

PRIMARIA

1°

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

1^o

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 oídos	17
Siento mi cuerpo	24
Se siente en mi cuerpo	30
Globito, el pez	36
Gina, la que imagina	43
Puedo esperar	49
Serena: Serenidad para aceptar	54
Tu turno, te escucho	61
DiNo, el dinosaurio	66
Respeto mutuo: La historia de Carlitos	73
Jatrón, el mago	75
El nudo	83
El paracaídas	84
Miro, pregunto y ayudo	85

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
¿Qué pasó aquí?	102
Explorando el poder: Gana/Gana	112

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	117
Dando cumplidos y apreciaciones	119
Hay una jungla allá afuera	121
Si no nos ponemos de acuerdo	127
Enfocarse en soluciones	131
Organizar una lluvia de ideas y un juego de roles	132
Presentando las reuniones en el aula	135
Usar y entender las metas equivocadas	138

CUENTOS ICEBERG

141

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 los 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.
- ✓ 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 secundaria.

Es importante que hagas 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 oídos ³
Objetivo(s)	✓ Oír con atención plena ⁴
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Ilustración “Zoom con mis oídos” ✓ Limpia tipo/Cinta adhesiva

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguien ha tomado una foto alguna vez? ¿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 auditiva, proponle desarrollar la actividad de segundo grado titulada “Zoom con mis ojos” o, de lo contrario, la actividad “Siento con mi cuerpo”, que encontraras a continuación, de manera que se utilice el sentido de la vista o el tacto en lugar del oído.

- 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 oídos tienen un zoom con el que podemos captar algo que está muy lejos pero también algo que está muy cerca.

2. Desarrollo

- Vamos a hacer un recorrido por la escuela.



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

- Vamos a ponernos de pie y estar muy atentos a las instrucciones. Cuando yo diga 1, todos deberán tocarse los pies. Cuando yo diga 2, todos deberán dar una vuelta. Cuando yo diga 3, todos deberán saltar lo más alto que puedan.

Practiquemos los números una vez antes de empezar.

¡1! (Todos deberán tocarse los pies).

¡2! (Todos deberán dar una vuelta).

¡3! (Todos deberán saltar lo más alto que puedan).



Repite los números intercalándolos de diferentes maneras, por ejemplo: 2, 2, 1, 3, 1, 3, 2, 1, 1, 3, 3, 3, 2.

La idea es que los estudiantes hagan ejercicio físico por unos minutos hasta que queden un poco cansados o agitados.

- Ahora, vamos a sentarnos en una posición cómoda.
¿Cómo se sienten ahora? ¿Su cuerpo está tensionado o relajado? ¿Su cuerpo está agitado o tranquilo?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Ahora, vamos a cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces. Intenten estar en silencio y muy atentos a las instrucciones que irán escuchando.
- Vamos a poner toda nuestra atención en nuestros oídos. Sintamos cómo nuestros oídos están a ambos lados de nuestra cabeza y notemos cómo los sonidos que tenemos alrededor entran por nuestros oídos. Notemos también que hay diferentes tipos de sonidos que nos rodean en este momento, por ejemplo, de carros, de personas, de objetos que están a nuestro alrededor.
- Ahora, vamos a empezar aumentando mucho el zoom de nuestros oídos, es decir, intentaremos escuchar el sonido más lejano posible, uno que esté fuera de la escuela.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a empezar a disminuir ese zoom y lo vamos a traer al espacio que está dentro de la escuela. Intentemos escuchar qué sonidos de la escuela provienen de afuera de esta aula de clases.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a intentar escuchar lo que está en esta aula de clases. Los sonidos que hacen nuestros compañeros, los sonidos de los objetos que están dentro del aula.



Espera unos segundos en silencio.

- Por último, vamos a intentar escuchar lo que está pasando dentro de nuestro cuerpo, por ejemplo, el sonido de nuestra respiración.



Espera unos segundos en silencio.

- Vamos a escuchar cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo, y vamos a quedarnos concentrados escuchando esa respiración por un momento.



Espera unos segundos en silencio.

Ahora, pueden abrir los ojos.



Utiliza las preguntas propuestas a continuación para fomentar la reflexión entre tus estudiantes.

- ¿Qué sonidos de afuera de la escuela pudieron escuchar?
 - ¿Qué sonidos dentro de la escuela pero por fuera del aula de clases pudieron escuchar?
 - ¿Qué sonidos dentro del aula de clases sintieron?
 - ¿Pudieron escuchar su respiración? ¿Alguna vez habían notado el sonido de su respiración?
 - ¿Cómo se sienten ahora? ¿Su cuerpo está tensionado o relajado? ¿Su cuerpo está agitado o tranquilo?
- Cuando estamos muy agitados o sentimos diferentes emociones fuertes, como tristeza o cólera, podemos cerrar los ojos y hacer el ejercicio del zoom con nuestros oídos. Escuchar sonidos lejanos e irnos acercando hasta escuchar por un rato nuestra propia respiración nos ayudará a relajarnos y a sentirnos más tranquilos.
- También podemos usar el *zoom* con nuestros oídos cuando estemos distraídos. El zoom con nuestros oídos nos puede ayudar a estar más atentos y pendientes de lo que está ocurriendo.

3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo escuchando con mucha atención y calmando nuestro cuerpo al hacer zoom con nuestros oídos.
- ¿En qué otros momentos de la vida podríamos utilizar el zoom de los oídos?
Respuesta sugerida: por la noche, antes de dormir.
 - ¿Qué pasaría si estuviéramos agitados, cansados o intranquilos todo el tiempo?
 - ¿Para qué nos servirá estar tranquilos y calmados?
- Hacer zoom con nuestros oídos para prestar atención un rato a los sonidos que nos rodean y al sonido de nuestra respiración es una táctica que nos puede servir en muchos momentos de la vida 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.
- Finalmente, tus estudiantes deben pegar la ilustración “Zoom con mis oídos” en algún lugar visible del aula.
- Este afiche les recordará la táctica que aprendieron hoy para estar más calmados y prestar atención.

Material para el estudiante

Actividad	Zoom con mis oídos
Objetivo	Oír 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, 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)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	✓ 1.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.



Haz las preguntas propuestas a continuación y escucha activamente las respuestas de tus estudiantes haciendo las pausas que sean necesarias.

- ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando tenemos mucho frío? Simulemos que sentimos frío. ¿Qué haríamos si ahora sintiéramos mucho frío?

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>

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?
- 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 en lo que sentimos. Tomemos asiento.

2. Desarrollo

- Vamos a sentarnos en una posición cómoda. Vamos a cerrar los ojos y respirar profundamente 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.



Actividad	✓ Se siente en mi cuerpo ⁸
Objetivo(s)	✓ Darme cuenta de cómo me siento
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Imágenes o recortes de revistas y periódicos de personas mostrando emociones ✓ Limpiatipo / cinta adhesiva

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Saben qué es una emoción? Es lo que sentimos cuando pasa algo. Las emociones son, por ejemplo, la tristeza, la cólera, el miedo, la ansiedad, la alegría, etc.
- Nos ponemos de pie. Vamos a saltar en nuestros sitios como si estuviéramos muy felices, ¡como si nos acabaran de dar el mejor regalo del mundo!



Asegúrate de que tus estudiantes estén en un lugar donde puedan moverse con seguridad. Permite que lo hagan por uno o dos minutos y busca que expresen su alegría.

- Hoy vamos a hablar de estas emociones y cómo nuestros cuerpos las expresan. Nos sentamos, por favor.

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

- Les voy a mostrar diferentes imágenes y ustedes van a adivinar qué emoción se expresa en cada una, ¿les parece?



Muéstrales las imágenes o recortes de revistas y periódicos, o pégalos en la pizarra con limpiatipo.

- Ya que pudimos identificar las emociones a partir de las imágenes, podemos jugar el juego de las emociones. Nos ponemos de pie nuevamente.



Te sugerimos desarrollar esta actividad en un espacio amplio. Puede ser fuera del aula.

- Cada uno va a representar las emociones que yo vaya diciendo, utilizando diferentes partes del cuerpo. Vamos a comenzar con la tristeza.

- Todos vamos a poner cara de tristeza. ¿Cómo es una carita triste? Respuestas posibles: ojos medio cerrados, lágrimas, mejillas flojas, llanto, sollozo, etc.
- Ahora, vamos a caminar con tristeza.
 - ¿Cómo están nuestros brazos tristes?
Respuestas posibles: caídos, sin energía, quietos, etc.
 - ¿Cómo están nuestras piernas?
Respuestas posibles: moviéndose lentamente, sin energía, etc.
- Ahora, todos vamos a hacer un sonido de tristeza.

- ¡Qué buenas representaciones! Ahora, vamos a hacer lo mismo con la cólera.



Repite el ciclo con la cólera (o enojo), el miedo, la ansiedad y termina con la alegría.

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué emoción les resultó más fácil representar?
- ¿Cuál les resultó más difícil?

- Recuerden que las emociones que representamos hoy son tristeza, cólera, miedo, ansiedad y alegría.

3. Cierre

- Todos expresamos muy bien estas emociones. Todos sentimos tristeza, cólera, miedo, ansiedad o alegría, y nuestro cuerpo manifestó cómo nos sentimos. Nuestro cuerpo nos ayuda a saber cómo nos sentimos. ¿Por qué creen que es importante identificar nuestras emociones?








Escucha activamente a tus estudiantes.

- Si reconocemos nuestras emociones, vamos a poder aprender a manejarlas, y esto nos ayudará a estar mejor con nosotros mismos y con los demás.

Material para el estudiante

Actividad	Se siente en mi cuerpo
Objetivo	Darme cuenta de cómo me siento.

Reconozco mis emociones

 <p>Emoción: Tristeza</p>	 <p>Emoción: Cólera</p>
 <p>Emoción: Miedo</p>	 <p>Emoción: Ansiedad</p>
 <p>Emoción: Alegría</p>	



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 (calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), de sentir los latidos del corazón o cómo cambia su rostro (cómo están sus ojos, su 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 ha pasado. Especialmente, ayúdalos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.
- ✓ Si les cuesta trabajo identificar las emociones, pregúntales inicialmente si se sentirían bien o mal. A partir de esto, profundiza sobre qué sentirían en el cuerpo y qué nombres podrían dar a estas emociones.
- ✓ Puedes nombrar las emociones y explicarles a los niños qué significa cada una. Comienza con las emociones básicas (alegría, tristeza, cólera, miedo y ansiedad). Si consideras 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 consideramos 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

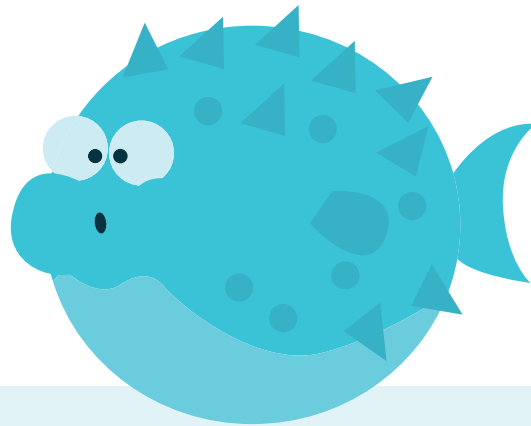
algo que queremos o tenemos que hacer. Por ello, es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

✓ **¿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	✓ Globito, el pez ⁹
Objetivo(s)	✓ Respirar hondo para calmarme.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Lápices de colores o crayolas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Nos ponemos de pie.
- Algunas veces sentimos emociones muy grandes. A veces las emociones son grandes como gigantes. Levantemos las manos y tratemos de estirarnos hasta el cielo ¡como si fuéramos gigantes! También podemos ser ¡grandes como hipopótamos! Pongamos nuestros brazos a los lados y ¡estirémoslos para ser grandes como hipopótamos!
- ¿Cómo se sienten? Cuando las emociones son tan grandes, podemos hacer o dejar de hacer algo sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que hacen sentir mal a nuestros amigos y amigas; o cuando tenemos mucho miedo, dejamos de intentar participar en juegos que nos podrían gustar. Incluso, cuando estamos muy felices y emocionados, podemos hablar y movernos sin parar. Hoy vamos a aprender a calmarnos. Nos sentamos, por favor.

9 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 conocer la historia de Globito, el pez globo. ¿Saben qué es un pez globo? Es un pez que se infla para defenderse.

Un día, Globito se dio cuenta de que, cuando se inflaba respirando profundamente, lograba calmarse, sobre todo cuando sentía cólera o miedo, que son emociones difíciles de manejar. Vamos a escuchar la historia de Globito y ustedes van a seguir la lectura viendo la historia en su cuadernillo.

La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar. Tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Un día, Globito estaba preocupado. Sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal, y a veces hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente varias veces hasta inflarse, se calmaba, ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente cólera o miedo:

1. **Se queda quieto.**
2. **Respira profundamente despacito hasta inflarse varias veces.**

- ¿Por qué Globito quería calmarse?
- ¿Cómo logra calmarse Globito?

- Ahora, en su cuadernillo, van a colorear a Globito.



Espera unos segundos en silencio.

- ¿Ya todos tienen el dibujo coloreado? Ahora, nos ponemos de pie para practicar la técnica de Globito, que nos va a ayudar a calmarnos cuando sintamos algo muy intenso, por ejemplo, cuando sintamos mucha cólera o mucho miedo.



Pídeles que miren su dibujo y que respiren lenta y profundamente hasta inflarse como Globito, y que luego boten el aire lentamente.

- Lo pueden hacer así.



Muéstrales cómo hacerlo.

• Ahora, hagámoslo dos veces.

Vamos a practicar:

- Pensemos que se nos acaba de derramar el jugo en el dibujo que estábamos haciendo. ¿Qué sentimos? Ahora, respiremos lenta y profundamente para calmarnos, tal como lo hace Globito.
- Pensemos que estamos bajando unas escaleras y que, de repente, se apaga la luz y queda todo muy oscuro. ¿Qué sentimos? Ahora, respiremos lenta y profundamente para calmarnos, tal como lo hace Globito.

3. Cierre

• Hoy hemos aprendido la técnica de Globito para respirar como si nos infláramos como globos. Podemos usar esta técnica cuando tengamos mucha cólera o miedo.

- ¿Cuándo podemos usar esta técnica aquí en la escuela?

Por ejemplo, cuando estamos jugando con nuestros compañeros y nos estrellamos sin querer, cuando queremos decir algo y no nos escuchan o cuando nos quitan algo.

• La próxima vez que tengamos cólera o miedo, recordemos a nuestro amigo Globito y calmémonos respirando como él.

Material para el estudiante

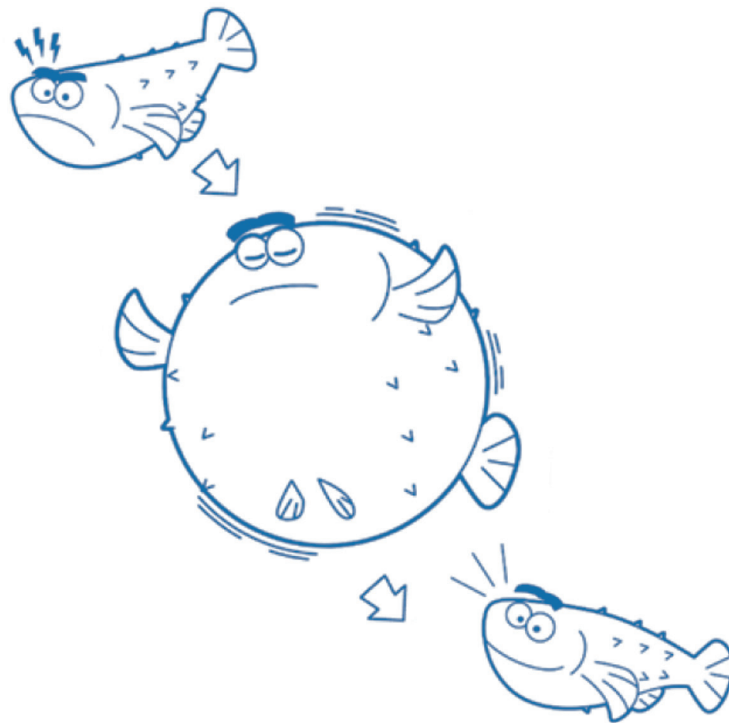
Actividad	Globito, el pez
Objetivo	Respirar hondo para calmarme.

La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar. Tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos.

Un día, Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y, a veces, hasta les pegaba; sin embargo, Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba, ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente cólera o miedo:

- 1. Se queda quieto.**
- 2. Respira profundamente y despacito hasta inflarse varias veces.**



¡Pintemos a Globito!



Si la cólera o miedo quieres calmar, a Globito debes imitar:

- 1ro. Quédate quieto.
- 2do. Respira profundamente despacito y varias veces, como si quisieras inflarte igual que Globito.



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	✓ Gina la que imagina ¹⁰
Objetivo(s)	✓ Usar mi imaginación para relajarme.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de las imágenes de Gina del material para el estudiante para recortar ✓ Palitos de helado

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones que nos ponen intranquilos o nerviosos. Los adultos, a veces, llaman a esto “estrés”. Por ejemplo, hay personas que se ponen nerviosas cuando tienen que cantar delante de muchas personas y hay otras que se sienten intranquilas cuando tienen muchas tareas y no tienen tiempo para terminarlas. ¿Qué los pone nerviosos a ustedes? ¿Qué los hace sentir intranquilos?



Escucha las respuestas de algunos estudiantes y valida sus emociones.

- Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el aula como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Pongamos cara de estrés y movamos los brazos con estrés. Hagamos sonidos de estrés. Llevemos nuestras manos a la cabeza como si sintiéramos estrés. Volvamos a nuestros sitios. Ahora, vamos a respirar profundamente tres veces.

10 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>

Hoy vamos a aprender una estrategia que nos puede ayudar a sentirnos mejor cuando nos sentimos estresados.



Organízalos en una medialuna a su alrededor y explícales que una amiga suya va a contarles una historia.

2. Desarrollo



Recorta las imágenes de Gina de la fotocopia del material para el estudiante (opcionalmente, puedes pegar un palito de helado a cada muñeca o usar títeres que puedes armar con medias y botones). Presenta a los estudiantes a su amiga Gina, la que imagina. Usa a la muñeca para leer la siguiente historia y haz una pausa en los momentos indicados para hacerles las preguntas correspondientes. Si deseas, puedes poner música suave de fondo para esta actividad.

La historia de Gina, la que imagina

¡Hola! Yo soy Gina y tengo 6 años. Ya casi cumpla 7. A mí no me gusta cuando las personas pelean. A veces, en mi casa, mis papás y mis hermanos discuten, ¡y eso me pone muy nerviosa e intranquila! La otra noche salí corriendo porque no quería oírlos. ¡Tenía ganas de llorar y quería meterme debajo de las sábanas!

¡Yo soy muy buena con mi imaginación! ¿A alguno de ustedes le gusta imaginarse cosas?

En ese momento, cerré los ojos y me imaginé que estaba en mi parque favorito, montada en mi columpio favorito y comiendo un helado delicioso. Pensé que estaba haciendo mucho calor y que oía a los pajaritos cantar. ¡Gracias a mi imaginación me sentí mejor! Cuando terminé, me di cuenta de que la discusión ya se había acabado. ¿Quieren intentar? ¿Cómo serían sus lugares favoritos?



Al finalizar la lectura, practica con el grupo la técnica de Gina durante unos minutos. Pide a los niños que cierren los ojos y se imaginen en detalle su lugar o situación favorita. Luego, pide a algunos niños que compartan con los demás el lugar favorito que se imaginaron.

Podemos recordar a Gina cuando sintamos miedo, nerviosismo o intranquilidad.

Aunque Gina nos puede ayudar cuando nos sintamos así, también recordemos que siempre podemos pedir ayuda a un adulto. ¿Habrá otras cosas que Gina puede hacer para manejar esta situación?



Escucha algunas respuestas.

3. Cierre

Hoy aprendimos algo muy importante con Gina

- ¿Qué aprendimos hoy?
- Cuando nos sentimos mal o tengamos un problema, ¿a qué persona preferiremos pedirle ayuda?
- ¿Cómo le pedimos ayuda cuando estamos nerviosos o intranquilos?



Orienta la reflexión de tal manera que tus estudiantes entiendan que todos nos sentimos nerviosos, intranquilos o estresados en situaciones semejantes o diferentes, pero que la estrategia de Gina es útil en todos los casos. También valide la importancia de buscar el apoyo de otras personas como una estrategia alternativa.

Material para el estudiante

Actividad	Gina, la que imagina
Objetivo	Usar mi imaginación para relajarme.





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	✓ Puedo esperar ¹¹
Objetivo(s)	✓ Terminar lo que me toca antes de hacer lo que me provoca.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Lápices de colores o crayolas

¿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.

2. Desarrollo

- Hoy vamos a colorear un dibujo, pero primero vamos a hacer una tarea. Solo podremos empezar a colorear si hemos terminado de delinear todos los círculos del cuadernillo (ver parte 1 del material para el estudiante). Lo que tenemos que hacer es dibujar los círculos completando las líneas punteadas.

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>



Dibuja un ejemplo en la pizarra.

- Cuando terminemos de delinear todos los círculos, levantamos la mano en silencio para que yo pueda verificar que hayan completado la tarea y, así, podamos empezar a colorear el dibujo del astronauta que se encuentra en el cuadernillo (ver parte 2 del material para el estudiante).



Cuando falten diez minutos para que se termine la actividad, pídeles que paren para hacer la reflexión de cierre.

3. Cierre

- > ¿Les pareció divertido o aburrido delinear los círculos?
 - > ¿Sintieron ganas de dejar de delinear los círculos para ponerse a colorear?
 - > ¿Qué sintieron mientras delineaban los círculos?
Respuesta sugerida: aburrimiento, ansiedad, etc.
 - > ¿Qué sintieron una vez que terminaron de delinear los círculos y pudieron ponerse a colorear?
Respuesta sugerida: alivio, alegría, etc.
- Hoy hicieron un gran trabajo porque controlaron las ganas de hacer algo que deseaban (ponerse a colorear) hasta terminar la tarea de delinear los círculos.
- Hay ocasiones en las que sentimos muchas ganas de hacer algo que queremos, pero debemos controlar esos impulsos para lograr algo mejor después. Por ejemplo, si terminamos rápido algunas tareas que no nos gustan tanto (como delinear los círculos), después podremos dedicar más tiempo a otras actividades que disfrutamos más (como colorear). ¿En qué otras situaciones vale la pena esperar?

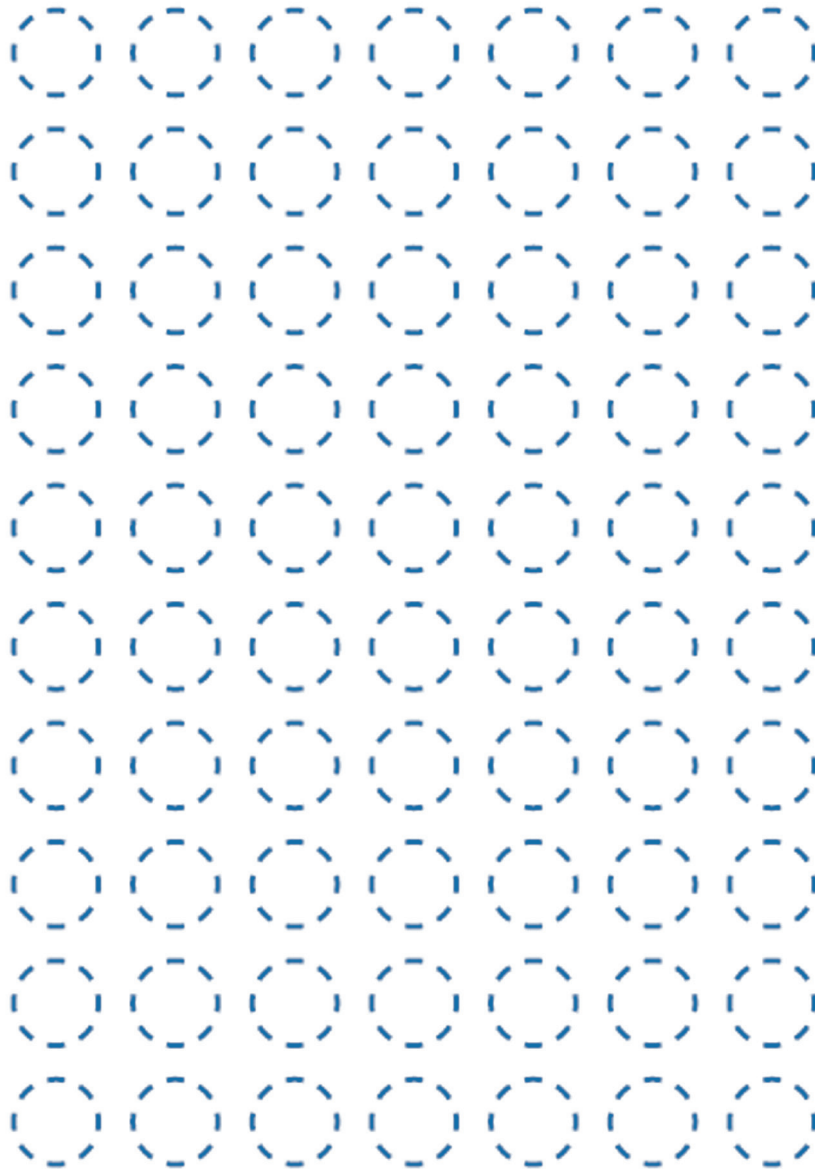


Ayuda a tus estudiantes a pensar en situaciones de la vida cotidiana en las que quieran hacer algo pero deben esperar o controlar sus impulsos para lograr después algo mejor. Por ejemplo, hacer las tareas primero y tener más tiempo después para jugar, o comer muy despacio unos dulces para que duren más tiempo.

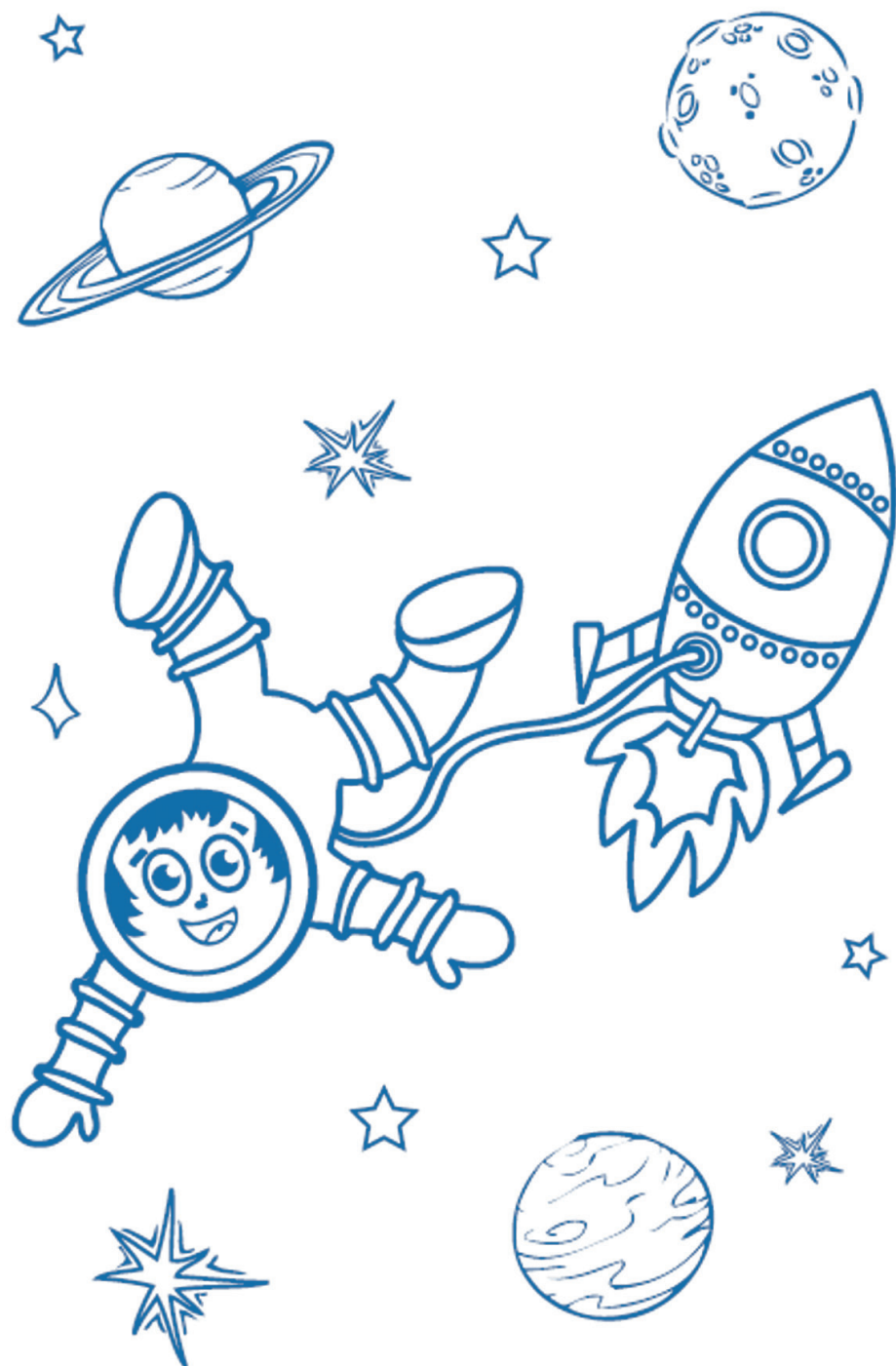
Material para el estudiante

Actividad	Puedo esperar
Objetivo	Terminar lo que me toca antes de hacer lo que me provoca.

Parte 1



Parte 2





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	✓ Serena: Serenidad para aceptar ¹²
Objetivo(s)	✓ Mantener la calma cuando no consigo lo que quiero.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Tres títeres o muñecos de papel: un niño, una niña y una profesora

¿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 las cosas salen como queremos. A veces, aunque queramos hacer algo, es necesario hacer lo que los adultos nos dicen para que todos podamos estar bien. Otras veces necesitamos mayor tiempo, esfuerzo o ayuda para lograr que algo nos salga como queremos. Hoy vamos a conocer la historia de dos niños a quienes les pasa esto y a una superheroína que puede ayudarlos.

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



Usa títeres, muñecos o personas de papel para representar las siguientes escenas. Harás del personaje de profesora y con el títere representarás a Marco, como si fuera un guion de teatro.



Marco: ¡Hola, niños! ¿Cómo están? Mi nombre es Marco y tengo seis años. Estoy en la escuela. A mí me encanta colorear. Es maravilloso ver cómo en el papel se ven diferentes colores: el rojo, el blanco, el amarillo; y cómo se pueden combinar para hacer hermosos dibujos. ¿A ustedes les gusta colorear?



Permite que los niños compartan su respuesta con el títere. Este se mostrará feliz coloreando, pero de pronto llegará la profesora y le dirá:



Profesora: Todos los niños deben salir del aula. Marco, tienes que salir tú también porque hay clase de educación física.

Marco (enojado): No quiero... Estoy coloreando.

Profesora: Debes dejar de colorear en este momento porque ahora tienes que salir del aula como todos los demás.

Marco (muy enojado y gritando): ¡No quiero! ¡Yo quiero colorear!

Profesora: En este momento no puedes hacerlo. Si quieres, después sigues con el dibujo.

Marco (más enojado aún): ¡¡No quiero!! ¡Tiene que ser ya! Después no quiero, no quiero y no quiero. ¡Quiero colorear ahora!



Oculto los títeres por un momento y haz las siguientes preguntas.



- ¿Les ha pasado algo como lo que le pasa a Marco?
- ¿Qué emociones sintieron?
- ¿Qué pasaría si Marco no hace lo que le dice su profesora?
- ¿Creen que Marco necesita calmarse? ¿Por qué?
- ¿Creen que Marco necesita hacerle caso a su profesora? ¿Por qué?



Vamos a conocer a Serena.

Serena es una superheroína que podemos llamar cuando necesitemos calma para poder aceptar algo. Podemos verla en el cuadernillo (ver material para el estudiante). Al decir: “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”, Serena va a llegar y, con su gran poder de superheroína, va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración, y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar lo que dicen los adultos. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos y Serena ingresa a nuestro cuerpo.

Vamos a llamar a Marco para contarle sobre Serena. ¡Marco! ¡Marco! ¡Marco!...



Marco reaparece en escena.

- **Marco:** ¡Hola, chicos! ¿Cómo están? ¿Me llamaban? Estoy muy enojado. No quiero salir a la clase de educación física, yo quiero seguir coloreando ¡YA! ¿Qué es eso que me quieren contar? ¿Escuché que tienen una amiga?



Deja que tus estudiantes hablen sobre Serena, le cuenten sobre ella a Marco y le digan cómo llamarla:

Respirando profundamente, cerrando los ojos y diciendo: “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”. Así, ella ayudará a Marco a calmarse y aceptar que no siempre se puede hacer lo que uno quiere.

- **Marco:** ¡Ya entiendo! Serena me ayudará a calmarme y a entender que no siempre puedo hacer lo que quiero, sino que tengo que seguir las reglas de la escuela. “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”. ¡Gracias, amigos! Me ayudaron mucho. Gracias por presentarme a Serena. ¡Adiós, amigos! ¡Muchas gracias! Ahora, más calmado, me voy a mi clase de educación física. ¡Luego termino mi dibujo!



Entra Salomé.

- **Salomé:** ¡Hola, chicos! Mi nombre es Salomé y tengo seis años. ¿Ustedes cuántos años tienen?



Permite que los niños saluden rápidamente al títere y le digan su edad.

- **Salomé:** Yo creo que quizás les ha pasado algo parecido a lo que me pasa a mí. Estoy muy feliz porque estoy aprendiendo a escribir. Me gusta mucho, pero a veces es muy difícil. Estaba tratando de escribir algo para mi mamá pero no me salía. Por más que lo intentaba, me quedaba mal. Me dio cólera y tristeza, y terminé rompiendo la hoja.



Les puedes mostrar partes de una hoja rota.
Oculta el títere de Salomé por un momento y haz las siguientes preguntas.

- > ¿Les ha pasado algo parecido a lo que contó Salomé, es decir, que algo les cuesta mucho trabajo y no lo pueden hacer?
- > ¿Qué sintieron en ese momento?
- > ¿Salomé logró lo que quería?
- > ¿Creen que Salomé necesita calmarse? ¿Por qué?
- > ¿Creen que podríamos presentarle a Serena?
- Vamos a llamar a Salomé para contarle sobre Serena. ¡Salomé! ¡Salomé! ¡Salomé!...



Salomé reaparece en escena.

- **Salomé:** ¡Hola, chicos! ¿Cómo están? ¿Me llamaban? Estoy muy frustrada porque no pude escribir lo que quería para mi mamá. Escuché que tenían algo que contarme. ¿Qué es?



Deja que los niños se refieran a Serena y le cuenten sobre ella a Salomé. Haz que le muestren a Salomé cómo llamar a Serena, y cómo así ella la ayudará a calmarse y aceptar que, a veces es difícil lograr lo que uno quiere. Luego, Salomé continúa.

- **Salomé:** Está bien. Gracias a Serena me voy a calmar y a aceptar que es difícil lograr lo que quiero. Pero, ya calmada, ¿qué puedo hacer para lograr escribir lo que quiero? ¿Qué me aconsejan?



Deja que los niños aconsejen a Salomé. Puedes hacer que Salomé les haga preguntas como “¿a quién puedo pedir ayuda?” o “¿cómo puedo hacer para que me salga mejor?”.

- **Salomé:** ¡Muchas gracias, amigos! Ya estoy más calmada. Acepto que es difícil y que necesito tiempo y práctica para hacerlo mejor, pero tengo buenas ideas para poder escribir lo que quiero. Voy a intentarlo muchas veces hasta que me salga bien y, si lo necesito, voy a llamar a Serena para calmarme. ¡Adiós, amigos! ¡Muchas gracias!

3. Cierre

- ¡Ayudamos a Marco y Salomé, y conocimos a Serena!

- ¿Serena nos puede ayudar cuando necesitamos calmarnos?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Cómo la podemos llamar?

- A veces queremos alguna cosa o hacer algo de manera inmediata, y nos podemos sentir enojados o tristes si no podemos o si los adultos no nos dejan. Marco, por ejemplo, no quería dejar de colorear y Salomé no podía escribir lo que quería. Cuando nos pase algo así, podemos llamar a nuestra amiga Serena para que nos ayude a calmarnos y a aceptar que debemos hacer caso o que no podemos lograr las cosas inmediatamente.

Material para el estudiante

Actividad	Serena: Serenidad para aceptar
Objetivo	Mantener la calma cuando no consigo lo que quiero.



Serena, ayúdame a calmarme y aceptar¹³

13 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, realizar 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	✓ Tu turno, te escucho ¹⁴
Objetivo(s)	✓ Escuchar atentamente y sin interrumpir.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Dos títeres (un niño y una niña) elaborados previamente por el docente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- El ruido y el silencio son muy diferentes. Hagamos un pequeño experimento. Cerremos los ojos y pensemos en nuestra fruta favorita. A la cuenta de tres todos vamos a repetir, al mismo tiempo, el nombre de esa fruta varias veces hasta que yo diga “paren”.
- Ahora, con los ojos cerrados nuevamente y a la cuenta de tres, cada uno va a repetir mentalmente el nombre de esa fruta sin producir ningún sonido, de tal forma que no se escuche nada en el aula. Cuando yo diga “paren”, todos abrimos los ojos.



Puedes repetir el ejercicio. Luego, promueve la reflexión a partir de las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- > ¿Cuál fue la diferencia entre el primer y el segundo momento de este experimento?
- > ¿Qué pasa cuando todos hablan al mismo tiempo?
- > ¿Alcanzaron a oír la fruta favorita de todos sus compañeros?

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

- Les presento a los títeres Ramón y Ramona.



Puedes poner uno en tu mano izquierda y el otro en la derecha, y procurar que sus voces suenen ligeramente diferentes.

- Vamos a ver una pequeña representación en la cual Ramón tiene muchas ganas de contarle a Ramona lo que le pasó ayer en el parque y, por su parte, Ramona también le quiere contar a Ramón lo que le pasó a ella en el parque.



A continuación, preséntales un ejemplo de esta representación. Es importante que Ramón y Ramona se interrumpan todo el tiempo.

Ramón: ¡Ramona, Ramona! No te imaginas lo que me pasó ayer en el parque. ¡Fue muy emocionante! ¡Quiero contarte!

Ramona: ¡Ramón, Ramón! A mí también me pasó algo muy divertido. Déjame contarte primero. Imagínate que vi...

Ramón: ¡Espera! Yo primero, yo primero. Imagínate que había un...

Ramona: ¡No! Yo primero, es muy divertido. ¡Déjame contarte, por favor! Ayer en el parque pude ver a...

Ramón: Ramona, no resisto las ganas de contarte y tú no me dejas.

Ramona: Pero yo también quiero contarte. ¡Vi un gatito!

Ramón: ¡Yo vi un perrito! Déjame a mí primero. Buuu... ¿Que viste qué?

Ramona: ¿Que viste qué?

Ramón: ¡Vaya! Habría sido mejor si hubiéramos hablado por turnos...



Luego de la representación, guía la reflexión con las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- ¿Qué les pasó a Ramón y a Ramona?
- ¿Cómo creen que se sintieron al no poder contar su historia?
Respuesta sugerida: ambos tenían tantas ganas de hablar, pero tan pocas ganas de escuchar, que no lograron hacer ninguna de las dos cosas.

- ¿Qué habría pasado si hubieran contado su historia por turnos?
 - ¿Qué más podrían hacer para escucharse?
- Ahora, formen parejas y siéntense frente a frente. Cada pareja escoge un objeto pequeño, que puede ser un lápiz, una pelota pequeña o un papel arrugado.

Diles que van a jugar a que solamente la persona con el objeto que escogieron tiene turno para hablar y que, cuando digas “¡cambio!”, le deben entregar el objeto a la otra persona y esa recién podrá hablar. Al decir “¡cambio!” de nuevo, le devuelven el objeto a la otra persona. La persona que no tiene el objeto deberá escuchar lo que su compañero le está diciendo, muy atentamente y sin hablar. Puedes jugar con un estudiante voluntario para dar un ejemplo. Indícales lo que deben hablar durante cada ronda según lo propuesto a continuación.

Ronda 1	¿Quiénes forman parte de su familia? Puedes darles aproximadamente 30 segundos antes de decir “¡cambio!”.
Ronda 2	¿Cuál es su animal favorito y por qué? Dales 30 segundos y ¡cambio!
Ronda 3	¿Qué comidas son las que más les gustan y cuáles no? Dales 30 segundos y ¡cambio!
Ronda 4	¿Qué hicieron durante el fin de semana? Dales 30 segundos y ¡cambio!

● Ahora, todos regresamos a nuestros sitios.



Guía la reflexión con las siguientes preguntas:

- ➤ ¿Para qué les sirvió el objeto que escogieron?
- ¿Qué cosas interesantes aprendieron de su compañero?
- ¿Les sugerirían a Ramón y a Ramona que usaran un objeto como este?
- ¿Qué fue lo que más les gustó de este juego?

3. Cierre

- ➤ ¿Por qué es importante escucharnos?
- ¿Cómo podemos saber que alguien nos está escuchando?
- ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos escucha?
- ¿Cómo nos hemos sentido cuando hemos querido que nos escuchen y no lo han hecho?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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 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.

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 (repitiendo con tus propias palabras) lo que dice. Valida sus emociones mostrándole que entiendes por qué se está sintiendo así, pero, por encima de todo, escucha con genuino interés lo que el niño te comunica.
- ✓ En clase o en casa puedes usar 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 lo 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 puede ser 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 pueden estar muy entusiasmados o impacientes por contarte algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Por ello, 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 enseñará 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 modeles 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?

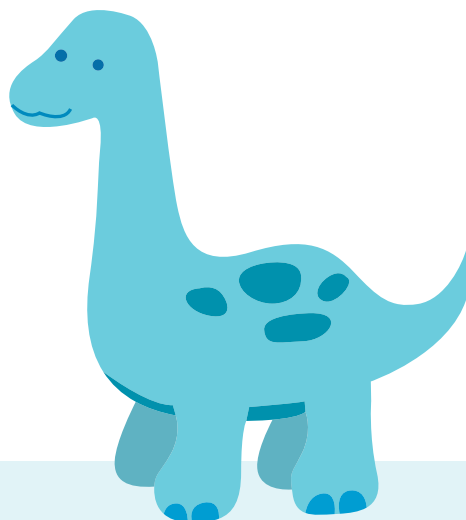
Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puedes trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utiliza ejemplos divertidos que 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 sentirse 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 los niños se sientan escuchados?

Elegir prestarle atención a un niño requiere de 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 respeto hacia él.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ DiNo, el dinosaurio ¹⁵
Objetivo(s)	✓ Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir enojo. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados o enojados cuando alguien rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas.



Puedes compartir una situación en la que te hayas sentido disgustado o enojado con alguien.

- Sin decir el nombre de ningún compañero, ¿alguien quiere contarnos alguna situación en la que haya sentido mucha cólera con un amigo, compañero o profesor?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

15 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 un amigo muy especial que nos va a enseñar cómo responder en situaciones en las que alguien haga o diga algo que no nos gusta o que nos hace sentir disgustados. Este amigo se llama DiNo, el dinosaurio.

Vamos a leer el cuento de DiNo, el dinosaurio, que encontraremos en el cuadernillo (ver material para el estudiante). Debemos prestar mucha atención a lo que este amigo nos va a enseñar hoy.

DiNo, el dinosaurio¹⁶

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su escuela.

Por ejemplo, el otro día, Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió “¡más bruta serás tú!” y se fue.

Y, como esa, se han presentado muchas situaciones más... Rosa ya está cansada de eso...

Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio, quien le cuenta:

“Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba. El otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: “debo decirle de forma clara lo que me molesta para que no lo haga más”. Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no me agrada, debo decirles clara y calmadamente: “no me gusta que hagas eso...”, “no quiero que me vuelvas a decir...” y, luego, decirle lo que estoy sintiendo: “eso me molesta...” o “me da cólera que me digas así”.



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

- > ¿Por qué creen que DiNo dice: “... me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba”?
- > ¿Cuál es el consejo que DiNo le dio a Rosa?
- > Abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo que tiene la imagen de DiNo, el dinosaurio (ver material para el estudiante).
- > Voy a ir leyendo algunas situaciones cotidianas y responderemos utilizando la táctica que DiNo nos acaba de enseñar.

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



Da la palabra a dos o tres estudiantes para cada situación. En cursivas encontrarás ejemplos de cómo utilizar la táctica en cada caso. Utiliza estos ejemplos solamente como una guía para ti. La idea es que los niños practiquen la táctica de DiNo utilizando sus propias palabras.

1. Estás haciendo cola en el quiosco para comprar unas galletas. Poncio te empuja y te saca de la cola para pasar primero. ¿Qué podrías decirle a Poncio?
Respuesta sugerida: "No hagas eso, Poncio. No me gusta cuando me empujas. Me molesta mucho".
 2. Estás intentando colorear un dibujo sin salirte de la raya. Lucy te mueve la mano con la que estás pintando y se ríe al ver que arruinó tu dibujo. ¿Qué podrías decirle a Lucy?
Respuesta sugerida: "No hagas eso, Lucy. Me molesta mucho que arruines mi dibujo".
 3. Donald te dice "tonto". ¿Qué podrías responderle?
Respuesta sugerida: "No me digas así, Donald. Me disgusta mucho que me digas tonto".
 4. Estás jugando a la pelota con unos niños de tu clase. Mona te dice que ella manda en el juego y no quiere que juegues con ellos. ¿Qué podrías decirle a Mona?
Respuesta sugerida: "Mona, no me digas eso. Me da mucha cólera cuando intentas sacarme del juego".
- ¿Cómo creen que se sienten las personas de los ejemplos cuando usan la táctica de DiNo?
 - ¿Creen que la táctica de DiNo ayudará a que los demás dejen de hacer o decir las cosas que les molestan?



Escucha activamente a tus estudiantes.

3. Cierre

1. Hoy hemos hecho un gran trabajo practicando la táctica que nuestro amigo DiNo nos enseñó. Volvamos a ver la hoja de trabajo que tiene la imagen de DiNo, el dinosaurio (ver material para el estudiante). Esta imagen los ayudará a recordar la táctica que DiNo nos ha enseñado hoy.
2.
 - Sin decir el nombre de ningún compañero de la clase, ¿pueden pensar en más ejemplos de situaciones en las que pueden poner en práctica la táctica de DiNo, el dinosaurio, en la escuela?
 - ¿Pueden pensar en más ejemplos de situaciones en las que pueden poner en práctica la táctica de DiNo fuera de la escuela?
 - ¿Para qué les puede servir la táctica de DiNo en su vida?

Material para el estudiante

Actividad	DiNo, el dinosaurio
Objetivo	Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.

DiNo, el dinosaurio¹⁷

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su escuela. Por ejemplo, el otro día, Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: “¡Más bruta serás tú!” y se fue.

Y, como esa, pasaron muchas cosas más... Y Rosa ya está cansada de esta situación...

Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio. Él le cuenta su experiencia:

“Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta que, cuando gritaba, insultaba y empujaba, la situación empeoraba. El otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: ‘Debo decirle de forma clara lo que me molesta para que no lo haga más’. Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no nos agrada, debemos decirles clara y calmadamente ‘no me gusta que hagas eso...’ o ‘no quiero que me vuelvas a decir...’ y, luego, decirles lo que estamos sintiendo: ‘Eso me molesta...’ o ‘me da cólera que me digas así’”.

17 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.





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

- ✓ Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse 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 generar dicha reflexión.
- ✓ Es importante que los niños aprendan a decir “NO” cuando se sientan maltratados. Puedes practicar con ellos planteando situaciones hipotéticas: cómo dirían que no a alguien que les dice algo que los hace sentir mal o que los agrede. Para esto, muéstrales que pueden decir algo como “NO me gusta que me digas así. Por favor, NO lo hagas más” o “NO me pegues. Me haces daño”.

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 a partir de preguntas como “¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que coja tus cuadernos?”.

- ✓ Es muy importante dar el ejemplo durante tus interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que generan cólera. Por ejemplo, puedes reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hacen algo que te molesta, 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 sientes cólera por alguna situación y se lo expresas 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. Recordemos que las situaciones de bullying (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida 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 ¹⁸
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?

18 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 ayudar 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.

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.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



Actividad	✓ Jatrón, el mago ¹⁹
Objetivo(s)	✓ Observar la expresión de alguien para saber cómo se siente.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una fotocopia de las imágenes incluidas en el material para el estudiante

¿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 feliz, por ejemplo, porque se ha ganado algo en un concurso? ¿Qué hacen las personas cuando están muy felices?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Nos ponemos de pie. Vamos a saltar en nuestros sitios como si estuviéramos muy felices, ¡como si acabáramos de ganar un concurso! 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 entenderlos mejor y quizás podremos ayudarlos a sentirse mejor. Ahora, nos sentamos de nuevo.

19 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>



Para realizar la actividad arriba propuesta, asegúrate de que tus estudiantes estén en un lugar donde puedan llevarla a cabo con seguridad.

2. Desarrollo

- Con nuestras caras podemos expresar cómo nos estamos sintiendo. Por ejemplo, ¿cómo es una cara triste?



Dibuja una cara triste y pide a tus estudiantes que también hagan cara triste. Repite este ejercicio por cada una de las siguientes emociones.

- ¿Cómo es una cara enojada? ¿Cómo es una cara sorprendida? ¿Cómo es una cara con miedo? ¿Cómo es una cara alegre?
- Vamos a observar diferentes emociones en las caras de otros niños, una por una (ver material para el estudiante), e intentaremos conectarnos con esas emociones.



Mientras enseñes cada imagen, haz las siguientes preguntas.

- ¿Cómo creen que se siente la persona de la imagen? Usemos nuestra cara para expresar esta emoción. Por ejemplo, cuando observemos la imagen del niño que sonríe, todos debemos sonreír.



Luego, pídeles que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Descubriendo las emociones de los demás” (ver material para el estudiante) y pídeles que, individualmente, elijan y observen una de las imágenes, la que cada uno quiera.

Dales un par de minutos para ello.

Finalmente, guía la reflexión a partir de las siguientes preguntas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo se sienten ahora?
- Si observan con atención las emociones de los demás, ¿es posible que sientan algo parecido?
- Ahora, vamos a escuchar la historia de Jatrón, el mago.



Lee la siguiente historia y haz las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Utiliza las preguntas propuestas.

Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

Jatrón y sus trucos de magia

Jatrón era un niño muy especial. Siempre quiso ser mago y hacer trucos de verdad para sorprender a sus amigos y amigas. Un día empezó a asistir a un curso para magos que había en una escuela de su ciudad, a la que todos los niños podían asistir y recibir clases de los magos más expertos del mundo.

¿Saben ustedes qué es hacer magia?

Respuesta sugerida: consiste en hacer trucos para lograr cosas extraordinarias como, por ejemplo, hacer que aparezca un animal de la nada, etc.

¿Alguna vez han visto a un mago? ¿Cómo se sintieron cuando lo vieron? ¿Cómo creen que se siente Jatrón al entrar a la escuela para magos?

Jatrón era muy aplicado. Estudió todos los trucos que le enseñaron en el curso. Sabía cómo hacer que un conejo apareciera de un sombrero, adivinaba sin mirar el número de una carta y era capaz de sacar un pájaro de la manga de su saco.

Un día reunió a su familia y les dijo que iba a hacer magia. Estaban su mamá, su abuelo y sus dos hermanos, con quienes vivía en su casa. Todos se sentaron en la sala para observar el espectáculo de Jatrón.

¿Cómo se siente Jatrón en este momento? ¿Cómo se sienten ustedes?

Jatrón, que estaba muy feliz y emocionado, le pidió una moneda a Toti, su hermano mayor. Toti se la entregó y Jatrón, en un abrir y cerrar de ojos, la hizo desaparecer. Toti pensó que su moneda se había perdido. Se molestó y le dio tanta cólera que no quiso seguir observando el espectáculo, por lo que se fue a su cuarto y se encerró.

Muestren con su cara cómo creen que se sintió Toti cuando su hermano desapareció su moneda.

- ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Toti?
- ¿Cómo creen que se siente Jatrón, el mago?

Lo que no sabía Toti es que los magos son capaces de desaparecer y hacer aparecer las cosas. Como Jatrón, el mago, sí sabía, no se preocupó mucho por Toti y continuó con el show para el resto de la familia. El siguiente truco consistía en sacar un pájaro de su manga. Como a Jatrón le habían enseñado que esto debía ser una sorpresa, le pidió a su hermanito Roco que se acercara y tirara de una pequeña cuerda que salía del saco. Roco se acercó con curiosidad y empezó a jalar la pequeña cuerda con cuidado.

Al jalar la cuerda, apareció un pajarito de la nada. Roco no entendía bien lo que estaba pasando y se asustó mucho, tanto que rompió en llanto y se lanzó a los brazos de su mamá. Jatrón se sintió muy triste porque había incomodado a otro miembro de la audiencia. Pensó en cómo estarían su mamá y su abuelito, y vio que el abuelo se había quedado dormido en medio del show.

Jatrón finalizó su show porque no quería seguir aburriendo ni molestando al público, ya que uno se había enojado, otro se había asustado y el abuelo se había quedado dormido. Jatrón solo dio las gracias y se retiró a su cuarto con un gran dolor en su corazón.

● ¿Cómo creen que se sintió Jatrón en esos momentos? ¿Cómo se hubieran sentido ustedes si fueran Jatrón?

Como la mamá vio que todos los hermanos estaban sintiéndose mal, decidió reunirlos para aclarar la situación. Le preguntó a cada uno lo que pensaba y Jatrón tuvo la oportunidad de explicarles a Toti y Roco todo lo que había pasado. Les dijo: “Hermanos, la magia consiste en dejarse sorprender por lo que pueda pasar. En mi curso me enseñaron que un verdadero mago saca sonrisas y sorpresas a su público”.

Entonces, Toti dijo: “Pero ¿por qué desapareciste mi moneda? Tú siempre tomas mis cosas y no me las devuelves; eso me da mucha cólera”. Jatrón le respondió: “La moneda no desapareció, aquí está”. Jatrón se la entregó y Toti se sintió mejor.

Luego, el pequeño Roco dijo: “Jatrón, me asustaste mucho con ese truco”. Y Jatrón le dijo a su hermano: “Perdóname, Roco. Yo no quería asustarte, solo quería darte una bonita sorpresa. Ya verás que con el tiempo aprenderás a disfrutar de la magia sin asustarte”.

● ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Jatrón, Toti y Roco en este momento cuando ya todo fue aclarado?

Jatrón quiso entender por qué el abuelo estaba aburrido con sus trucos, tanto que se había quedado dormido. Le preguntó: “¡Abuelito! ¿Por qué te quedaste dormido en la mitad del show? ¿No te gustaron mis trucos de magia?”.

El abuelo, que otra vez se había quedado dormido, se despertó de un salto y le dijo: “Querido nieto, me quedé dormido porque no pude dormir bien anoche. A mi edad, las personas no duermen toda la noche y durante el día se sienten cansadas y con ganas de dormir un poco. Perdóname, no pienses que estaba aburrido. La próxima vez puedes hacer tus trucos más temprano para que, así, yo no caiga en los brazos de Morfeo, el dios del sueño”.

¡Jatrón estaba feliz porque sabía que era un buen mago!




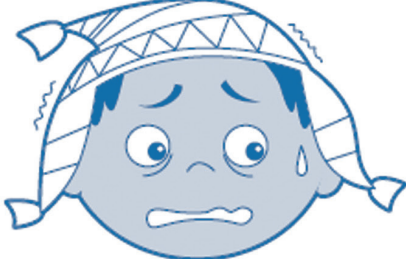

3. Cierre

- ¿Cómo se sienten ustedes después de escuchar este cuento?
 - ¿Creen que fue importante que Jatrón entendiera cómo se sentían sus hermanos?
 - ¿Qué pasaría si no sintieran nada cuando le ocurre algo a los demás?
- Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor y explicarles bien cuáles son nuestras intenciones. Así como Jatrón le preguntó a sus hermanos cómo se sentían por lo que él había hecho con sus trucos de magia, las y los estudiantes pueden preguntarles a los demás cómo se sienten cuando hacen algo. Para eso, podemos observar bien sus caras, como hicimos al principio de la clase, y preguntarles cómo se sienten.

Material para el estudiante

Actividad	Jatrón, el mago
Objetivo	Observar la expresión de alguien para saber cómo se siente.

Descubriendo las emociones de los demás

<p>Emoción: Tristeza</p> 	<p>Emoción: Alegría</p> 
<p>Emoción: Cólera</p> 	<p>Emoción: Miedo</p> 
<p>Emoción: Sorpresa</p> 	



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?**

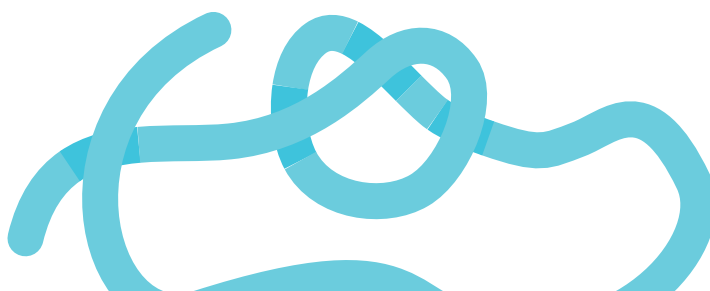
La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y promover una convivencia sana. Al ponernos mental y emocionalmente en los zapatos de los demás, y sentir nosotros mismos lo que otros pueden estar sintiendo, es probable que, a futuro, evitemos hacerles daño y seamos más considerados 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 cooperación



Actividad	✓ El nudo ²⁰
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?

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



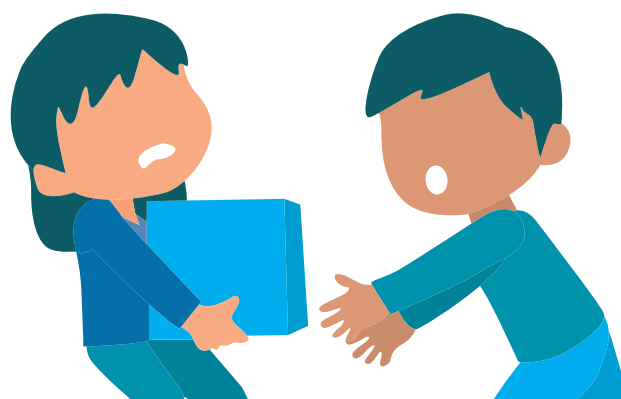
Actividad	✓ El paracaídas ²¹
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que las y los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor 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?

21 Actividad aprendida en un taller y adaptada para la presente guía



Actividad	✓ Miro, pregunto y ayudo ²²
Objetivo(s)	✓ Darme cuenta de cuándo alguien necesita ayuda.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dos títeres elaborados previamente por el docente ✓ Lápices de colores

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay cosas que no podemos hacer solos. Si tuviéramos que levantar una caja muy pesada y no pudiéramos, sería más fácil si otra persona nos ayudara con el peso. De igual manera, si tuviéramos que alcanzar un libro muy alto en la biblioteca, sería más fácil si alguien más alto nos ayudara. ¿Alguna vez hemos necesitado ayuda para algo similar?



Invita a tus estudiantes a compartir sus experiencias.

- Así como nosotros necesitamos ayuda, a veces nuestros amigos y compañeros también necesitan de la nuestra.



Propón las siguientes preguntas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

²² Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso a 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>

- ¿Alguna vez han ayudado a sus compañeros? ¿Cómo los ayudaron?
 - ¿Qué pasó cuando los ayudaron?
- Hoy vamos a practicar cómo y cuándo ofrecer nuestra ayuda a los demás.

2. Desarrollo

- ¿Por qué creen que es importante ayudar?



Presenta a los títeres Felicio y Felicia. Puedes poner uno en tu mano izquierda y el otro en la derecha, y procurar que sus voces suenen ligeramente diferentes. Haz una pequeña representación de las siguientes dos situaciones: una en la que Felicia necesita ayuda y Felicio se ofrece a ayudarla, y otra en la que Felicio se ofrece a ayudarla, pero ella no necesita ayuda. A continuación, te ofrecemos un ejemplo de cómo podrías hacer esta representación.

Primera parte

Felicia va de un lado para otro, agitada y mirando hacia diferentes direcciones, diciendo: “¿Dónde estará? ¿Dónde estará? ¿Dónde estará?”.

Felicio: Hola, Felicia. ¿Qué estás buscando?

Felicia: Hola, Felicio. Estoy buscando una media que me falta, pero no la encuentro y voy a llegar tarde a la escuela.

Felicio: ¿Te ayudo a buscarla?

Felicia: Es una muy buena idea. Sí, por favor, ayúdame.

Ambos miran por diferentes lados hasta que Felicio la encuentra.

Felicio: ¡La encontré!

Felicia: ¿De verdad? ¡Muchísimas gracias, Felicio! ¡Ya puedo ir a la escuela!



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

- ¿Cómo supo Felicio que a Felicia se le había perdido algo?
- ¿Qué hizo Felicio al verla buscando?
- ¿Qué emociones creen que sintió Felicia cuando Felicio le ofreció ayuda?
- ¿Qué emociones creen que sintió Felicio al encontrar la media de Felicia?
- ¿Qué hubiera pasado si Felicio no le hubiera ayudado?

Segunda parte

Al día siguiente, Felicia se ve muy contenta tarareando una canción mientras está concentrada en algo.

Felicio: Hola, Felicia. ¿Qué haces?

Felicia: ¡Hola, Felicio! Estoy pintando un dibujo para mi mamá.

Felicio: Por favor, pásame uno de esos colores. ¡Te ayudo! (Se acerca a Felicia).

Felicia: No, gracias, Felicio. La verdad, no necesito ayuda...

Felicio: ¿Estás segura? ¿Por qué?

Felicia: Porque me gusta pintar y quiero que mi mamá vea que yo solita le hice el dibujo.

Felicio: Bueno, Felicia. Seguro a tu mamá le va a gustar mucho tu dibujo. ¡Me diste una buena idea! Quizás yo también le pinte algo a mi mamá.

Felicia: ¡Eso, Felicio! ¡Qué buena idea!



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

- ¿Qué fue diferente esta vez?

Respuesta sugerida: Felicia parecía estar tranquila pintando su dibujo y Felicio fue a ayudarla.

- ¿Qué no hizo Felicio esta vez que sí hizo antes?

Respuesta sugerida: no preguntó si ella necesitaba ayuda.

- ¿Por qué creen que Felicia no aceptó la ayuda?

Respuesta sugerida: porque realmente no la necesitaba.

La historia de Felicio y Felicia es perfecta para aprender las tres claves del “código de ayuda”: miro, pregunto y ayudo.

Ahora, abrimos el cuadernillo en la hoja de trabajo correspondiente (ver material para el estudiante). Allí encontraremos un dibujo que representa cada clave.



Explícales las tres claves de la siguiente manera:

1. Con mis binoculares imaginarios puedo detectar si alguien necesita ayuda (puedes poner tus manos a la altura de tus ojos como imitando la acción de ver a través de unos binoculares imaginarios).
2. Debo preguntar, primero, si necesita mi ayuda y cómo puedo ayudar.
3. Si la respuesta es:
 - “Sí”: ¡Listo! ¡Manos a la obra!
 - “No”: ¡Listo! Entiendo y respeto que esa persona no necesita mi ayuda en este momento.

Pide a tus estudiantes que pinten cada dibujo de diferentes colores. Luego, invítalos a que repitan lo que significa cada uno: (1) miro, (2) pregunto y (3) ayudo.

Luego, pídeles que se organicen en parejas. Cada una deberá representar una situación en la cual uno de los dos miembros se cae y necesita ayuda, y el otro debe practicar el “código de ayuda” (miro con atención para identificar si esta es una oportunidad para ayudar, pregunto si necesitan mi ayuda, y ayudo si puedo). Si es necesario, empieza dando el ejemplo con la ayuda de un estudiante voluntario.

Finalmente, proponles que repitan este ejercicio pero que elijan una situación distinta e intercambien roles. Al terminar ambas representaciones, propón las siguientes preguntas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo se sintieron ayudando a su compañero?
- ¿Cómo se sintieron siendo ayudados?

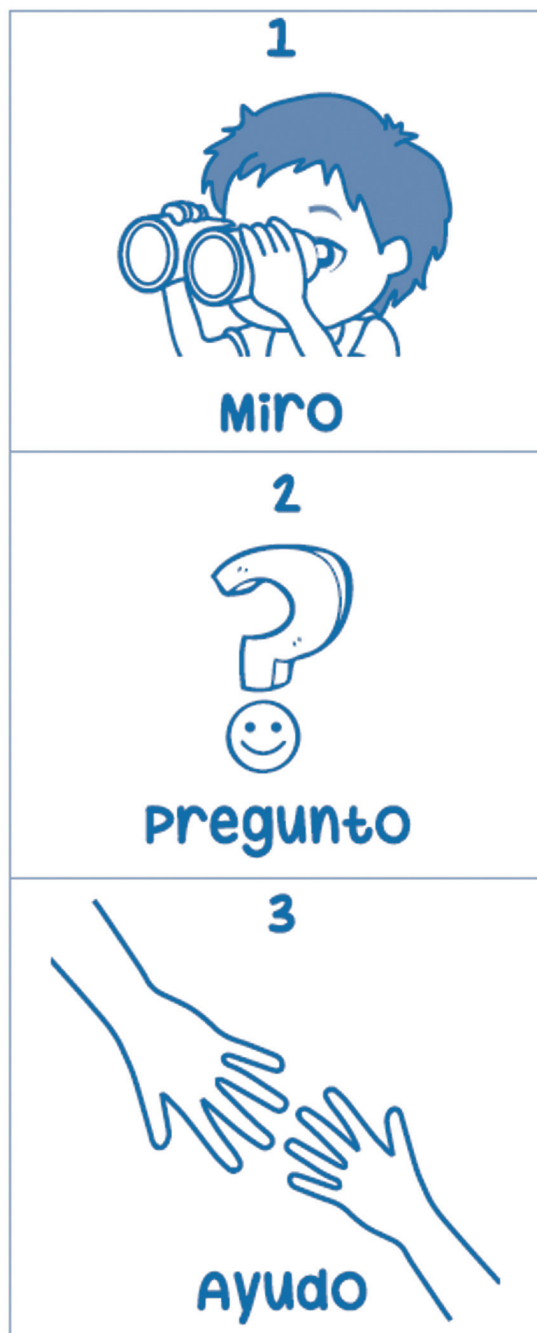
3. Cierre

- Hoy hemos aprendido las tres claves para poder ayudar mejor a nuestros amigos y compañeros. Ahora, vamos a tratar de estar más atentos cuando veamos que alguien nos necesita.
- ¿Por qué será importante preguntar antes de ofrecer nuestra ayuda?
- Cuando ayudamos a nuestros amigos y compañeros, no solo los hacemos sentir mejor, sino que nosotros también nos sentimos bien de poder ayudarlos a resolver sus problemas. Es importante recordar que recibir ayuda de otros es muy especial y necesario; sin embargo, no siempre las personas están listas para recibir nuestra ayuda y, por eso, preguntar primero es una buena idea.

Material para el estudiante

Actividad	Miro, pregunto y ayudo
Objetivo	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.

Las tres claves del “código de ayuda”





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 son ayudadas.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

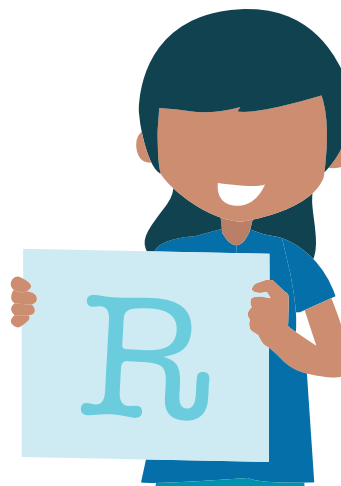
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos generalmente estamos más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o que hagan daño a otros, y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos 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 ²³
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

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

²³ 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™! ²⁴
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.

24 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 ²⁵
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?

25 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>



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ²⁶
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 aula. 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.

26 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?



Actividad	✓ Somos escritores ²⁷
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?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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?

27 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 una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ ¿Qué pasó aquí? ²⁸
Objetivo(s)	✓ Ver a través de los ojos de los demás.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Las personas vemos y comprendemos el mundo a través de nuestros propios ojos, pero ¿qué pasaría si tratáramos de ver a través de los ojos de los demás? Sería como si nos pusiéramos los anteojos de otras personas para entender cómo ven el mundo. Vamos a observar el aula desde donde estamos. Para esto, nos fijaremos muy bien en lo que vemos: la pizarra, la puerta, la ventana, las personas, etc.



Dales un par de minutos para que observen.

- Ahora, vamos a ver el aula desde otro punto de vista. Nos ponemos de pie y, ordenadamente, cambiamos de carpeta. Los que están adelante pueden ubicarse atrás, y los que están cerca a la puerta pueden ubicarse lejos. ¿Qué vemos diferente? ¿Cómo vemos las cosas ahora?
- Siempre podemos tratar de ver las cosas como las ven los demás. Todos somos capaces de hacerlo, y hoy vamos a tratar de entender cómo en una misma situación las personas pueden pensar y sentirse de manera diferente.

28 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

- ¿Consideran que a todos les gustan las mismas cosas?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Vamos a pensar qué nos gusta más.
- ¿Qué nos gusta más: el helado de chocolate o el de vainilla? Si nos gusta más el de chocolate, nos paramos a la derecha del aula, y si nos gusta más el de vainilla, nos paramos al lado izquierdo.



Escribe al lado derecho de la pizarra la palabra “chocolate” y al lado izquierdo de la pizarra la palabra “vainilla”.

- Regresamos a nuestros sitios y ahora pensamos en el caso de Federico: “Federico es alérgico a la vainilla. Si come, le pica todo el cuerpo”. ¿Qué helado creen que va a escoger Federico: el de chocolate o el de vainilla? Nos paramos al lado del sabor que creen que va a escoger Federico.



Luego de que los estudiantes hayan hecho su elección, explícales que Federico probablemente escogería el helado de chocolate porque es alérgico a la vainilla. Continúa con la misma dinámica para las siguientes situaciones.

Pregunta	Opción 1	Opción 2	Personaje
¿Cómo les gusta el agua que toman?	Fría	Al tiempo	Jenny tiene mucho calor. ¿Creen que ella preferirá el agua fría o al tiempo? Probablemente fría, porque tiene mucho calor.
¿Qué prefieren comer?	Las zanahorias	Las galletas	Felipe trabaja en una fábrica de galletas todos los días. Hoy llegó a su casa y, de comer, le dieron a elegir entre zanahorias o galletas. ¿Qué creen que va a escoger? Probablemente zanahorias, porque está cansado de ver galletas todos los días.

Pregunta	Opción 1	Opción 2	Personaje
¿Qué prefieren hacer?	Jugar	Dibujar	<p>Santiago ha jugado mucho fútbol esta semana. Está cansado y le duelen las piernas. Hoy los niños pueden escoger si quieren dibujar o jugar.</p> <p>¿Qué creen que va a escoger Santiago? Probablemente hacer dibujos, porque está cansado y le duelen las piernas.</p>
¿Qué les gusta más?	Bailar	Cantar	<p>Lina está aprendiendo a bailar, pero aún no le salen bien los pasos y le da vergüenza. Hoy en el colegio les pidieron que escogieran entre cantar o bailar.</p> <p>¿Qué creen que va a escoger Lina?</p> <p>Podría escoger bailar porque está aprendiendo, pero también podría escoger cantar porque le da vergüenza no poder hacer algunos pasos de baile.</p>

- Ahora, vamos a tratar de descifrar unas situaciones misteriosas. ¿Sabes qué son los misterios? Son situaciones que no se pueden explicar fácilmente. Vamos a tratar de explicar estos misterios.



Lee en voz alta las dos historias que encontrarás a continuación. Haz las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Lee las historias con mucha emoción y con tonos de sorpresa cuando lo consideres necesario. Utiliza las preguntas propuestas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

Primera situación misteriosa

A Antonio le prestaron un libro de cuentos en el colegio. Él está muy contento porque le encantan las historias. Lo lleva a su casa y lo pone encima de la mesa. Luego, se va a la cocina a servirse un vaso de agua.

- ¿Por qué Antonio está feliz con el libro?
Respuesta sugerida: porque disfruta mucho leer historias.
- ¿Por qué Antonio quiere tomar agua?
Respuesta sugerida: tal vez tiene sed o hace mucho calor.

La mamá de Antonio entra a la sala de la casa y ve el libro. Piensa que no debe estar encima de la mesa y lo pone en una repisa para libros que tienen en la casa.

- ¿Por qué la mamá de Antonio puso el libro en la repisa?

Respuesta sugerida: porque pensó que Antonio había olvidado ponerlo en ese lugar.

- ¿Qué pensaba la mamá de Antonio?

Respuesta sugerida: que el libro estaba fuera de lugar y que debía ir en la repisa.

Antonio regresa a la sala a buscar el libro.

- ¿Dónde creen que Antonio va a buscar el libro?

Respuesta sugerida: en la mesa.

- ¿Por qué Antonio va a buscar el libro en la mesa?

Respuesta sugerida: porque lo dejó ahí y piensa que debería seguir ahí.

- ¿Dónde está el libro en realidad?

Respuesta sugerida: en la repisa.

Antonio dice “¿dónde está mi libro?” y no entiende lo que sucedió.

- ¿Cómo se siente Antonio?

Respuesta sugerida: triste, confundido, fastidiado.

- ¿Por qué se siente así?

Respuesta sugerida: porque no encuentra su libro en el lugar donde lo dejó y porque no entiende lo que sucedió.

- Ahora, abrimos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Situaciones misteriosas I” y vemos las imágenes. Le explicamos a Antonio lo que pasó. Si Antonio nos pregunta “¿qué sucedió con el libro?” o “¿dónde está?”, ¿qué le podríamos decir?



Puedes representar a Antonio preguntando qué sucedió con el libro.

Segunda situación misteriosa

Saray está pintando un arcoíris. En el dibujo ella puso los siete colores del arcoíris y le está quedando muy bonito. De pronto, Saray se levanta de su carpeta y se va.

- ¿Cómo se siente Saray haciendo el dibujo?

Respuesta sugerida: Feliz porque le está quedando muy bonito.

- ¿Por qué Saray se paró de su carpeta?

Respuesta sugerida: Tal vez tiene algo que hacer, como tajar y sacar punta a los colores o ir al baño.

En ese momento, pasa Liliana junto al dibujo de Saray y accidentalmente se tropieza y chorrea pintura negra sobre el dibujo del arcoíris. Liliana se asusta mucho y trata de limpiarlo.

- ¿Por qué Liliana chorreó pintura sobre el dibujo de Saray?

Respuesta sugerida: Porque se tropezó.

- ¿Por qué Liliana se asustó?

Respuesta sugerida: Porque Saray podría enojarse.

Saray vuelve a su carpeta y encuentra a Liliana limpiando su dibujo. Se da cuenta de que hay una mancha de pintura negra sobre él.

- ¿Cómo se siente Saray?

Respuestas sugeridas: Enojada, triste, confundida.

- ¿Qué puede estar pensando?

Respuesta sugerida: Que Liliana puso la pintura negra a propósito para malograr su dibujo.

- ¿Qué fue lo que en realidad sucedió?

Respuesta sugerida: Liliana se tropezó, manchó el dibujo sin querer y ahora está tratando de limpiarlo.

- ¿Qué pasaría si Saray no se da cuenta de que fue un accidente?

Respuesta sugerida: Podrían pelear y tener un problema.

- Ahora, abrimos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Situaciones misteriosas II” y vemos las imágenes. Vamos a explicarle a Saray lo que pasó.



Puedes representar a Saray preguntando qué sucedió con su dibujo.

- ¿Por qué creen que es importante ver las cosas como las ven los otros? Respuestas posibles: Para entenderlos, para evitar malos entendidos.

3. Cierre

○ Hoy resolvimos dos misterios, y ayudamos a Antonio y a Saray a entender algo que había pasado.

- ¿Alguna vez les ha pasado algo parecido a lo que les pasó a Antonio y a Saray?
- ¿En qué situaciones pueden tratar de ver las cosas como los demás?

Respuesta sugerida: Cuando tengamos problemas con alguien o cuando no entendamos por qué alguien hace algo.

○ En una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes; por eso, es importante tratar de ver a través de los ojos de los demás.

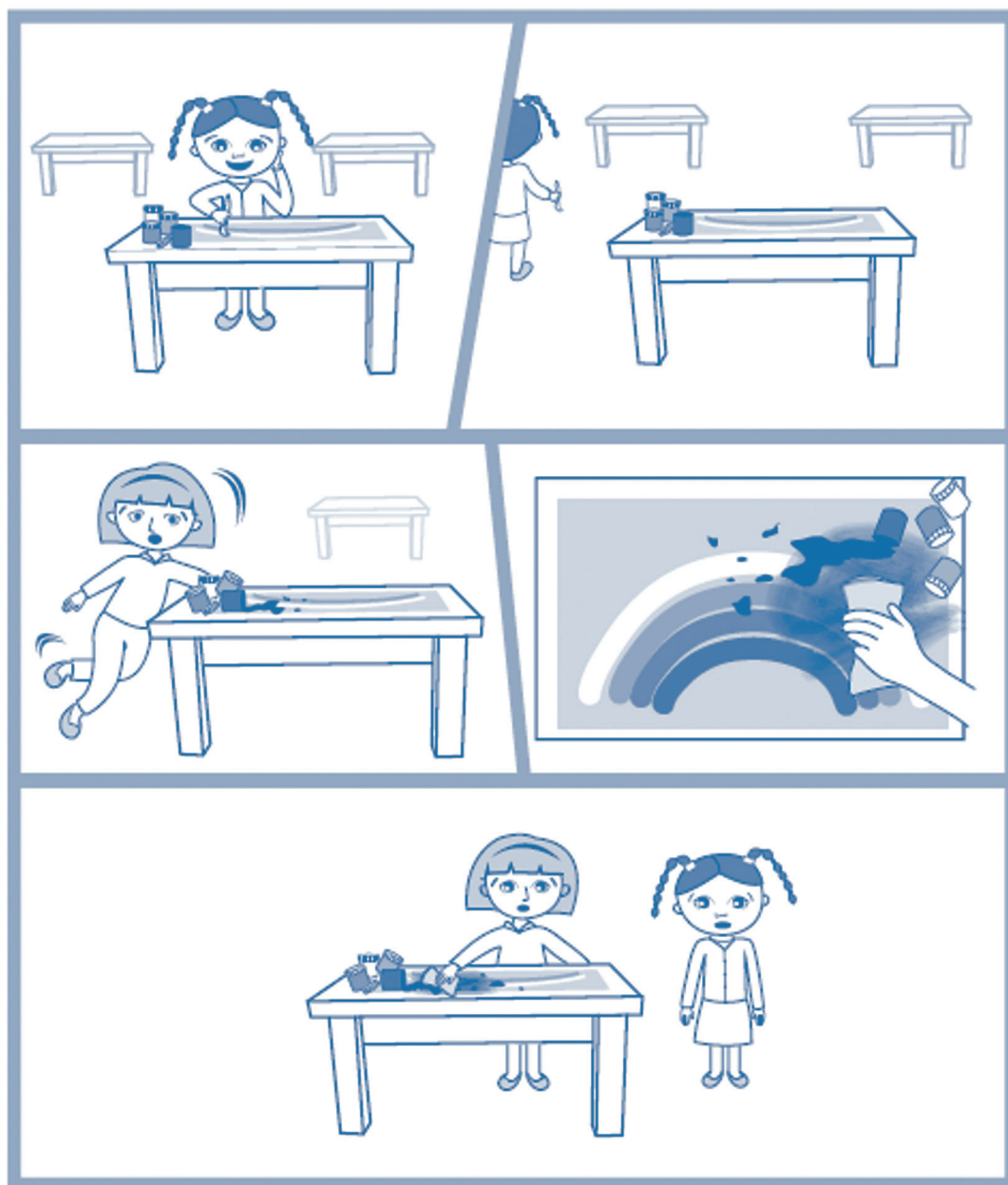
Material para el estudiante

Actividad	¿Qué pasó aquí?
Objetivo	Ver a través de los ojos de los demás.

Situaciones misteriosas I ¿Dónde está mi libro?



Situaciones misteriosas II
¿Cómo se ensució mi dibujo?





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?

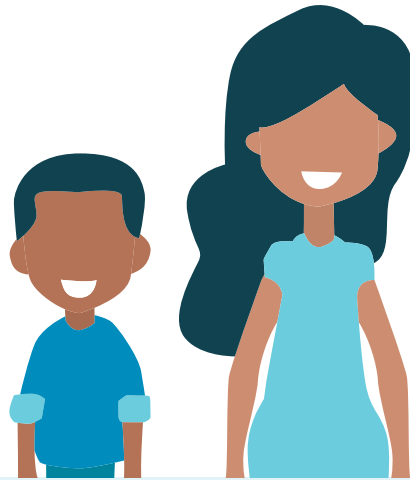
En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista. Por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad 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 ²⁹
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-top: 10px;">Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</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.

29 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 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 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 ³⁰
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.

30 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 ³¹
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.

31 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.

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.

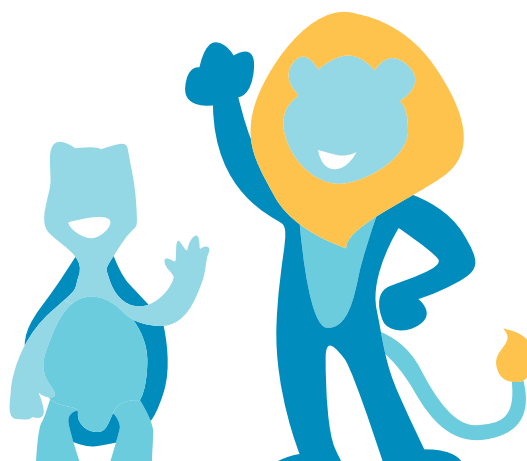


Comentarios y/o sugerencias

- 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 ³²
Objetivo(s)	✓ 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?	✓ 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: _____ "Queremos ser un camaleón porque...". _____ "No queremos ser un/ una...". _____ 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:

32 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 las siguientes:

- ¿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, cómo se sienten y de dónde vienen?
- ¿Cómo sus diferencias constituyen una ventaja para el aula 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, en el 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 peligroso. ➤ Es agresivo. ➤ Es bullicioso. ➤ Vive en lugares secos y áridos. 	<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"> ➤ Es muy cambiante. ➤ Huye de los problemas. ➤ Se mezcla mucho.

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 hasta 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	✓ Si no nos ponemos de acuerdo ³³
Objetivo(s)	✓ Turnarse con sus amigos cuando quieren hacer cosas distintas.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Foto del docente cuando era niño

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunas veces queremos lo mismo que alguien más, y esto nos puede hacer sentir mal porque nos impide hacer lo que queremos, por ejemplo, cuando queremos los mismos juguetes, el mismo libro o ser los primeros en la fila. Hoy aprenderemos qué podemos hacer en estas situaciones para sentirnos mejor y lograr lo que queremos.

2. Desarrollo

- Vamos a conocer la historia de dos amigos que se quieren mucho, pero que algunas veces, no se ponen de acuerdo en lo que quieren hacer juntos. Se llaman Lola y Lalo. Vamos a escuchar su historia.



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

33 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>

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. Viven muy cerca y han jugado juntos desde que recuerdan. Hay muchos juegos que les gusta, pero algunas veces no es fácil que se pongan de acuerdo en qué quieren jugar. Por ejemplo, hoy Lola quiere jugar a los superhéroes y correr persiguiéndose uno a otro, tan rápido como si volaran, pero Lalo hoy no quiere correr y preferiría estar quieto, jugando con un libro nuevo de laberintos y ejercicios que le gusta mucho. Lalo quiere que ambos jueguen con el libro, pero Lola quiere correr y jugar a ser superhéroes.

○ ¿Qué quiere hacer Lola? ¿Por qué?

Lola: ¡El juego de los superhéroes nos gusta mucho! ¡Siempre la pasamos muy bien!

Lalo: Es cierto, pero quiero llenar mi libro nuevo y estoy seguro de que también la pasaremos bien con estos laberintos.

Lola: ¡Ese libro es muy aburrido! ¡Yo quiero correr!

Lalo: ¡La aburrida eres tú, que siempre quieres que hagamos lo que tú dices!

○ > ¿Qué va a pasar si se pelean?

Respuesta sugerida: Se pueden sentir mal, perder el tiempo que podrían usar para jugar, etc.

> ¿Ellos quieren pelear o jugar?

> ¿Cómo podrían jugar las dos cosas?

Lalo y Lola se dieron cuenta de que se estaban enojando y recordaron que en la escuela habían aprendido a calmarse. Respiraron profundamente y Lalo propuso algo. “¡Ya sé! ¿Por qué no jugamos ambas cosas? Juguemos a los superhéroes por un rato y luego jugamos con mi libro”.

○ > ¿Qué les parece la idea de Lalo?

> ¿Qué creen que pensará Lola?

A Lola le gustó la idea. Comenzaron a jugar y corrían tan rápido que sentían que nadie los podía alcanzar. La estaban pasando muy bien. Después de un rato, Lola dijo: “Ya podemos jugar con tu libro. Estoy cansada de correr”. Lalo se puso muy feliz y se fueron a un lugar tranquilo para resolver uno de los laberintos. ¡Estaba muy difícil! Ambos tomaron sus lápices y comenzaron a resolverlo al mismo tiempo; sin embargo, sus lápices se cruzaban, sus manos chocaban, y la ruta que marcaba uno era diferente a la del otro y se confundían. Comenzaron a empujarse para tener más espacio para hacerlo mejor. “Déjame a mí, yo ya sé cómo hacerlo” y el otro respondía: “Yo también sé hacerlo; mi idea es mejor”.

- ¿Qué está pasando ahora?
- ¿Qué podrían hacer Lalo y Lola?

De pronto, Lola recordó que lo mejor era calmarse para no hacer ni decir cosas que los hicieran sentir mal, y dijo: “¡Ya sé! ¡Turnémonos! Primero, tú haces un laberinto y luego yo hago otra actividad del libro”.

- ¿Creen que esta es una buena idea? ¿Por qué?

Respuesta sugerida: Sí, porque así ambos van a hacer lo que quieren.

Lalo estuvo de acuerdo y comenzó a resolver el primer laberinto. Hubo un momento en el que no supo qué hacer y le pidió ayuda a Lola. Ella solo le dijo por dónde pensaba que se podía seguir y Lalo lo terminó. Luego fue el turno de Lola, que escogió una figura en que había que unir puntos en orden. ¡Resultó ser un león! La pasaron muy bien haciendo cosas que les gustaban a ambos y turnándose para compartir.

- ¿Qué aprendieron Lola y Lalo?
- ¿Para qué les va a servir eso?

¡Vamos a practicar! Van a observar algo que les va a gustar mucho, pero lo tendrá que ver uno por uno. Es una foto mía de cuando era niño. ¿Quién quiere verla?

- ¿Qué podemos hacer para que todos la puedan ver?



Hacer una fila, pasar la foto de uno en uno para que todos la tengan un momento y la puedan ver, etc. Escoge una de las opciones y, si lo consideras necesario, controla el tiempo en que cada estudiante observa la foto. Propón las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo.

- ¿Ya todos vieron la foto?
- ¿Cómo pudieron verla todos?
- ¿Por qué son importantes los turnos?

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿En qué situaciones tomaron turnos Lola y Lalo?
Respuesta sugerida: Cuando querían jugar un juego diferente y cuando querían hacer el laberinto al mismo tiempo.
- ¿Por qué a veces es difícil tomar turnos?
- ¿Cuándo podemos usar esta estrategia?



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

- Los turnos son muy importantes para manejar situaciones en las que no nos podemos poner de acuerdo sobre qué hacer o cuando queremos hacer las cosas al mismo tiempo. La próxima vez que tengamos que decidir a qué jugar o que queramos hacer lo mismo al mismo tiempo, propongamos turnos y turnémonos.

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 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.
- ✓ Dale 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 tú 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 ³⁴
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?

34 La referencia debe ir así: 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 desarrollar 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?

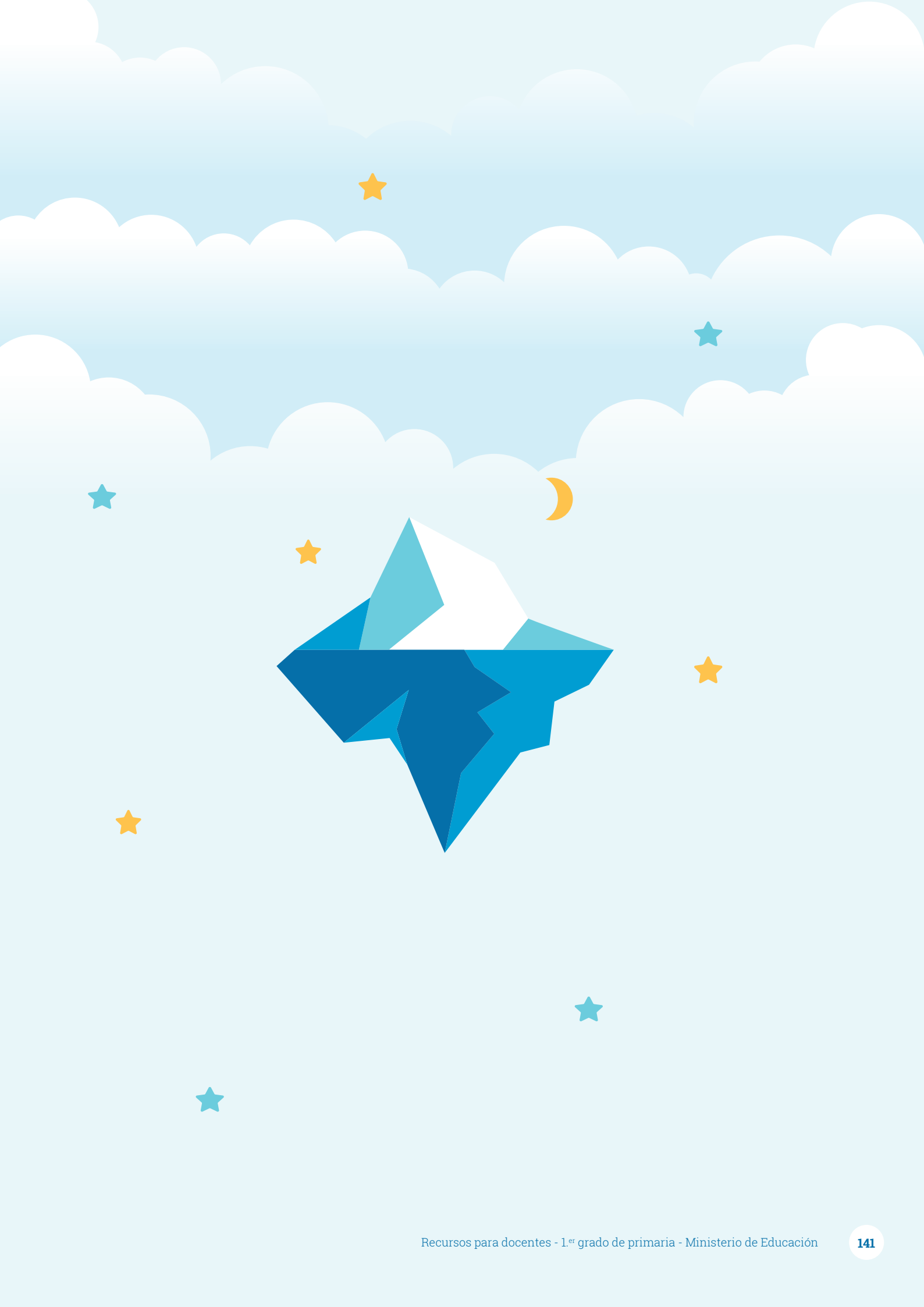
- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.


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*



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 puede 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.

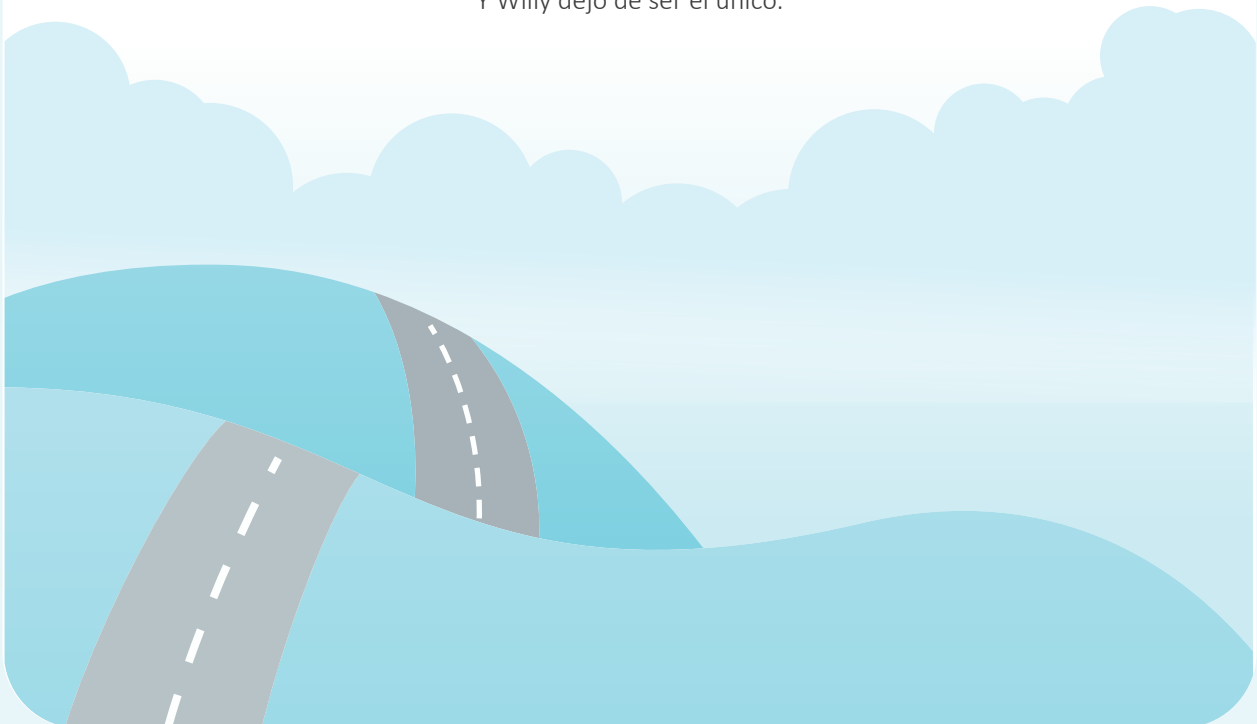
Todos querían a Willy, y él se sentía parte de aquella ciudad; se sentía uno más.

Todas las mañanas, los mismos coches y sus dueños pasaban por la carretera donde él estaba situado, le 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 le 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 reñirle 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 reñirle.

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 visitarle...

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.

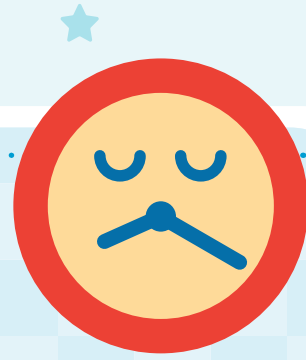
Ya no le apetecía tanto saltarse las horas y pararse. Podía resultar muy divertido ayudar a esa niña tan encantadora.

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 os 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.

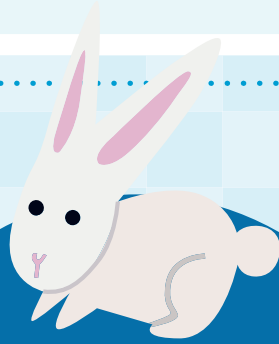
Y así fue como desde la mañana siguiente las cosas comenzaron a cambiar en aquella manada.

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 ★★★★★





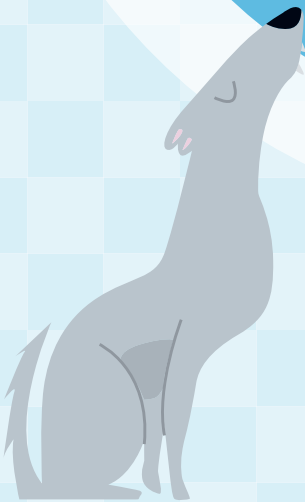
ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿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.





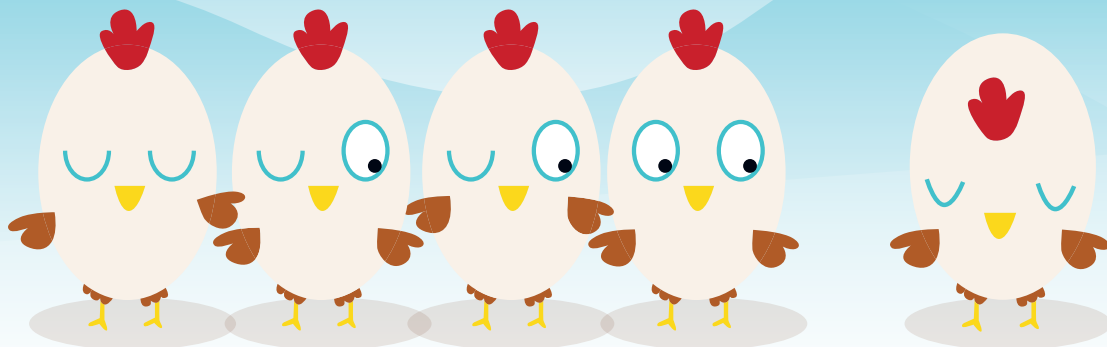
Tina agachó aún más la cabeza. No servía para poner huevos; hacía mucho que no le salía. ¿Para qué intentarlo si ya sabía que no podría? Ni siquiera su amo Mario creía que pudiese, mucho menos sus compañeras de corral.

—¡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.**

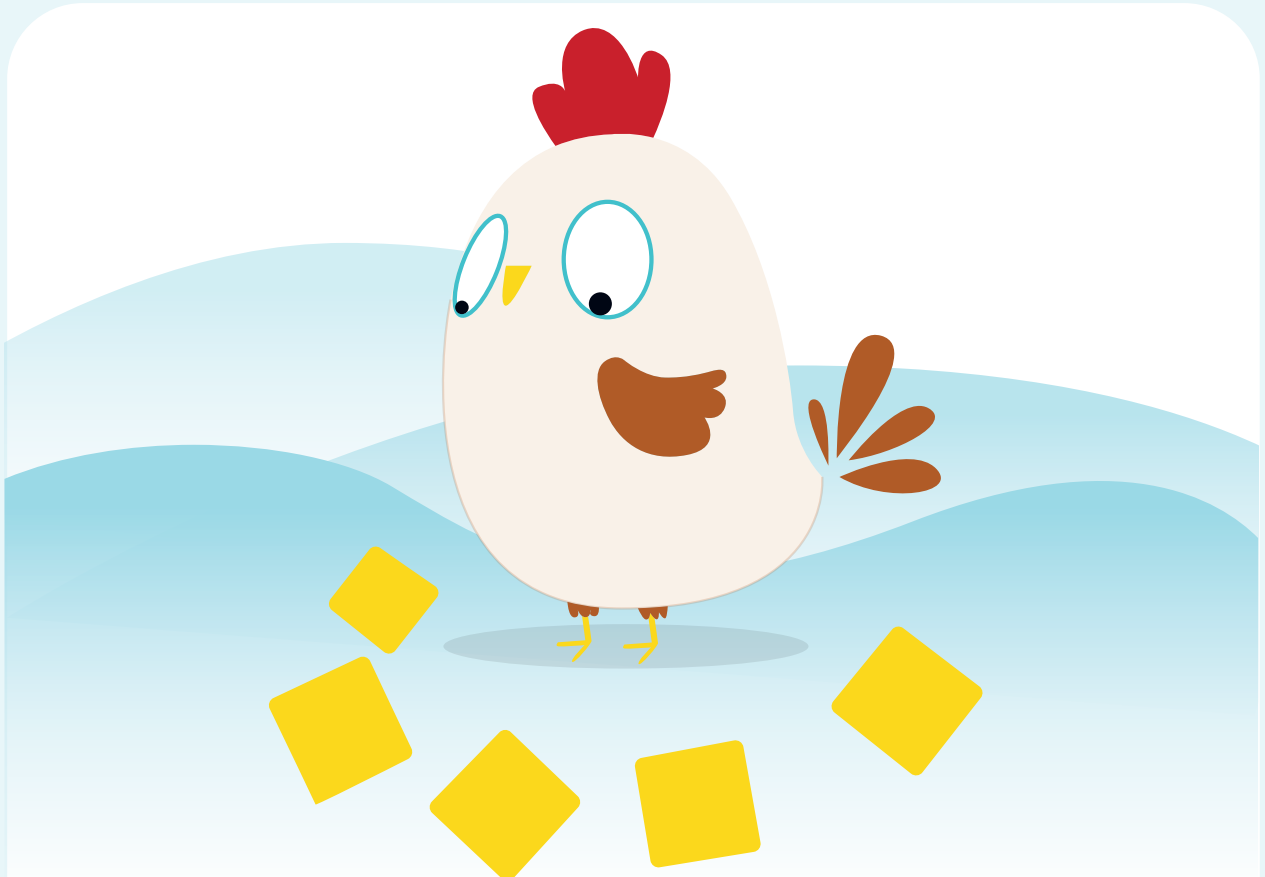
Tina leyó los cartelitos y cacareó suavemente.

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