacemos para solucionarlos.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cartel de "Las 4 'R' para la recuperación de los errores" <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"><p style="text-align: center;">Las 4 'R' para la recuperación de los errores</p><ol style="list-style-type: none">1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".2. Responsabilizarse: "Cometí un error".3. Reconciliarse: "Lo siento".4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?"</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1. Diles a tus estudiantes que van a aprender a recuperarse de los errores.
- 2. Muestra el cartel y diles que van a revisar y practicar cada paso.

27 Adaptado de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase* (p. 72). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

Primer paso: Reconociendo el error

- Pregunta a tus estudiantes: “Si nos damos cuenta de que hemos cometido un error y queremos disculparnos o arreglarlo, ¿qué aspectos debemos tomar en consideración antes de disculparnos o tomar cartas en el asunto?”
- Hagamos una lluvia de ideas. Por ejemplo:
 - Debemos hacernos responsables de nuestros errores.
 - Todos los involucrados debemos mantener la calma.
 - Todos los involucrados debemos ser honestos.
 - No podemos inventar excusas.

Segundo paso: Responsabilizándose del error

- Sin culpa ni vergüenza. Todos cometemos errores.

Tercer paso: Reconciliándose

- ¿Qué puedes decirle, con simples palabras, a la persona que has herido?
 - “Lo siento”.
 - “Me disculpo por mis acciones”.
 - “Lo siento. Voy a tratar de no hacerlo de nuevo”.

Cuarto paso: Resolviendo

- Para poder solucionar, primero debes hacer sentir bien a la persona a la cual has herido; esto depende del error que hayas cometido.
- Haz una pequeña lluvia de ideas sobre errores comunes en los cuales una disculpa sería apropiada (tomar algo sin pedir prestado, colarse en la fila, interrumpir una conversación, etc.).
- Pide a algunos voluntarios pensar cómo podrían solucionar algunos de estos errores.

Avanzando hacia el objetivo

- Pide a tus estudiantes recordar algún momento en el cual cometieron algún error y puedan aplicar las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores. Ponlos en parejas a compartir sus experiencias.
- Haz que tus estudiantes realicen un juego de roles utilizando sus experiencias. Uno de ellos será el ofendido o herido, mientras que el otro practicará el uso de las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores.



Comentarios y/o sugerencias

- Dependiendo de la etapa de desarrollo de tus estudiantes, te recomendamos acompañar el cartel con imágenes.
- Restaurar nuestros errores requiere de correcciones y disculpas cuando sea posible.
- Usar las 4 'R' para la recuperación de los errores puede fortalecer una relación una vez cometido el error.
- Algunos docentes prefieren empezar esta actividad con una discusión. Revisa la modificación en la parte inferior.

Poniendo los errores en perspectiva

1 Explicando

- La manera cómo resolvemos nuestros errores es más importante que nuestros errores en sí.
 - ¿Puedes recordar alguna ocasión en la cual alguien te hirió por haber cometido un error y no se disculpó ni trató de hacer algo para solucionarlo?
 - ¿Cambió tu manera de ver a esa persona? ¿Qué podría pasar si cometes un error y no haces nada para solucionarlo?

2 Reconociendo nuestros errores

- ¿Cómo puedes saber que has cometido un error?

3 Reconciliándose

Tus estudiantes deben saber que reflexionar, solucionar y ofrecer una genuina disculpa son elementos claves para la reconciliación.

- Explorando sentimientos sobre las disculpas y soluciones
 - ¿Sientes más consideración por alguien que se disculpa o arregla el problema?
 - Pregunta a tus estudiantes si pueden recordar algún momento en el cual algún adulto los obligó a decir "lo siento" cuando en realidad no lo sentían. ¿Cómo se sintieron al respecto?
 - ¿Alguna vez alguien te ha ofrecido unas sinceras disculpas y tú no estabas listo para aceptarlas?
 - ¿Alguna vez te han ofrecido disculpas y estas te han hecho sentir mejor?
 - ¿Alguna vez pediste disculpas y estas no fueron sinceras? ¿Cuál fue la razón?
 - ¿Qué pensaste sobre la persona que se disculpó? (Notarás que las y los estudiantes respetan y aprecian a las personas que ofrecen una sincera disculpa y hacen algo por reparar su error. Estas no son vistas como débiles).



Actividad	✓ ¡Baile del método GROOVE™! ²⁸
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento. ✓ Perder el temor a equivocarse.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Música de diferentes géneros, tales como rock, pop, salsa, hip hop, huayno, bachata, etc.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que se muevan al ritmo de la música.
- 2 Enseña unos pocos movimientos básicos y deja que las y los estudiantes se muevan a su ritmo. Recuérdales que no hay un movimiento correcto, pues cada uno define su propio ritmo y estilo.
- 3 Pide que agiten sus brazos “como un árbol”, siempre a su manera. La forma en que bailen es siempre la manera correcta.
- 4 Luego, continúa diciendo:
 - “Toma una mano y menéala. Luego, la otra. Muévela hacia abajo. Muévela muy alto. Salta y agita tus manos en el aire. Perfora el aire... en cualquier lugar.
 - Agita tus manos en alto. Agita tus manos hacia abajo.
 - Pon tus codos sobre tu cabeza y salta.
 - Salta y trata de cruzar las piernas. Golpea al aire de nuevo.
 - Mueve solo tus dedos ahora. Agáchate lo más que puedas. Sacúdete”.
- 5 Puedes crear las combinaciones de movimientos que desees.

28 The Groove Method. Recuperado de www.thegroovemethod.com



Comentarios y/o sugerencias

- El método GROOVE™ es una metodología de enseñanza desarrollada por Misty Tripoli y Melanie Guertin. Es una clase de baile o expresión corporal que consiste en una coreografía simple y fácil.

La actividad es muy alentadora porque nadie “se equivoca”, en la medida en que cada uno puede moverse a su propio ritmo.

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



Actividad	✓ La entrevista positiva ²⁹
Objetivo(s)	✓ Brindar la oportunidad de conocer de manera más profunda a aquellas personas que algunas veces “no vemos”.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Un lapicero

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Invita a tus estudiantes a caminar alrededor del salón y encontrar a algún compañero con el que pocas veces socializan.
- 2 Pídeles que le hagan las preguntas que crean necesarias para obtener información sobre habilidades y gustos específicos que tenga esa persona.
- 3 Luego de cinco a diez minutos, pídeles que presenten a su compañero. Deberán destacar sus cualidades y presentarlo como si fueran ellos mismos. Por ejemplo, María puede presentar a Elsa de la siguiente manera: “Mi nombre es Elsa y practico fútbol. Tengo habilidad para las matemáticas...”. Juan puede presentar a Jorge de la siguiente manera: “Soy Jorge y me gusta dibujar. Tengo la habilidad de saber cocinar”.
- 4 Finalizando la actividad, procesa con algunos estudiantes voluntarios: ¿Qué pensabas, sentías y decidías al hacer esta actividad? ¿De qué te has dado cuenta al participar de esta actividad?

29 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ³⁰
Objetivo(s)	✓ Promover el aliento entre las y los estudiantes.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Plumones delgados de colores o lapiceros ✓ Una campana u otro objeto sonoro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca una hoja de papel A4 en el respaldar del asiento de cada estudiante.
- 2 Pide a tus estudiantes que se pongan de pie y empiecen a desplazarse alrededor del salón. Ten contigo la campana para que la hagas sonar cada 20 segundos aproximadamente. (Tú también puedes acompañarlos y participar de la actividad).
- 3 Diles a tus estudiantes que, cuando escuchen el sonido de la campana, tendrán que detenerse y escribir frases positivas y alentadoras en la hoja de papel que esté más cerca de ellos. Repite el ejercicio cuatro veces.
- 4 Si las y los estudiantes tienen dificultades para escribir frases positivas sobre una compañera o un compañero, ayuda bastante decirles que escriban una frase positiva que les gustaría recibir si fueran esa persona.

30 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>

- 5 Invita a tus estudiantes a retornar a sus lugares y procesa con ellos lo que pensaban, sentían y decidían mientras desarrollaban la actividad.
- 6 Ahora, invítalos a tomar la hoja detrás de sus respaldares del asiento y a leerla.
- 7 Pide a un voluntario que comparta lo que piensa, siente y decide mientras lee estas frases.
- 8 Pregunta a todos: ¿Qué están aprendiendo de esta actividad?

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



Actividad	✓ Somos escritores ³¹
Objetivo(s)	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond ✓ Lapiceros

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que se convertirán en escritores y que la tarea será escribir un poema.
- 2 Indícales que tienen que pensar en alguien que no conozcan muy bien; puede ser un compañero de clase, un familiar o un conocido de su comunidad. Una vez que tengan a la persona en mente, deben escribir un poema desde la perspectiva de esa persona, es decir, como si fueran ellos.
- 3 Luego de unos diez minutos, pide voluntarios para compartir lo escrito.
- 4 Pregúntales:
 - ¿Qué experimentaron al escribir desde la perspectiva de otra persona?
 - ¿Qué ocurrió cuando trataron de mirar a través de los ojos del otro?
 - ¿Fue fácil o difícil?

31 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>



Comentarios y/o sugerencias

- En el caso de estudiantes de los primeros grados de primaria, que están en proceso de aprender o consolidar la lectoescritura, te recomendamos que les propongas elaborar una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Detective en perspectiva ³²
Objetivo(s)	✓ Observar desde el punto de vista del otro para entender lo que ve.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- A veces no entendemos por qué las personas hacemos algunas cosas o se nos olvida que todos tenemos ideas distintas. Esto puede suceder porque no prestamos suficiente atención a lo que ocurre. Las personas podemos pensar y sentir cosas diferentes ante una misma situación, pero a veces no es fácil percibirlo.
- Vamos a ponernos de pie y mirar el techo. ¿Vemos bien? ¿De qué color es? ¿Qué nos llama la atención? Vamos a tratar de verlo más de cerca. Para eso, vamos a saltar para acercarnos y tratar de ver más detalles. Vamos a contar hasta tres y todos vamos a saltar al mismo tiempo, poniendo mucha atención en ver el techo y sus detalles. ¡Uno, dos, tres! ¿Vimos algo nuevo? Vamos a hacerlo de nuevo. ¡Uno, dos, tres!
- ¿Qué tal esta vez? Si tuviéramos una escalera, ¿nos serviría para ver cosas nuevas?
Respuesta sugerida: Podríamos tocarlo, verlo muy de cerca, olerlo, etc.
- A veces necesitamos prestar mucha atención para darnos cuenta de ciertas cosas. Hoy vamos a usar una lupa imaginaria para observar con cuidado y ver si se nos está olvidando algo importante sobre los demás.

32 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo



Haz las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas de tus estudiantes.

¿Saben qué es una lupa? ¿Para qué sirve?

Respuesta sugerida: Las lupas sirven para agrandar algo que, ante nuestros ojos, puede parecer muy pequeño.

¿Quiénes usan lupas?

Respuesta sugerida: Los científicos, los detectives, las personas que no ven bien, etc.

¿Alguna vez han usado una lupa?

Hoy vamos a usar una lupa imaginaria para ver si a los personajes se les está olvidando algo importante. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “La lupa para entenderte mejor” (ver Material para el estudiante) y observemos con cuidado cada dibujo, como si estuviéramos observándolo con una lupa.



Lee las siguientes historias mientras tus estudiantes observan cada dibujo.

Dibujo 1: La vendedora³³



En este dibujo vemos que la vendedora está mostrando un vestido a su cliente. Ella está convencida de que ese es el correcto, pero se le olvidó un pequeño detalle. ¿Qué creen ustedes que no está teniendo en cuenta la vendedora? Miremos este dibujo con la lupa imaginaria...

Escucha las respuestas de tus estudiantes.

La compradora es delgada y la vendedora le está ofreciendo un vestido de una talla mucho más grande.

³³ Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). *Learning to care: Classroom activities for social and affective development*. Scott, Foresman and Company: USA.

Dibujo 2: Vamos a jugar



En este cuadro vemos que una niña está invitando a jugar a un niño, pero el niño, que está sentado al parecer, no quiere ir. ¿Qué creen ustedes que no está teniendo en cuenta la niña? Miremos este dibujo con la lupa imaginaria...

Escucha las respuestas de tus estudiantes.

El niño no quiere salir a jugar porque está lloviendo y se puede mojar. Además, él no tiene chaqueta.

Dibujo 3: Súbete al sube y baja



En este cuadro vemos que la niña, que está en el sube y baja, está esperando que el otro niño también se suba. ¿Qué creen ustedes que no está teniendo en cuenta esta niña? Miremos este dibujo con la lupa imaginaria...

Escucha las respuestas de tus estudiantes.

El niño no se puede subir porque tiene muletas.

Dibujo 4: Un solo refresco



En este cuadro vemos que un niño se compró un solo refresco. ¿Qué creen ustedes que no está teniendo en cuenta el niño que se compró el refresco? Miremos este dibujo con la lupa imaginaria...

Escucha las respuestas de tus estudiantes.

El niño que compró un solo refresco no está teniendo en cuenta que el otro niño tiene sed y podría comprar dos refrescos o compartir el que ya compró.

¿Les ayudó la lupa imaginaria a ver si algo se le olvidaba a uno de los personajes? ¿De qué manera?



Escucha activamente a tus estudiantes.

En la vida diaria podemos usar esta lupa para tratar de entender lo que los demás pueden estar pensando.

Ahora, vamos a escuchar una historia sobre una escuela de animales. Pongamos mucha atención, como si tuviéramos la lupa imaginaria.

La lata de colores

Una vez, en una escuela de animales, la profesora Jirafa pidió a todos los pequeños animalitos que colorearan un dibujo de un hermoso paisaje. Les dijo: “En esta escuela solo tenemos una lata de colores; por eso ustedes van a tener que compartirlos. A medida que los necesiten, pueden tomarlos de la lata y, cuando terminen de usarlos, deben devolverlos para que los demás también los puedan usar”.

Como el pulpo podía usar todos sus brazos al mismo tiempo, se llevó el color amarillo, el verde, el azul, el rojo, el morado, el gris, el marrón y el blanco.

Cuando el caballo se levantó para tomar el color rojo, notó que no estaba; volvió a su carpeta para ver qué otro color necesitaba y se levantó a tomar el verde, pero notó que tampoco estaba y volvió triste a su carpeta. Vio que podía colorear el cielo y se paró para buscar el color azul, pero el color azul tampoco estaba. El caballo se puso furioso porque, como él coloreaba usando su boca, solo podía usar un color a la vez y no estaban disponibles los colores que él necesitaba en ese momento.

El caballo se dio cuenta de que el pulpo había tomado todos los colores que él necesitaba y se enojó aún más porque pensó que el pulpo era un envidioso y que no compartía los colores para que nadie tuviera un dibujo más bonito y colorido que el suyo.

Usemos la lupa imaginaria para examinar esta historia.

- ¿Por qué el caballo se enojó? ¿Qué pensó el caballo?
- ¿Por qué el pulpo tomó todos los colores? ¿Qué pensó el pulpo? ¿Qué se le está olvidando al pulpo?
- ¿Cómo podríamos aclarar esta situación? ¿Qué le diríamos al pulpo? ¿Qué le diríamos al caballo?

- En ocasiones olvidamos que los demás pueden tener deseos y necesidades diferentes a los nuestros. Así como el pulpo podía colorear con ocho colores al mismo tiempo, el caballo solo podía usar uno a la vez. Es importante observar con lupa todas las situaciones para que podamos tener en cuenta el punto de vista de todos y encontrar opciones que nos dejen contentos a todos.



Permite que tus estudiantes participen.

3. Cierre

- ¡Usamos muy bien nuestra lupa imaginaria!

- ¿Para qué nos sirve la lupa imaginaria?
- ¿Cuándo la podemos usar?

Respuesta sugerida: Cuando queramos entender a los demás, o cuando tengamos conflictos o problemas con alguien.

- En una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes; por eso, es importante que siempre usemos nuestra lupa imaginaria y miremos con cuidado para ver si algo se nos está olvidando.

Material para el estudiante

Actividad	Detective en perspectiva
Objetivo	Observar desde el punto de vista del otro para entender lo que ve.

La lupa para entenderte mejor³⁴

Observa con atención los siguientes dibujos; cada uno de ellos representa una situación particular.

Dibujo 1: La vendedora



Dibujo 2: Vamos a jugar



34 Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). *Learning to care: Classroom activities for social and affective development*. Scott, Foresman and Company: USA.

Dibujo 3: Súbete al sube y baja



Dibujo 4: Un solo refresco





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia social: capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas de contextos y culturas diversas, comprender normas de conducta sociales y éticas, y reconocer los recursos y fuentes de soporte disponibles en la familia, la escuela y la comunidad (CASEL, 2015).

Empatía: entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde su marco de referencia; es decir, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro (Bellet y Maloney, 1991).

Toma de perspectiva: ver el mundo desde un punto de vista diferente al habitual. Nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven. Tanto en niños como en adultos, la toma de perspectiva se asocia a una mayor empatía, comportamiento prosocial y un trato más favorable a la persona (o grupo) cuya perspectiva se toma (Furr, 2008).

Para que tus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Entender lo que los demás están pensando y sintiendo en una situación con el fin de tener en cuenta su punto de vista.
- ✓ Observar, hacer preguntas y practicar la escucha activa con el fin de comprender lo que otros piensan frente a una situación.
- ✓ Reconocer que en una misma situación pueden existir puntos de vista diferentes.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayuda al niño para que trate de entender el punto de vista de los demás y reconocer que este puede ser diferente del propio. Para ello, puedes hacer preguntas como “¿qué crees que está pensando la otra persona?” o “¿por qué crees que esta persona se siente de esa manera?”.
- ✓ Al leer historias o cuentos, pregunta al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes; por ejemplo, “¿qué piensa este personaje y qué piensa este otro?”. También puedes hacerles preguntas para que piensen e imaginen diferentes explicaciones, como “¿qué pudo haber pasado?” o “¿qué pasó en realidad?”.
- ✓ Puedes usar diversas situaciones para crear “misterios” de por qué pasan ciertas cosas o cómo piensan los demás. Esto ayudará a los niños a tomar perspectiva de una manera divertida.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante desarrollar la toma de perspectiva?

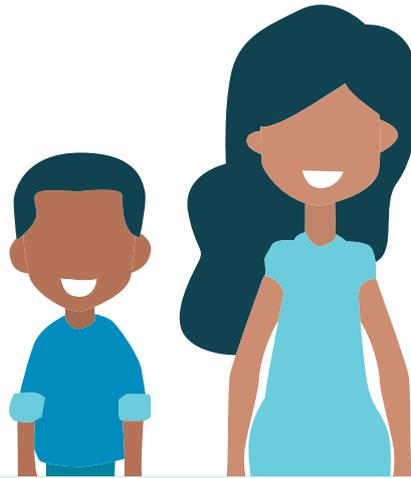
En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista. Por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad de comprender lo que los demás pueden pensar o sentir ante una situación en la que podemos pensar o sentir de manera diferente. Los niños que han desarrollado la habilidad de toma de perspectiva pueden resolver más fácilmente sus conflictos interpersonales, tienen un pensamiento más flexible (son capaces de encontrar varias explicaciones frente a una situación), desarrollan más fácilmente la empatía y tienden a responder asertivamente en vez de recurrir a la agresión.

✓ ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional en el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ³⁵
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"><p>Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</p></div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

- Poder del adulto
 - Pide a tus estudiantes pensar en alguna situación en la cual un adulto tuvo poder sobre ellos.
 - Pide que compartan y tomen nota de sus ideas.

35 McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina Positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: Actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

○ Poder de las y los estudiantes

- Pide a tus estudiantes imaginar un aula o una escuela en donde ellos tengan el poder sobre los adultos.
- ¿Cómo sería eso?
- ¿Cómo se sentirían si fuesen el docente? ¿Cómo se sentirían si fuesen un estudiante?

○ Poder compartido

- Pide a tus estudiantes hacer una lluvia de ideas de lo que podría pasar si existe un poder compartido y respeto por todas y todos.
- ¿Qué harían los docentes?
- ¿Qué harían las y los estudiantes?

2. Etiquetando

- Etiqueta a los dos primeros grupos como situaciones gana/pierde y el tercer grupo como situación gana/gana.
- Discute un poco sobre la diferencia entre tener poder sobre otros y tener poder compartido. Toma en consideración pensamientos, sentimientos y las decisiones que la gente tomaría en cada situación.

3. Explicando

- “Para que nuestras reuniones en el aula sean seguras, todos debemos trabajar en conjunto para encontrar soluciones gana/gana. Nadie tiene poder sobre otro. Necesitamos trabajar en conjunto para encontrar soluciones con las que todos podamos vivir”.

Avanzando hacia el objetivo

- Si es apropiado para la edad de tus estudiantes, pide a algún voluntario crear un cartel sobre las soluciones gana/gana (revisa el ejemplo en la ficha técnica de la actividad).



Comentarios y/o sugerencias

- Para trabajar con estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes presentar el cartel acompañado de una imagen.
- También puedes complementar esta actividad con una dramatización con títeres haciendo referencia a los tres escenarios propuestos, y proseguir con las preguntas.

TERCER NIVEL DE LA
CASA DE DISCIPLINA
POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

**HABILIDADES ESENCIALES
PARA LLEVAR A CABO LAS
REUNIONES DE AULA**

HABILIDAD ESENCIAL

Formar un círculo



Actividad	✓ Formar un círculo ³⁶
Objetivo(s)	✓ Crear una atmósfera democrática donde puedan existir soluciones con las que todos ganen y tengan el mismo derecho a expresarse y ser escuchados.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Lee el comentario anterior.
- 2 Decide con tus estudiantes si el círculo será formado en el piso o en las sillas. Es importante que tú estés sentado al mismo nivel. Después de decir a tus estudiantes dónde se va a hacer el círculo, escribe las siguientes palabras en la pizarra: “rápidamente”, “silenciosamente” y “con seguridad”.
- 3 Pregunta por sugerencias para formar el círculo rápidamente, silenciosamente y con seguridad. Si hay necesidad de mover mobiliario, asegúrate de preguntar al grupo qué necesita hacerse y escribe las ideas debajo de cada título.
- 4 Después de la lluvia de ideas, pregunta si tienen alguna sugerencia de lo que deba ser eliminado por no ser práctico o respetuoso. Tacha esas ideas y pregunta al grupo cuántos están dispuestos a seguir las indicaciones restantes.

36 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: Actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- 5 Pídeles que adivinen cuánto tiempo creen que les tomará formar el círculo siguiendo las indicaciones anteriores. Anota algunos de los tiempos sugeridos en la pizarra. Pide a un voluntario que utilice un reloj con cronómetro para tomar el tiempo.
- 6 Déjalos intentar el plan y observa cuánto tiempo les toma. Después de formar el círculo, pregunta al grupo: ¿Alguien aprendió algo que pueda ayudar a reducir tiempo la próxima vez?



Comentarios y/o sugerencias

- La forma ideal de crear una atmósfera democrática en el aula es acomodando todas las sillas en forma circular, sin mesas ni escritorios. Esta organización del espacio facilita que todos puedan ser vistos y escuchados; sirve también para recordar que las reuniones de aula son una parte especial de lo que hacemos en la escuela.
- Algunos docentes piden a sus estudiantes que sigan practicando hasta lograr formar el círculo en 60 segundos o menos. Hemos visto estudiantes lograr esto en muchas aulas, incluso cuando tienen que mover escritorios para que no estorben y acomodar sillas en círculo.

Plan alternativo

- 1 Pide a tus estudiantes que formen un círculo sin darles mayores indicaciones. Pregúntales después qué aprendieron de la experiencia.
- 2 Pregúntales qué ideas tienen para mejorar. Anímalos a discutir acerca del proceso. Sin darse cuenta, tus estudiantes estarán teniendo su primera discusión enfocada en soluciones.
- 3 Pregúntales si quieren volver a poner el mobiliario en su lugar e intentarlo de nuevo para ver si pueden mejorar su tiempo. Relájate y disfruta observando cuánto pueden aprender tus estudiantes al hacer algo, discutir acerca de ello y volver a intentarlo.

HABILIDAD ESENCIAL

Practicar cumplidos y apreciaciones



Actividad	✓ Dando cumplidos y apreciaciones ³⁷
Objetivo(s)	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Prepara anticipadamente un papelógrafo dividido en tres columnas, cada una rotulada con el título PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DECISIÓN. En caso de trabajar con estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes reemplazar estas palabras con una nube de pensamiento, un corazón y una flecha.
- 2 Pide a tus estudiantes que cierren los ojos y visualicen algún momento de su vida donde se sintieron reconocidos o tal vez cuando alguna persona les dio un agradecimiento por determinada acción. Esta persona puede ser alguien cercano o tal vez un desconocido. Puedes ayudar a tus estudiantes proponiendo algunas situaciones: en casa cuando apoyan en alguna tarea doméstica, en el colegio cuando le pasan la pelota a algún compañero, en la calle cuando ayudan a alguna persona a darle alguna dirección, etc.

37 Actividad adaptada de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>

- 3 Pídeles que traten de identificar los sentimientos y pensamientos que tenían en ese momento y qué decisiones tomaron al recibir el agradecimiento o reconocimiento.
- 4 Luego, pídeles que abran los ojos y que compartan lo que pensaron, sintieron y decidieron. Anota las ideas en la columna del papelógrafo que corresponda. En caso de estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes decirles que hagan un dibujo en cada sección en lugar de anotar.
- 5 Pregúntales qué están aprendiendo con esta actividad.

Extensión

- Es importante practicar los cumplidos y apreciaciones de manera periódica, pues es una habilidad esencial e importante para las reuniones de aula.
 - Aquí te ofrecemos algunos alcances para las siguientes reuniones con tus estudiantes.
 1. Pide a tus estudiantes que se sienten en círculo y que compartan un cumplido y/o apreciación que quieran brindar a todo el grupo o a alguna persona en especial.

Por ejemplo: “Me gustaría agradecer a María por participar con sus ideas en la clase”, “me gustaría reconocer el esfuerzo que Pedro está haciendo por llegar temprano después del recreo”.
 2. En algunos casos, las y los estudiantes podrían empezar agradeciendo sin decir nombres.

Por ejemplo: “Me gustaría agradecer a la persona que me explicó la clase de Física la semana pasada”.
- Es importante decirles que estos cumplidos y/o apreciaciones tienen que ser genuinos para que tengan un efecto positivo en las personas.



Comentarios y/o sugerencias

- En caso de trabajar con niños de primaria, puedes invitarlos a que den unos cuantos aplausos o que agiten sus manos cada vez que alguna compañera o compañero dé un cumplido y/o apreciación.

Con niñas y niños de inicial, los cumplidos y/o apreciaciones pueden ser dados a modo de un abrazo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Hay una jungla allá afuera ³⁸			
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias. ✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar. 			
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria			
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente			
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león ✓ Plumones gruesos de colores ✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo: <hr/> <p>“Queremos ser un camaleón porque...”</p> <hr/> <p>“No queremos ser un/ una...”</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">león porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">águila porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">tortuga porque...</td> </tr> </table>	león porque...	águila porque...	tortuga porque...
león porque...	águila porque...	tortuga porque...		

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

- Pregunta a tus estudiantes (invítalos a usar sus manos) lo siguiente:

38 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: Actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- ¿Cuántos de ustedes creen que siempre hay una respuesta correcta o incorrecta para todo?
- ¿Cuántos de ustedes piensan que solo hay una manera de ver las cosas?
- ¿Cuántas veces se han sentido avergonzados de levantar su mano porque pensaron que el resto ya sabía la respuesta?

Entonces, díles: “Vamos a trabajar una actividad que les va a mostrar que hay distintas maneras de ver las cosas”.

2. Escogiendo un animal

Pregunta a tus estudiantes:

“Si ustedes pudiesen ser alguno de estos animales por un día, ¿cuál de ellos serían?”.

3. Aceptando su elección

Pide que se dirijan hacia la fotografía o peluche de su elección.

4. Completando los cuadros

Pide a cada grupo lo siguiente:

- Escribir una lista de características que les gusta de ese animal debajo de la parte que dice “Queremos ser (el animal elegido por ellos) porque...”.
- Escribir una lista de las razones por las cuales no escogieron los otros animales debajo de la parte que dice “No queremos ser... porque...”.

5. Compartiendo ideas

- Cada grupo pasará al frente con su papelógrafo para leer las ideas que escribieron.
- Coloca los papelógrafos en un lugar visible del aula cuando todos hayan terminado.

6. Reflexión

Una vez que todos los papelógrafos hayan sido presentados, tus estudiantes notarán lo siguiente:

- Lo que le gusta a algunas personas no necesariamente le gusta a otras. En caso no se llegue a esa conclusión, deberás orientar la reflexión hacia ella.
- Algunos estudiantes podrían reaccionar al escuchar comentarios negativos sobre el animal que han escogido. Permíteles experimentar, expresar y compartir sus reacciones de una manera respetuosa.
- Pregúntales si tener diferentes opiniones significa que la otra persona o grupo está en lo correcto o incorrecto.

7. Continúa el debate

Trata de guiar el debate de tal forma que tus estudiantes lleguen a la conclusión de que todos vemos el mundo de distinta manera. Aunque nos encontremos bajo las mismas circunstancias, vamos a tener distintas opiniones. Algunas preguntas que puedes hacer para continuar el debate son:

- ¿Qué pasaría si todos escogieran el mismo animal? ¿Cómo se vería eso reflejado en el aula?
- ¿Cómo se sintieron cuando hablaron sobre el animal que eligieron?
- ¿Cómo sería el aula si todos tuviesen la misma opinión? ¿Cuáles serían las ventajas y desventajas?
- Si tuviesen solo una manera de solucionar un problema (dado que todos tienen la misma opinión), ¿cómo podrían saber si esa solución no funciona?
- Han estado hablando de animales; ahora van a conectar esta actividad con el aula y ustedes mismos. ¿Cómo se diferencian por cómo se ven, sienten y de dónde vienen?
- ¿Cómo sus diferencias constituyen una ventaja para la clase y cómo pueden aprender en conjunto?
- ¿Cómo sus diferencias pueden ayudarlos a solucionar problemas durante las reuniones de aula?
- ¿Cómo pueden aprender uno del otro? ¿Qué pueden aprender de cómo cada uno ve el mundo?
- ¿Cómo pueden comprender las diferencias para aprender a aceptar al resto y trabajar juntos?
- ¿Cómo pueden aprender a reconocer y celebrar sus diferencias individuales?
- ¿Cómo pueden incluir a gente que ven como “diferente” a su comunidad escolar?
- ¿Qué necesitan aprender sobre sus diferencias para poder honrar a cada individuo?

Avanzando hacia el objetivo

- Piensa en ejemplos en los cuales distintos puntos de vista fueron de ayuda. Estos ejemplos podrían ser distintas maneras de solucionar un problema de matemáticas, problemas sociales, lecciones de historia, etc.

Consejos

- 1 Si estás trabajando con estudiantes de los primeros grados de primaria que aún no saben escribir, podrías invitar a estudiantes de grados superiores para hacer la actividad más divertida. Los estudiantes mayores pueden ayudar a escribir las opiniones. Si esto no es posible, tú puedes escribirlas.
- 2 Hay una razón por la cual estos cuatro animales han sido escogidos para esta actividad; por ello, te aconsejamos realizarla como está presentada.
- 3 Dependiendo de la edad y las características de tus estudiantes, podrías hacer que escriban en un papel el nombre del animal que prefieren para no hacerlo público. Esto debe hacerse antes de empezar la actividad. Pide a todos los leones mostrar su papel y moverse bajo el póster de su animal. Al hacerlo en conjunto se elimina la presión de grupo.

Ejemplos

Ejemplo de los que escogen al camaleón:

Queremos ser un camaleón porque...

- Puede cambiar, es flexible, es adaptable.
- Se puede esconder fácilmente para observar.
- Es adorable.
- No hace daño.

No queremos ser un/una...

León porque...		Águila porque...		Tortuga porque...	
➤ Es bullicioso.	➤ Está hambriento de poder.	➤ Es solitaria.	➤ Se ve calva.	➤ Se esconde.	➤ Tiene que cargar su casa a todos lados.
➤ Come carne.	➤ Las hembras hacen todo.	➤ Es inaccesible.	➤ Empuja a sus crías a salir del nido.	➤ Es lenta.	➤ Muerde.
➤ Quiere ser el rey.	➤ Es flojo.	➤ Vive en lugares rocosos.		➤ Evita las cosas.	

Ejemplo de los que escogen la tortuga

Queremos ser una tortuga porque...

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siempre tiene una casa. ➤ Puede vivir en la tierra y agua, y puede disfrutar del sol. ➤ Es paciente (lenta pero segura). ➤ Es gentil; no hiera ni molesta. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Está segura dentro de su caparazón. Es fuerte. ➤ Es vieja y sabia. ➤ Pone huevos y se va. |
|---|---|

No queremos ser un/una...

León porque...		Águila porque...		Camaleón porque...	
➤ Es feroz.	➤ Es perezoso.	➤ Es hambrienta de poder.	➤ Es malhumorado.	➤ No es muy fuerte.	
➤ Es espantoso.	➤ Es bullicioso.	➤ Es solitaria.	➤ Es volátil.	➤ Se escabulle.	
➤ Es violento.	➤ Es predador.		➤ Es falso.	➤ Es impredecible.	
➤ Es arrogante.	➤ Es rey.		➤ Es inconsistente.		
➤ No tiene piedad.	➤ Es cazador.				

Ejemplo de los que escogen el águila:

Queremos ser un águila porque...	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es observadora, de vista muy aguda. ➤ Tiene libertad, fuerza y larga vida. ➤ Es bella, fiel, atenta. ➤ Es inteligente. ➤ Dirige su vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vuela y planea. Tiene una gran vista desde allá arriba. ➤ Controla su propio destino. ➤ Respetada en los Andes. ➤ Es un símbolo de independencia.

No queremos ser un/una...

León porque...		Camaleón porque...	Tortuga porque...	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es peligroso. ➤ Es agresivo. ➤ Es bullicioso. ➤ Vive en lugares secos y áridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es macho. ➤ Es perezoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy cambiante. ➤ Huye de los problemas. ➤ Se mezcla mucho. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es lenta, débil. ➤ Tiene un caparazón pesado que debe cargar todo el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se esconde. ➤ En los tótems se encuentra abajo. ➤ No es atractiva.

Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es el rey de la selva. ➤ Es orgulloso, apasionado, fuerte. ➤ Es independiente, respetado. ➤ Es atractivo, con increíble melena. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es juguetón, especialmente con sus crías. ➤ Vive en un ambiente cálido. ➤ Es sociable. ➤ La gente reacciona a su rugido apasionadamente.

No queremos ser un/una...

Camaleón porque...	Águila porque...	Tortuga porque...
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy pequeño. ➤ Siempre está cambiando. ➤ No tiene coraje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lleva una vida solitaria. ➤ ¿Quién quiere volar? ➤ Es calva. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Está bajo los pies. ➤ Es tímida. ➤ Es lenta.



Comentarios y/o sugerencias

Esta actividad es importante y muy profunda. Despierta una conciencia no intuitiva sobre las diferencias y cómo trabajar juntos en una comunidad. Nos invita a entender profundamente y apreciar cómo las diferencias entre los seres humanos nos enseñan habilidades que podemos acoger, así como a celebrar la diversidad.

- Es de suma importancia que tus estudiantes sean de ayuda y no hirientes antes de empezar esta actividad.
- Esta actividad puede ser llevada a cabo en varias reuniones consecutivas, dado que puede extenderse por más de 45 minutos.
- Esta actividad usualmente genera risas y un debate muy vivo entre niñas y niños e incluso adultos.
- Publica una foto de cada animal en cuatro distintas áreas del aula. Ten en cuenta que tus estudiantes podrían no estar familiarizados con los camaleones. Por esa razón, pide a un voluntario explicar lo que es para que el resto lo conozca.
- Coloca cada papelógrafo junto a la fotografía apropiada.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ Todos ganamos ³⁹
Objetivo(s)	✓ Buscar soluciones gana-gana para resolver un conflicto.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una foto de algún familiar del docente (padre, madre, hermano, etc.)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces discutimos con nuestros amigos porque queremos hacer cosas diferentes. Por ejemplo, algunas veces nuestros amigos pueden querer jugar algo y nosotros queremos jugar otra cosa. ¿Les ha pasado algo así alguna vez?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Hoy vamos a hablar de cómo, en estas situaciones, podemos encontrar soluciones que sean buenas para todos y no solamente para algunos.

39 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Vamos a conocer la historia de Lola y Lalo. Ellos son muy buenos amigos, pero a veces no logran ponerse de acuerdo en algunas cosas. Por ejemplo, hoy Lola quiere jugar fútbol, pero Lalo quiere que jueguen charada. Lola piensa que jugar charada es muy aburrido y cree que jugar fútbol es mucho más divertido. Lalo ya está cansado de jugar fútbol y quiere jugar charada porque es algo que casi nunca juegan.
- Vamos a representar la situación. ¿Quién quiere pasar al frente a representar el problema que tienen Lola y Lalo?



Si no hay voluntarios, escoge a dos estudiantes que puedan hacer la representación. Luego de la representación, propón las siguientes preguntas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

- ¿Cuál es el problema aquí?
Respuesta sugerida: Lola quiere jugar una cosa y Lalo, otra.
- ¿Qué pasaría si Lalo hace lo que Lola quiere?
Respuesta sugerida: Terminaría jugando fútbol a pesar de no querer hacerlo y no podría jugar charada.
- ¿Qué pasaría si Lola hace lo que Lalo quiere?
Respuesta sugerida: Terminaría jugando charada a pesar de no querer hacerlo y no podría jugar fútbol.
- ¿Qué podrían hacer Lalo y Lola para que ambos puedan jugar algo que les guste?



Permite que tus estudiantes presenten opciones y anótalas en la pizarra.

- Vamos a hablar de dos opciones para manejar este tipo de situaciones: turnarse y buscar algo que les guste a ambos.
- En el caso de los turnos, lo que podrían hacer es acordar un tiempo para jugar fútbol y un tiempo para jugar charada, de manera que Lola y Lalo puedan jugar ambas cosas. ¿Qué les parece esta opción?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Otra opción es encontrar un juego distinto que les guste a ambos.
- Vamos a volver a hacer la representación. Esta vez, Lola y Lalo pensarán en otros juegos y escogerán uno que les guste a ambos. Para esto, vamos a ayudarles a hacer una lista muy larga de juegos que podrían jugar. ¿Qué otras cosas podrían jugar?



Anota las opciones en la pizarra.

- ¿Ustedes creen que puede haber un juego que les guste a ambos y que ambos quieran jugar?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Vamos a volver a ver la representación. Esta vez, Lola y Lalo van a tratar de encontrar un juego que ambos quieran jugar, usando las opciones de la pizarra.



Luego de la representación, propón las siguientes preguntas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

- ¿Qué les parece la opción a la que llegaron?
- ¿Fue buena para los dos?

- ¡Vamos a practicar! Jugaremos a las sillas musicales. Necesitamos diez voluntarios con sus sillas.



Haz que los voluntarios acomoden las sillas en fila al centro, mirando hacia afuera, alternadamente para un lado y para el otro.

- Ahora, quitaremos cinco sillas para que la mitad no tenga dónde sentarse.



Si tus estudiantes conocen bien el juego y se está acabando el tiempo para la actividad, pueden pasar de frente a la versión modificada del juego.

Versión original

- Los voluntarios se colocan alrededor de las sillas con sus manos en la espalda, y van a dar vueltas alrededor mientras todos los demás aplauden. Cuando la docente levante los brazos, los que aplauden con ella tienen que parar, y los que están dando vueltas a las sillas tienen que encontrar una silla dónde sentarse. ¡El que se queda sin silla pierde!
- A ver, ¡juguemos una vez!

Versión modificada

- Ahora, vamos a cambiar el juego un poco. En lugar de que unos pierdan y otros ganen, mejor vamos a hacer que todos ganen. Para eso, como faltan sillas, cuando terminemos de aplaudir, los diez voluntarios otra vez deben encontrar la forma de entrar todos en las cinco sillas que hay, ¡pero sin hablar!
- A ver, ¡juguemos!
 - ¿Qué les pareció?
 - ¿Cómo se sintieron los voluntarios la primera vez? ¿Cómo se sintieron los que perdieron?
 - ¿Qué les pareció la segunda versión del juego?
 - ¿Quién perdió?
Respuesta sugerida: Nadie.
 - ¿Quién ganó?
Respuesta sugerida: TODOS.

3. Cierre

- ➤ ¿Qué aprendimos hoy?
- ➤ ¿Cuándo podemos usar la estrategia de “todos ganamos”?



Procura que los estudiantes identifiquen situaciones comunes en el aula de clase o la escuela.

- Para manejar situaciones en las que no nos podemos poner de acuerdo en algo que queremos hacer, podemos usar la estrategia de los turnos (primero tú, luego yo; hoy tú, mañana yo) o podemos buscar una opción que nos guste a todos y con la que todos ganemos. La próxima vez que tengamos que decidir qué jugar o que queramos hacer lo mismo al mismo tiempo, turnémonos o busquemos una solución buena para todos.

HABILIDAD ESENCIAL

Enfocarse en soluciones



Objetivo(s)



Enfocarse en soluciones.

Grado/ Nivel



Primaria y secundaria

Recuerda que, frente a un problema, las soluciones propuestas por ti o por tus estudiantes deben cumplir los siguientes cuatro criterios:

Respetuosas

Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

Lluvia de ideas y juego de roles



Objetivo(s)

✓ Organizar una lluvia de ideas y un juego de roles.

Grado/ Nivel

✓ Primaria y secundaria

Siempre recuerda el proceso para la lluvia de ideas y juego de roles.

Todas las ideas son bienvenidas (hasta las ideas descabelladas).

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

Explora lo que sienten, piensan y deciden las y los estudiantes cada vez que interpretan un rol.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conflicto interpersonal: lucha o enfrentamiento entre dos o más personas como resultado de incompatibilidad, desacuerdo o diferencias entre ellas (Rahim, 2011). El conflicto forma parte de nuestra vida en sociedad y refleja la diversidad de los seres humanos. En estas situaciones las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante, y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de manejo o resolución del conflicto (Torrego, 2003).

Manejo de conflictos: limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002).

Según Rahim (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás, y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a partir de la apertura, el intercambio de información, la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Detén con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia actúes con agresión; siempre actúa con calma. Estate atento a no gritar, no agredir físicamente y no decir algo hiriente.
- ✓ Utiliza los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busques culpables preguntando algo como “¿quién empezó?”. Puedes preguntar “¿qué pasó?”.
- ✓ Ayuda a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- ✓ Dales ideas de cómo tomar turnos o compartir para manejar sus conflictos.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos ni malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y los demás.

✓ **¿Conflictos y peleas son lo mismo?**

No. Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente terminamos peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan en conflictos mal manejados; sin embargo, muchos conflictos se manejan con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión.

✓ **¿Cómo puedo ayudar a que los niños manejen mejor sus conflictos?**

Como primera medida, revisa cómo manejas tus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente tus hijos o estudiantes seguirán. Toma las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y propón a los niños tomar turnos, compartir o elegir algo que a todos les gusta.

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



Actividad	✓ Presentando las reuniones en el aula ⁴⁰
Objetivo(s)	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

- Pregunta a tus estudiantes qué problemas o dificultades encuentran en el aula, la cafetería, los pasadizos o en el área del recreo.
- Escribe sus preocupaciones en la pizarra. En caso trabajes con estudiantes más pequeños, no es necesario que anotes las ideas.
- Si tienen problemas para sugerir ideas, puedes empezar haciendo una pregunta como: ¿Qué piensan sobre las peleas por los juegos durante el recreo? O ¿qué piensan si alguien los está molestando?

40 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: Actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

2. Proponiendo solucionar problemas en conjunto

- Pregunta: ¿Cuántos de ustedes creen que, si pueden trabajar en conjunto, lograrán encontrar soluciones a sus preocupaciones?
- Pide que te respondan con las manos.
- Si algunos parecen dudar, pregunta: ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a aprender las habilidades necesarias para poder ayudarse entre todos de una mejor manera?

3. Poniendo en práctica

- Discute las siguientes ideas con tus estudiantes.
 - Vamos a trabajar juntos durante las reuniones de aula para poder aprender a resolver problemas enfocándonos en las soluciones.
 - Vamos a empezar utilizando problemas de “práctica” para asegurarnos de que tenemos las herramientas necesarias para poder sugerir soluciones útiles.
 - También vamos a practicar con problemas reales, los cuales tendrán un impacto en todos nosotros.



Comentarios y/o sugerencias

- Usualmente, las y los docentes tratan de solucionar ellos mismos los problemas de sus estudiantes y pierden la oportunidad de involucrarlos en el proceso de aprendizaje de cómo solucionarlos, contribuir y ayudarse entre ellos.
- Las reuniones de aula proveen a las y los estudiantes de las herramientas necesarias para aprender a solucionar un problema por ellos mismos.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar y entender las metas equivocadas



¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Para el desarrollo de esta habilidad esencial, utiliza la tabla de metas equivocadas presentada en la página 59 de la Guía de Disciplina Positiva para el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en la escuela y el trabajo con familias, con la intención de identificar las metas equivocadas que podrían tener algunos estudiantes y qué hacer para alentarlos y ayudarlos a trazarse metas más positivas.

Adicionalmente, y de manera complementaria, para estudiantes de primero a cuarto grado del nivel de educación primaria te sugerimos realizar las actividades presentadas a continuación.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Willy, el semáforo"
Objetivo(s)	✓ Aprender a alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "atención excesiva".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Willy, el semáforo"

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Ricky, el reloj"
Objetivo(s)	✓ Conocer formas de alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "poder mal dirigido".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Ricky, el reloj"

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Perdigón, el lobo"
Objetivo(s)	✓ Comprender cómo alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "venganza".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Perdigón, el lobo"

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Tina, la gallina"
Objetivo(s)	✓ Comprender cómo alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "ineptitud asumida".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Tina, la gallina"

¿Qué haremos?

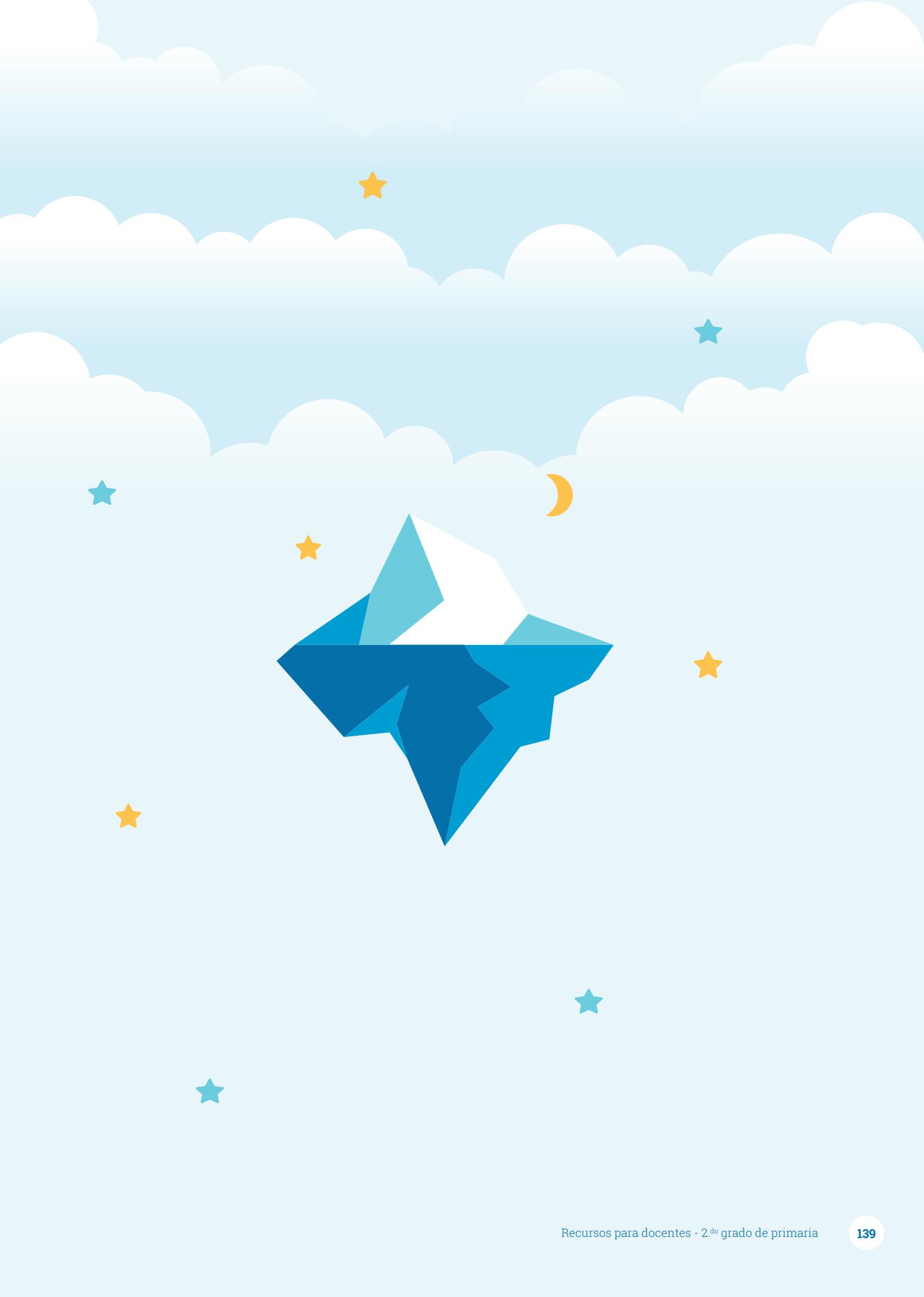
- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

CUENTOS ICEBERG

El comportamiento es
tan solo la punta del iceberg,
pero tras él hay mucho
mucho más.
Estos son los cuentos
para entenderlo.



Ana Isabel Fraga Sánchez





Enseña a las niñas y los niños a entender las metas erradas del comportamiento mediante las historias de **Willy, el semáforo; Ricky, el reloj; Perdigón, el lobo; y Tina, la gallina.**

Acércalos a la comprensión de los comportamientos erróneos desde otra perspectiva, utiliza los cuentos como punto de partida para generar preguntas curiosas que les hagan reflexionar, identifica tu papel como educador y aplica nuevas herramientas para ayudarlos.



PRÓLOGO



Los niños no nacen con un manual de instrucciones, y vemos cada día cómo los padres novatos se sorprenden de que educar no resulta una tarea tan fácil como habían pensado antes de tener un hijo o una hija. Porque incluso con la madre más dulce y el padre más sereno, los niños se pueden portar mal. ¿Por qué es así? Primero, porque es una necesidad normal para comprender los límites. Hasta la edad de dos años, más o menos, el mundo ha girado en torno al pequeño, sus necesidades se veían satisfechas instantáneamente, pero a partir de esta edad, el niño se topa con el mundo de las normas y leyes de los adultos. Poco a poco tiene que aprender a vérselas con este mundo, tiene que aprender a respetar las normas y límites en pos del bien de los otros. Esta no es una tarea fácil, ni para el niño ni para sus padres y, a veces, surgen problemas.

Según Adler, los malos comportamientos de los niños, que van más allá de esta fase, son el resultado de unas reacciones inadecuadas por parte de los padres a estas conductas —o bien porque reaccionan de forma demasiado autoritaria, o bien demasiado consentidora y permisiva—. Pero solo el estilo educativo democrático bien entendido es el adecuado para ayudar a los niños a convertirse en personas responsables y con «sentimiento de comunidad». Entendemos el sentimiento de comunidad primero como un sentido claro de pertenencia, de sentirse querido, aceptado y valorado, y segundo, como una actitud colaborativa hacia la vida y la convivencia con otros, que refleja la capacidad de tener en cuenta los intereses y el bienestar de los demás.

Pero si los niños no consiguen satisfacer esta necesidad de formar parte, de pertenecer, de ser queridos, de ser útiles, de poder contribuir, llegarán a experimentar sentimientos de inferioridad, de ser menos: menos competentes, menos queridos, menos valiosos. Estos sentimientos de inferioridad son difíciles de tolerar, y por ello los niños pueden desarrollar metas compensatorias



maladaptativas y egocéntricas. Creen, por ejemplo, que solo valen o solo son importantes cuando les atienden o cuando pueden salirse con la suya.

Por eso, los psicólogos y educadores adlerianos, discípulos de Alfred Adler y de Rodolf Dreikurs, no buscan «eliminar» la conducta perturbadora del niño, sino fomentar su sentimiento de comunidad. Un niño con sentimiento de comunidad se siente aceptado y competente, y por eso los adlerianos, antes de tratar a los niños, siempre han intentado educar a los padres para que sean padres competentes, mediante libros y cursos de *parenting* (escuela de padres).



En este libro encontramos una alternativa complementaria a la escuela de padres: cuentos infantiles. Desde tiempos inmemoriales, los cuentos infantiles han sido elementos claves de la educación, porque no aleccionan al niño, sino que lo cautivan con su hilo narrativo, lleno de fantasías y posibilidades. Y a través de la inmersión en el cuento y la identificación con los personajes, el niño, de forma lúdica y casi sin querer, aprende lecciones importantes para la vida.

¿Cuál es la lección que la autora de estos cuentos quiere que aprendan los niños? Una lección importantísima: estimarse a sí mismos y a los demás, renunciar a sus metas egocéntricas, porque sentirse parte de una comunidad y sentirse útil es nada menos que la fuente de la felicidad.

Dra. Úrsula Oberst

*Profesora titular de Psicología,
Facultad de Psicología,
Ciencias de la Educación y del Deporte,
Blanquerna – Universidad Ramón Llull*

The background features a light blue sky with white, fluffy clouds. Scattered throughout are several stars: some are yellow and others are light blue. A large, white, circular shape is centered on the page, outlined by a dotted line of small blue dots. Inside this circle, the text "Información para los padres" is written in a bold, dark blue font.

Información para los padres



Más allá del comportamiento

Leer su mensaje oculto

A todos los padres nos preocupan los malos comportamientos de nuestros hijos y tratamos de encontrar la manera de cambiarlos; sin embargo, es importante entender que hay algo más allá del comportamiento. Hay mucho más. Porque el comportamiento, aunque sea molesto, es solamente la punta del iceberg.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para modificarlo, con las que podemos o no estar de acuerdo, y no dudo en ningún caso que funcionan. Funcionan para cambiar ese comportamiento, sí; funcionan para pulir esa pequeña parte del iceberg que está a la vista.

Pero, ¿y si ante un comportamiento inadecuado tratásemos de centrarnos en la totalidad de ese iceberg? ¿Qué ocurriría? Pues que más allá de modificar una conducta lograríamos entender su porqué, lograríamos entonces acudir a las herramientas que no solo cambiasen un comportamiento, sino que generasen verdaderas habilidades de vida, que el niño se sintiese realmente comprendido.

Según nos dice la teoría adleriana, todo comportamiento proviene de la necesidad de sentirse importante y considerado, de la necesidad de ser parte de...

Pero esos comportamientos pueden ser expresados en forma de metas, metas que provienen de creencias erróneas y que vamos a definir con mayor concreción.





META DE ATENCIÓN EXCESIVA



El niño se pone pesado, fastidioso, reclama constantemente tu atención, se queja sin parar, exige..., de tal forma que el adulto se siente molesto, irritado e incluso preocupado y/o culpable.

Y cuando el adulto se siente así suele reaccionar tratando de persuadir al niño para que cambie su actitud, rescatándolo (haciendo por él las cosas, justificándole), gritándole para que pare... con lo que el pequeño puede que pare unos instantes para luego reanudar lo que estaba haciendo o eligiendo otro comportamiento aún peor. Puede que se sienta un tanto inepto o que se muestre aún más exigente.



¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Solo soy importante cuando tengo atención constante, cuando los otros me notan.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

El niño necesita ser escuchado, tiempo especial solo para él que se pueda pactar, ignorar la conducta pero nunca al niño ni sus emociones (esto puede hacerse tocando al niño mientras seguimos con lo que estábamos haciendo en ese momento), establecer rutinas, no rescatarlo (sí ayudarlo, consolarlo y apoyarlo, pero no hacer las cosas por él ni sobreprotegerlo, evitándole siempre frustraciones o emociones desagradables), y asignarle tareas útiles en las que pueda cooperar.





META DE PODER EQUIVOCADO

El comportamiento del niño es desafiante, tanto cuando se niega a hacer lo que le dicen como simplemente haciéndolo cuando le parece bien, expresando así un poder pasivo. Y, ante esto, el adulto se siente constantemente retado y provocado, quizás cediendo, hasta que se siente superado y reacciona tratando de obligar al niño a que ceda él, con castigos y luchas de poder, con lo que la actitud desafiante se agrava más y más.

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Solo me siento importante cuando soy el jefe, cuando te demuestro que no puedes obligarme ni detenerme.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

No pelear ni entrar en luchas de poder; tampoco ceder. Emplear a cambio la firmeza y amabilidad a un mismo tiempo. Pide su ayuda (dile que no puedes obligarle pero que te encantaría contar con él y su colaboración), retírate a tranquilizarte si sientes que te estás poniendo a la defensiva. Mejor no hables y, en cambio, actúa. Establece rutinas junto al niño.





META DE VENGANZA

El niño se comporta de una forma destructiva (o autodestructiva), agresiva, hiriente, grosera, vengativa..., comportamientos que hacen sentir al adulto herido, incrédulo y también vengativo, contraatacando y entrando en luchas de poder, sintiéndose como una víctima (¿por qué me estás haciendo esto?) o castigando. ¿Qué ocurre entonces? Que el niño empeora e intensifica su conducta.



¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

No creo ser importante para nadie.
Me han hecho daño, así que yo haré lo mismo.
Nadie puede quererme.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

Primeramente, hemos de reconocer y validar sus sentimientos. El niño se siente herido y debemos reconocerlo. No actúes nunca ni hagas nada cuando te sientas herido. Mejor retírate, cálmate y habla con el niño después para tratar de llegar a acuerdos que sean muy claros y apropiados. No lo castigues ni emplees represalias.





META DE INSUFICIENCIA APRENDIDA (VICTIMISMO)

En este caso, el niño se muestra como ausente, indiferente, pesimista y desesperanzado. Repite la frase “no puedo” o similares con mucha frecuencia, o, simplemente no hace nada porque ha asumido que no puede. Ante esto, el adulto puede sentirse desesperado e inútil, pues nada parece mover al niño. Esta desesperanza puede llevar a sus padres o docentes a reaccionar comparándolo con otros (con la intención de que reaccione) y criticándolo, o por el contrario, haciéndole el trabajo (rescatándolo) o rindiéndose (“ya no hay nada que hacer”).

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Es imposible que le importe a alguien.
No soy suficiente, soy inferior a los demás.
¿Para qué intentarlo?

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos ofrecer?

Nunca te rindas. Demuéstrale que crees en ella/ él, que tienes fe y confianza en que podrá. Recuérdale todo lo que ha logrado, ayúdalo a practicar lo que necesite, ten paciencia (mucha mucha paciencia), hazle ver sus fortalezas y haz hincapié en cada paso que dé por pequeño que sea.





LOS CUENTOS



WILLY, EL SEMÁFORO

Meta errada: ATENCIÓN

Hace muchos años, el alcalde de una pequeña ciudad mandó instalar un semáforo. Era el primero de la zona; nunca antes se había visto otro. Se llamaba Willy.

En aquel entonces aún había pocos coches, y Willy, con sus luces de colores, controlaba el tráfico y hacía que todo marchase bien.

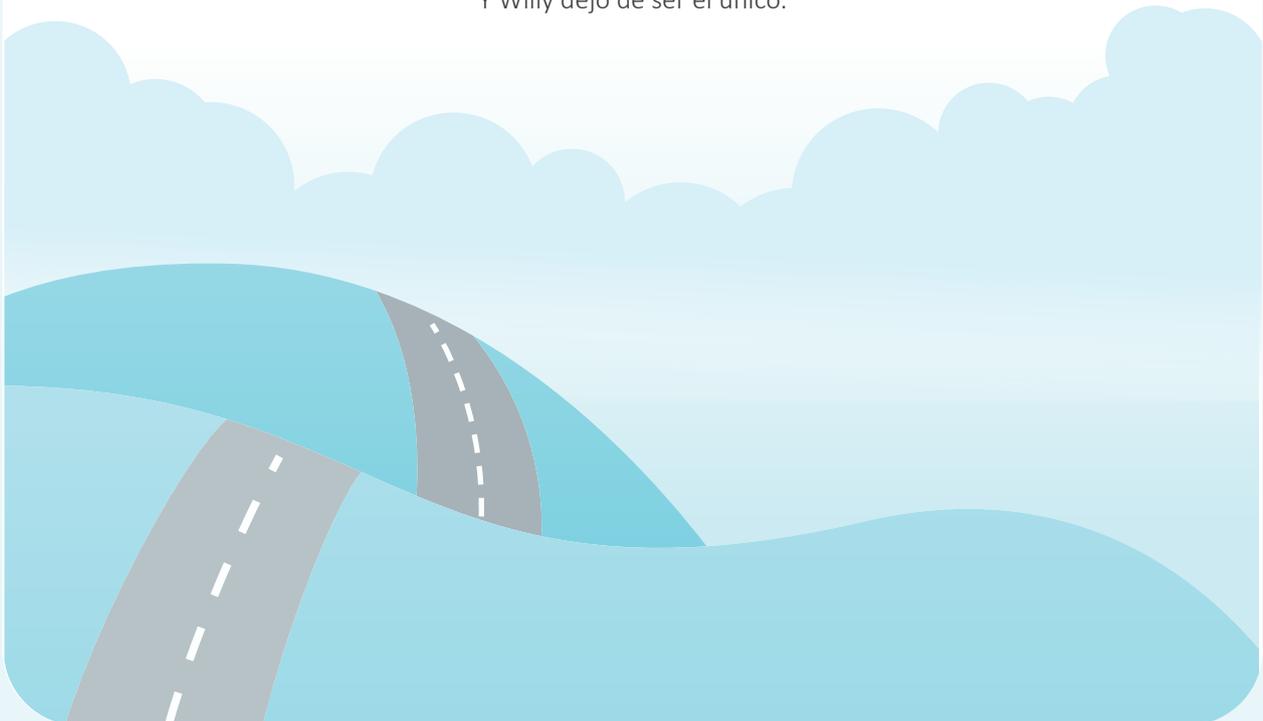
Todos querían a Willy, y él se sentía parte de aquella ciudad; se sentía uno más.

Todas las mañanas, los mismos coches y sus dueños pasaban por la carretera donde él estaba situado, lo saludaban y seguían adelante.

¡Qué orgulloso estaba Willy de lo que hacía!

Pero, un día, el alcalde se dio cuenta de que había demasiados coches y decidió construir más carreteras, y en ellas poner más semáforos.

Y Willy dejó de ser el único.





Ahora ya no todos los coches de su ciudad pasaban por allí, y a Willy eso lo puso muy triste.

Por eso, un día, en vez de usar sus colores de la forma habitual, decidió mantener siempre el color verde, que es el que da paso a los coches.

Fue un verdadero desastre, al punto de que varios vehículos casi chocaron.

Unas pocas horas después, Willy tuvo la visita del técnico de semáforos. No vio nada irregular en su maquinaria y se limitó a mirarlo con desaprobación y a reñirlo por haber hecho tal cosa.

Willy se sintió fatal: lo que había hecho no estaba bien... pero al menos alguien había venido a visitarlo y eso sí que le gustó, aunque fuese para reñirlo.

De todas formas no volvió a intentar estar siempre en verde.

Pensó que, quizás, si estuviese siempre en rojo... todos se quedarían allí con él.

Así que se quedó así por un día entero.



De nuevo fue un desastre total. La gente, que siempre le había sonreído, ahora le gritaba y tocaba las bocinas de forma frenética. Lo acusaban de ser el culpable de no llegar a tiempo a sus trabajos, de que los niños no pudiesen ir al colegio...

Willy se sentía fatal, pero al menos estaba acompañado, al menos sus amigos estaban con él, aunque estuviesen tan enfadados.

Y el técnico se presentó de nuevo y volvió a revisar todo su cableado. Cuando terminó le miró enfurruñado y otra vez le echó un buen rapapolvo. Le dijo que era un irresponsable y que no podía seguir con esa actitud.

Willy se sintió fatal otra vez; de hecho, no dejaba de sentirse mal, pero al menos el técnico venía a visitarlo...

Así que decidió volver a quedarse en rojo muchas otras veces para poder estar con todos aquellos a los que quería, aunque se enfadasen con él, aunque le gritasen, aunque tocaran sus bocinas sin parar y le dijeran cosas que no le gustaban.

El técnico volvió varias veces, pero nada de lo que le decía a Willy servía porque siempre volvía a hacerlo. Así que se convocó una reunión en el ayuntamiento para discutir el tema.



Allí, reunidos el alcalde, los concejales y los vecinos de la pequeña ciudad se discutiría qué hacer con Willy.

Muchos propusieron darle un buen escarmiento desconectándolo una temporada, alejándolo de ellos dentro de un almacén. Otros pensaron que la solución sería pedirle por favor que dejase de comportarse así. Uno de los concejales incluso se ofreció a darle un largo discurso a Willy, explicándole por qué debía dejar de comportarse de esa forma.

—¡Escuchen!—dijo de pronto un niño—. Lo que le pasa a Willy es que está triste porque antes era el único semáforo de la ciudad. Ya no es el encargado de todo el tráfico y, a lo mejor, eso le ha dolido. ¿Y si le pedimos que nos ayude en alguna otra cosa que necesitemos?

Todos se quedaron callados. El niño tenía toda la razón. Así que se quedaron toda la noche discutiendo qué harían exactamente para ayudar a su querido semáforo.

Al día siguiente, Willy, como todos los días, colocó su color rojo brillante bien temprano, y los coches comenzaron a llegar haciendo una larga cola, como era ya la costumbre. Pero aquella mañana era distinta. Ninguno de los coches hacía sonar su claxon y los conductores tampoco le gritaban.

— ¡Qué raro! — pensó.

Entonces, el alcalde salió de uno de los vehículos y se acercó a Willy.

—Buenos días, Willy —le dijo—. Sé que últimamente has estado un poco enfadado. Ayer hemos estado hablando todos de que ha debido resultar difícil para ti dejar de ser el único semáforo de la ciudad, ¿verdad?

Willy asintió con la cabeza, bastante sorprendido.

—Me preguntaba si podrías ayudarme con unos nuevos dispositivos para que los peatones puedan cruzar con mayor seguridad. ¿Crees que podrías probarlos y luego ayudar a tus compañeros semáforos con ellos?

—¡Claro que sí! —contestó entusiasmado.

Y el técnico vino de nuevo, esta vez a colocarle el nuevo dispositivo y explicarle cómo funcionaba. No se enfadó con él, no le gritó ni le dijo nada sobre su mal comportamiento, y cuando terminó se despidió deseándole que tuviese un buen día, y Willy simplemente se olvidó de ponerse rojo todo el rato.

★★★★ FIN ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que Willy empezó a comportarse mal y ponerse en rojo todo el rato?



¿Alguna vez te has sentido como Willy o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?





RICKY, EL RELOJ

Meta errada: PODER

En la inmensa relojería del señor Toño, todos los relojes marcaron a un tiempo las doce de la mañana.

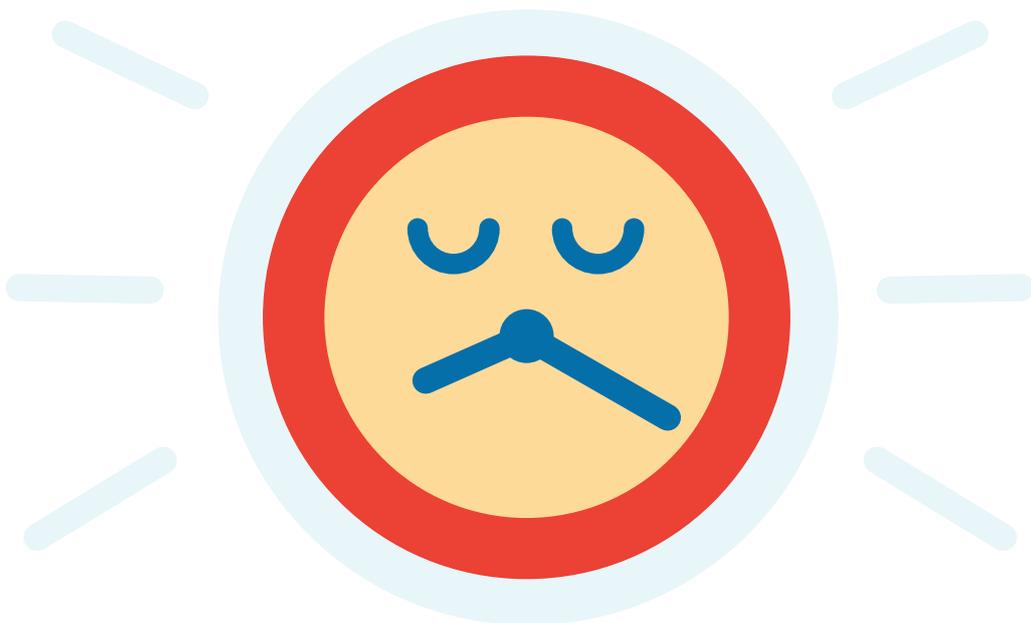
Los de pulsera que había bajo el mostrador de cristal, los de pared y hasta los de bolsillo. Todos sincronizados tal como el relojero les había indicado.

Al señor Toño le encantaba oír el sonido de todos sus relojes al unísono y siempre sonreía.

Pero lo cierto es que enseguida se le torcía el gesto, porque tan solo unos segundos después se oía a Ricky marcar las doce.

Ricky era un pequeño reloj de pared con péndulo incluido. No debía fallar, pero siempre lo hacía. Y lo peor es que le veía sonreír satisfecho y burlón.

El relojero no comprendía lo que le pasaba a aquel reloj que llevaba con él ya diez años en su tienda.





Algunos clientes se lo habían llevado, pero luego lo habían devuelto.

Lo curioso es que simplemente se paraba cuando quería. El último en devolverlo lo había hecho el día anterior. Así que allí estaba de nuevo Ricky, marcando la hora cuando le parecía mejor.

—¡Ricky! —bramó el relojero—. Sé que lo haces a propósito.

—No sé a qué se refiere, señor relojero... —le contestó.

—¿Cómo que no sabes a qué me refiero? —le preguntó indignado—.

Te retrasas, y eso cuando te dignas a dar la hora. ¿Se puede saber qué te pasa?

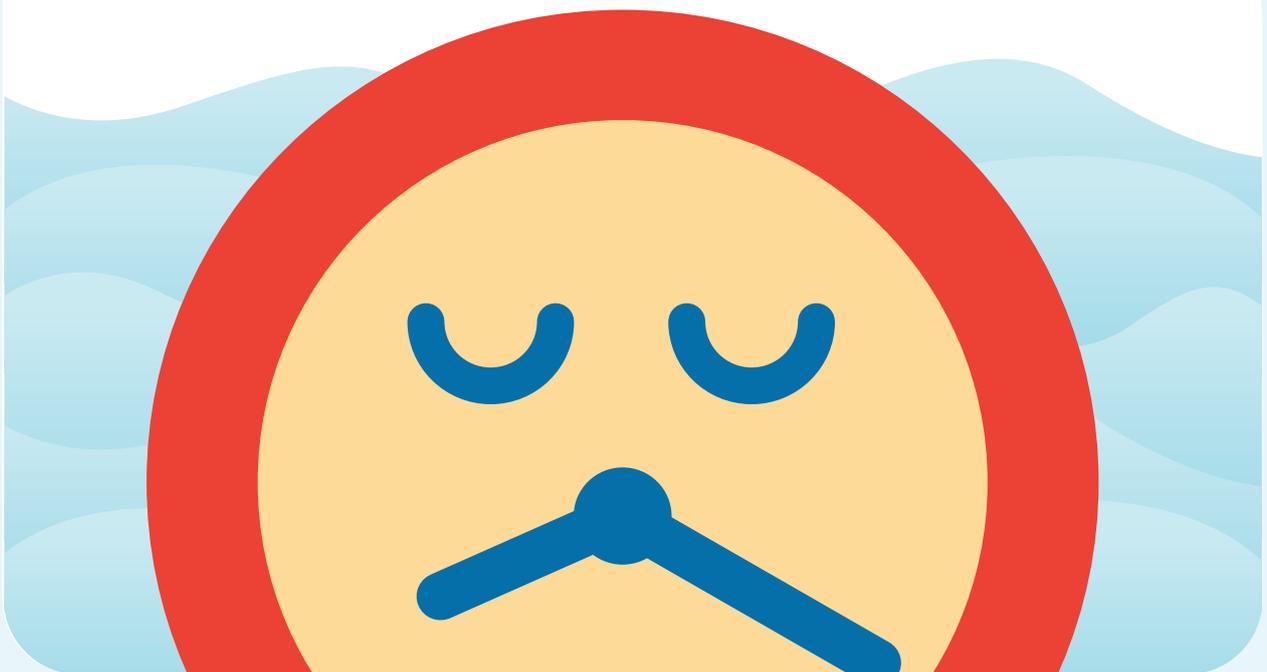
—Simplemente no veo que tenga tanta importancia. Minuto arriba, minuto abajo... es más o menos lo mismo.

El señor Toño se puso rojo de ira. Ese tonto reloj siempre quería salirse con la suya. ¿¡Decirle a él que no importaba un minuto arriba o abajo!?

Era realmente intolerable.

Había dedicado toda su vida a cuidar con esmero cada reloj, preocupado siempre de que estuviesen en perfecto estado para no fallar ni un segundo, y no iba a dejar que ese relojillo de pared echase a perder todo su trabajo.

¡No, señor! Ya había sido bastante paciente con él. Todos esos años le había consentido esa actitud, le había disculpado pensando que quizás su mecanismo fuese defectuoso, pero eso ya se había terminado. Le obligaría a actuar de la forma correcta o le echaría de la tienda para siempre.





—Veo que no estás dispuesto a cambiar de actitud. Bien, te diré algo, Ricky: o te pones a marcar la hora como debe ser o ya te puedes ir al contenedor de la basura. ¡Ya estoy harto de ti!

—Pues no pienso hacerlo —explotó el pequeño reloj de pared—. Y no puedes obligarme.

El relojero se mordió los labios. Estaba sudando de puro enfado.

—Muy bien, entonces ya puedes ir yéndote. Ahí tienes la puerta —le gritó, y sin decir una palabra más, el señor Toño desapareció en la trastienda.

Ricky se quedó mudo. El tic tac de los otros relojes le sonaba como un reproche continuo. Todos tan perfectos y obedientes.

¡Pues con él no iba a poder! Haría lo que le diera la gana.

Solo que ahora tendría que irse...

Estaba pensando en eso cuando la puerta de la entrada se abrió y entró una señora rubia y elegante.

El relojero salió de nuevo para atenderla, rojo todavía por la discusión.

—Buenas tardes —saludó—. ¿En qué puedo ayudarla?

—Buenas tardes. Estoy buscando un reloj de pared pequeñito. ¿Podría enseñarme alguno?

—Claro, señora. Pase por aquí.

El señor Toño le enseñó todos los relojes de la tienda, todos menos uno.

—¡Vaya! No es lo que estoy buscando. Me gustaría algo más..., no sé...

—dijo mirando alrededor—. ¡Algo como eso! —dijo señalando a Ricky.

—Creo que no es una buena idea —le contestó el relojero—. Este reloj no va muy bien.

—¡Vaya! ¿Es que acaso tiene algún defecto?

—Bueno, no, defecto no tiene, pero inexplicablemente se atrasa o se para— dijo mirando de reojo al relojillo.

La buena señora se quedó pensativa unos instantes.





—Aún así me lo llevo. Es justo lo que quiero. Quizás podamos arreglarlo.

Y Ricky fue envuelto, otra vez, para irse de la relojería. Pero estaba seguro de que volvería. No pensaba dar ni una hora cuando debía.

Lo llevaron a una casa grande y lo colgaron en la habitación de una niña.

—¡Qué reloj tan bonito, mamá!

—Sí que lo es. Se llama Ricky. Aunque me han dicho que no marca bien la hora.

—¡Oh! Pero entonces no podré llegar a la hora al cole, ni a mi clase de guitarra... ¿Es que está roto, mami?

—No, el relojero ha dicho que no.

—Entonces... ¿qué te pasa, Ricky? —le preguntó directamente.

—No me gusta marcar la hora —dijo en tono huraño.

—Vaya, eso sí que es un problema... Aún así, ¿no podrías ayudarme? No puedo obligarte, pero me encantaría oír los sonidos de tus campanadas a la hora correcta. Eso me ayudaría mucho.





Ricky no sabía qué decirle. Nunca nadie le había tratado así, la verdad. Siempre le habían ordenado lo que debía hacer y eso le enfadaba mucho. Pero ahora que se lo pedían así...

—Te daré cuerda y te engrasaré el mecanismo —le dijo amablemente—.

¿Tienes sonidos diferentes para dar la hora?

—Sí, tengo 6 diferentes —contestó más animado.

—Oh, ¡qué bien! Si finalmente decides ayudarme, me gustaría que pudiésemos pensar juntos a qué hora sonará cada sonido, ¿qué te parece?

Ricky lo pensó un buen rato.

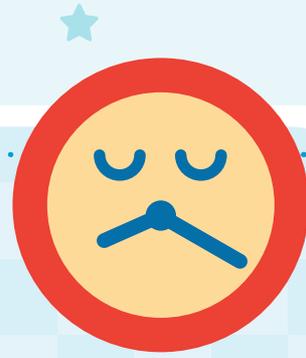
Ya no le apetecía tanto saltarse las horas y pararse. Podía resultar muy divertido ayudar a esa niña tan encantadora.

Al fin y al cabo, nadie le obligaba a hacer nada. Tan solo le habían pedido ayuda, y eso podía hacerlo muy bien.

Y así fue como Ricky empezó a marcar la hora en el momento debido.

★★★★ **FIN** ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que Ricky siempre se retrasaba o se paraba?



¿Alguna vez te has sentido como Ricky o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?



PERDIGÓN, EL LOBO

Meta errada: VENGANZA

Había una vez un lobo llamado Perdigón.

Perdigón vivía en manada, como todos los lobos, y su padre era nada menos que el líder. Era el lobo más grande y fuerte que Perdigón hubiese visto jamás, que con solo una mirada podía conseguir asustar, así que nadie le contradecía ni desobedecía.

Nadie excepto Perdigón.

Hacía tiempo que solía escaparse para perseguir conejos cuando no lo veían, a pesar de que se lo habían prohibido expresamente. Le encantaba irse solo; lo malo era que casi siempre le pillaban y su padre, muy enfadado, le enviaba al interior de la cueva donde solían dormir todos, durante varios días, prohibiéndole salir y comer.

Uno de esos días en que estaba encerrado en la cueva, decidió pasearse por los túneles interiores que ninguno de sus hermanos lobos conocía. Tan solo la entrada estaba custodiada para que no pudiera salir, así que no tuvo ningún problema en internarse por los pasadizos.

Estaba muerto de hambre, ya que llevaba dos días sin comer, y según el castigo impuesto por su padre, aún tardaría otros dos en poder probar bocado.

No estaba dispuesto a esperar y haría lo que fuese para conseguir un conejo. Caminó y caminó durante lo que le parecieron horas, hasta que encontró una pequeña abertura que daba al exterior, y con mucho esfuerzo logró atravesarla.





¡Ahora podría buscar comida!

Pero la alegría le duró solo unos segundos.

A pocos metros le esperaba su padre, que sabía que su hijo intentaría huir del castigo impuesto y no pensaba permitirlo.

Todos en la manada obedecían sin rechistar sus órdenes. Nadie en su presencia podía aullar sin su permiso ni ir a cazar sin que él diese su visto bueno. Su hijo, sin embargo, le desobedecía siempre que podía.

El gran lobo se preguntó si los castigos eran demasiado suaves.

Quizás cuatro días sin comer ni salir fuesen poca cosa.

— ¡Has vuelto a desobedecerme! —le aulló.

— ¿Y qué? Me da lo mismo lo que puedas hacerme. Yo no soy tu esclavo.

El gran lobo gris se sintió dolido y, como respuesta, le sacó los dientes y erizó el pelo de su lomo. Era un aviso para que bajara las orejas y la cabeza en total sumisión y obedeciese sin rechistar.

Pero Perdigón no lo hizo, sino que mostró también sus dientes, desafiante.

Su padre, por un momento, se sintió muy sorprendido por la respuesta.

¿Estaba su hijo retándole a una lucha? ¿No lo consentiría!

Aulló para llamar al resto de la manada, que apareció con rapidez, e indicó a los más fuertes que rodeasen a Perdigón para arrastrarle hasta la cueva de nuevo.





Y Perdigón tuvo que ir a donde le ordenaban, a riesgo de sufrir las mordeduras de varios de sus compañeros de manada.

De nuevo encerrado en la cueva, esta vez con el aumento del castigo, pasaría una semana entera sin comer.

Perdigón paseaba muy nervioso por el pequeño hueco en el que ahora le permitían estar. Aullaba y arañaba las paredes de la cueva, pero nadie le hacía caso.

Fue un día después cuando su madre, una loba blanca, se acercó a visitarlo. Parecía estar bastante triste pero Perdigón la miró con enfado.

—¡Vete de aquí! No quiero verte.

—Hijo... escucha...

—¡Márchate te he dicho! ¡No te quiero! ¡No quiero a ninguno!

—Pero...

Su madre quiso continuar hablando con él, quería calmarlo, pero entonces Perdigón le enseñó los dientes. La mordería si no se iba.

Y ella se fue llorando por los pasadizos de la cueva.

Tan preocupada estaba su madre, que se fue directamente a hablar con su esposo, el lobo líder. Aún lloraba.

—¿Qué te ocurre? —le preguntó al ver lágrimas en sus ojos.

—Nuestro hijo me ha enseñado los dientes. Y, lo que es peor, ha dicho que no nos quiere.

—¿Ah, sí? —dijo muy enfadado—. ¡Que se quede otra semana sin comer!

—¡No! —le contestó ella—. ¿Es que no te das cuenta de que le estás haciendo mucho daño?

—¿Yo? Pero si es él quien me desobedece continuamente. Merece lo que le está pasando.

—¿No crees que se siente muy dolido? ¿Te has parado alguna vez a escuchar por qué quiere ir a cazar conejos solo? ¿Le has preguntado?

—Pues no. Mi palabra es ley. Lo demás no importa.



—Quizás sí que importa. ¿No te das cuenta de que cada vez es peor? ¿A dónde vamos a llegar? Es el momento de cambiar la forma de hacer las cosas y las haremos a mi manera. Yo también soy la jefa de esta manada y no voy a consentir esto durante más tiempo. Tus métodos no funcionan.

Lo dijo tan segura que el viejo lobo gris asintió con la cabeza. Al menos dejaría que probase.

Fue entonces cuando la madre loba envió a uno de los lobos con los restos de la caza de esa misma mañana para su hijo.

Una vez que hubo comido, se acercó de nuevo hasta el lugar donde estaba Perdigón.

—Ya te dije que no quería verte —le soltó con un gruñido.

—¿Has comido bien? —le dijo ignorando su advertencia.

—Sí.





—Bien, entonces puedes salir.

—¿Cómo? ¿Ya no estoy castigado?

—No.

—¿Y por qué no?

—Nos hemos equivocado contigo, hijo —le dijo emocionada—.

Nunca nos hemos sentado a preguntarte por qué te escapabas a cazar tú solo.

—¿Y ahora sí te interesa?

—Sí.

—Pues simplemente me gusta estar solo —contestó con altanería.

—Entiendo.

—¿Entiendes? No lo creo. Nunca me habéis entendido.

—Lo sé, hijo, lo sé. Te hemos hecho daño, ¿verdad? Comprendo que te sientas así.

Se acercó a él y rozó su hocico contra el de su hijo, una forma en que los lobos se dicen cuánto se quieren.

—Me gustaría que mañana por la mañana hablemos tu padre, tú y yo. Te esperaremos en la ladera de la montaña.

Y así fue como desde la mañana siguiente las cosas comenzaron a cambiar en aquella manada.

Hablaron los tres y Perdigón les contó lo importante que eran para él aquellos paseos a solas, y llegaron a acuerdos sobre cuándo podría y no podría ir a cazar solo, e incluso comenzaron a practicar la caza de dos, su padre y él.

Desde entonces, cada mañana y cada noche rozaron sus hocicos para recordarse cuánto se querían.

★★★★ FIN ★★★★★





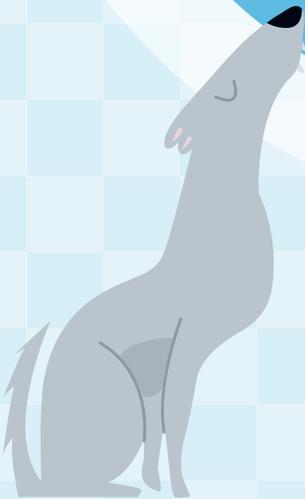
ALGUNAS
PREGUNTAS PARA
AYUDAR A LOS NIÑOS
A REFLEXIONAR

¿Qué crees que le pasaba a Perdigón para comportarse de esa forma?



¿Alguna vez te has sentido como Perdigón o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?





TINA, LA GALLINA

Meta errada: INSUFICIENCIA APRENDIDA (victimismo)

En el corral del viejo Mario vivían cinco gallinas, las gallinas que más huevos daban de todo el pueblo.

Bueno, al menos cuatro de ellas sí que lo hacían. Rufi, Susana, Lula y Kika se movían orgullosas picoteando aquí y allá, poniendo huevos y durmiendo en sus palos de madera bien resguardaditas cada noche. Eran gallinas felices.

Sin embargo, la quinta gallina, a la que el granjero había llamado Tina, no podía poner ni un solo huevo.

Sus compañeras la miraban con cierto desdén y cuchicheaban a sus espaldas. Algunas habían intentado ayudarla al principio, pero la verdad, ya se habían cansado porque parecía que Tina no quería siquiera intentarlo.

El granjero estaba muy preocupado y sabía que, si Tina seguía sin poner huevos, tendría que sacrificarla.

Y a la mañana siguiente se acercó como cada día al corral, abrió la puerta que daba a los nidos y recogió dos huevos de cada una, excepto de Tina. Allí no había nada, tan solo una gallina echada con la cabeza baja. Ni siquiera había salido a picotear gusanos, la afición favorita de todas las demás.

—Tina, ¿qué te pasa? ¿Por qué no pones huevos? Todas tus otras compañeras ponen dos o tres cada día, y tú llevas más de seis meses sin poner uno solo — refunfuñó el granjero muy enfadado.





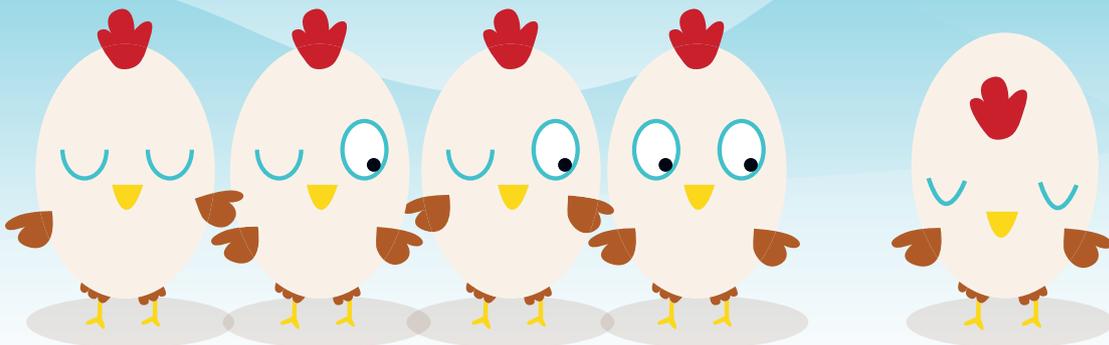
Tina agachó aún más la cabeza. No servía para poner huevos; hacía mucho que no le salía. ¿Para qué intentarlo si ya sabía que no podría? Ni siquiera su amo Mario creía que pudiese, mucho menos sus compañeras de corral.

— ¡Creo que no hay nada que pueda hacer contigo, Tina!

¡Quizás seas mejor para el caldo!

Dijo esto tan alto, que las otras gallinas le oyeron desde donde picoteaban los gusanos. ¿Para el caldo?

¡Eso quería decir que sacrificarían a Tina!



— Amigas — dijo Lula —, ¡deberíamos hacer algo!

— ¿Y qué podemos hacer? — le contestó Kika —. Ya hemos hablado con Tina muchas veces y ni siquiera nos escucha.

— Quizás si le prestamos algunos de nuestros huevos...

No todas estuvieron muy conformes con la idea, pero al fin se pusieron de acuerdo en intentarlo. Cada día una de ellas le prestaría uno de sus huevos e incluso harían un esfuerzo por poner más de lo habitual. Todo para salvar a Tina de terminar cocinada.

Y así lo hicieron. Se lo comunicaron a su compañera, que las miró sorprendida durante unos segundos. Luego volvió a hundirse en la paja de su nido.

Y cada mañana, durante dos semanas, Rufi, Susana, Lula y Kika se turnaron para dejarle uno o incluso dos huevos a Tina.



El granjero estaba más contento pensando que la amenaza que le hiciera a su gallina había dado resultado, pues todos los días desde aquello había recogido huevos.

Lo que le sorprendía era que el ánimo de Tina no había cambiado nada: seguía viéndola triste y ausente, y no se movía del nido. Además, las otras gallinas del corral parecían más cansadas. —¿Estarían poniéndose enfermas?—, se preguntó.

Pero no, sus gallinas no estaban enfermas, sino agotadas por el esfuerzo de poner los huevos que Tina no ponía, y empezaban a estar hartas de aquello, pues su compañera no había mostrado un ápice de agradecimiento, y tampoco habían conseguido que se animase o cambiase de actitud.

Simplemente esperaba cada mañana a que ellas le trajesen los huevos.

—Esto tiene que terminarse —dijo un día Susana—. Yo ya no quiero seguir salvándole las plumas a esa malagradecida.

—¡Ni siquiera lo intenta! —añadió Ruffi—. Y es del todo imposible que ponga un solo huevo si no sale a picotear, come gusanos y mueve un poco esas patas.

—Sí, creo que debemos dejarlo ya —respondió Kika.

—Pero chicas... —protestó Lula—, ¿qué será entonces de ella?

—Caldo —respondieron las otras tres al unísono.

—No podemos permitirlo.





Ninguna quería que Tina se convirtiese en caldo, pero ¿qué podían hacer?

—Ella misma no tiene la intención de solucionarlo —dijo de nuevo Rufi.

—Es cierto, pero... quizás podamos hacer algo... ¡Tengo una idea! —soltó Lula.

Y les contó su plan.

A la mañana siguiente, Kika se presentó en el nido de Tina, pero esta vez no traía huevos, sino unos papeles que comenzó a pegar por las paredes de madera.

**Sabemos
que puedes
hacerlo.**

**Ánimo.
Estamos
contigo.**

**Inténtalo
otra vez.**

**Te
apoyamos.**

**Estamos
seguras
de que lo
lograrás.**

**Siempre
estaremos
a tu lado.**

Tina leyó los cartelitos y cacareó suavemente.

Era el primer ruido que hacía en meses.

Más tarde vino Rufi, que se sentó a su lado y le explicó la técnica de poner un huevo con todo el detalle que pudo. Le prometió que la acompañaría hasta que lo lograra, aunque no iba a hacerlo por ella, sino a enseñarle.

Le dijo que jamás se rendiría, así tardase un año entero o los que hiciesen falta.





Tina estaba sorprendida. Sentía que sus compañeras eran algo más que eso, eran sus amigas, y se lo estaban demostrando. Y volvió a cacarear.

A la tarde vino Susana a repasar con ella la importancia de salir a picotear y moverse para una buena puesta. Y la empujó suavemente hacia el exterior para pasear y compartir algunos gusanos.

Tina se dejó llevar y hasta disfrutó un poco del picoteo.

Y de noche vino Lula a charlar con ella, simplemente.

Después de varios días en los que ninguna de sus amigas se rindió, Tina comenzó a cacarear con más frecuencia, a disfrutar más de sus salidas a picotear y de sus charlas con Lula a medianoche.

Y un día, sin más, puso un huevo. Y al día siguiente otro, y luego otro, y otro...

Mario, el granjero, se puso muy contento y ya no pensó más en utilizarla para el caldo. Además, los huevos de Tina se convirtieron en los más grandes y sabrosos de todo el pueblo.

★★★★ FIN ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que
Tina nunca ponía
huevos?



¿Alguna vez te has
sentido como
Tina o sabes de
algún amiguito
al que le haya
pasado algo así?

¿Qué crees que
podríamos hacer
para solucionar el
problema?





BIBLIOGRAFÍA

JANE NELSEN

Cómo educar con firmeza y cariño. Ed. Medici.

DRA. ÚRSULA OBERST

El trastorno del niño consentido. Ed. Milenium.





Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.gob.pe/minedu