

# MANUAL PARA NIÑOS Y NIÑAS ALTAMENTE SENSIBLES



Actividades para niños y niñas de preescolar

Traducido y adaptado por la Universidad de Alicante y la  
Universidad de La Laguna

# Niños y niñas altamente sensibles en preescolar

## Escenarios preventivos para grupos de preescolar

### Introducción

La alta sensibilidad (conocida como la sensibilidad en el procesamiento sensorial) es un rasgo del temperamento que caracteriza aproximadamente al 20% de la Sociedad. La evidencia científica pone de manifiesto que las personas altamente sensibles procesan la información y los estímulos provenientes del entorno con mayor intensidad y profundidad que otras personas. Estas personas son más sensibles tanto a experiencias positivas como negativas. Por tanto, pueden cansarse, irritarse o inquietarse más rápido. Los niños y niñas altamente sensibles, en situaciones donde hay muchos estímulos, presentan confusión, hiperactividad, déficit de atención y trastornos del procesamiento sensorial. El comportamiento de los niños altamente sensibles se caracteriza también por la timidez y el retraimiento. Los niños altamente sensibles prestan atención al estado de ánimo de las personas, se frustran con rapidez, especialmente cuando han de realizar muchas tareas simultáneamente, son meticulosos, disciplinados, tratan de no cometer errores, encuentran dificultad a la hora de trabajar bajo presión. Los niños altamente sensibles se caracterizan por la creatividad y la intuición. Algunos son superdotados.

La alta sensibilidad es un rasgo del temperamento, no un trastorno. No obstante, puede suponer un reto trabajar en grupo, ya que los niños altamente sensibles son una minoría. La evidencia científica apoya que la calidad del ambiente en la que crecen y se desarrollan es de vital importancia para el desarrollo de los niños. Las características de un niño o niña altamente sensible pueden influenciar o moldear los métodos de trabajo del profesorado (a menudo dependen de sus expectativas, por ejemplo, si el niño se comporta de la misma manera que sus compañeros).

Teniendo esto en consideración, ofrecemos una serie de escenarios que pueden ser empleados para trabajar en Educación Infantil. Son escenarios útiles a la hora de crear

condiciones para el desarrollo de los niños altamente sensibles. Sin embargo, se han diseñado para que cada niño y niña tengan oportunidades para desarrollar habilidades para la vida. Los escenarios fueron diseñados teniendo en cuenta las características del desarrollo del alumnado de Educación Infantil (3-6 años). A partir de 12 ideas se han diseñado actividades preventivas. De acuerdo con los conocimientos sobre los principales enfoques para la prevención, la base para la construcción de los escenarios fue el enfoque cognitivo-afectivo, que favorece la alta autoestima y su estabilidad, la resolución de problemas y las habilidades parentales para prevenir la conducta desadaptativa. Las estrategias de este enfoque se dirigen a mejorar la vida y las habilidades académicas, además de ser desarrolladas como iniciativas educativas. Los escenarios combinan supuestos y estrategias educativas. La preparación utiliza los supuestos de intervenciones basadas en el temperamento (incluyendo los métodos para la autorregulación), mindfulness, comprender a los demás, y aprender sobre la propia diversidad. Los ejercicios abarcan seis áreas: fortalecimiento/estabilización de la autoestima, autorregulación, mindfulness, construir la resiliencia mental, reducir el sentimiento de vergüenza, la capacidad de hablar sobre la sensibilidad y disciplina sabia (funcionamiento en grupo, proteger las barreras personales). Las tareas tienen en consideración las condiciones humanas para el desarrollo: la empatía, la autenticidad y la aceptación.

El contexto/bases teóricas del programa han sido desarrolladas por la Dra. Monika Baryla-Matejczuk, psicóloga e investigadora que trabaja en el campo de la alta sensibilidad. Los escenarios fueron diseñados por Małgorzata Bojanko y Aleksandra Świdzikowska, profesionales experimentadas, terapeutas y psicólogas.

Un total de 12 escenarios se diseñaron para aplicar una serie de actividades en grupos de preescolar, para niños con edades comprendidas entre 3 y 6, con el objetivo de mejorar el funcionamiento de las personas altamente sensibles en ambientes naturales. Cada clase tiene una duración de 45 minutos. Se recomienda mantener el orden indicado en cada escenario. La secuencia de escenarios permite de manera gradual aumentar el conocimiento y el aprendizaje de nuevas habilidades basadas en lo que el alumnado ya conoce. Al principio, el alumnado conoce a Gregory, personaje que les acompañará a lo largo de las sesiones. La estructura de los escenarios es la siguiente: al principio de la clase el profesorado lee una carta de Gregory, que se presenta y cuenta sus experiencias. El

alumnado, entonces, completa una serie de tareas relacionadas con la historia de Gregory. Se han de preparar cartas de Gregory con antelación, imprimirlas e introducirlas en sobres.

Cada escenario contiene una serie de preguntas que pueden emplearse para guiar a los niños sobre los aspectos más importantes y poder realizar los ejercicios adecuadamente. Debido a la limitada atención que el alumnado puede mantener, las actividades pueden dividirse en dos partes:

- Leer la carta de Gregory y comentar el contenido con la ayuda de las preguntas.
- Realizar las tareas relacionadas con la temática de la carta.

Les deseo buena suerte para alcanzar los objetivos y sentirse satisfechos en el trabajo con los niños.

Monika Baryła-Matejczuk

## Plan de lección no. 1

# Así soy yo

**Área:** fortalecer / mantener la autoestima

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

Estas clases son una introducción al tema de la diversidad entre las personas. En la primera reunión, los niños se encontrarán con Gregory, un personaje que los acompañará en las clases posteriores. Durante las clases, creamos una oportunidad para que los niños desarrollen una autoestima adecuada prestando atención a sus habilidades y capacidades, pero también enfatizamos el hecho de que cada uno de nosotros está continuamente aprendiendo o perfeccionando algo y puede necesitar ayuda con ciertas tareas.

Vale la pena señalar que una gran proporción de las diferencias entre las personas son innatas. Nacemos con ciertas características que nos dan tendencia a reaccionar y enfrentar las dificultades de una manera diferente. Si nuestra individualidad es aceptada o no, determina nuestras perspectivas de construir un nivel suficiente de autoestima. Alentamos a los niños a tomarse un momento para reflexionar sobre algunas cosas positivas que pueden decir sobre sí mismos y sobre lo que les gusta a sus padres, maestros y colegas.

### El objetivo de la clase:

- Aumentar la conciencia de las diferencias naturales entre las personas.
- Desarrollar un sentido adecuado de autoestima y reforzar la integración del grupo.

### Resultados de la clase:

- Los niños se dan cuenta de que las diferencias entre las personas son algo natural e innato en gran medida.
- Los niños pueden mostrar sus fortalezas y habilidades logradas, así como aquellas en las que todavía están trabajando.

- Los niños aprenden sobre las fortalezas que tienen sus compañeros y lo que aún necesitan aprender.
- Los niños experimentan aceptación y comprensión por parte de sus compañeros y del maestro.

### **Materiales y ayudas:**

- Apéndice 1 (impresión) - carta de Gregory.
- Apéndice 2: dibujo de Gregory (como ejemplo de una hoja de trabajo completada).
- Apéndice 3: hoja de trabajo (tantas copias como requieran los estudiantes).
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (a elección de los alumnos).

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro les da la bienvenida a los niños y les informa que se ha entregado una carta a su jardín de infantes, luego se lee en voz alta su contenido (Apéndice 1).

EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTA DE AYUDA DEL INSTRUCTOR:
<p><i>"¡Hola!</i></p> <p><i>Me llamo Gregory Tengo 5 años y me encanta enviar cartas. Mi madre me dijo que las cartas le dan a uno la oportunidad de conocer a muchas personas interesantes, incluso de países lejanos. Puede escribirles, hablar sobre sus aventuras e incluso compartir sus problemas con ellos.</i></p> <p><i>Hoy, decidí escribirte porque algo muy importante sucedió en mi vida y tengo un problema. ¿Quizás podrías ayudarme?</i></p> <p><i>Hasta hace poco, solía estar en una guardería en la que tenía muchos amigos. Yo era el mejor amigo de Jimmy. Solíamos encontrarnos a menudo para jugar al fútbol, pero también</i></p> <p><i>Me gustaba ir a la tienda de mascotas con nuestros padres para ver los peces. ¡Creo que sabemos todo sobre el pescado! También hicimos un gran cómic de peces. ¡A los dos nos gusta dibujar y tenemos algunas ideas geniales! Me gustaba Jimmy, especialmente porque a veces podíamos hablar durante siglos y divertirnos mucho, pero también porque, cuando estaba cansado, podíamos sentarnos en silencio y hacer algunos dibujos en silencio. No le importaba cada vez que le decía que quería jugar solo en paz. El resto del grupo también sabía que, aunque generalmente soy callado y tranquilo, también soy un buen amigo.</i></p>	<p>¿Quién es la persona que escribió la carta?</p> <p>¿Quién era el mejor amigo de Gregory en la guardería?</p> <p>¿Qué le gustó a Gregory de Jimmy?</p> <p>¿Cómo es Gregory?</p>
<p><i>Hace un mes, me mudé a otra ciudad porque mis padres encontraron nuevos trabajos. Desafortunadamente, ahora mi antigua guardería está demasiado lejos, así que tuve que mudarme a otra. Por un lado, estaba muy feliz de poder conocer nuevos amigos, pero por otro lado ... tenía mucho miedo de que a los otros niños no les caiga bien. Además de mí, Charlie también era nuevo en el grupo. Pensé que podríamos ser más valientes si nos familiarizáramos con el resto del grupo juntos. ¿Pero sabes que? No es tan fácil. Los niños de mi grupo se conocen desde hace mucho tiempo. Los niños incluso fingen estar</i></p>	<p>¿Qué ha sucedido recientemente en la vida de Gregory?</p> <p>¿Quién era nuevo en el grupo además de Gregory?</p> <p>¿Cómo se llevó Charlie con los otros niños en la nueva</p>

<p><i>en un equipo de fútbol que participa en la copa del mundo. Charlie se unió al equipo antes que yo, y en cuanto a mí ... solo los veo jugar por el momento, porque no tengo el coraje suficiente para jugar con todos ellos.</i></p>	<p>guardería? ¿Cómo se siente Gregory en el nuevo grupo? ¿Para qué podrían gustarle los nuevos compañeros de clase de Gregory?</p>
<p><i>Pensé que sería bueno que los otros niños descubrieran un poco más sobre mí. Mamá dice que para que te guste alguien debes conocerlo un poco. Como ya sabes, me gusta dibujar y pensé que haría un dibujo para mostrarles a mis nuevos amigos en qué soy bueno, pero también para mostrarles lo que estoy aprendiendo a hacer en este momento o lo que necesito ayuda. con. Solo me falta coraje, un poco. Me resultaría más fácil si también pudieras hacer dibujos similares.</i></p> <p>Saludos, Gregory"</p>	<p>¿Qué está pidiendo Gregory?</p>

### Ejercicio 2 (5 min.)

El maestro presenta el dibujo adjunto a la carta para que lo vean los niños (Apéndice 2) y explica que en un lado de la página Gregory ha mencionado una habilidad que es su fuerza (dibujo), mientras que, en el otro lado, menciona una habilidad donde está, según él mismo, que le falta en comparación con otros niños (hacer amigos).

El maestro comenta que cada uno de nosotros tiene características y habilidades que nos hacen destacar positivamente de otras personas. Las actividades que realizamos mejor pueden coincidir con nuestras habilidades naturales. Además, todos tienen un lado más débil. El hecho de que diferimos unos de otros es normal y las diferencias interpersonales hacen que el grupo sea más interesante y divertido.

### Ejercicio 3 (20 min.)

El instructor distribuye hojas de trabajo (Apéndice 3) que contienen una tabla y alienta a los niños a hacer sus propios dibujos, donde presentan una característica / habilidad, que es su fuerza o habilidad, y en otro dibujo, presentan algo que les gustaría trabajar en un área en la que su desempeño es peor que el de sus compañeros.

Después de haber terminado el trabajo, los niños tienen la oportunidad de presentar sus dibujos y describir su contenido. Luego la maestra pregunta si es posible enviarlos a Gregory. Si los niños están de acuerdo, el maestro recoge los dibujos con la explicación de que van a ser publicados.

### **Resumen de la clase (5 min.):**

Mientras tenemos una discusión sobre la clase, enfatizamos una vez más que, independientemente de cómo somos y nuestra edad, cada uno de nosotros tiene ciertas habilidades y también habilidades que aún se están aprendiendo. A cada uno de nosotros nos gustaría que nos gustaran, independientemente de cuán diferentes somos de los demás. A menudo, después de un corto período de tiempo, descubrimos cuánto tenemos en común con otra persona.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Al presentar el trabajo de los niños, vale la pena recordar que la tarea se basa en una presentación simbólica de nuestras habilidades y también de las características que aún se están aprendiendo. El método de dibujo no debe estar sujeto a evaluación. Cada niño debe poder decir lo que quiso decir en el curso de esta tarea.

Es posible que algunos niños no quieran hablar sobre su trabajo frente a todo el grupo. Eso también es aceptable. Finalmente, podemos preguntarles nuevamente si quieren describir sus dibujos a los demás. En el caso de otro rechazo, no debemos presionarlos. Más bien, debemos reconocer el hecho de que su trabajo se ha completado.

Para las personas que son muy sensibles o tienen un nivel de ansiedad superior al promedio cuando hablan en un foro grupal, la regla de los 5 segundos puede ser importante.

Le damos a cada niño la oportunidad de responder, esperar 5 segundos y, si el niño no responde, continuamos con la lección independientemente. Esta estrategia permite a los niños experimentar ansiedad a un nivel tolerable y superarla cuando estén listos.

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para profesores:

J. Steinke - Kalembka, Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [¡Dame alas! Cómo desarrollar una motivación intrínseca en los niños], Varsovia 2017.

M. Sunderland, Niska samoocena u dzieci [Ayudando a niños con baja autoestima] Traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

#### Apéndice 2

##### EN QUÉ SOY BUENO

Libro cómico

##### EN QUÉ PUEDO TRABAJAR ADEMÁS

#### Apéndice 3

##### EN QUÉ SOY BUENO

##### EN QUÉ PUEDO TRABAJAR ADEMÁS

## Escenario 1: Así soy yo, apéndice 1

Hola,



*Me llamo Gregory Tengo 5 años y me encanta enviar cartas. Mi madre me dijo que las cartas le dan a uno la oportunidad de conocer a muchas personas interesantes, incluso de países lejanos. Puede escribirles, hablar sobre sus aventuras e incluso compartir sus problemas con ellos. Hoy, decidí escribirte porque algo muy importante sucedió en mi vida y tengo un problema. ¿Quizás podrías ayudarme?*

*Hasta hace poco, solía estar en una guardería en la que tenía muchos amigos. Yo era el mejor amigo de Jimmy. Solíamos encontrarnos a menudo para jugar al fútbol, pero también me gustaba ir a la tienda de mascotas con nuestros padres para ver los peces. ¡Creo que sabemos todo sobre el pescado! También hicimos un gran cómic de peces. ¡A los dos nos gusta dibujar y tenemos algunas ideas geniales! Me gustaba Jimmy, especialmente porque a veces podíamos hablar durante siglos y divertirnos mucho, pero también porque, cuando estaba cansado, podíamos sentarnos en silencio y hacer algunos dibujos en silencio. No le importaba cada vez que le decía que quería jugar solo en paz. El resto del grupo también sabía que, aunque generalmente soy callado y tranquilo, también soy un buen amigo.*



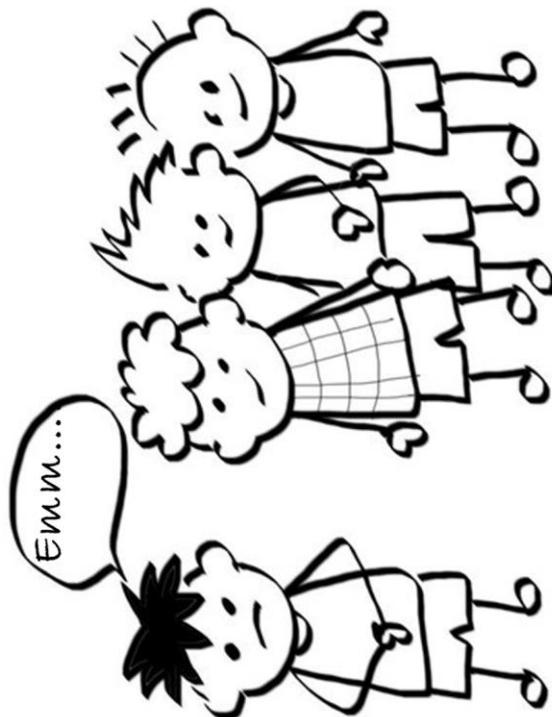
*Hace un mes, me mudé a otra ciudad porque mis padre encontraron nuevos trabajos. Desafortunadamente, ahora mi antigua guardería está demasiado lejos así que tuve que mudarme a otra. Por un lado estaba muy feliz de poder conocer nuevos amigos, pero por otro lado tenía mucho miedo de que a los otros niños no les caiga bien. Además de mí, Charlie también eran nuevo en el grupo. Pensé que podríamos ser más valientes sino familiarizáramos con el resto del grupo juntos. ¿Pero sabes que? No es tan fácil. Los niños de mi grupo se conocen desde hace mucho tiempo. Los niños incluso fingen estar en un equipo de fútbol que participa en la copa del mundo. Charlie se unió al equipo antes que yo, y en cuanto a mí ... solo los veo jugar por el momento, porque no tengo el coraje suficiente para jugar con todos ellos.*

*Pensé que sería bueno que los otros niños descubrieran un poco más sobre mí. Mamá dice que para que te guste alguien debes conocerlo un poco. Como ya sabes, me gusta dibujar y pensé que haría un dibujo para mostrarles a mis nuevos amigos en qué soy bueno, pero también para mostrarles lo que estoy aprendiendo a hacer en este momento o lo que necesito ayuda. con. Solo me falta coraje, un poco. Me resultaría más fácil si también pudieras hacer dibujos similares.*

saludos Gregory

**Escenario 1: Así soy yo,  
apéndice 2**

¿qué más puedo hacer?



Yo soy bueno en



**Escenario 1: Así soy yo, apéndice3**

¿Qué más puedo hacer?



Yo soy bueno en

## Plan de lección no. 2

# Aprovechando las dificultades

**Área:** fortalecer / mantener la autoestima

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es dar a los niños la oportunidad de observar desde un punto de vista diferente las características y comportamientos que comúnmente se consideran debilidades. Este es el siguiente paso en la búsqueda de aceptarse por completo, con todas las ventajas y dificultades del temperamento.

El instructor crea una oportunidad para examinar varios comportamientos inusuales y formas de afrontamiento como un recurso potencial que, en una situación apropiada, ayuda al niño a lidiar con muchos tipos diferentes de problemas.

Vale la pena enfatizar que los diferentes rasgos de comportamiento y las preferencias personales para las formas de pasar el tiempo, las rutinas diarias, los requisitos para la interacción con los compañeros, la fuerza de nuestras reacciones emocionales o la facilidad con la que aceptamos cambios en nuestro horario diario son áreas en las que puede diferir naturalmente. No debemos juzgarlos en categorías buenas o malas, sino tratar de apreciar la diversidad de la vida y obtener lo mejor de ella.

### El objetivo de la clase:

- Desarrollar una actitud de aceptación mutua entre los niños.
- Familiarizar a los niños con las dimensiones básicas de alta sensibilidad.
- Aprender a considerar la diversidad como un recurso.

### Resultados de la clase:

- Los niños saben que todos tienen sus propias características y predisposiciones individuales.
- Los niños aprenden a encontrar recursos en la diversidad.
- Los niños entienden que una primera impresión puede ser engañosa.
- Los niños experimentan el hecho de que pueden encontrar su lugar en un grupo independientemente de cómo sean.

### Materiales y ayudas:

- Apéndice 4 en papel - carta de Gregory.
- Apéndice 5 en papel: figuras de los niños.
- Apéndice 6 copia impresa - situaciones difíciles.
- Apéndice 7 copia impresa - hoja de trabajo.
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (a elección de los alumnos).

Ejercicio 1 (5 min.)

El instructor vuelve al material discutido en la última clase y les recuerda a los niños que recibieron una carta a través de la cual se familiarizaron con Gregory. El maestro puede hacerles preguntas sobre el contenido de la clase anterior: ¿Quién es Gregory? ¿Qué problema enfrentó? ¿Qué sabemos sobre este chico? ¿Qué hemos aprendido sobre nosotros y los demás durante la última clase?

Luego, el instructor lee en voz alta a los niños otra carta enviada por Gregory (Apéndice 4).

EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTAS ÚTILES DEL INSTRUCTOR:
<p><i>"¡Hola!</i>  <i>Soy yo otra vez, Gregory. Me gustaría agradecerles muy calurosamente por sus dibujos. Me encantó cuando vi un gran paquete tuyo en el buzón. ¡Creas dibujos tan geniales! Revisé tu trabajo con mi madre. Colgué mi dibujo en mi habitación en la pared justo detrás de la cama para recordarme mis fortalezas y debilidades. Gracias a ti, me doy cuenta de que cada uno de nosotros es bueno en algo y todos tienen algo en lo que todavía pueden trabajar. Tal vez no soy tan audaz como Charlie, pero él no puede inventar y dibujar cómics tan geniales como yo. Mis compañeros de clase ya han visto mis cómics y han dicho que realmente les gustan. John incluso me pidió que hiciera un cómic sobre futbolistas para él. Estamos planeando encontrarnos en mi casa el fin de semana y vamos a dibujar juntos. Creo que podría ganar un nuevo amigo cercano.</i>  <i>Sabes, es genial que cada uno de nosotros sea diferente. Debido a esto, ¡no es demasiado aburrido en nuestro grupo! Ciertamente no hay escasez de aventuras.</i>  <i>Estaban sucediendo muchas cosas en nuestro grupo esta semana. Logramos resolver varios problemas difíciles. Me pregunto si puedes adivinar cuál de mis compañeros de clase los resolvió.</i>    <i>Saludos, Gregory"</i></p>	<p>¿Cómo reaccionó Gregory cuando recibió todas las cartas?</p> <p>¿Cómo ayudó Gregory a sus colegas a romper el hielo con él?</p> <p>¿A quién le gustó más Gregory en la nueva guardería?</p>

### Ejercicio 2 (10 min.)

Con la ayuda de dibujos (Apéndice 5), el maestro presenta algunas de las características de los niños del grupo de guardería de Gregory a su clase.

#### **Algunas características de los niños.**

##### **Anne - una niña invisible**

Anne es una niña tranquila con cabello rubio. A veces te olvidas de su presencia en la guardería. Por lo general, se sienta a un lado y nos mira jugar. Cuando la maestra le hace una pregunta, tenemos que esperar y esperar antes de que ella responda. Puede ser un poco molesto, especialmente cuando la maestra trata de silenciarnos, para que pueda escuchar lo que Anne finalmente dirá. Sabes algo, Anne generalmente da respuestas correctas, solo me pregunto por qué lleva tanto tiempo.

##### **Toby - un chico temperamental**

Toby es probablemente el niño más alto de toda la guardería. Tiene piernas tan largas que ocasionalmente se tropieza con ellas. A Toby le gustan los perros y juega al fútbol. En general, es un gran tipo, pero se enoja con mucha frecuencia. Sabes, no es que se enoje como todos los demás. Pierde los estribos por cualquier cosa y luego grita, llora o ambos a la vez. A veces es difícil tolerarlo, porque se enoja cuando no hace algo bien, o cuando alguien lo empuja accidentalmente o cuando alguien se burla de él. Toby tiene mejores días, luego se ríe con nosotros en un partido perdido, juega a empujar y tirar con nosotros y podemos burlarnos el uno del otro. Pero nunca se sabe si este es uno de sus mejores días o no. Y es difícil de manejar, porque puede ser golpeado por nada. El profesor dice que a veces tiene un "cortocircuito" en la cabeza y hay chispas. Entonces necesita un momento para calmarse.

##### **Jeremy - un niño que se molesta por todo**

Jeremy es difícil de describir. En cierto modo, es igual que otros niños. Le gusta correr con nosotros afuera, sabe jugar juegos de mesa y tiene un buen sentido del humor. Sin embargo, encuentra muchas cosas inquietantes. Cuando trabajamos en tareas en libros, no puedo preguntarle nada, porque dice que lo distraigo. Algunas veces trata de silenciar al grupo en lugar del maestro. No hace falta decir que no nos gusta. No almuerza en la guardería porque dice que huele mal. Cuando preparamos ensaladas o sándwiches en el aula, tenemos que abrir la ventana porque Jeremy no puede soportar el olor, y al final, por lo general, solo prueba la comida que hizo y elige comer solo algunos de los ingredientes de

nuestra ensalada. Y lo más extraño es que siempre debe tener las manos limpias. Puedes pensar eso es genial. Pero es extraño que cuando todos pintan con los dedos, él usa un pincel. Cuando hacemos algunos trabajos de corte y pegado, se lava las manos una y otra vez, porque las encuentra demasiado pegajosas. Ni siquiera tocará la masa de sal, por lo que el maestro le permite hacer algunos recortes. ¿Entiendes cuál es el problema con sus manos?

### **Rose - guardiana del orden**

A Rose probablemente le gusta ir a la guardería más que el resto de nosotros. Creo que sí, porque nunca pierde un día y casi siempre llega allí primero. Desde el primer día que memoriza el horario, incluso sabe quién va a clases adicionales. En los días en que nuestro maestro inesperadamente no está en la guardería, ya sabemos que no será un día fácil. Cuando una maestra sustituta quiere que hagamos otras actividades en lugar de pintar, primero debe convencer a Rose. Ella siempre argumentaría que todo debe seguir según el calendario. A veces se enoja tanto que quiere salir del aula. Rose hace todo con precisión y metódicamente. A veces es tan seria que creo que podría ser nuestra maestra.

Mientras discute las características individuales de los niños, el maestro hace a los estudiantes algunas preguntas de apoyo, para que puedan comprender y recordar lo que era excepcional de cada niño.

Preguntas de apoyo:

- ¿Qué características positivas tienen estos niños? ¿Qué le gustaría a la gente de ellos?
- ¿Cuáles son sus dificultades?
- ¿Cuáles son las características que otros pueden encontrar inquietantes?
- ¿De qué manera podrían estos niños ser mejores que otros?

### Ejercicio 3 (15 min.)

El maestro lee las situaciones del Apéndice 6 a los niños uno por uno y les pide que intenten adivinar cuál de los compañeros de clase de Gregory podría resolver tales problemas. El instructor puede hacer las siguientes preguntas adicionales:

- ¿Cuál es la dificultad que enfrentan estos niños?
- ¿Qué habilidad / característica se requiere para resolver este tipo de problema?
- ¿Cuál de los compañeros de clase de Gregory, en tu opinión, tiene esta habilidad / característica?

### Situaciones difíciles

El lunes, todos estábamos hablando sobre cómo pasamos el fin de semana. Siempre comenzamos la semana de esta manera, la maestra dice que le gusta saber cómo estamos. Los niños hablaron sobre lo que hicieron con sus padres, dónde estaban, qué les sucedió. En general, fue divertido. Pero cuando Toby habló sobre lo que sucedió cuando estaba jugando con su perro, Kate de repente se levantó de su asiento y escapó al baño. Entonces ella no quería volver a nosotros en absoluto. Nadie sabía lo que pasó. Comenzamos a pensar que tal vez se enfermó del estómago o algo así. La maestra intentaba ayudarla, pero Kate se negó a hablar. Pensamos que nunca saldría del baño. Entonces una de las chicas se levantó, se acercó a la maestra y le susurró algo al oído. Resultó que hace unos días el querido gatito de Kate había muerto. Nadie lo recordaba a pesar de que Kate había hablado de eso la semana pasada.

- ¿Quién era la chica que, a diferencia de todos los demás, recordaba la historia de Kate?  
Respuesta: Anne recordó la historia de Kate gracias a sus habilidades de observación y escucha.

Fue así. Un grupo de niños mayores se unió a nuestro grupo. Nos tomaron el pelo en el patio de recreo, nos empujaron, nos ofendieron con insultos, a veces le quitaban la bebida o el sombrero a alguien y teníamos que correr tras ellos. Fue horrible porque no pudimos hacer nada al respecto. Nos advirtieron que si le dijéramos al maestro que nos atraparían. Acordamos que no diríamos nada, tratamos de evitarlos y esperamos que se aburrieran, pero de alguna manera siempre nos encontraron. Y finalmente, uno de nosotros no pudo soportarlo más. Cuando le quitaron el sombrero, se enojó y comenzó a gritar, corrió para contarle al maestro. Pensamos que ahora acabamos de terminar. Pero no fue nada de eso. Resultó que el profesor hizo un escándalo al respecto a toda la guardería. Luego, los niños acosadores tuvieron que explicar su comportamiento y ahora se mantienen alejados de nosotros. Sabemos que todavía no les queremos, pero al menos vivimos en paz.

- ¿Quién era el chico que se enojó y buscó ayuda?

Respuesta: Toby corrió en busca de ayuda: la ira le dio la energía y el coraje que necesitaba para actuar.

El miércoles tuvimos un día de mascotas en la guardería. Toby, a quien le gustan los perros, llegó a la guardería con su chuchó. Estábamos encantados porque Toby hablaba mucho sobre su perro. Todos queríamos acariciarlo y estar cerca de él, pero el perro se escondió

debajo del escritorio y no quiso salir ni siquiera por Toby. Todos estábamos decepcionados. La maestra nos dijo que nos alejáramos, pero eso tampoco ayudó. Sin embargo, había una persona que sabía lo que estaba pasando. Uno de nosotros sugirió que nos vistiéramos y saliéramos al parque al lado de la guardería. Resultó ser una gran idea, porque nuestro salón de clases no era un buen lugar para un perro. Era ruidoso, había demasiada gente, muchos colores y olores nuevos. Era lo contrario en el parque. Es un lugar que Toby y su perro visitan todos los días y era obvio que ambos se sentían cómodos allí. Vimos los trucos prometidos y todos tenían su momento de acariciar al perro. Resultó que no éramos nosotros sino la ubicación que era el problema para el perro. Nunca lo habría pensado yo mismo.

- ¿Quién fue la persona que entendió lo que estaba molestando al perro y cómo ayudarlo?  
Respuesta: Jeremy supuso que el perro estaba perturbado por un nuevo lugar, la presencia de muchas personas, nuevos olores y ruidos. También es sensible a muchos factores similares.

Esta semana la maestra nos dividió en grupos y nos dio tareas. Cada grupo tuvo que buscar libros sobre un tema en particular en la biblioteca y preparar ilustraciones basadas en ellos para que los otros niños pudieran elegir un libro que les parezca interesante. Afortunadamente, teníamos una persona a la que le gustaba planificar en nuestro grupo y esto fue realmente útil. Cada uno de nosotros había elegido un libro y lo trajimos a la guardería. De lo que haríamos un dibujo todos los días. A veces hubiéramos preferido jugar con nuestros bloques, pero no pudimos. Planeamos hacer algo más en su lugar. Al final de la semana teníamos todo preparado y fue genial. Nuestro trabajo fue recompensado por el profesor.

- ¿Quién fue la persona que estableció un buen plan?

Respuesta: La persona que pudo planificar y ayudar a su grupo fue Rose. Gracias a su disposición a trabajar metódicamente, todo estaba listo a tiempo.

Los niños pueden completar simultáneamente sus respuestas en sus hojas de trabajo (Apéndice 7). El maestro puede presentar las respuestas correctas después de haber terminado de discutir todas las situaciones problemáticas o una por una, después de presentar cada situación individual.

#### Ejercicio 4 (10 min.)

La maestra les pide a los niños que recuerden una situación en la que lograron resolver un problema difícil o usar su habilidad para ayudar a otros. Uno puede enfocarse en situaciones desde el hogar, desde la guardería o desde el vecindario. Permitimos que los

niños hablen sobre este tema en el foro grupal. Si tienen alguna dificultad para nombrar sus características o habilidades, le pedimos ayuda al resto del grupo. También podemos indicarles que mencionen esas situaciones sobre otros compañeros de clase. Cada persona que tuvo su historia revelada debe ser recompensada con una ronda de aplausos.

El maestro anima a los niños a observarse entre sí en los días siguientes para que puedan notar las cualidades y habilidades positivas de otras personas.

### **Resumen de la clase (5 min.):**

Al discutir las clases, vale la pena enfatizar que lo que es molesto o incomprensible para nosotros en el comportamiento de los demás, puede ser importante y necesario en algunas situaciones. Queremos que los niños sepan que cada uno de nosotros es una parte importante del grupo y que, debido a que somos diferentes, podemos ayudarnos mutuamente.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Mientras conducen las clases, se debe recordar a los niños que estamos discutiendo las características de los compañeros de clase de Gregory. Este no es el momento de buscar personas con dificultades similares en el grupo.

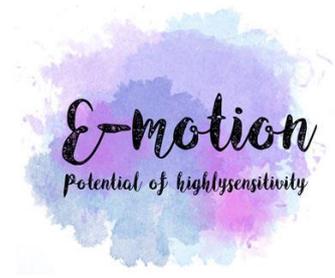
Lo que debe enfatizarse más vigorosamente durante la clase es el hecho de que lo que nos parece una debilidad o dificultad puede resultar útil y necesario. El hecho de que seamos diferentes significa que nos complementamos.

### **Referencias relacionadas con la tarea:**

#### **Literatura recomendada para profesores:**

J. Steinke - Kalembka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną* [¡Dame alas! Cómo desarrollar una motivación intrínseca en los niños], Varsovia 2017.

E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. El niño altamente sensible], traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.



## Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 4

Hola,

*Soy yo otra vez, Gregory. Me gustaría agradecerles muy calurosamente por sus dibujos. Me encantó cuando vi un gran paquete tuyo en el buzón. ¡Creas dibujos tan geniales! Revisé tu trabajo con mi madre. Colgué mi dibujo en mi habitación en la pared justo detrás de la cama para recordarme mis fortalezas y debilidades. Gracias a ti, me doy cuenta de que cada uno de nosotros es bueno en algo y todos tienen algo en lo que todavía pueden trabajar. Tal vez no soy tan audaz como Charlie, pero él no puede inventar y dibujar cómics tan geniales como yo. Mis compañeros de clase ya han visto mis cómics y han dicho que realmente les gustan. John incluso me pidió que hiciera un cómic sobre futbolistas para él. Estamos planeando encontrarnos en mi casa el fin de semana y vamos a dibujar juntos. Creo que podría ganar un nuevo amigo cercano.*

*Sabes, es genial que cada uno de nosotros sea diferente. Debido a esto, ¡no es demasiado aburrido en nuestro grupo! Ciertamente no hay escasez de aventuras.*

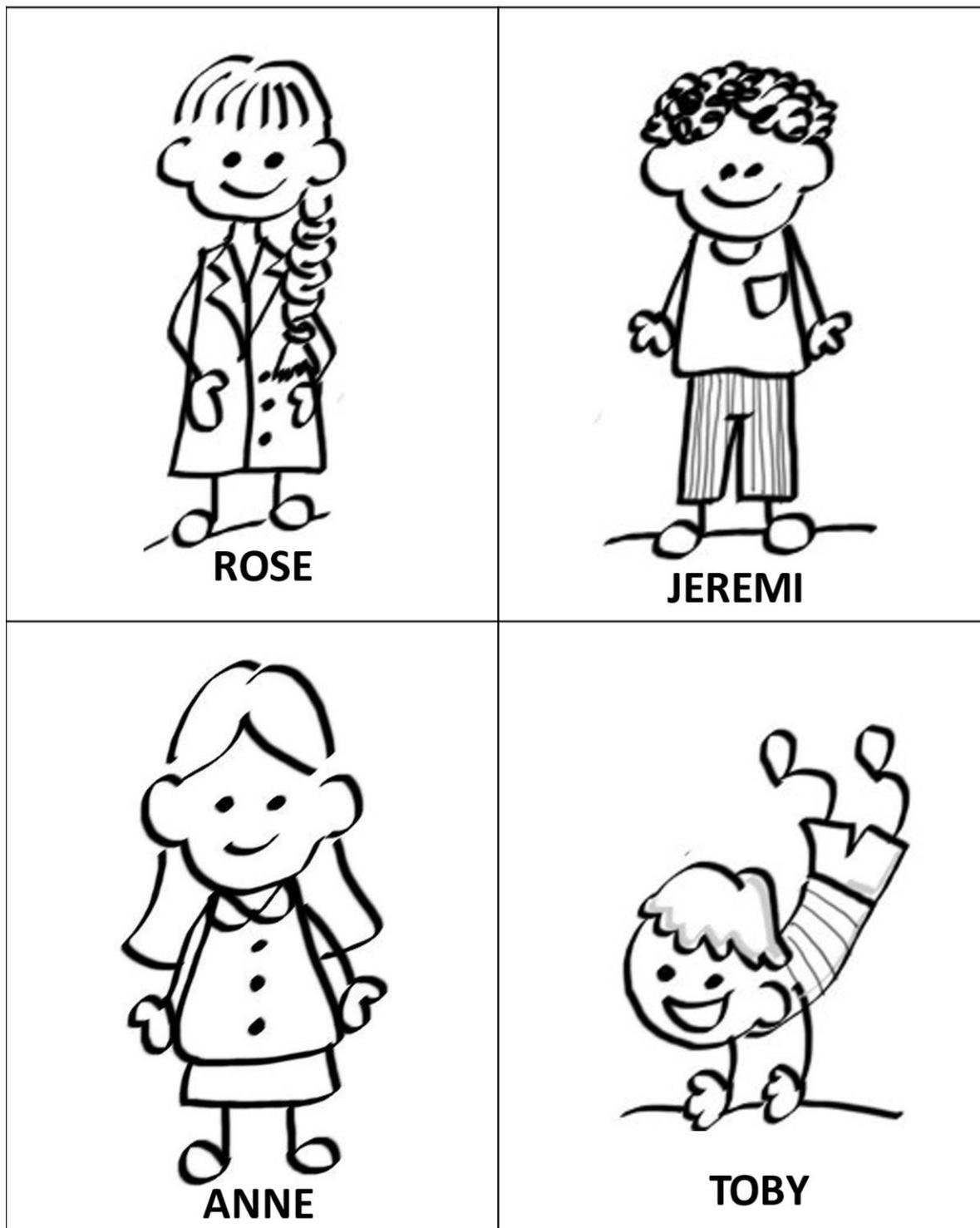


*Estaban sucediendo muchas cosas en nuestro grupo esta semana. Logramos resolver varios problemas difíciles. Me pregunto si puedes adivinar cuál de mis compañeros de clase los resolvió.*

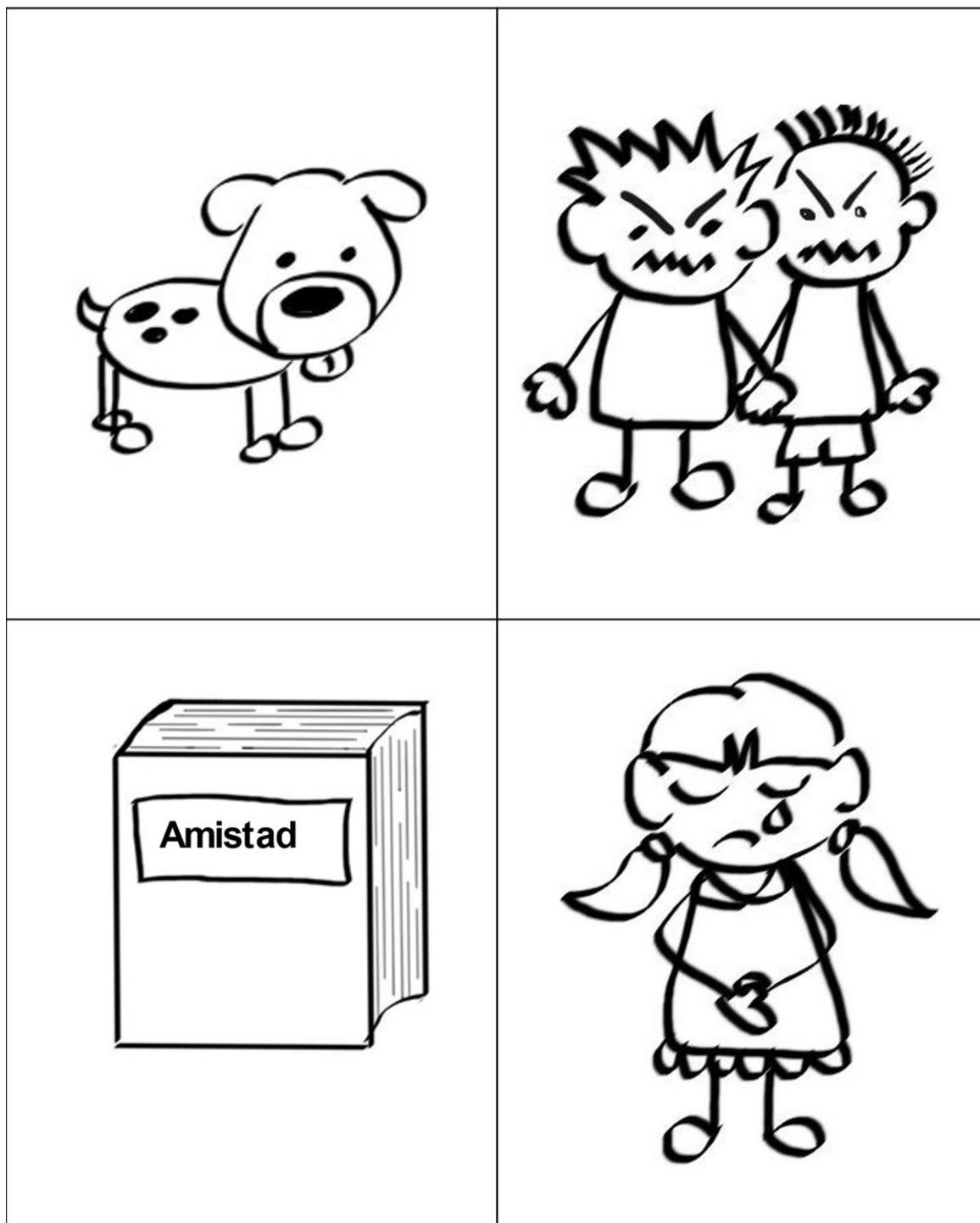
saludos,  
Gregory



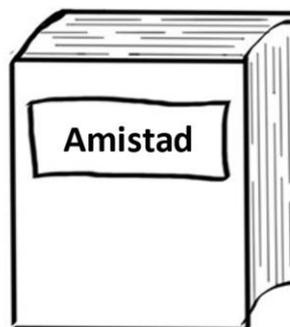
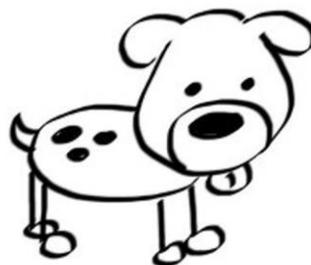
**Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice5**



**Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice6**



**Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 7**



### Plan de lección No. 3

## Conciencia de sí mismo

**Área:** autoconciencia - construcción de resiliencia mental.

**Duración** de la clase: 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años.

#### Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es llamar la atención sobre los síntomas biológicos de experimentar emociones y alentar a los niños a examinar sus reacciones ante diversas situaciones. El tema de la clase son las emociones básicas, experimentadas por personas de todo el mundo de manera similar: alegría, ira, miedo, tristeza y asco.

El instructor anima a los niños a practicar el reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás en función de las expresiones faciales y el lenguaje corporal, teniendo en cuenta los signos característicos de diferentes emociones:

- Alegría: una sonrisa en la cara, un cuerpo relajado, mucha energía, etc.
- Ira: latidos cardíacos rápidos, tensión muscular, rubor, cejas fruncidas, puños cerrados y mandíbula, etc.
- Miedo: ojos muy abiertos, respiración rápida, latidos cardíacos rápidos, palidez de la cara, dolor de estómago, boca seca, garganta apretada, temblor corporal, piel de gallina, tartamudeo, etc.
- Tristeza: baja energía, llanto, boca fruncida, brazos hacia abajo, postura encorvada, ojos caídos, suspiros, etc.
- Asco: mueca en la cara, náuseas, reflejo de vómitos, nariz arrugada, etc.

Vale la pena enfatizar que la intensidad con la que se experimentan las emociones, las formas en que se expresan, así como la expresividad de las reacciones emocionales son características individuales. Dependiendo de su temperamento, algunas personas experimentan emociones más intensamente, mientras que otras están más equilibradas.

Para algunos, sus estados de ánimo se muestran inmediatamente en sus rostros, mientras que para otros en la misma situación solo podemos observar las delicadas manifestaciones de las emociones experimentadas.

### El objetivo de la clase:

- Desarrollar una conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Familiarizar a los niños con los síntomas fisiológicos de las emociones.
- Desarrollar una actitud de comprensión y una aceptación de las diferentes formas de experimentar las emociones.

### Resultados de la clase:

- Los niños saben que cada persona experimenta emociones similares, aunque las formas en que las experimentan y las muestran pueden ser diferentes.
- Los niños pueden reconocer las manifestaciones fisiológicas de las emociones básicas.
- Los niños experimentan el hecho de que pueden encontrar su posición en el grupo independientemente de sus formas de experimentar las emociones.

### Materiales y ayudas:

- Apéndice 8 en papel - carta de Gregory.
- Copia impresa del apéndice 9: imágenes de emociones en diversas situaciones.
- Hojas de papel en blanco para dibujar (dos por niño).
- Materiales de dibujo: lápices, crayones, rotuladores (a elección de los alumnos).

**Ejercicio 1 (15 min.)**

El instructor lee en voz alta otra carta de Gregory (Apéndice 8).

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>PREGUNTAS ÚTILES DEL PROFESOR:</b>
<p><i>"¡Hola, amigos míos!</i>  <i>Me gustaría contarles hoy sobre una experiencia interesante que tuve esta semana. El lunes, nuestra maestra les dio a todos un espejo y dijo que hoy nos vamos a observar. Al principio, pensé que era terriblemente tonto, porque sé cómo me veo: tengo el pelo oscuro, ojos verdes y una cara redonda. Me veo todos los días, incluso en el espejo del baño. Pero resultó que este no es el punto. Tuvimos que mantener el espejo y observarnos en diferentes situaciones durante una semana. La maestra quería que viéramos cómo cambia nuestro cuerpo cuando estamos felices, tristes, enojados, asustados o disgustados. Se suponía que debíamos mirar el color de nuestra piel, las expresiones de nuestras caras o los cambios en la tensión de nuestros cuerpos. Pensé que sería un experimento interesante, así que incluso comencé a escribir cosas en un cuaderno para este propósito. Aquí están mis observaciones:</i></p>	<p>¿Qué pasó en la clase de la que Gregory estaba hablando?</p> <p>¿Qué tarea tuvo que hacer el grupo de Gregory después de la clase?</p>
<p><i>Lunes: Papá me dio un libro de dibujo con unos fantásticos rotuladores nuevos. Las comisuras de mi boca se elevaron tanto que pude ver mis dientes</i></p> <p><i>Martes: me dijeron que el perro de mi abuela se enfermó. Las comisuras de mis labios apuntaban hacia abajo, tenía poca energía y aparecieron lágrimas en mis ojos.</i></p> <p><i>Miércoles: Toby se puso una gran bufanda blanca y saltó desde detrás de los casilleros del guardarropa. Pensé que había un fantasma. Mi corazón latía con fuerza, estaba pálido y temblando, y mis ojos eran tan grandes como platos.</i></p> <p><i>Jueves: Uno de mis compañeros de clase destruyó mi modelo de bloques. Mi cuerpo estaba tenso, mis cejas fruncidas, mis puños apretados (admito que también estuve tentado a romper mi espejo con ira).</i></p>	<p>¿Qué emociones en sí mismo observó Gregory? (Se recomienda hacer esta pregunta después de leer la descripción de cada día de forma individual).</p>

*Viernes: Sirvieron pescado con espinacas para el almuerzo en la guardería. Mi cara estaba extrañamente retorcida, mi frente arrugada y mi lengua solo quería escupir la comida. Tuve la sensación de un dolor de estómago.*

*Sábado: fui al centro de trampolines con mis padres. Tenía mucha energía, mi cuerpo quería moverse y mis labios sonreían continuamente.  
Hoy es domingo y solo estoy pensando para qué necesito todas estas emociones. ¿Qué piensas?*

*Saludos,  
Gregory"*

### Ejercicio 2 (25 min.)

La maestra anima a los niños a mirar cómo experimentan las emociones. Los niños se dividen aleatoriamente en cuatro grupos igualmente numerados y cada grupo recibe una tarjeta con representaciones de emociones (miedo, enojo, tristeza y asco) bosquejadas por Gregory (Apéndice 9), se debe enfatizar que solo hay un dibujo por grupo. Después de esto, el maestro le da una hoja de papel en blanco a cada niño, que usan para dibujar en una situación similar: ¿cómo se ven cuando experimentan enojo / tristeza / miedo / asco? ¿Cuáles son los signos que muestran cuando experimentan una emoción particular?

Después de que los niños hayan completado su trabajo grupal, la maestra les muestra el dibujo de Gregory que representa alegría (Apéndice 9) y los alienta a hacer un dibujo de ellos mismos cuando son felices.

Después de completar los dibujos, la maestra les pide a los niños que comparen dibujos de siluetas que representan las mismas emociones.

El maestro anima a los niños a participar en una discusión haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Todos experimentamos las mismas emociones de la misma manera?
- ¿Todos observan los mismos signos de emociones?

- ¿Cómo puede ser útil el conocimiento adquirido en clase en la vida cotidiana?

### Resumen de clases (5 min.):

La base para la aceptación y regulación de las emociones es la capacidad de reconocerlas y nombrarlas. Al utilizar el conocimiento de lo que le sucede al cuerpo bajo la influencia de nuestras experiencias, obtenemos las habilidades para reconocerlos en nosotros mismos y en los demás. Al saber con qué emociones estamos lidiando, también podemos reaccionar adecuadamente buscando apoyo para nosotros mismos o ayudando a otros a enfrentar situaciones difíciles.

Vale la pena señalar que cada persona experimenta emociones a su manera. No hay un modelo correcto. Algunos se enojan rápidamente y de manera espectacular, otros simplemente aprietan las mandíbulas. Alguien que está triste puede llorar o simplemente moverse a un lado y suspirar. Solo tenemos una influencia limitada sobre esto, pero podemos aceptarlo y brindarles a todos un apoyo adaptado a sus necesidades.

### Riesgos y recomendaciones:

Cuando se discuten las hojas de trabajo completadas por los niños, es importante tener en cuenta que cada uno de nosotros puede percibir las emociones en el cuerpo de manera diferente. No nos esforzamos para que todos completen la tarea de la misma manera. Nos gustaría que los niños aprendan a notar y aceptar cambios en el cuerpo que son signos de emociones específicas.

Esta tarea puede ser difícil para los niños con quienes los adultos rara vez (o nunca) discuten las emociones. Sin embargo, eso también es aceptable. Pedimos a los niños que se ayuden con las observaciones que Gregory ha hecho. En los días siguientes, también podemos encontrar algo de tiempo durante el día en la guardería para preguntar a los niños qué emociones están sintiendo en un momento dado y qué cambios están observando en sus cuerpos. La práctica hace la perfección.

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para los profesores:

- E. Aron, El niño altamente sensible, traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, Inteligencia emocional, traducido por A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. Filliozat, En el corazón de las emociones de un niño [Comprender las emociones de los niños, orig. Au coeur des émotions de l'enfant], traducido por R. Zajączkowski, 11ª edición, Cracovia 2015.
- A. Świdzikowska, ¿Qué deben enseñar los niños sobre las emociones? [¿Qué enseñar a los niños sobre las emociones?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czy-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (consultado: 01/02/2020).

#### Literatura recomendada para los niños:

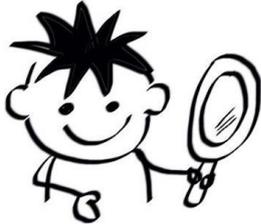
- S. Isern, medidor emocional Emotion-O-Meter del inspector Croc, traducido por B. Bardadyn, Varsovia 2018.
- A. Llenas, Monstruo colorido [The Color Monster], traducido por J. Maksymowicz - Hamann, Varsovia 2018.

#### APÉNDICE 9

- ASCO
- TRISTEZA
- MIEDO
- ENFADO
- ALEGRÍA

### Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 8

Hola amigos,



Me gustaría contarles hoy sobre una experiencia interesante que tuve esta semana. El lunes, nuestra maestra les dio a todos un espejo y dijo que hoy nos vamos a observar. Al principio, pensé que era terriblemente tonto, porque sé cómo me veo: tengo el pelo oscuro, ojos verdes y una cara redonda. Me veo todos los días, incluso en el espejo del baño. Pero resultó que este no es el punto. Tuvimos que mantener el espejo y observarnos en diferentes situaciones durante una semana. La maestra quería que viéramos cómo cambia nuestro cuerpo cuando estamos felices, tristes, enojados, asustados o disgustados. Se suponía que debíamos mirar el color de nuestra piel, las expresiones de nuestras caras o los cambios en la tensión de nuestros cuerpos. Pensé que sería un experimento interesante, así que incluso comencé a escribir cosas en un cuaderno para este propósito. Aquí están mis observaciones:

Lunes: Papá me dio un libro de dibujo con unos fantásticos rotuladores nuevos. Las comisuras de mi boca se elevaron tanto que pude ver mis dientes

Martes: me dijeron que el perro de mi abuela se enfermó. Las comisuras de mis labios apuntaban hacia abajo, tenía poca energía y aparecieron lágrimas en mis ojos.



### Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndiceB

Miércoles: Toby se puso una gran bufanda blanca y saltó desde detrás de los casilleros del guardarropa. Pensé que había un fantasma. Mi corazón latía con fuerza, estaba pálido y temblando, y mis ojos eran tan grandes como platos.

Jueves: Uno de mis compañeros de clase destruyó mi modelo de bloques. Mi cuerpo estaba tenso, mis cejas fruncidas, mis puños apretados (admito que también estuve tentado a romper mi espejo con ira).

Viernes: Sirvieron pescado con espinacas para el almuerzo en la guardería. Mi cara estaba extrañamente retorcida, mi frente arrugada y mi lengua solo quería escupir la comida. Tuve la sensación de un dolor de estómago.

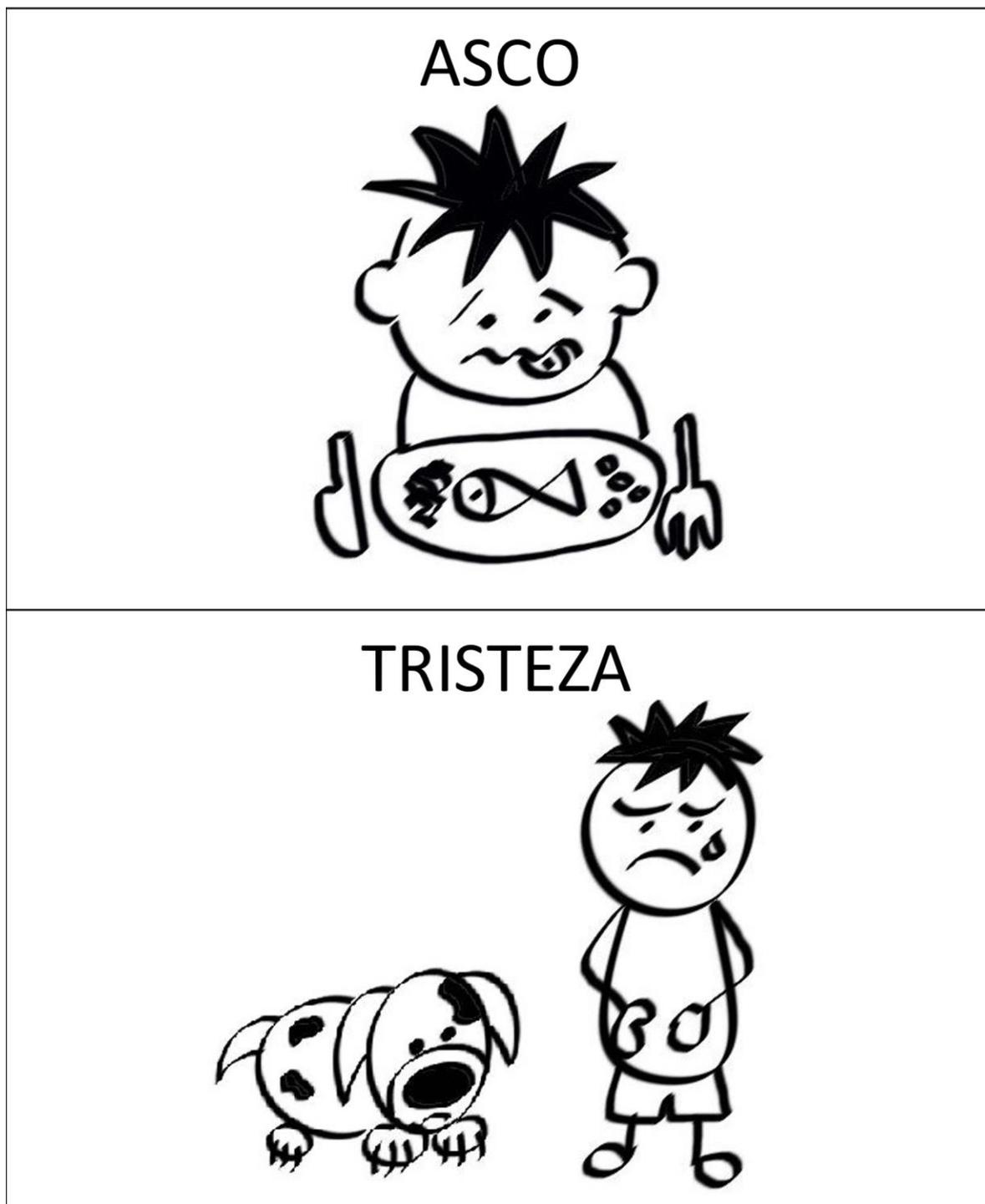


Sábado: fui al centro de trampolines con mis padres. Tenía mucha energía, mi cuerpo quería moverse y mis labios sonreían continuamente.

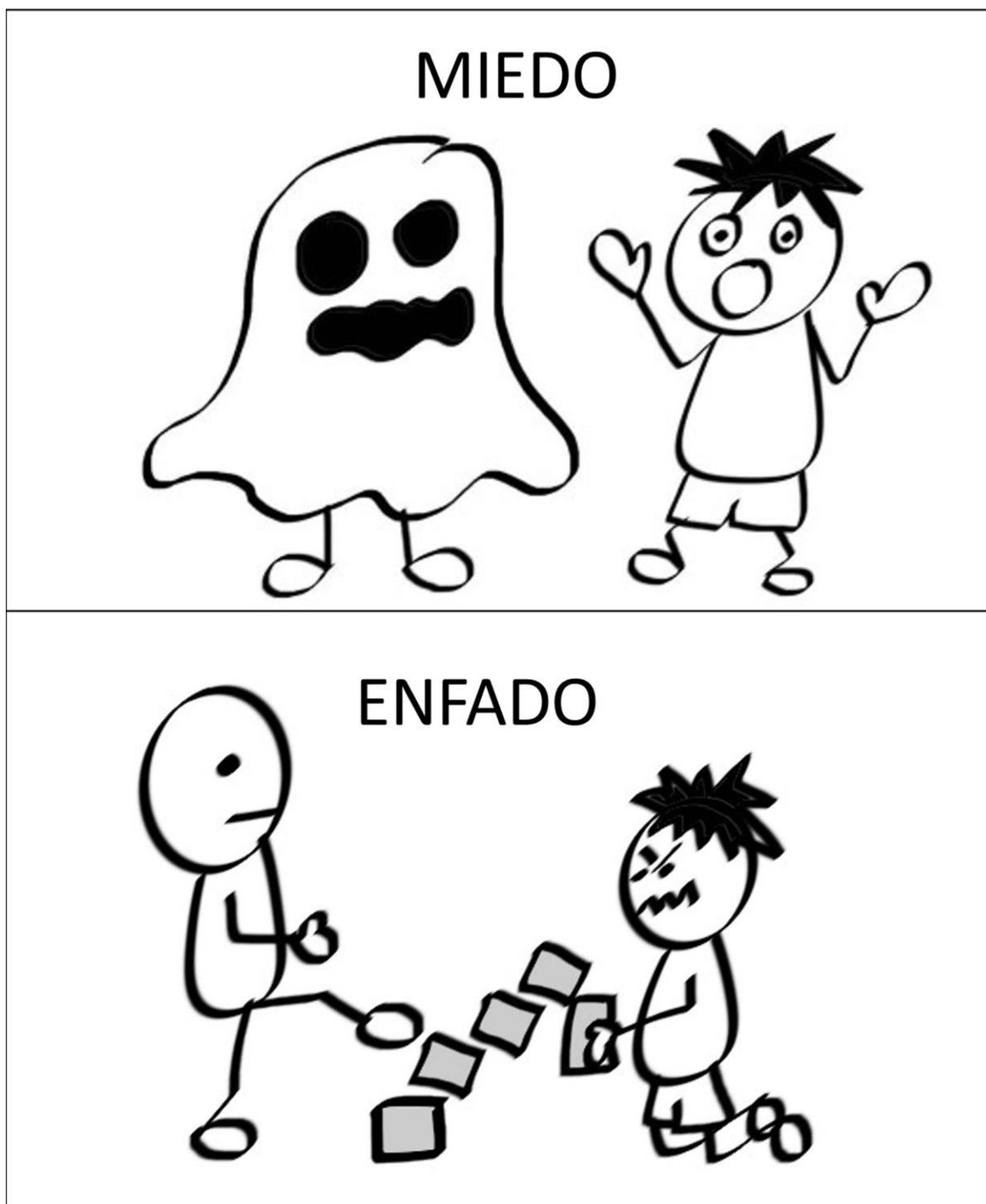
Hoy es domingo y solo estoy pensando para qué necesito todas estas emociones. ¿Qué piensas?

saludos  
Gregory

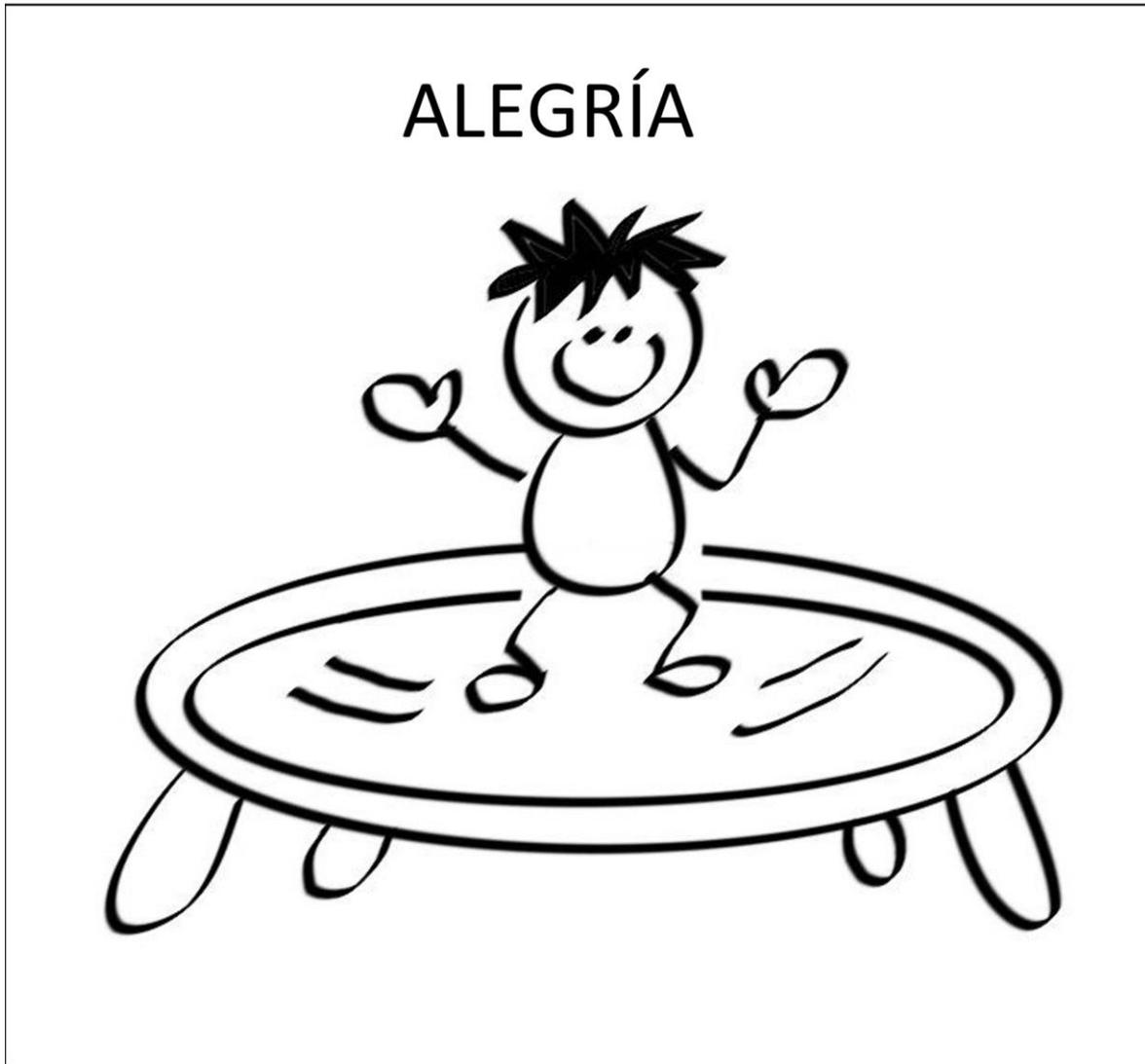
Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 9



Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 9



**Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice9**



## Plan de estudio no. 4

### Se requieren emociones

**Área:** reducir los sentimientos de vergüenza.

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años.

#### Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es familiarizar a los niños con el tema de las emociones en el contexto de su función. El conocimiento de las emociones, la capacidad de nombrarlas y reconocerlas son los primeros pasos hacia la autorregulación. La conciencia de que todas las emociones son necesarias (independientemente de si son agradables o no) nos permite comprender incluso sus fuertes manifestaciones.

El instructor anima a los niños a reflexionar sobre por qué necesitamos emociones. Muestran que las emociones pueden considerarse como información sobre cómo encontrar nuestro verdadero yo en una situación dada. Llama la atención sobre el hecho de que las emociones nos impulsan a realizar actividades que nos permiten cuidarnos en un momento dado, ya sea a través de un comportamiento específico o alejándonos de una situación dada.

Vale la pena enfatizar que no hay emociones buenas o malas. Los necesitamos a todos para hacer frente a los desafíos cotidianos y poder cuidarnos a nosotros mismos. Las emociones están y siempre estarán presentes en nuestras vidas.

Diferimos en la intensidad y prevalencia de experimentar emociones y también en cómo las manifestamos y cómo las enfrentamos. El aspecto más importante es recordar que todas las emociones son buenas y necesarias, incluso si experimentarlas es difícil.

#### El objetivo de la clase:

- Aprender a nombrar y reconocer emociones básicas.
- Proporcionar conocimiento sobre la función de las emociones en la vida humana.

- Desarrollar una actitud de aceptación hacia todas las emociones que experimenta el niño.

#### Los resultados de la clase:

- Los niños saben que todas las emociones son buenas y necesarias.
- Los niños pueden reconocer y nombrar emociones básicas.
- Los niños entienden que las emociones pueden proporcionar información valiosa sobre ellos (sobre lo que es bueno / malo, agradable / desagradable, seguro / peligroso para ellos).
- Los niños pueden indicar las funciones de varias emociones básicas.
- Los niños pueden indicar las funciones de varias emociones básicas.

#### Materiales y ayudas:

- Apéndice 10 en papel: carta de Gregory.
- Apéndice 11 - rompecabezas impresos y cortados.
- Tijeras.

Ejercicio 1 (10 min.)

El maestro lee otra carta de Gregory (Apéndice 10).

EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTAS ÚTILES DEL PROFESOR
<p><i>"¡Hola!</i>  <i>Gregory extremadamente alegre te está escribiendo. En primer lugar, me siento alegre porque te escribo una carta. Y en segundo lugar, porque recientemente tuve una aventura interesante. Participé en un concurso de arte organizado por nuestra maestra en la guardería. El tema de la competencia fueron las emociones. Se me ocurrió la idea de que haría lo que mejor hago: hacer cómics. Y debido a que tengo una imaginación rica, se me ocurrió un cómic sobre un niño que siempre es alegre. ¿Por qué necesitamos tristeza, ira o miedo? ¿No sería genial si no existieran? Todos serían alegres y alegres. Eso pensé hasta que comencé a dibujar. Todo estuvo bien siempre que mi personaje solo tuviera que enfrentar cosas agradables. Sin embargo, estaba en problemas cuando sonrió y expresó alegría cuando alguien destruyó el modelo que había estado construyendo durante mucho tiempo, cuando tuvo que caminar solo por un bosque oscuro y escuchó los terribles ruidos de los animales o cuando murió su amado perro. . ¡Tienes que admitir que la alegría realmente no se adapta a estas situaciones! Comprendí que también necesitamos otras emociones.</i></p>	<p>¿En qué competencia participó Gregory?</p> <p>¿Qué presentó en su cómic?</p> <p>¿Qué dificultad enfrentó durante la creación de su cómic?</p>
<p><i>Desafortunadamente, mi cómic no ganó la competencia, pero todavía estoy muy satisfecho con él. Incluso mi maestra me felicitó por la idea. Ella dijo que es una buena idea hablar más en la guardería sobre por qué experimentamos diferentes emociones ¿Sabes para qué son?</i></p> <p><i>Descubrirás si juntas los rompecabezas que he preparado para ti.</i>  <i>¡Buena suerte!</i></p> <p>Saludos,  <i>Tu Gregory extremadamente alegre"</i></p>	<p>¿Qué tipos de emociones conoces?</p> <p>¿Qué emociones son agradables y cuáles son desagradables?</p> <p>¿Qué pasaría si no experimentamos emociones en absoluto?</p> <p>¿Qué pasaría si experimentamos solo una emoción</p>

	(por ejemplo, alegría)?
--	-------------------------

### Ejercicio 2 (30 min.)

El maestro divide a los estudiantes en grupos de 5-6 y les proporciona a cada uno de ellos un conjunto de rompecabezas, previamente recortados y mezclados (Apéndice 11). Cada grupo tiene la tarea de organizar los rompecabezas en imágenes que presenten las situaciones relacionadas con la experiencia de las emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo y asco. El maestro, dependiendo de las habilidades de los niños, puede proporcionarles una imagen para organizar o el conjunto completo. En base a las ilustraciones obtenidas, los niños, junto con el instructor, reflexionan sobre el propósito de experimentar emociones.

El maestro puede hacer algunas preguntas útiles a los niños:

- ¿Qué emoción se puede reconocer en la ilustración?
- ¿Qué ha sucedido para que esta emoción particular ocurra?
- ¿Es esta emoción agradable o desagradable para el personaje presentado en la imagen?
- ¿Qué información obtenemos de la aparición de esta emoción?
- ¿Qué podría hacer el personaje de la imagen para lidiar con esta situación?

Aquí hay algunos ejemplos de la importancia de las emociones que se pueden discutir con los niños:

- Cuando encuentras una manzana podrida, el asco te impide comer la comida que se fue y te envenenas.
- Cuando te enojas porque se ha derramado agua sobre tu dibujo, la próxima vez que coloques la taza de agua más lejos del dibujo, tu trabajo no se desperdiciará.
- Cuando estás triste porque alguien que te gusta se va, te das cuenta de que era importante para ti. Cuando alguien nota tu tristeza, puede consolarte.
- Cuando tienes miedo de algo que se arrastra por la hierba, puedes retirarte y evitar el peligro.

- Cuando siente alegría por pasar tiempo con la familia, se da cuenta de que esto es lo que le gusta hacer.

### **Resumen de la clase (5 min.):**

Para resumir la clase, el maestro enfatiza que todas las emociones son importantes y necesarias. Nos recuerdan que sin ellos estaríamos indefensos, y nuestro destino sería indiferente para nosotros. Además, ser miembro de un grupo puede ser una fuente de emociones, p. enfrentar la necesidad de presentarnos ante los demás puede generar sentimientos de vergüenza. Esto también es necesario porque nos lleva a percibir las opiniones de los demás como importantes, por lo tanto, tratamos de vernos bien a sus ojos. Sin embargo, no vale la pena ceder ante esta emoción, porque si es demasiado intensa, podemos perder el coraje necesario para enfrentar los desafíos. Es un caso similar con ansiedad. A veces, nuestro cerebro nos juega una mala pasada y nos hace temer cosas que no dan miedo, p. Ej. oscuridad, conocer gente nueva, dormir en un lugar extraño o actuar en el escenario. Vale la pena preguntarles a los niños qué pueden hacer cuando las emociones se vuelven lo suficientemente fuertes como para evitar que hagan lo que tienen ganas de hacer.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Los niños pueden dividirse en grupos al azar. Sin embargo, si les resulta difícil trabajar en grupo, el maestro puede decidir dar a cada niño un juego de rompecabezas por separado.

### **Referencias relacionadas con la tarea:**

#### **Literatura recomendada para profesores:**

E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [orig. El niño altamente sensible], traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

A. Świdzikowska, Docenić emocje ... [Aprecio las emociones]

<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (consultado: 02.01.2020)

#### **Literatura recomendada para niños:**

S. Isern, Uczuciometr inspektora krokodyla [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], traducido por B. Bardadyn, Warszawa 2018.

M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?], Traducido por W. Górnaś, Warszawa 2019.

#### Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 10

Hola,

Gregory extremadamente alegre te está escribiendo. En primer lugar, me siento alegre porque te escribo una carta. Y en segundo lugar, porque recientemente tuve una aventura interesante. Participé en un concurso de arte organizado por nuestra maestra en la guardería. El tema de la competencia fueron las emociones. Se me ocurrió la idea de que haría lo que mejor hago: hacer cómics. Y debido a que tengo una imaginación rica, se me ocurrió un cómic sobre un niño que siempre es alegre. ¿Por qué necesitamos tristeza, ira o miedo? ¿No sería genial si no existieran? Todos serían alegres y alegres. Eso pensé hasta que comencé a dibujar. Todo estuvo bien siempre que mi personaje solo tuviera que enfrentar cosas agradables. Sin embargo, estaba en problemas cuando sonrió y expresó alegría cuando alguien destruyó el modelo que había estado construyendo durante mucho tiempo, cuando tuvo que caminar solo por un bosque oscuro y escuchó los terribles ruidos de los animales o cuando murió su amado perro. . ¡Tienes que admitir que la alegría realmente no se adapta a estas situaciones! Comprendí que también necesitamos otras emociones.

Desafortunadamente, mi cómic no ganó la competencia, pero todavía estoy muy satisfecho con él. Incluso mi maestra me felicitó por la idea. Ella dijo que es una buena idea hablar más en la guardería sobre por qué experimentamos diferentes emociones ¿Sabes para qué son?

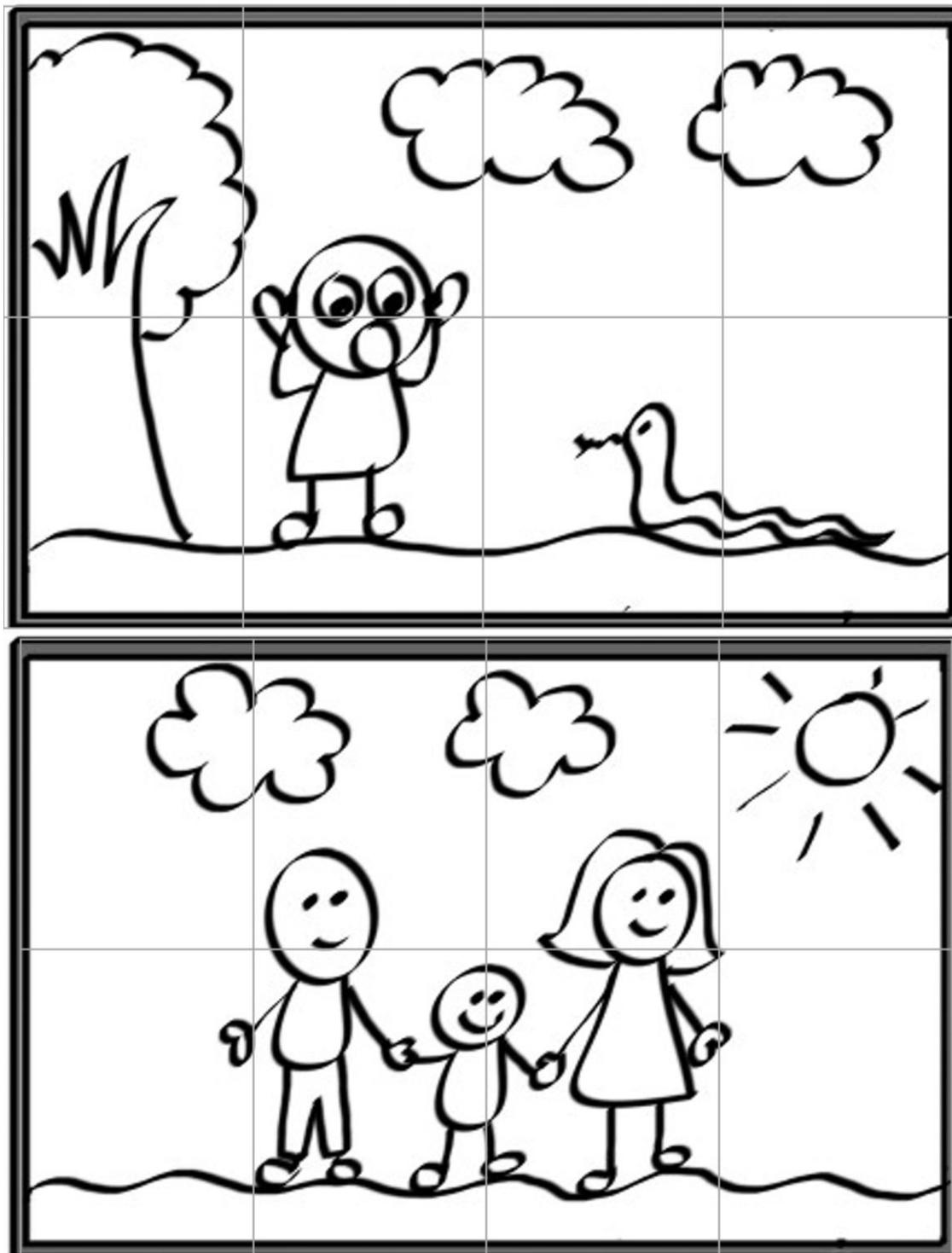
Descubrirás si juntas los rompecabezas que he preparado para ti. ¡Buena suerte!

Saludos,

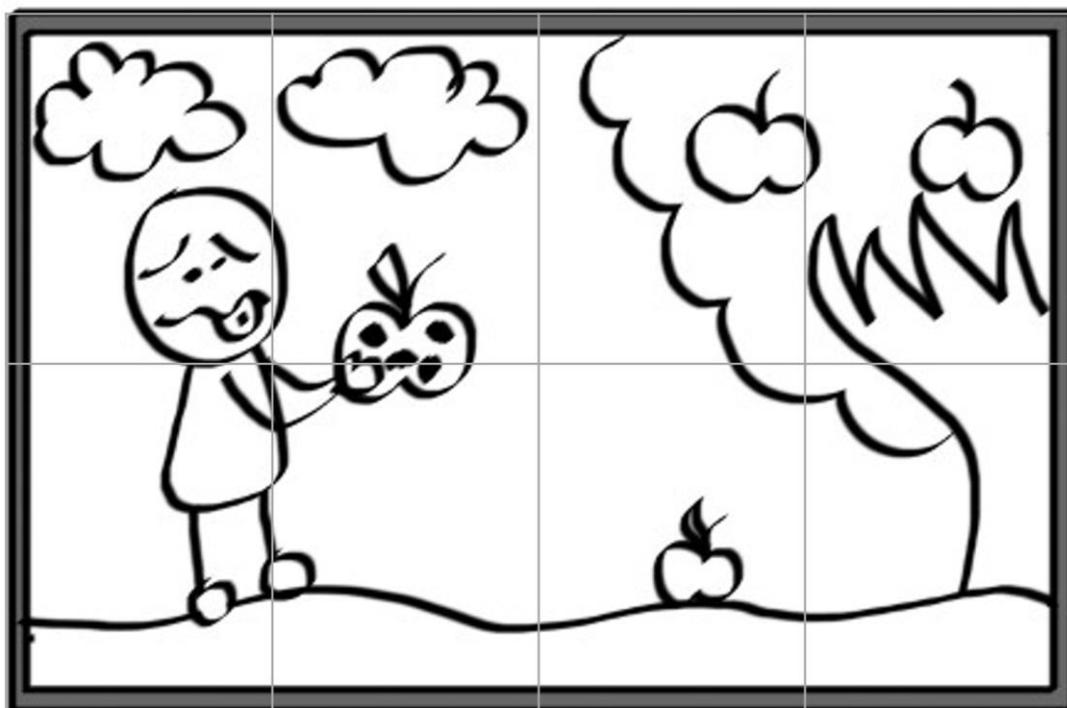
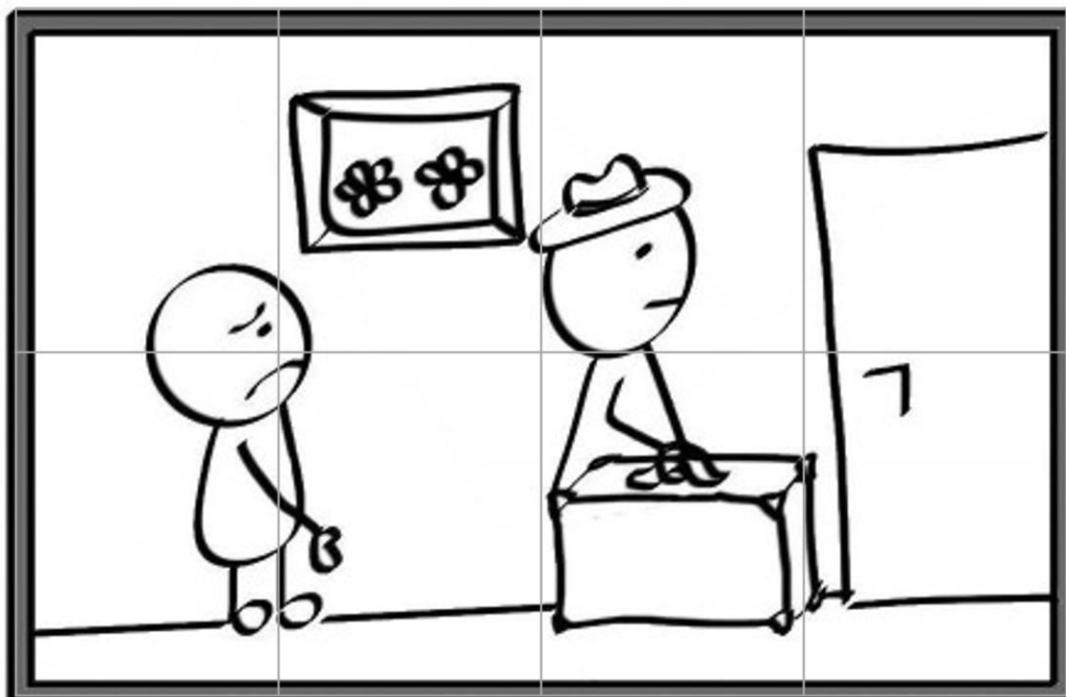
Gregory extremadamente alegre



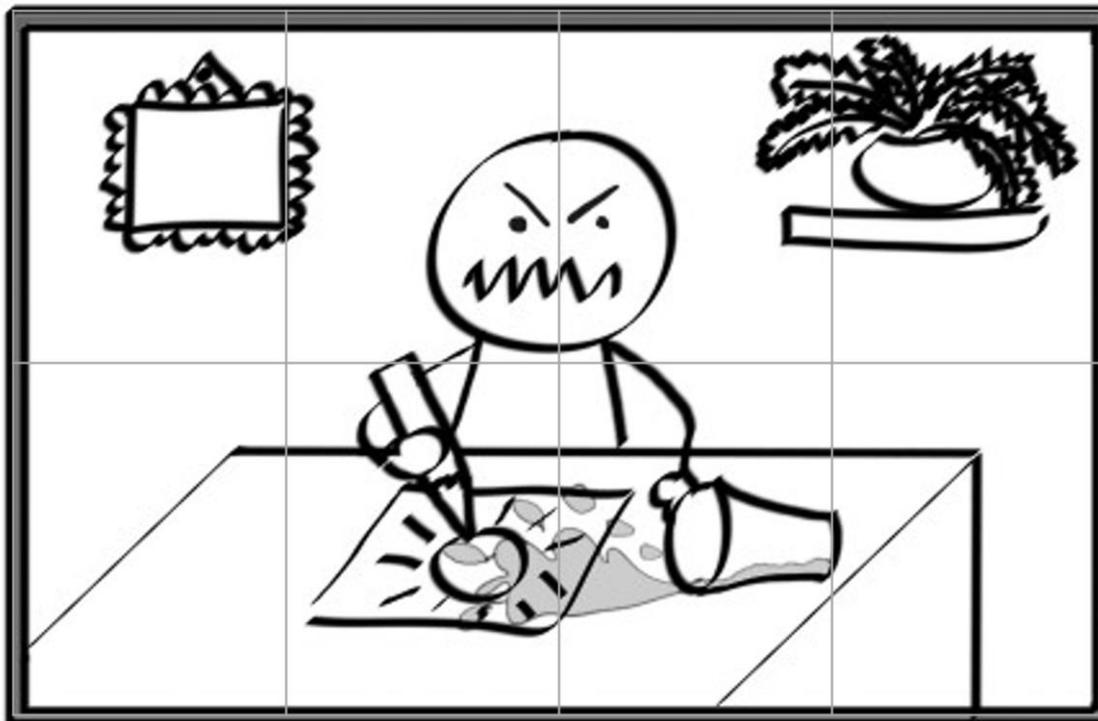
**Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11**



Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11



**Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11**



## Plan de estudio no. 5

# Todos somos diferentes, todos somos importantes

**Área:** capacidad de hablar sobre sensibilidad

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es llamar la atención sobre las diferencias individuales en términos de reactividad a los estresores en diferentes áreas y las diferentes estrategias que las personas usan para tratar con ellas y también para mostrar que las personas pueden requerir diferentes niveles de estimulación y desafíos para ser satisfechas y desarrolladas. El instructor anima a los niños a mirar con cuidado y empatía el comportamiento de sus pares de tal manera que puedan percibir su comportamiento difícil desde la perspectiva de la sensibilidad a ciertos estímulos y buscar estrategias para lidiar con la tensión.

Al examinar algo que nos molesta, es importante analizar diferentes áreas: biológico (a nivel de saciar hambre y sed, somnolencia, nivel de energía, sensibilidad al ruido, tacto, frío / calor, necesidad de movimiento), emocional (velocidad y fuerza de respuesta, la tasa de recuperación, la cantidad y la calidad de las estrategias disponibles para lidiar con las emociones), cognitivo (la capacidad de hacer frente al trabajo intelectual, las habilidades de atención y memoria, la preparación para adquirir conocimientos y habilidades, nivel de esfuerzo en el trabajo, eficiencia de la comunicación, autoexpresión y comprensión de los demás) y social (demanda de compañía de otras personas, nivel de apertura, facilidad para establecer relaciones, capacidad de cooperar).

### El objetivo de la clase:

- Desarrollar una actitud de empatía hacia las dificultades personales y las de otras personas.
- Proporcionar conocimiento sobre las diferencias individuales en la susceptibilidad al estrés y la sensibilidad a los estresores.
- Animar a los niños a alejarse del hábito de juzgar a favor de una actitud de tratar de comprender el comportamiento de sus compañeros.

#### Resultados de la clase:

- Los niños se dan cuenta de que las personas difieren en su vulnerabilidad al estrés y su sensibilidad a los estresores.
- Los niños son informados sobre los factores que pueden molestarlos a ellos y a otros.
- Los niños entienden que diferentes personas pueden reaccionar de manera diferente a las mismas situaciones y estímulos.

#### Materiales y ayudas:

- Apéndice 12 en papel: una carta de Gregory.
- Apéndice 13 en papel: características y preferencias.
- Apéndice 14 en papel.
- Tijeras.
- Cuerda.

Ejercicio 1 (10 min)

El profesor lee la carta en voz alta (Apéndice 12):

EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTAS ÚTILES DEL PROFESOR:
<p><i>"¡Hola! Este es Gregory. ¿En qué estado de ánimo estás hoy? Estoy extremadamente emocionado! Últimamente, preparamos una actuación en la guardería. Nos hemos estado preparando para ello durante todo un mes. Tuvimos ensayos con nuestra maestra. Tuvimos que memorizar muchas líneas, hicimos disfraces y decoraciones. Implicó mucho trabajo. Todo iba bien hasta el ensayo general. Hice un trabajo de detective y observé a mis colegas. ¿Quieres saber lo que noté?</i></p>	<p>¿Qué evento describe Gregory en su carta?</p>
<p><i>Kate, nuestra narradora, se estresó tanto que no quería subir al escenario. Y cuando finalmente se fue, su voz temblaba tan extrañamente y sus manos temblaban como si tuviera mucho frío. A su vez, Natalia, que desempeña el papel principal en nuestra actuación, no estaba estresada en absoluto y presentó su parte maravillosamente. Incluso se ofreció a entregarle flores a la directora después de la actuación. Jeremy dijo que no duraría mucho en su disfraz porque se sentía áspero por todas partes. Porque de esto, cometió errores en sus líneas un par de veces y se removió durante todo el ensayo. Cornel, que llevaba el mismo tipo de disfraz, dijo que era tan genial que podía usarlo todos los días. Cuando la maestra puso la música con la que se suponía que debíamos bailar, Julie y Patricia se taparon los oídos y rápidamente corrieron lo más lejos posible, pero Susy, Hanna y Kate estaban bailando justo al lado del orador. A su vez, Toby de repente comenzó a gritar y llorar y no quería hablar con nadie, ni siquiera con la maestra. Pero admito que todavía no sé de qué se trataba porque estaba ocupado poniéndome el disfraz.</i></p>	<p>¿Qué comportamiento notó Gregory entre sus amigos?</p>
<p><i>¿Puedes decirme qué estaba pasando aquí? ¿Por qué mis compañeros se comportaron de manera tan diferente? ¿O tal vez también quieres ser detective y adivinar cómo me estaba comportando durante el ensayo? Me pregunto si puedes adivinar.</i></p>	<p>¿Cómo, en su opinión, se comportó Gregory durante el ensayo?  ¿Por qué los niños del</p>

<p>¿Y cómo te comportas normalmente cuando actúas frente a una audiencia?</p> <p>Saludos, Gregory extremadamente emocionado"</p>	<p>grupo de Gregory se comportaron de maneras tan diferentes durante el ensayo?</p> <p>¿Cómo te comportas cuando tienes que actuar frente a otras personas?</p>
--	---

### Ejercicio 2 (15 min.)

Usando la cuerda, el maestro coloca tres círculos grandes en el piso. Luego, el instructor explica a los niños que se colocará una tarjeta con una descripción de una característica o preferencia (Apéndice 13) en cada círculo. Cuando el maestro les pregunta, los niños se paran más cerca del círculo y la descripción que mejor los caracteriza.

Me gusta cuando hace frío.	Me gusta cuando hace calor.	Me gusta cuando hace calor.
Me gusta levantarme muy temprano antes que otros miembros del hogar.	Normalmente me levanto al mismo tiempo que otros miembros del hogar.	Me gusta dormir más que otros miembros del hogar.
No me gusta acurrucarme.	Me gusta cuando alguien me abraza suavemente.	Me gusta cuando alguien me abraza fuertemente.
Me gustan las actividades tranquilas, que no requieren mucho movimiento (jugar en la mesa).	Me gustan tanto las actividades de mesa como las de movimiento.	Me gustan las actividades, que requieren movimientos rápidos.
Me gusta jugar solo	Me gusta jugar con 1-2 personas.	Me gusta jugar en un grupo grande.
Me siento mejor en un lugar tranquilo y tranquilo.	Me gusta cuando los sonidos a mi alrededor no son demasiado fuertes.	Me gusta más cuando es ruidoso y están sucediendo muchas cosas a mi alrededor.
Me gusta trabajar solo	Me gusta trabajar en parejas	Me gusta trabajar en un grupo grande.

Con frecuencia necesito tomar descansos y descansar después de trabajar o jugar.	Normalmente descanso después de una tarea larga y agotadora.	Generalmente no me canso
Estoy muy estresado cuando tengo que actuar frente a otras personas.	No tengo problemas para actuar frente a los demás.	Me encanta actuar frente a otras personas.
Me siento avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva.	Me siento un poco avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva.	Me siento cómodo cuando me estoy familiarizando con gente nueva.
Antes de adoptar una nueva idea, me gusta pensar en ello durante mucho tiempo.	Normalmente tengo que pensar por un momento, antes de tener una idea nueva.	Antes de comenzar a pensar, ya tengo un par de ideas en mi cabeza

En cada cambio de la configuración del grupo al lado de los círculos, vale la pena que el maestro enfatice el hecho de que las diferencias entre las personas son algo natural. Cada uno de nosotros se comporta de manera diferente en diversas situaciones y hay más de una forma correcta de reaccionar ante una situación.

### Ejercicio 3 (15 min.)

El instructor coloca nuevas tarjetas en los círculos que representan las siguientes declaraciones: "Me gusta", "No me gusta", "No me gusta ni me disgusta" (Apéndice 14). Piden a los niños que dan un paso adelante, uno a la vez, que mencionen una cosa que les gusta o no les gusta (color, comida, golosina, tipo de juego). Después de esto, el niño seleccionado invita a todos los demás niños a visitar el círculo que coincida con sus preferencias, por ejemplo, usando las palabras: "¿Te gusta ...?"

### **Resumen de las clases (5 min.):**

El instructor enfatiza que el hecho de que diferimos en nuestras preferencias y necesidades es natural. Dependiendo de la situación, diferentes personas pueden sentirse mejor y otras pueden sentirse peor. Del mismo modo, diferentes personas manejan las mismas tareas con más facilidad o más dificultad. Es importante que podamos descubrir lo

que necesitamos y comprender que las necesidades de los demás pueden ser diferentes a las nuestras.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Puede ocurrir que los niños sean reacios a admitir que algo es difícil o vergonzoso para ellos, o que piensen de manera diferente a sus compañeros de clase. A menudo, los niños quieren ver lo que otros están haciendo. Es natural. Si el maestro nota tal comportamiento, vale la pena enfatizar que los resultados del ejercicio serán más interesantes cuando todos se concentren en su propio comportamiento. No hay respuestas mejores o peores en este ejercicio. Nuestras preferencias son simplemente el resultado de lo que nos gusta y lo que necesitamos para sentirnos bien.

El maestro también puede modelar esta tarea eligiendo el círculo de acuerdo con sus propias preferencias junto con los niños. Lo hacen cada vez solo después de que todos los niños hayan elegido su lugar en el círculo apropiado

### **Referencias relacionadas con la tarea:**

#### **Literatura recomendada para profesores:**

S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, alerta y aprendizaje: estrategias de clase para la autorregulación] traducido por N.Fedan, A. Piskozub - Piwosz, Warszawa 2019.

#### **Literatura recomendada para niños:**

A. Desbordes, P. Martin, Przyjaźń [Mon ami], traducido por P. Łapiński, Warszawa 2019.

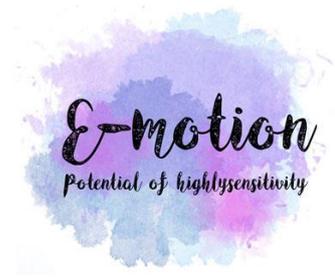
A. Stążka - Gawrysiak, Self - Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Historias infantiles sobre cómo actuar cuando prevalecen las emociones], Cracovia 2019.

APÉNDICE 14

ME GUSTA

NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA

NO ME GUSTA



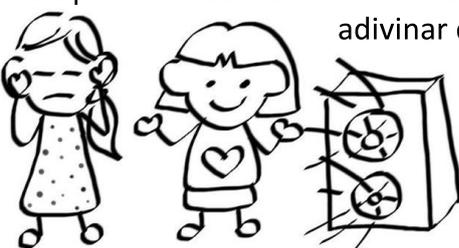
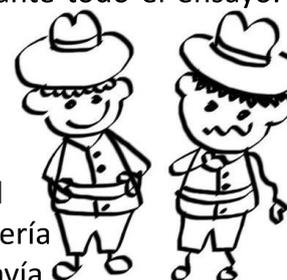
**Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 12**

HOLA,

Este es Gregory. ¿En qué estado de ánimo estás hoy? Estoy extremadamente emocionado! Últimamente, preparamos una actuación guardería. Nos hemos estado preparando para ello durante todo un mes. Tuvimos ensayos con nuestra maestra. Tuvimos que memorizar muchas líneas, hicimos disfraces y decoraciones. Implicó mucho trabajo. Todo iba bien hasta el ensayo general. Hice un trabajo de detective y observé a mis colegas. ¿Quieres saber lo que noté?



Kate, nuestra narradora, se estresó tanto que no quería subir al escenario. Y cuando finalmente se fue, su voz temblaba tan extrañamente y sus manos temblaban como si tuviera mucho frío. A su vez, Natalia, que desempeña el papel principal en nuestra actuación, no estaba estresada en absoluto y presentó su parte maravillosamente. Incluso se ofreció entregarle flores a la directora después de la actuación. Jeremy dijo que no duraría mucho en su disfraz porque se sentía áspero por todas partes. Porque de esto, cometió errores en sus líneas un par de veces y se removió durante todo el ensayo. Cornel, que llevaba el mismo tipo de disfraz, dijo que era tan genial que podía usarlo todos los días. Cuando la maestra puso la música con la que se suponía que debíamos bailar, Julie y Patricia se taparon los oídos y rápidamente corrieron lo más lejos posible, pero Susy, Hanna y Kate estaban bailando justo al lado del orador. A su vez, Toby de repente comenzó a gritar y llorar y no quería hablar con nadie, ni siquiera con la maestra. Pero admito que todavía no sé de qué se trataba porque estaba ocupado poniéndome el disfraz.

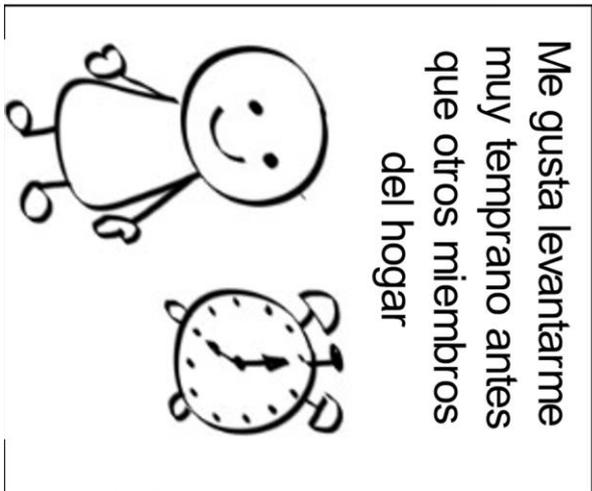
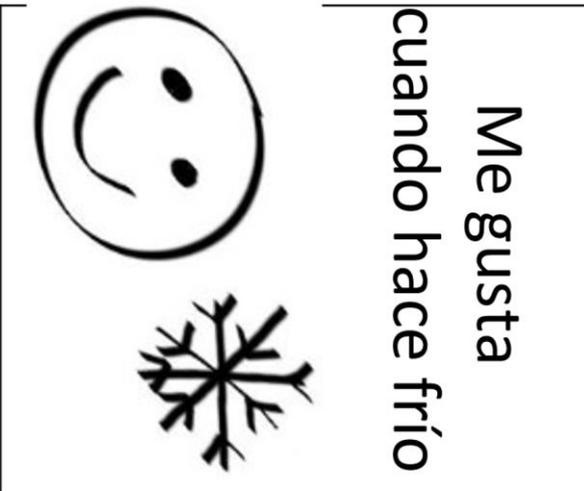
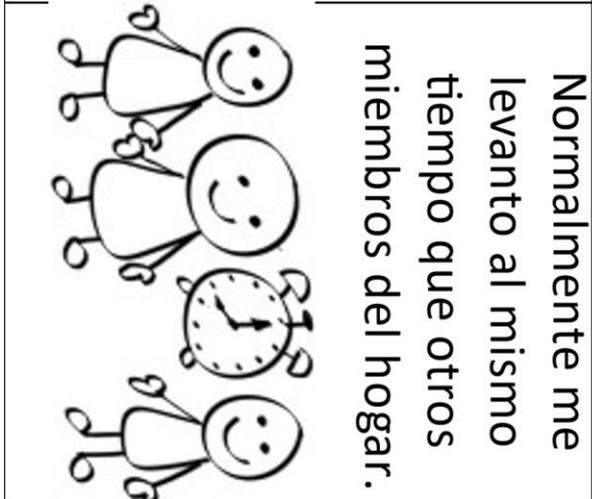
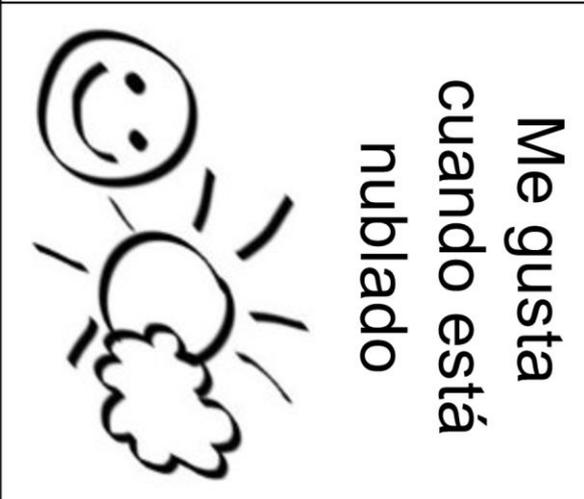
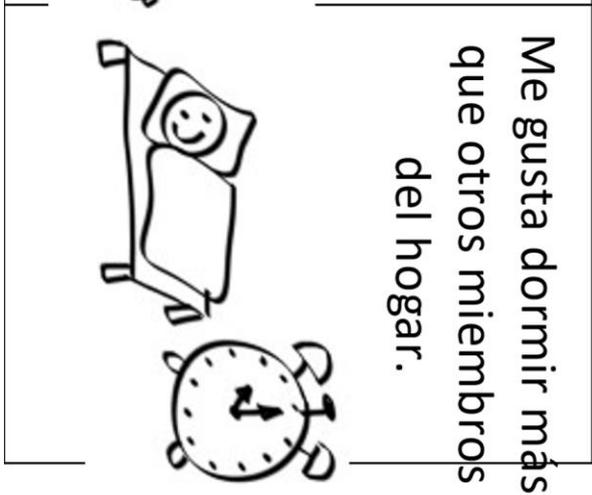
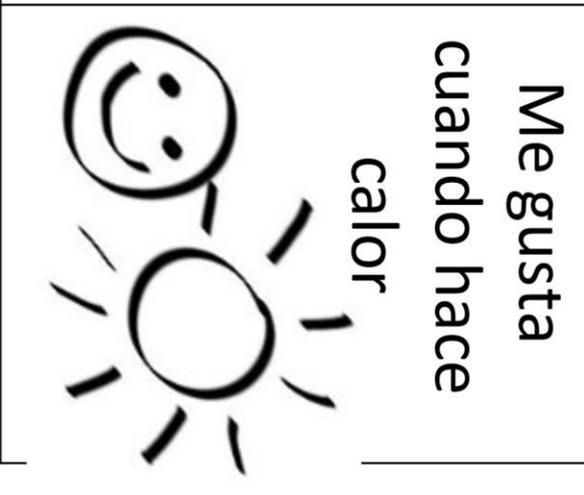


¿Puedes decirme qué estaba pasando aquí? ¿Por qué mis compañeros se comportaron de manera tan diferente? ¿O tal vez también quieres ser detective y adivinar cómo me estaba comportando durante el ensayo? Me pregunto si puedes adivinar. ¿Y cómo te comportas normalmente cuando actúas frente a una audiencia?

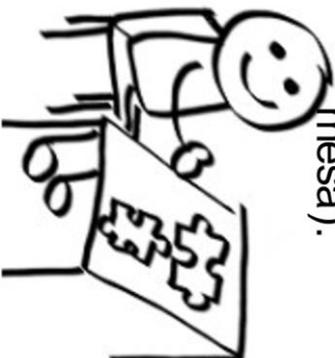
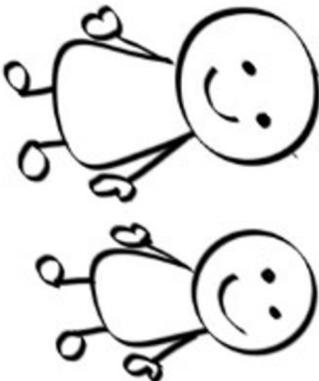
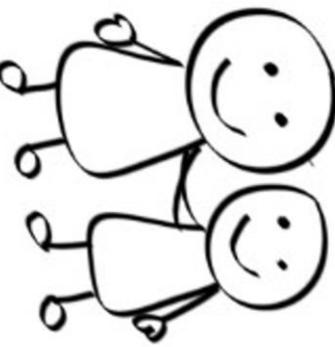
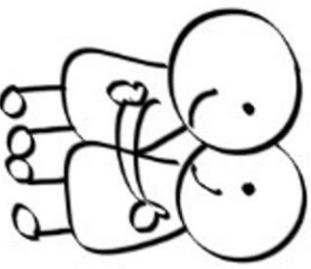
saludos,

Gregory extremadamente emocionado

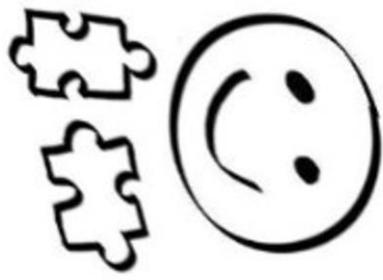
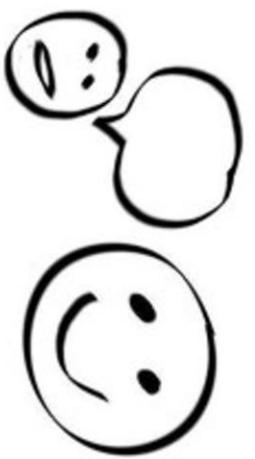
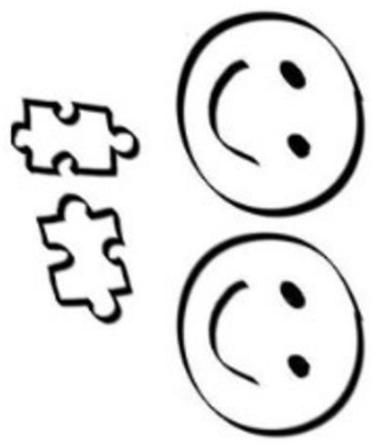
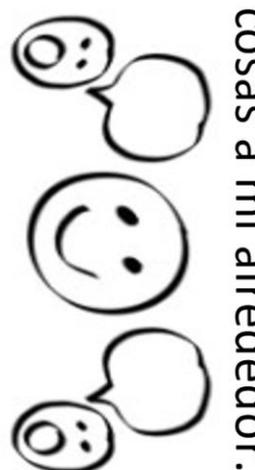
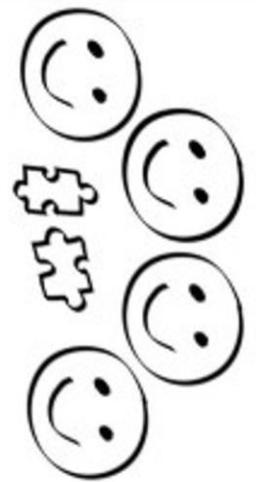
**Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 13**

 <p>Me gusta levantarme muy temprano antes que otros miembros del hogar</p>	 <p>Me gusta cuando hace frío</p>
 <p>Normalmente me levanto al mismo tiempo que otros miembros del hogar.</p>	 <p>Me gusta cuando está nublado</p>
 <p>Me gusta dormir más que otros miembros del hogar.</p>	 <p>Me gusta cuando hace calor</p>

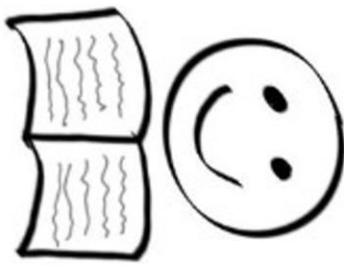
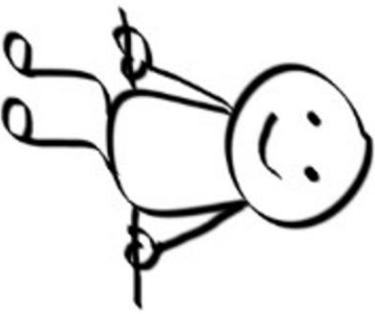
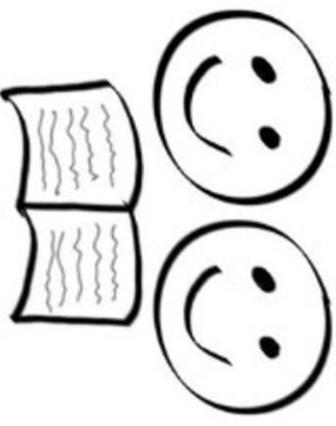
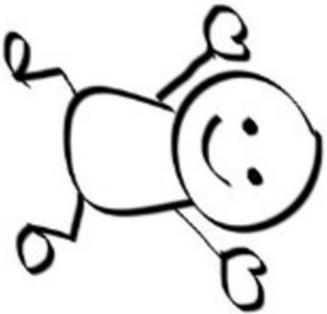
Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 13

 <p>Me gustan las actividades tranquilas, que no requieren mucho movimiento (juegos de mesa).</p>	 <p>No me gusta que me abracen</p>
 <p>Me gustan tanto los juegos de mesa como las de movimiento.</p>	 <p>Me gusta cuando alguien me abraza suavemente</p>
 <p>Me gustan las actividades, que requieren movimientos rápidos</p>	 <p>Me gusta cuando alguien me abraza fuertemente</p>

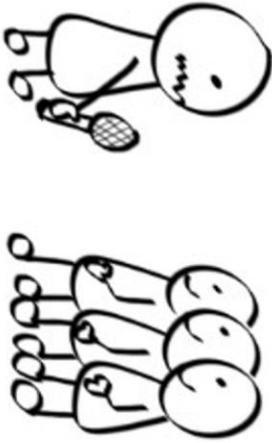
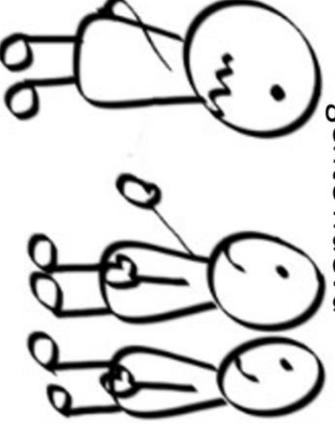
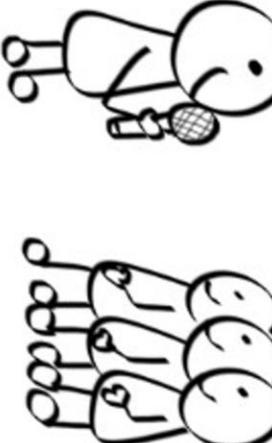
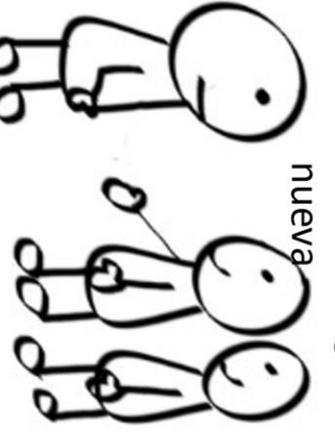
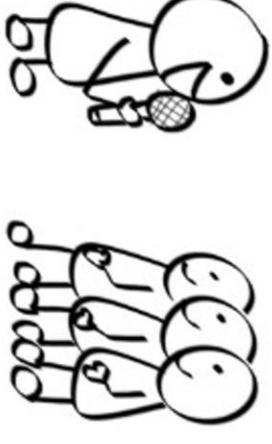
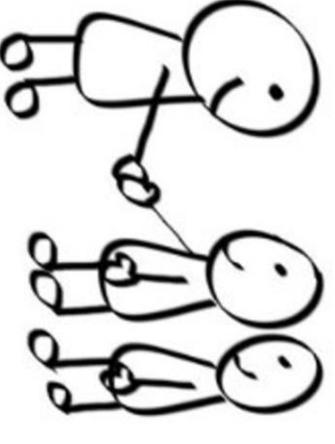
Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 13

 <p>Me siento mejor en un lugar tranquilo y tranquilo.</p>	 <p>Me gusta jugar solo</p>
 <p>Me gusta cuando los sonidos a mi alrededor no son demasiado fuertes.</p>	 <p>Me gusta jugar con 1-2 personas</p>
 <p>Me gusta más cuando es ruidoso y están sucediendo muchas cosas a mi alrededor.</p>	 <p>Me gusta jugar en un grupo grande.</p>

Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 13

 <p>Con frecuencia necesito tomar descansos y descansar después de trabajar o jugar.</p>	<p>Me gusta trabajar solo</p> 
 <p>Normalmente descanso después de una tarea larga y agotadora.</p>	<p>Me gusta trabajar en parejas</p> 
 <p>Generalmente no me canso</p>	<p>Me gusta trabajar en un grupo grande</p> 

**Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes** **apéndice 13**

<p>Estoy muy estresado cuando tengo que actuar frente a otras personas</p> 	<p>Me siento avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva</p> 
<p>No tengo problemas para actuar frente a los demás</p> 	<p>Me siento un poco avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva</p> 
<p>Me encanta actuar frente a otras personas</p> 	<p>Me siento cómodo cuando me estoy familiarizando con gente nueva.</p> 

**Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes** **apéndice 13**

 <p>Antes de adoptar una nueva idea, me gusta pensar en ello durante mucho tiempo</p>	 <p>Normalmente tengo que pensar por un momento, antes de tener una idea nueva</p>	 <p>Antes de comenzar a pensar, ya tengo un par de ideas en mi cabeza</p>
--	--	--

**Escenario 5: Todos somos diferentes, todos somos importantes, apéndice 14**

	<b>ME GUSTA</b>
	<b>NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA</b>
	<b>NO ME GUSTA</b>

## Plan de estudio no. 6

# Una mano amiga

**Área:** reducir la sensación de vergüenza

**Duración** de la clase: 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es alejarse de la actitud de observar y comprender el comportamiento de los compañeros y centrarse en la búsqueda de estrategias que puedan ayudar en una situación difícil.

El instructor alienta a los niños a pensar en lo que les ayuda cuando encuentran una situación difícil y lo que puede ayudar a sus colegas.

Vale la pena señalar que la naturaleza de la ayuda y el apoyo que necesitamos, cuando experimentamos dificultades y emociones fuertes, depende de nuestra forma de ser. Incluso si tenemos dos personas en el grupo que experimentan tristeza, la naturaleza del apoyo que podrían necesitar (y el tipo que podrían aceptar) puede ser diferente. Algunas personas pueden encontrarlo útil si se quedan solas por algún tiempo, otras pueden necesitar hablar con alguien. Es un caso similar con hablar en público. Hay personas que ganan confianza y valor al perfeccionar sus presentaciones, y quienes se benefician más del estímulo de los demás. Sin embargo, vale la pena prestar atención a si nuestra reacción a las emociones de otras personas es de apoyo y movilización para ellos, o más bien, si puede causar una sensación de creciente tensión. Alentamos a los niños, en relación con ellos mismos y con los demás, a plantear la pregunta: ¿qué puedo hacer por usted? ¿Tienes idea de lo que puedo hacer en esta situación para ayudarte?

**El objetivo de la clase:**

- El desarrollo de una actitud de empatía hacia las experiencias de sus compañeros.
- Impartir conocimiento sobre las diferencias individuales en las estrategias preferidas para hacer frente a las dificultades y la necesidad de ayuda cooperativa.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para manejar situaciones estresantes.

**Los resultados de la clase:**

- Los niños se dan cuenta de que las personas toman diferentes medidas para hacer frente a las dificultades.
- Los niños entienden que diferentes personas pueden manejar sus dificultades de diferentes maneras.
- Los niños pueden especificar algunas estrategias para hacer frente a los problemas y apoyar a otros.

**Materiales y ayudas:**

- Apéndice 15 en papel - una carta de Gregory.
- Apéndice 16 copia impresa - figuras infantiles.
- Apéndice 17 copia impresa - consejos del tío.
- Apéndice 18 en papel: una imagen de un cuadro gris.
- Hojas de papel en blanco - para dibujar.
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (a elección de los alumnos).

Ejercicio 1 (10 min.)

El maestro lee la carta (Apéndice 15):

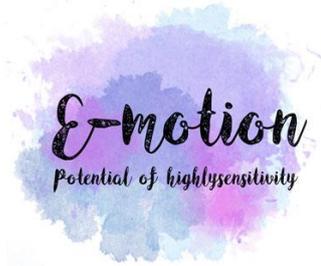
EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTAS ÚTILES DEL INSTRUCTOR:
<p><i>"¡Hola! Me apresuro a darle las soluciones a mi rompecabezas. Realmente no me gusta actuar frente a una audiencia. Al principio, quería rendirme y disculparme de hacerlo, pero luego me acordé de tus dibujos de la primera carta (recuerda esos dibujos en los que dibujaste representaciones de tus fortalezas y debilidades). Decidí asumir este desafío. Se lo conté a la maestra y ella entendió muy bien la situación. Ella me dio un papel que era dar la bienvenida a los invitados al comienzo de la presentación y luego presentar a todos los artistas. Estaba nervioso, pero lo hice muy bien. La maestra me dio una tarea adicional, igualmente importante: ayudar con todas las decoraciones que estaban en el escenario. Aunque realmente fue mucho trabajo, ¡todos me dijeron que resultó maravillosamente!</i></p>	<p>¿Cuál fue el papel de Gregory en la actuación?</p> <p>¿Cuál fue la dificultad que Gregory superó durante la presentación?</p>
<p><i>Después de la presentación, la directora se nos acercó y dijo que le gustaría que nuestra obra se mostrara en otras guarderías. Al principio, todos estaban muy contentos, pero luego pensé que era un gran desafío. ¿Recuerdas nuestro comportamiento durante el ensayo general? ¿Y si pasa de nuevo? Pensé que sería bueno si tuviera algunas ideas sobre cómo ayudarme a mí y a mis compañeros de clase. Pensé que un adulto podría ayudarme y le pregunté a mi tío Thad qué sería útil para nosotros. Solo que probablemente no era lo suficientemente serio. Ayúdame a decidir cuáles de estas ideas son buenas. Saludos, Un cordial Gregory"</i></p>	<p>¿Cuál fue el desafío que la directora le dio al grupo de Gregory?</p> <p>¿Qué decidió hacer Gregory cuando descubrió que iba a haber otra actuación?</p> <p>¿De quién pidió consejo Gregory?</p>

Ejercicio 2 (15 min.)

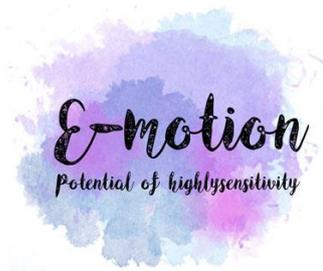
La maestra les recuerda a los niños sobre los personajes que fueron actores en la obra leyendo sus caracterizaciones cortas (Apéndice 16) y presenta las ideas del tío para apoyarlos antes de la próxima presentación (Apéndice 17: corte para que cada consejo esté en una tarjeta separada), luego pregunta a los niños qué consejo puede funcionar (los niños colocan la tarjeta en la figura de un personaje mencionado) y qué consejo solo puede empeorar la situación (los niños colocan la tarjeta en la imagen de la caja gris - Apéndice 18).

Las tarjetas con figuras de niños y buenos consejos pueden usarse para hacer un póster que será un recordatorio de diferentes estrategias para hacer frente a situaciones difíciles para los niños.

	Consejos para el instructor
<b>Consejo para Kate que temblaba de miedo:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos una vez al día, imagínese haciendo las actividades que le resultan estresantes, por ejemplo, actuar en el escenario, respire profunda.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Imaginar algo que nos pone ansiosos y respirar profundamente al mismo tiempo ayuda a reducir los niveles de ansiedad. Mientras discute este consejo, puede practicar la respiración lenta con los niños tomando tres respiraciones lentas con una fase de exhalación prolongada.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando tiene que hacer algo que le teme, por ejemplo, actuar en el escenario, simule que le duele el estómago. Quédese en casa y su problema habrá terminado.</li> </ul>	Este es un mal consejo. La evitación no resuelve un problema. Además, la próxima vez que el niño sienta dolor, es posible que sus padres no les crean.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuéntale a tu compañero de clase sobre tu miedo. Pídeles que se queden cerca de usted y lo apoyen.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Hablar sobre sus miedos le permite reducirlos, y estar al lado de una persona amigable ayuda a aumentar el coraje.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuentra personas que tengan un miedo similar al tuyo y ríete de ellas junto con tus compañeros de clase, entonces la atención de todos se desviará de ti.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Burlarse de los demás no nos hace sentir mejor. Si hay alguien que tiene miedo a su lado, pueden animarse mutuamente.
<b>Consejos para Jeremy, que no podía soportar usar un disfraz:</b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca el disfraz y finge que no sabes lo que le pasó.</li> </ul>	Este no es un buen consejo. Quizás Jeremy obtenga un disfraz de reemplazo similar, porque nadie sabía sobre su problema.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuéntale a un adulto lo que le incomoda del disfraz, piensa en lo que se puede cambiar para mejorarlo.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Los adultos a menudo no saben que algo molesta a los niños. Vale la pena informarles con calma y pedir ayuda.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ponte tu disfraz todos los días por un corto tiempo. Manténgalo encendido el mayor tiempo posible. Eventualmente, encontrará que se vuelve menos incómodo, porque su cuerpo se acostumbrará.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Si experimentamos algo con frecuencia, a su debido tiempo dejamos de notarlo. Esto también puede suceder en este caso.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Renunciar a tu papel.</li> </ul>	Este no es un buen consejo. No vale la pena renunciar a los desafíos debido a las dificultades. Puede ser mejor reemplazar el disfraz o acostumbrarse a él.
<b>Consejos para Julie y Patricia que no podían soportar la música a todo volumen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dígale al maestro que no puede durar mucho en un lugar ruidoso. Pídale al maestro que baje el volumen y si puede pararse lejos del orador.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Los adultos a menudo no se dan cuenta de que algo molesta a los niños. Vale la pena informarles sobre el problema con calma y pedir ayuda.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grita muy fuerte juntos cuando se pone demasiado fuerte. Se supone que nuestro propio ruido es más fácil de manejar.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Lo más probable es que nadie pueda entender de qué se tratan todos los gritos y el ruido adicional molestará a los demás.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pregúntele al maestro si es posible usar tapones para los oídos o orejeras para reducir el ruido. Mucha gente los encuentra útiles.</li> </ul>	Este es un buen consejo. El uso de protección para reducir el ruido durante los ensayos puede ayudar a evitar el cansancio y ayudar al niño a manejar mejor el ruido durante la presentación. Es natural que algunas personas tengan un menor nivel de tolerancia al ruido.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Escóndete en el baño y espera hasta que esté tranquilo.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Evitar problemas hace que sea difícil obtener ayuda. Es difícil practicar y realizar mientras se está en el baño.
<b>Consejos para Toby que comenzó a llorar y gritar de emoción y luego escapó:</b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa con calma sobre lo que te hace perder los estribos. Piensa en cómo vas a hacer frente a la situación la próxima vez.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Imaginar diferentes soluciones a un problema nos proporciona una respuesta instantánea cuando sucede algo realmente difícil.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dile a un buen amigo tuyo lo que te calma cuando gritas y lloras. Pídeles que lo calmen de esta manera la próxima vez.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Los amigos a menudo quieren ayudar, pero no siempre saben cómo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa en los síntomas que te indican que estás a punto de explotar. La próxima vez, confía en un maestro o un compañero de clase que te guste.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Cuando notamos la ira o el miedo antes de que estas emociones se vuelvan demasiado intensas, la presencia de una persona que nos gusta puede permitirnos volver a un estado de equilibrio.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dile a todos que, si te molestan, te irás y no volverás.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Más bien, vale la pena informar a otros sobre lo que nos enoja y cómo podemos ayudarnos.
<b>Consejos para Natalia, que hace todo a la perfección:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Señale los errores y defectos de los demás. Debido a sus comentarios, aprenderán más rápido.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Señalar errores hace que la gente se enoje y se avergüence. Entonces les resulta difícil aprender algo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte si a alguien le gustaría practicar su parte con usted. Dígalos cómo sobrelleva el estrés.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Al practicar la parte juntos, se hace más fácil memorizarla.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando los demás duden en realizar una tarea, suspire y haga muecas.</li> </ul>	Este es un mal consejo. Este tipo de comportamiento solo puede causar estrés adicional a los demás. Solo les hará las cosas más difíciles.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonríe a la persona que parece estresada. Pregúnteles qué puede ayudarlos o trate de animarlos.</li> </ul>	Este es un buen consejo. Al sentirse apoyado, se hace más fácil superar nuestras propias dificultades

### Ejercicio 3 (15 min.).

El instructor anima a los niños a hacer un dibujo de ellos mismos ayudando a otros, más específicamente, por medio de su elección, uno de los compañeros de clase de Gregory. Estos dibujos pueden usarse para crear una exposición.

### **Un resumen de la clase (5 min.):**

El instructor enfatiza que lidiar con las dificultades comienza con la comprensión del problema real. El siguiente paso es buscar diferentes soluciones y verificar cuáles podrían ser las más útiles. No siempre sabemos de inmediato qué nos ayudará a nosotros o a alguien cercano a nosotros. Esto es natural. Es importante buscar conjuntamente una salida a una situación difícil sin acusar a otra persona de malas intenciones.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Hablar sobre las dificultades puede presentar un riesgo de que los niños comiencen a identificar a sus compañeros de clase que se comportan de manera similar. En tal caso, decimos algo como "todos tienen un mal día a veces y se las arreglan de la mejor manera posible", y luego le recordamos al grupo que la tarea de hoy es sobre los compañeros de clase de Gregory. El maestro también puede llamar la atención sobre el hecho de que los buenos consejos discutidos durante la clase pueden ser utilizados por todos los que se enfrentan a una situación similar.

### **Referencias relacionadas con la tarea:**

#### **Literatura recomendada para niños:**

K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z problemem?* [¿Qué haces con un problema?] Traducido por A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z pomysłem?* [¿Qué haces con una idea?] Traducido por A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice15**

HOLA,

Me apresuro a darle las soluciones a mi rompecabezas. Realmente no me gusta actuar frente a una audiencia. Al principio, quería rendirme y disculparme de hacerlo, pero luego me acordé de tus dibujos de la primera carta (recuerda esos dibujos en los que dibujaste representaciones de tus fortalezas y debilidades). Decidí asumir este desafío. Se lo conté a la maestra y ella entendió muy bien la situación. Ella me dio un papel que era dar la bienvenida a los invitados al comienzo de la presentación y luego presentar a todos los artistas. Estaba nervioso, pero lo hice muy bien. La maestra me dio una tarea adicional, igualmente importante: ayudar con todas las decoraciones que estaban en el escenario. Aunque realmente fue mucho trabajo, ¡todos me dijeron que resultó maravillosamente!



Después de la presentación, la directora se nos acercó y dijo que le gustaría que nuestra obra se mostrara en otras guarderías. Al principio, todos estaban muy contentos, pero luego pensé que era un gran desafío. ¿Recuerdas nuestro comportamiento durante el ensayo general? Y si pasa de nuevo? Pensé que sería bueno si tuviera algunas ideas sobre cómo ayudarme a mí y a mis compañeros de clase. Pensé que un adulto podría ayudarme y le pregunté a mi tío Thad qué sería útil para nosotros. Solo que probablemente no era lo suficientemente serio. Ayúdame a decidir cuáles de estas ideas son buenas.



saludos, Gregory

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 16**



**Jeremy, que no podía soportar usar un disfraz**



**Toby, que comenzó a llorar y gritar de emoción y luego escapó**



**Natalia, que hace todo a la perfección**



**Julie y Patricia, que no podían soportar la música a todo volumen**

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 16**



**Kate, que temblaba de miedo**

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice17**

<p><b>Consejos para Jeremy, que no podía soportar usar un disfraz:</b></p> 	<p>Coloca el disfraz y finge que no sabes lo que le pasó.</p> <p>Cuéntale a un adulto lo que le incomoda del disfraz, piensa en lo que se puede cambiar para mejorarlo.</p> <p>Ponte tu disfraz todos los días por un corto tiempo. Manténgalo encendido el mayor tiempo posible. Eventualmente, encontrará que se vuelve menos incómodo, porque su cuerpo se acostumbrará.</p> <p>Renunciar a tu papel.</p>
<p><b>Consejos para Julie y Patricia, que no podían soportar la música a todo volumen:</b></p> 	<p>Dígale al maestro que no puede durar mucho en un lugar ruidoso. Pídale al maestro que baje el volumen y si puede pararse lejos del orador.</p> <p>Grita muy fuerte juntos cuando se pone demasiado fuerte. Se supone que nuestro propio ruido es más fácil de manejar.</p> <p>Pregúntele al maestro si es posible usar tapones para los oídos o orejeras para reducir el ruido. Mucha gente los encuentra útiles.</p> <p>Escóndete en el baño y espera hasta que esté tranquilo.</p>

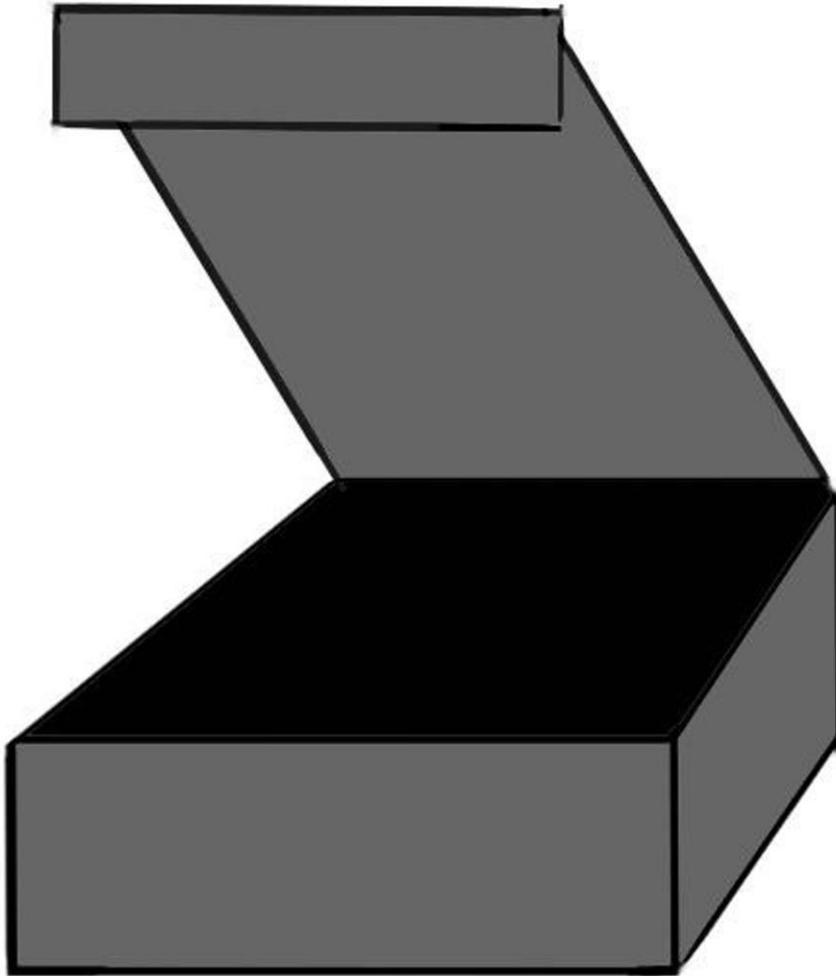
**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice17**

<p><b>Consejos para Toby que comenzó a llorar y gritar de emoción y luego escapó:</b></p> 	<p>Piensa con calma sobre lo que te hace perder los estribos. Piensa en cómo vas a hacer frente a la situación la próxima vez.</p> <p>Dile a un buen amigo tuyo lo que te calma cuando gritas y lloras. Pídeles que lo calmen de esta manera la próxima vez.</p> <p>Piensa en los síntomas que te indican que estás a punto de explotar. La próxima vez, confía en un maestro o un compañero de clase que te guste.</p> <p>Dile a todos que si te molestan, te irás y no volverás.</p>
<p><b>Consejos para Natalia, que hace todo a la perfección:</b></p> 	<p>Señale los errores y defectos de los demás. Debido a sus comentarios, aprenderán más rápido.</p> <p>Pregunte si a alguien le gustaría practicar su parte con usted. Dígales cómo sobrelleva el estrés.</p> <p>Cuando los demás duden en realizar una tarea, suspire y haga muecas.</p> <p>Sonríe a la persona que parece estresada. Pregúnteles qué puede ayudarlos o trate de animarlos.</p>

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice17**

<p><b>Consejo para Kate que temblaba de miedo:</b></p> 	<p>Al menos una vez al día, imagínese haciendo las actividades que le resultan estresantes, por ejemplo, actuar en el escenario, respire profunda</p>
	<p>Cuando tiene que hacer algo que le teme, por ejemplo, actuar en el escenario, simule que le duele el estómago. Quédese en casa y su problema habrá terminado.</p>
	<p>Cuéntale a tu compañero de clase sobre tu miedo. Pídale que se queden cerca de usted y lo apoyen.</p>
	<p>Encuentra personas que tengan un miedo similar al tuyo y riéte de ellas junto con tus compañeros de clase, entonces la atención de todos se desviará de ti.</p>

**Escenario 6: Una mano amiga, apéndice18**



### Plan de estudio no. 7

## Un paseo por las zonas de regulación.

**Área:** Autorregulación

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

#### **Consejos para el instructor:**

El objetivo de la clase es familiarizar a los niños con el concepto de autorregulación como una forma de obtener conciencia de su propio bienestar, esto incluye adquirir las habilidades para distinguir entre un estado equilibrado y no equilibrado y administrar conscientemente sus propios recursos (energía y emociones positivas). La base teórica para este ejercicio es el concepto de las tres Zonas de Regulación en las que un humano puede estar:

- **Zona verde:** una zona de tranquilidad y satisfacción. En la Zona Verde, los niños (y los adultos) pueden controlar sus emociones y sus cuerpos para comportarse bien y se centran en construir relaciones sociales y en su desarrollo (el cerebro está en un estado equilibrado y todas sus necesidades básicas son reunido).

En una situación cuando planees volver la tensión persona experimenta a un nivel que drena sus recursos, el cerebro deja de funcionar como un todo integral. La parte responsable de regular las emociones y controlar el comportamiento y la empatía ya no es completamente funcional, por lo tanto, el cerebro reptiliano, que es mucho más viejo desde un punto de vista evolutivo, toma el control. Dependiendo de la situación, el nivel de energía, las experiencias pasadas y el temperamento, las personas se comportan de manera diferente en estas situaciones, pero todas pueden ingresar a la Zona Roja o Azul con mayor facilidad.

- **Zona roja:** estar fuera de balance debido a experimentar emociones fuertes, necesidades básicas que no se satisfacen o sobreestimulación (el sistema nervioso se encuentra en un estado de fuerte respuesta al estrés). Las manifestaciones típicas de un niño en la Zona Roja incluyen gritos, chillidos, agresión física y verbal, mal humor, ataques de histeria, llanto, temblor, risas incontrolables, actuar impulsivamente, dificultades para escuchar, esforzarse por ganar a toda costa, etc.
- **Zona azul:** un estado en el que el niño reacciona a una sobrecarga excesiva de emociones, no con sobreexcitación, sino con retraimiento (emocional o físico). Esta es una reacción típica en una situación en la que el niño se siente impotente, como si estuviera perdiendo el control (asustado, avergonzado). Un individuo joven puede adoptar una actitud de indiferencia burlona, que en realidad puede ser un intento de sobrevivir en circunstancias adversas. Los comportamientos típicos de la Zona Azul son: desafección, desesperación, mal humor, náuseas, falta de energía, somnolencia, etc.

El instructor señala el hecho de que cada uno de nosotros se mueve diariamente entre diferentes zonas de regulación. Los factores que nos alejan del estado equilibrado pueden ser diferentes para cada uno de nosotros, al igual que las estrategias que podrían ayudarnos a recuperar nuestra sensación de bienestar. Además, al mismo tiempo, el instructor les da a los niños pistas sobre dónde buscar los factores que pueden afectar nuestro bienestar, comenzando por factores estresantes biológicos (hambre, sed, falta de sueño, falta de ejercicio, calor excesivo y temperaturas frías, falta de aliento, ruido, enfermedades), hasta estresores emocionales (emociones fuertes o desagradables) y cognitivas (tareas que son demasiado difíciles o aburridas y requieren atención a largo plazo, problemas de comunicación). El instructor debe terminar llamando la atención de los niños hacia los estresores sociales (conflictos, situaciones sociales que son difíciles de entender, experimentar o presenciar violencia, contacto con personas que experimentan emociones fuertes y desagradables, sentimientos de injusticia).

Vale la pena enfatizar que la habilidad de encontrar los factores que nos alejan de un estado equilibrado, así como aquellos que nos ayudan a recuperarnos, forman la base de la autorregulación y la capacidad de mantener nuestra sensación de bienestar independientemente de las circunstancias cambiantes.

### El objetivo de la clase:

- Entregando conocimiento sobre las zonas de regulación
- Mejorar la autoconciencia en el área de la reactividad individual a los factores de estrés.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para volver a un estado de equilibrio.

### Los resultados de la clase:

- Los niños se darán cuenta de que cada persona puede, incluso en el transcurso de un día, moverse entre diferentes zonas de regulación.
- Los niños pueden describirse a sí mismos como en un estado equilibrado o no equilibrado.
- Los niños pueden discutir las situaciones y los factores que los alejan de un estado de equilibrio.
- Los niños pueden enfatizar estrategias seleccionadas que pueden ser útiles para volver a un estado de equilibrio mental.

### Materiales y ayudas:

- Apéndice 19 copia impresa - carta de Gregory
- Apéndice 20 copia impresa - dibujo de Gregory (un ejemplo de una hoja de trabajo completada)
- Apéndice 21 copia impresa - hoja de trabajo (tantas como lo requieran los estudiantes)
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional)

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 19):

EL CONTENIDO DE LA CARTA:	PREGUNTAS ÚTILES DEL MAESTRO:
<p><i>" Queridos amigos, Necesito tu ayuda. ¡Estoy tan enojado que creo que estoy a punto de explotar! Hoy, por la tarde, estaba en nuestro salón de clases esperando a que mis padres me recogieran. Al final del día, cuando hay menos niños en la guardería, nuestro grupo comparte una habitación con otro grupo, que incluye a Frank. Me gustaría decirle que cada vez que lo veo, trato de mantenerme alejado. Frank suele ser muy ruidoso y algunas veces acosa a otros. Pero lo que hizo hoy, cruzó la línea. Estaba sentado en mi mesa y dibujaba un cómic. Escuché al grupo de Frank entrar a la habitación. Pensé que Frank se mantendría alejado de mí y jugaría con sus compañeros de clase, como suele hacer. Lamentablemente, no esta vez.</i></p>	<p>¿Qué estaba haciendo Gregory (cómo se sentía) antes de que Frank viniera al aula?</p>
<p><i>Frank tomó asiento al lado del mío. Estaba enojado porque la maestra le dijo que llenara una hoja de trabajo. Por supuesto, no tenía intención de trabajar en las tareas asignadas por el profesor. En cambio, comenzó a reírse de mi cómic. Dijo que yo dibujaba como un niño de tres años y también dijo que solo las niñas dibujan. Al principio intenté ignorarlo, pero comenzó a inquietarse tanto que derramó su jugo sobre mi dibujo. ¡Todo mi trabajo se había llevado a cabo en vano! Cuando el maestro se nos acercó, ¡mintió que lo había abordado, hecho un desastre y no lo había dejado trabajar! También me sacó la lengua a sus espaldas. ¡Era todo demasiado! No tuve tiempo de explicarle toda la situación al maestro porque mis padres llegaron para llevarme a casa. En el guardarropa, intenté ponerme los zapatos y la chaqueta, pero estaba tan enojado que los cordones de mis zapatos seguían enredados y mi brazo no podía apuntar a una manga. Fue un</i></p>	<p>¿Qué causó que Gregory se enojara?</p>

<p><i>desastre absoluto. Llegué a casa en un estado agitado.</i></p>	
<p><i>Me quedo en mi habitación por ahora. Mis padres me preguntaron qué me había pasado, pero todavía no quiero hablar con nadie. ¿Soy solo yo quien se pone tan nervioso? ¿Te sucede eso si alguien te saca de balance? ¿Qué haces para volver a un estado normal? Te pregunto porque nada de lo que he intentado me ha ayudado todavía.</i> Saludos, Gregory"</p>	<p>¿Cuál fue el problema que Gregory te dirigió? ¿Qué puede ayudar a Gregory a lidiar con su nerviosismo?</p>

### Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro se refiere al concepto de las tres zonas de regulación y les dice a los niños que cada uno de nosotros tiene momentos en los que nos sentimos tranquilos y llenos de energía y también hay momentos en los que nos sentimos fuera de equilibrio (enojado, avergonzado, asustado o exhausto, etc.). Para explicar este tema, se puede presentar un dibujo preparado por Gregory (Apéndice 20). Se supone que esto alienta a los niños a participar en una actividad que les permita moverse entre las zonas de regulación con más conciencia.

Los niños reciben hojas de trabajo (Apéndice 21). El profesor los alienta a recordar situaciones en las que se sintieron bien y a dibujarse en estas situaciones dentro de un marco verde y también a recordar las situaciones en que estaban nerviosos, cansados o estresados, y dibujar las imágenes relevantes de sí mismos en rojo / azul marco.

Una vez completadas las hojas de trabajo, la maestra invita a los niños a hacer una presentación de sus dibujos y a conversar. Aquí hay algunas preguntas útiles:

- ¿Cómo te ves y te sientes cuando estás en un estado de equilibrio?
- ¿Cómo te ves y te sientes cuando pierdes el equilibrio?
- ¿Qué puede hacer que pierda su buen humor (pasar de la Zona Verde a la Zona Roja o Azul)?
- ¿Qué te ayuda a mantener tu buen humor (regresar de la Zona Roja o Azul a la Zona Verde)?

- ¿Todos nos ponemos nerviosos con la misma facilidad (perdemos nuestro estado de equilibrio)?
- ¿Se nos puede ayudar a todos de la misma manera?

### Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que, al cuidar nuestro propio bienestar, es de vital importancia encontrar y nombrar los factores que nos hacen sentir peor, así como aquellos que nos permiten mejorar nuestra sensación de bienestar. Cada uno de nosotros tiene un nivel individual de resistencia a las dificultades cotidianas, así como sus propias estrategias para retener la fuerza. Esto es normal y no debería estar sujeto a juicio.

### Riesgos y recomendaciones:

Al tener una discusión con los niños sobre lo que les aflige, debemos asegurarnos de que se habla de eventos específicos, los comportamientos y condiciones que les afectan personalmente, sino evitar hacer comentarios sobre compañeros específicos. Si los niños hacen declaraciones generales, como "me pone de mal humor, cuando alguien se burla de mí", deberíamos preguntar qué hace esa persona que molesta específicamente, que es tan molesto, etc.

En una situación en la que a los niños les resulta difícil describir lo que les molesta, el maestro puede referirse a su experiencia con los niños diciendo, por ejemplo: "Creo que te sientes mal cuando tu amigo favorito no está en el jardín de infantes, entonces te aburres". ¿Estoy en lo cierto? " O "Me doy cuenta de que es difícil que prestes atención cuando te leo un libro durante mucho tiempo, al final de la sesión de lectura parece estar muy enojado ".

Del mismo modo, los niños pueden ser ayudados preguntándoles qué les ayuda a volver a un sentido de equilibrio. El maestro podría decir: "Creo que, fuera de juego le ayuda, usted parece estar muy satisfecho después de visitar el patio de recreo", "cuando está molesto, te gusta ser abrazado, y luego sonreír de inmediato, soy yo, ¿verdad?"

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para profesores:

DJ Siegel, TP Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [¿Cómo hablar con los niños sobre el equilibrio?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html> (consultado: 02.01.2020).

#### Appendix 20/21

PL	ESP
STREFA RÓWNOWAGI	ZONA DE EQUILIBRIO
STREFA WALKI, UCIECZKI LUB ZAGROŻENIA	ZONA DE LUCHA, ESCAPE O PELIGRO

### Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación, apéndice19

Queridos amigos,

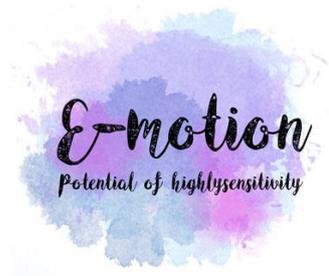
Necesito tu ayuda. ¡Estoy tan enojado que creo que estoy a punto de explotar! Hoy, por la tarde, estaba en nuestro salón de clases esperando a que mis padres me recogieran. Al final del día, cuando hay menos niños en la guardería, nuestro grupo comparte una habitación con otro grupo, que incluye a Frank. Me gustaría decirle que cada vez que lo veo, trato de mantenerme alejado. Frank suele ser muy ruidoso y algunas veces acosa a otros. Pero lo que hizo hoy, cruzó la línea. Estaba sentado en mi mesa y dibujaba un cómic. Escuché al grupo de Frank entrar a la habitación. Pensé que Frank se mantendría alejado de mí y jugaría con sus compañeros de clase, como suele hacer. Lamentablemente, no esta vez Frank tomó asiento al lado del mío. Estaba enojado porque la maestra le dijo que llenara una hoja de trabajo. Por supuesto, no tenía intención de trabajar en las tareas asignadas por el profesor. En cambio, comenzó a reírse de mi cómic. Dijo que yo dibujaba como un niño de tres años y también dijo que solo las niñas dibujan. Al principio intenté ignorarlo, pero comenzó a inquietarse tanto que derramó su jugo sobre mi dibujo. ¡Todo mi trabajo se había llevado a cabo en vano! Cuando el maestro se nos acercó, ¡mintió que lo había abordado, hecho un desastre y no lo había dejado trabajar! También me sacó la lengua a sus espaldas. Era todo demasiado! No tuve tiempo de explicarle toda la situación al maestro porque mis padres llegaron para llevarme a casa. En el guardarropa, intenté ponerme los zapatos y la chaqueta, pero estaba tan enojado que los cordones de mis zapatos seguían enredados y mi brazo no podía apuntar a una manga. Fue un desastre absoluto. Llegué a casa en un estado agitado.

Me quedo en mi habitación por ahora. Mis padres me preguntaron qué me había pasado, pero todavía no quiero hablar con nadie. ¿Soy solo yo quien se pone tan nervioso? ¿Te sucede eso si alguien te saca de balance? ¿Qué haces para volver a un estado normal?

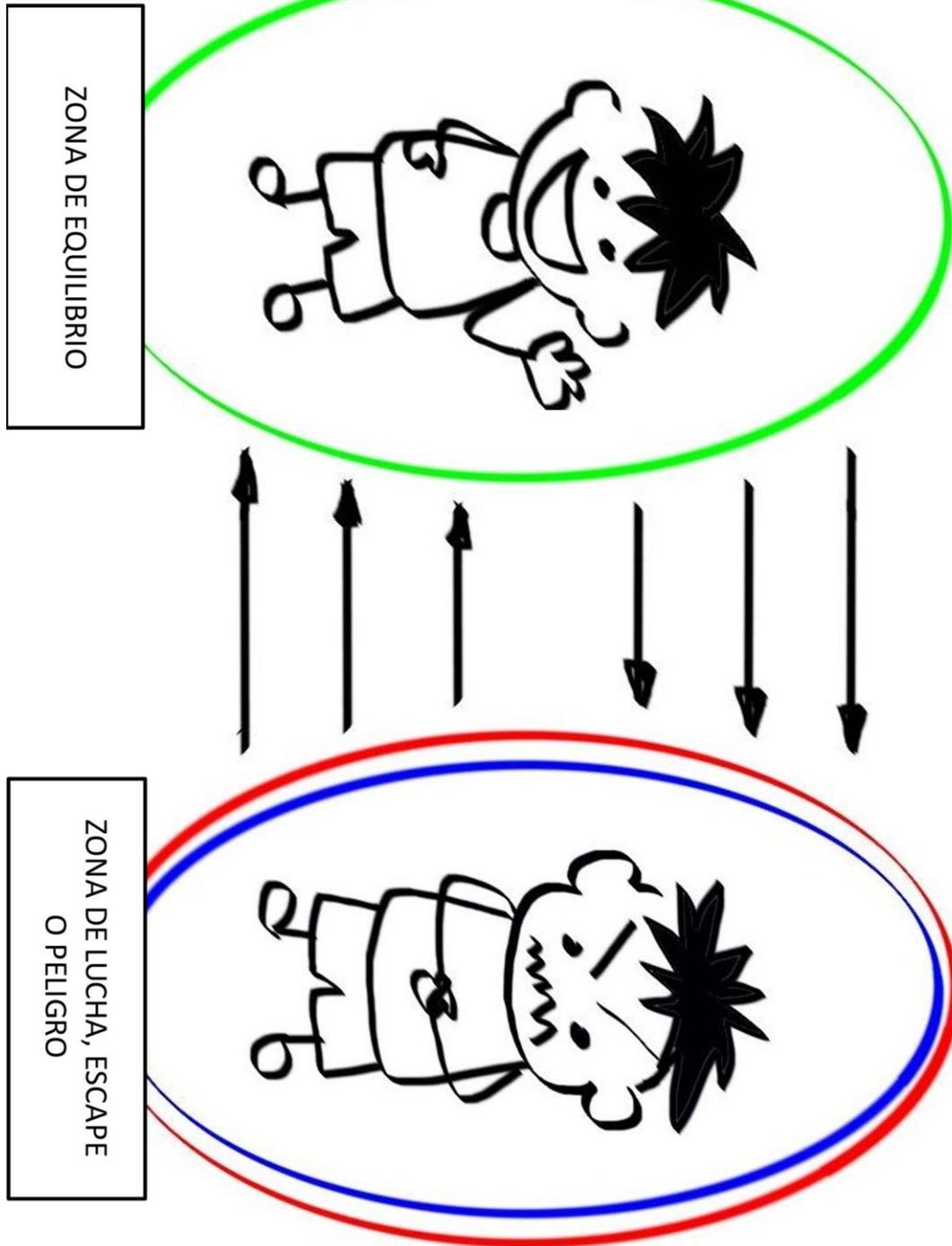
Te pregunto porque nada de lo que he intentado me ha ayudado todavía.

saludos,  
Gregory

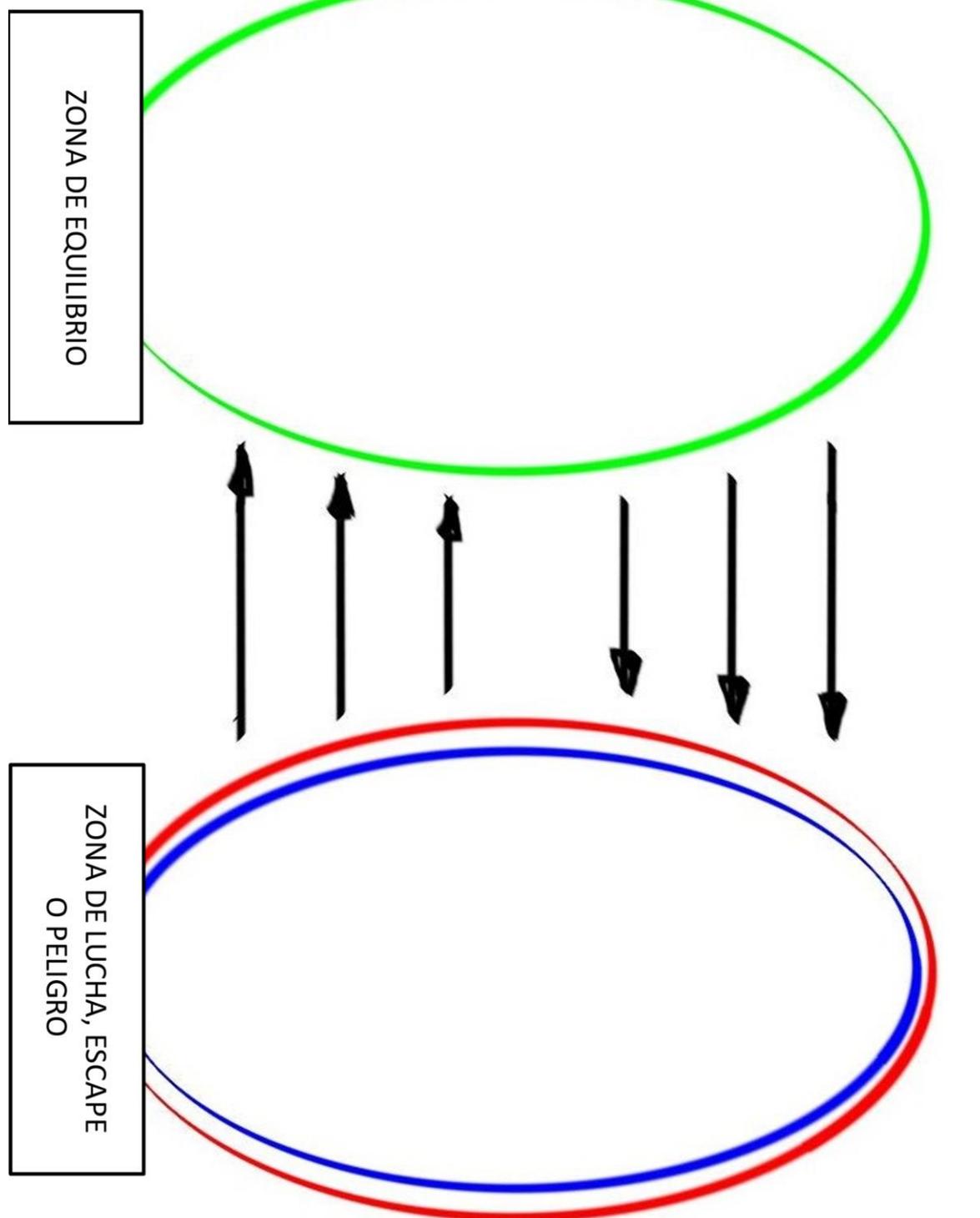




Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación, apéndice20



Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación, apéndice21



## Plan de estudio no. 8

# Carga de las baterías internas

**Área:** Autorregulación

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es proporcionar a los niños el conocimiento de lo importante que es descansar lo suficiente: cargar sus baterías internas. Cuando nos cuidamos tenemos más energía, nuestro estado de ánimo general es mejor y aprendemos más rápido. Entonces se hace más difícil desequilibrarnos.

En aras de nuestro bienestar, es importante equilibrar las diferentes actividades durante el día:

- Tiempo de sueño (la duración recomendada del sueño para niños de 3 a 6 años es de 10 a 13 horas por día).
- Tiempo para aprender y perfeccionar habilidades ya adquiridas.
- Tiempo para jugar y recreación (tiempo libre dedicado a actividades espontáneas realizadas solo por placer, tiempo para no hacer nada, actividades sin propósito).
- Tiempo para la actividad física (ejercicio intensivo que aumenta la eficiencia respiratoria).
- Tiempo para construir relaciones (contacto con compañeros y familia).
- Tiempo para reflexionar (hacer una pausa para reflexionar sobre los sentimientos, las emociones y las necesidades: ¿cómo me siento ahora? ¿Qué experimento? ¿Qué necesito?).

La carga de las baterías internas también se trata de la gestión del tiempo como una forma de encontrar tiempo para todas las actividades anteriores (o al menos la mayoría de ellas).

El instructor anima a los niños a pensar en cómo descansan, ganan fuerza, se cuidan y también enfatiza que cada uno de nosotros maneja nuestro tiempo de manera diferente. Para algunos niños, una actividad física favorita puede ser andar en bicicleta, otra persona puede preferir jugar al tacto e ir o caminar enérgicamente con un perro. Del mismo modo, el tiempo dedicado a construir relaciones con otros puede implicar cenar juntos, conversar con los padres antes de acostarse o recoger los juguetes juntos.

Vale la pena enfatizar que para nuestro bienestar, los hábitos alimenticios saludables, la hidratación adecuada y el acceso al aire fresco son cruciales. Las diferencias individuales con respecto a los requisitos para la relajación no carecen de importancia. Hay personas que necesitan más tiempo para relajarse y aquellas que pueden trabajar sin descanso durante un largo período de tiempo. En gran medida, estas son diferencias innatas. Por lo tanto, es importante estar al tanto de ellos y poder cuidarse uno mismo.

### **El objetivo de la clase:**

- Proporcionar conocimiento sobre los factores que afectan el bienestar de uno.
- Aumento de la autoconciencia con respecto a las diferencias individuales sobre la forma óptima de cuidarse y descansar.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para recargar las baterías.

### **Los resultados de la clase:**

- Los niños saben que todos necesitan un tiempo para descansar, tiempo para cargar las baterías internas.
- Los niños saben que un buen descanso le permite a uno mantener su sentido del equilibrio por más tiempo.
- Los niños pueden indicar estrategias seleccionadas para cuidarse a sí mismos.

**Materiales y ayudas:**

- Apéndice 22 copia impresa - carta de Gregory.
- Apéndice 23 en papel: una representación de una batería (tantas copias como requieran los estudiantes).
- Apéndice 24 copia impresa: medios para cuidarse (tantas copias como requieran los estudiantes).
- Tijeras, pegamento.
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional).

**Ejercicio 1 (10 min.)**

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 22):

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>ALGUNAS PREGUNTAS ÚTILES DEL PROFESOR:</b>
<p><i>"¡Hola mis amigos!            ¡Hoy te escribo con una prisa extraordinaria porque últimamente he tenido muy poco tiempo para nada! Probablemente te estés preguntando qué pasó. Bueno, muy pronto tendrás una respuesta. Por supuesto, voy a la guardería todos los días. Tenemos clases todos los días con nuestro maestro, sino también clases de música y movimiento, inglés, deporte s y clases de arte. Después de todo esto, estoy bastante cansado, pero no he terminado por el día. Cuando mis padres me recogen, caminamos a casa. Dicen que cada uno debe hacer algo de ejercicio durante el día y la respiración e aire fresco, así que cruzamos el parque de camino a casa. Mis piernas son dolor después de la caminata, pero me alegro de tener la oportunidad de charlar con mis padres. Entonces, generalmente me encuentro con John. ¿Lo recuerdas? Él es el chico que me pidió que creara un cómic sobre futbolistas: nos metimos muy profundamente en el proyecto. Todos los días ayudo con las tareas del hogar: arrojé la basura y arreglo mi habitación. Están sucediendo tantas cosas que a veces estoy listo para caer.</i></p>	<p>¿Cómo se siente Gregory?</p> <p>¿Qué lo ha cansado?</p>
<p><i>Mi papá dice que mi batería está baja. Al principio me reí cuando escuché eso. No soy un juguete a pilas. ¿De qué está hablando? Pero pronto me explicó esto. Papá afirma que cada uno de nosotros tiene un tipo de batería adentro, que se agota un poco cuando hacemos algo. Nos da energía para jugar, aprender, correr, dibujar o incluso perder el tiempo. Cuando se agota, no tenemos fuerzas y a menudo nos enojamos o nos irritamos. Papá dice que tenemos que cuidar nuestras baterías recargándolas de vez en cuando. ¡Pensé que era un campeón en descanso, como nadie más! Después de todo, me gusta dormir mucho tiempo y cuando me acuesto en la cama, incluso encuentro tiempo para jugar juegos de computadora antes de dormir. ¿Sabes qué es lo más extraño? ¡Papá dice que en realidad no está descansando! ¿Puedes decirme qué quiere decir? ¿Cómo debo descansar para que mi batería se recargue? ¡Por favor, ayúdame!</i></p>	<p>¿A quién le contó Gregory sobre su cansancio?</p> <p>¿Para qué necesitamos energía?</p> <p>¿Cómo somos cuando tenemos poca energía?</p> <p>¿Qué suele hacer Gregory para descansar y ganar</p>

Saludos,  
Gregory"

más fuerza?

### Ejercicio 2 (30 min.)

El maestro se refiere a la capacidad esencial de administrar el tiempo propio para encontrar el tiempo para nuestras tareas, así como para las actividades de ocio y descanso. Tienen una discusión con los niños sobre qué actividades vale la pena asignar tiempo a cada día para sentirse bien.

El maestro anima a los niños a completar una tarea (Apéndice 23 y 24). Los niños rellenan su hoja de trabajo fijándose en aquellas actividades que les permitan descansar y conservar el sentido del equilibrio y la fuerza. Debe recordarse que los niños pueden elegir diferentes actividades según sus temperamentos o preferencias.

Después de que los niños hayan completado su trabajo, el maestro los anima a presentar sus dibujos y participar en una discusión.

Algunas preguntas útiles:

- ¿Cuál es tu medio favorito de relajación después de pasar todo el día en la guardería?
- ¿Qué debes recordar hacer para sentirte bien?
- ¿Relajarse frente a un teléfono / tableta / computadora / TV es una buena estrategia para descansar?
- ¿Todos necesitamos la misma cantidad de tiempo para descansar?

Una parte importante de la tarea es describir las rutinas asociadas con hábitos de sueño saludables y una nutrición adecuada. Animamos a los niños, especialmente los que mencionan el sueño, comida o bebida en sus hojas de trabajo para comentar sobre lo que creen que es bueno para la salud - ¿cuánto tiempo debería ser dedicar a dormir? ¿qué ayuda a conciliar el sueño más fácilmente? ¿qué tipo de alimentos se consideran saludables? ¿qué bebidas se deben elegir?

### **Resumen de la clase (5 min.):**

El maestro enfatiza el hecho de que descansar adecuadamente es una habilidad que se puede mejorar. Vale la pena encontrar un momento todos los días para reflexionar sobre los factores que agotan nuestras baterías internas y las que ayudan a recargarlas. Es importante encontrar el tiempo para estar activo o estudiar y también el tiempo para relajarse. Cuando esto se logra, nuestras vidas pueden volverse más estables y podremos mantener nuestro buen humor y salud más fácilmente, y enfrentar mejor las dificultades.

### Riesgos y recomendaciones:

Alentamos al maestro a completar la hoja de trabajo al mismo tiempo que los estudiantes o antes si el grupo requiere más atención. Si presentamos nuestro propio dibujo, esto puede alentar a los niños a centrarse más cuidadosamente en la tarea y tratarla más seriamente.

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para profesores:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calma, alerta y aprendizaje: estrategias de clase para la autorregulación] traducido por N.Fedan, A. Piskozub - Piwosz, Warszawa 2019.
- DJ Siegel, TP Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

#### Literatura recomendada para niños:

- A. Stażka - Gawrysiak, *auto - Reg, Opowieści dla dzieci o TYM, jak działać, gdy emocje BIORA* Arriba El [Auto - Reg, cuentos infantiles sobre cómo actuar cuando las emociones prevalecen], Cracovia 2019.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?], Traducido por W.Górnaś, Warszawa 2019.

### Apéndice 24

Acostado, durmiendo, haciendo ejercicio, jugando,

BEBIDA, COMIDA, DIBUJO, BAILE

CANTANDO, RESPIRANDO PROFUNDAMENTE, ESCUCHANDO MÚSICA, JUGANDO

CON UNA MASCOTA,

CAMINAR, PRACTICAR EL YOGA, LEER, BAÑARSE,  
HABLAR, ABRIRSE, TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL, OLOR A LAS FLORES

**Escenario 8: Carga de las baterías internas, apéndice 22**

Hola amigos,

¡Hoy te escribo con una prisa extraordinaria porque últimamente he tenido muy poco tiempo para nada! Probablemente te estés preguntando qué pasó. Bueno, muy pronto tendrás una respuesta. Por supuesto, voy a la guardería todos los días. Tenemos clases todos los días con nuestro maestro, sino también clases de música y movimiento, Inglés, deportes y clases de arte. Después de todo esto, estoy bastante cansado, pero no he terminado por el día. Cuando mis padres me recogen, caminamos a casa. Dicen que cada uno debe hacer algo de ejercicio durante el día y la respiración e aire fresco, así que cruzamos el parque de camino a casa. Mis piernas son dolor después de la caminata, pero me alegro de tener la oportunidad de charlar con mis padres. Entonces, generalmente me encuentro con John. ¿Lo recuerdas? Él es el chico que me pidió que creara un cómic sobre futbolistas: nos metimos muy profundamente en el proyecto. Todos los días ayudo con las tareas del hogar: arrojo la basura y arreglo mi habitación. Están sucediendo tantas cosas que a veces estoy listo para caer.



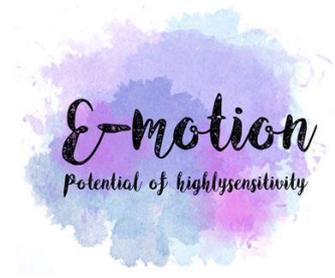
Mi papá dice que mi batería está baja. Al principio me reí cuando escuché eso. No soy un juguete a pilas. ¿De qué está hablando? Pero pronto me explicó esto. Papá afirma que cada uno de nosotros tiene un tipo de batería adentro, que se agota un poco cuando hacemos algo. Nos da energía para jugar, aprender, correr, dibujar o incluso perder el tiempo. Cuando se agota, no tenemos fuerzas y a menudo nos enojamos o nos irritamos. Papá dice que tenemos que cuidar nuestras baterías recargándolas de vez en cuando. ¡Pensé que era un campeón en descanso, como nadie más! Después de todo, me gusta dormir mucho tiempo y cuando me acuesto en la cama, incluso encuentro tiempo para jugar juegos de computadora antes de dormir. ¿Sabes qué es lo más extraño? ¡Papá dice que en realidad no está descansando! ¿Puedes decirme qué quiere decir? ¿Cómo debo descansar para que mi batería se recargue? ¡Por favor, ayúdame!

Saludos,  
Gregory

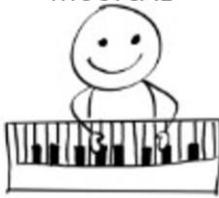


**Escenario 8: Carga de las baterías internas, apéndice 23**





**Escenario 8: Carga de las baterías internas, apéndice 24**

<p>ACOSTADO</p> 	<p>DURMIENDO</p> 	<p>HACIENDO EJERCICIO</p> 	<p>JUGANDO</p> 
<p>BEBIDA</p> 	<p>COMIDA</p> 	<p>DIBUJO</p> 	<p>BAILE</p> 
<p>CANTANDO</p> 	<p>RESPIRANDO PROFUNDAMENTE</p> 	<p>ESCUCHANDO MÚSICA</p> 	<p>JUGANDO CON UNA MASCOTA</p> 
<p>CAMINAR</p> 	<p>PRACTICAR EL YOGA</p> 	<p>LEER</p> 	<p>BAÑARSE</p> 
<p>HABLAR</p> 	<p>ABRIRSE</p> 	<p>TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL</p> 	<p>OLER LAS FLORES</p> 

## Plan de estudio no. 9

# Experimento, siento, necesito

**Área:** capacidad de hablar sobre sensibilidad

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es desviar la atención de los niños de juzgar a otros y nombrar sus propias emociones y necesidades, así como articular hábilmente sus solicitudes a otras personas. La habilidad básica que los niños deben sacar de esta clase es comunicar lo que es importante para ellos sin acusarse e insultarse.

El instructor anima a los niños a examinar la forma en que hablan con sus compañeros y lo que escuchan de ellos a diario. Señalan que en lugar de juzgar y etiquetar a los demás, podemos hablar sobre nosotros mismos, lo que experimentamos en una situación dada, lo que necesitamos y lo que debemos pedir. Mediante el uso de esta estrategia, aumentamos la posibilidad de que se escuche nuestra voz y evitamos muchos conflictos potenciales.

El maestro presenta a los niños el esquema de comunicación "ME" que contiene los siguientes elementos:

1. Mis emociones, sentimientos.
2. Una descripción de la situación.
3. Mis necesidades.
4. *Apelación personal, por ejemplo, "Me siento enojado cuando escucho a alguien decir que mi dibujo es feo, me gustaría poder dibujar en paz, por favor, deje el lado de mi mesa".*

Vale la pena enfatizar que el propósito de la clase no es aprender un patrón específico de formulación de mensajes, sino llamar la atención de los niños sobre el hecho

de que las formas en que nos expresamos, la elección de palabras y nuestras intenciones tienen un impacto en si somos entendidos correctamente o no, y si hacemos amigos o creamos oponentes. Se trata de desarrollar un enfoque constructivo de la comunicación, que a su vez se basa en hablar de uno mismo en lugar de juzgar a los demás y su comportamiento. Cuando escuchamos a alguien hablar de sí mismos, estamos más ansiosos de escuchar porque no nos sentimos amenazados.

### El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre las reglas generales de formulación de mensajes "ME".
- Aumentar la autoconciencia en el área de nuestras emociones y necesidades en diferentes situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias de comunicación disponibles.

### Los resultados de la clase:

- Los niños saben que un mensaje "YO" es un método para formular peticiones que contiene información sobre sentimientos/necesidades/preferencias personales o una demanda personal.
- Los niños son conscientes del hecho de que su enfoque de la comunicación tiene un impacto en la percepción que otros tienen de ellos.
- Los niños pueden nombrar sus emociones y necesidades en diferentes situaciones.
- Los niños son capaces de tener una discusión sobre lo que está sucediendo en una manera no crítica.

### Material y ayudas:

- Apéndice 25 copia impresa - carta de Gregory.
- Apéndice 26 copia impresa: ejemplos de mensajes.
- Apéndice 27 copia impresa - símbolos (una cara de contenido y un cuadro).
- Tijeras.

**Ejercicio 1 (10 min.)**

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 25):

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>PREGUNTAS ÚTILES DEL MAESTRO:</b>
<p><i>"¡Hola niños!</i>  <i>Por favor dime, ¿cómo están tus baterías internas? ¿Están completamente cargados? ¿Tienes mucha energía? Lo pregunto porque tengo que cargar el mío, ¡solo un poco! ¡Fue un día tan emocionante! Hoy fui un poco como un guardián del buen comportamiento durante un día de trabajo muy exigente. Ahora tengo la oportunidad de decirte lo que está pasando.</i>  <i>Ya sabes que hoy estaba en el cumpleaños de mi compañero de clase favorito: John. Como el resto de mi clase, fui invitado al centro de juegos.</i>  <i>Incluso al principio, cuando John estaba desarrollando sus regalos, tuve mi primera misión. Toby, que estaba a mi lado, vio el juego que John acababa de recibir. Dijo que no tiene remedio, porque puedes terminar este juego en solo un día. Rápidamente le dije que permaneciera en silencio, porque no quería que John escuchara eso.</i>  <i>Cuando estábamos comiendo pastel, Marcella accidentalmente ensució la blusa de Natalia con su pieza. Cuando Natalia se dio cuenta de esto, llamó a Marcella estúpida y corrió hacia el baño llorando, se negó a hablar con nadie hasta el final de la fiesta. Afortunadamente, ella se animó un poco cuando le traje sus dulces favoritos.</i>  <i>Al final, Jeremy, que estaba muy cansado por el ruido en la habitación, dijo que era una estúpida fiesta. Quería llamar a sus padres para recogerlo. Afortunadamente, pude llevarlo a un lugar más tranquilo donde pudo descansar un poco.</i></p>	<p>¿De qué evento especial estaba hablando Gregory?</p> <p>¿Cómo se comportaron los amigos de Gregory?</p> <p>¿Cómo podría haberse sentido John si hubiera descubierto el comportamiento de sus amigos?</p>
<p><i>Y sabes qué, también estaba cansado del ruido. Me hubiera enojado también si alguien hubiera manchado mi ropa con pastel. También creo que el juego que obtuvo John no fue genial. Pero creo que mi amigo cruzó una línea al hablar de esas cosas. Si John hubiera escuchado todo eso, se habría sentido molesto. ¿Cuál, en</i></p>	

<p>su opinión, sería una mejor manera de expresar estas cosas? ¿Alguna vez has dicho algo demasiado duro o has escuchado palabras que son demasiado duras de otra persona? Saludos, Gregory"</p>	
--	--

### Ejercicio 2 (10 min.)

El instructor les dice a los niños que hoy van a aprender cómo cambiar los comentarios desagradables en palabras amables. Para facilitar este ejercicio, se pueden usar los siguientes ejemplos:

- A veces, al igual que Toby (uno de los personajes mencionados en la carta) creemos que algo no tiene remedio. Pero para no molestar a nadie, en lugar de expresar nuestro juicio, podríamos hablar sobre nuestras preferencias: *"Veo que te gusta este juego, pero prefiero otros"*.
- A veces, nos enojamos mucho con alguien, porque hicieron algo que nos molestó, pero en lugar de llamarlos nombres como "estúpidos" podríamos señalar lo que no nos gusta: *" Me enojo muchísimo cuando alguien ensucia mi ropa, por favor ten cuidado cuando pases junto a mí llevando comida"* (de esta manera puedes ofrecerle a alguien orientación sobre lo que deberían hacer en el futuro).

La maestra pregunta a los niños si alguien, de manera regular, les habla de una manera que no les gusta o hace algo que no les gusta. El instructor anima a los niños a recordar situaciones específicas, con frases de ejemplo, pero sin acusaciones mutuas. Esto es para que la clase piense en conjunto sobre formas alternativas de abordar estas situaciones de manera clara pero cortés. Si los niños no tienen ideas, se les puede ayudar citando las declaraciones que el maestro conoce de las conversaciones de los niños (el maestro puede preparar algunos ejemplos antes de la clase), por ejemplo:

- A veces te escucho decir que el dibujo de alguien es feo. ¿Cómo puedes decir eso? Debería hablar sobre usted, por ejemplo, "lo haría de manera diferente" o buscar una cosa en el dibujo que le guste y solo comentar sobre eso, por ejemplo, "este color

rojo realmente funciona bien aquí". Realmente no tenemos que decir todo lo que se nos viene a la mente.

### Ejercicio 3 (10 min.)

Los niños ansiosos sacan cartas del Apéndice 26 (las cartas deben cortarse y mezclarse antes de colocarlas en una bolsa o caja). El maestro lee el contenido de la tarjeta, después de lo cual el niño tiene la tarea de decidir si la declaración es cortés o no y, al mismo tiempo, si menciona nuestras emociones y necesidades. Los niños colocan las tarjetas que cumplen con estos criterios en el dibujo de una cara sonriente, mientras que las que pueden dañar a otros se colocan en el dibujo de una caja gris (Apéndice 27).

Los niños ansiosos sacan tarjetas del Apéndice 26 (las tarjetas deben recortarse y mezclarse, antes de colocarlas en una bolsa o caja). El profesor lee el contenido de la tarjeta, tras lo cual el niño tiene la tarea de decidir si el enunciado es respetuoso o no y, al mismo tiempo, si menciona nuestras emociones y necesidades. Los niños colocan las tarjetas que cumplen estos criterios en el dibujo de una cara sonriente, mientras que las que pueden herir a los demás se colocan en el dibujo de una caja gris (Anexo 27).

¡Eres muy torpe! ¡Manchaste mi vestido!	Me enoja muchísimo cuando alguien ensucia mi ropa, ten cuidado cuando pasas junto a mí cargando comida.
¡Qué juego tan desesperante!	Veo que te gusta tu juego, prefiero algunos otros.
¡Qué olor tan horrible!	Se siente sin aire aquí. ¿Podemos abrir la ventana para que entre aire fresco en la habitación?
¡Qué asco! ¡Qué sopa tan horrible!	No es mi sopa favorita. ¡Pero haces los mejores panqueques del mundo!
¿Puedes dejar de gritar así?	Me temo que podría tener dolor de cabeza en un minuto. ¿Puedes cantar un poco más tranquilo, por favor?
¡No te estoy prestando mi juego! ¡Eres torpe y lo romperás!	La última vez que me devolviste un juego roto, me enojó un poco. Ten más cuidado esta vez.

¡Muévete más rápido!	Me pongo nervioso cuando caminamos tan despacio. Realmente me gustaría que vayas más rápido. No me gustaría llegar tarde.
¡Hablas de tonterías! ¡Usted es un mentiroso!	Si lo que dijiste es cierto, uno puede envidiar tus aventuras.

### Ejercicio 3 (10 min.)

Luego, el maestro invita a los niños a recordar las palabras o comportamientos de sus compañeros de clase que los hacen sentir bien o contentos y a compartir estas experiencias con otros. Por ejemplo, pueden agradecer a alguien por su ayuda. Si el tiempo lo permite, se recomienda que los niños creen ilustraciones de los eventos que citan.

Para facilitar este ejercicio, se puede usar el siguiente ejemplo:

- Toby estaba agradecido con Gregory por evitar que él pronunciara comentarios críticos sobre el juego de su amigo, decidió agradecerle por la pronta reacción: "Me alegra que me hayas impedido decir que este juego es estúpido, todavía me gustaría ser amigo de John y mi lengua afilada puede haber causado una discusión entre nosotros".
- Natalia puede expresar su agradecimiento hacia Gregory por el apoyo que le mostró con las siguientes palabras: "Me alegra que hayas pensado en mí y me hayas traído dulces. Eres una buena amiga".

### **Resumen de la clase (5 min.):**

El instructor llama la atención sobre el hecho de que las emociones a menudo nos hacen decir cosas que siempre lamentaremos más tarde. A veces sucede que ofendemos a otros, nos reímos de ellos y los llamamos. Esto no cambia nada para mejor. Solo causa que se acumule ira y tensión adicionales. Hablar de nosotros mismos y de nuestras propias necesidades y sentimientos no es fácil y requiere práctica. A menudo tenemos miedo de expresar nuestros sentimientos, nos da vergüenza o tememos el rechazo. En un grupo, cada persona tiene influencia sobre la atmósfera del grupo y si promueve o no la apertura.

Para que alguien esté listo para hablar, los demás deben estar listos para escuchar con compasión y aceptación.

### **Riesgos y recomendaciones:**

Esta clase requiere de los niños el coraje de hablar sobre sus sentimientos y necesidades, así como la capacidad de confiar en su experiencia personal. Esto puede no ser una tarea fácil para ellos. Si los niños tienen dificultades para recordar sus propias experiencias, podríamos comenzar con los ejemplos preparados por el maestro.

### **Referencias relacionadas con la tarea:**

#### **Literatura recomendada para los profesores:**

MB Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy* [Comunicación no violenta] , traducido por M. Markocka-Pepol, 3.a ed., Warszawa, 2017.

A. Świdzikowska, *Sygnalizator emocji i potrzeb* [ Señalando emociones y necesidades], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (consultado: 02.01.2020).

### Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 25

Hola niños,

Por favor dime, ¿cómo están tus baterías internas? ¿Están completamente cargados? ¿Tienes mucha energía? Lo pregunto porque tengo que cargar el mío, ¡solo un poco! ¡Fue un día tan emocionante! Hoy fui un poco como un guardián del buen comportamiento durante un día de trabajo muy exigente.



Ahora tengo la oportunidad de decirte lo que está pasando.

Ya sabes que hoy estaba en el cumpleaños de mi compañero de clase favorito: John. Como el resto de mi clase, fui invitado al centro de juegos.

Incluso al principio, cuando John estaba desarrollando sus regalos, tuve mi primera misión. Toby, que estaba a mi lado, vio el juego que John acababa de recibir. Dijo que no tiene remedio, porque puedes terminar este juego en solo un día. Rápidamente le dije que permaneciera en silencio, porque no quería que John escuchara eso.



Cuando estábamos comiendo pastel, Marcella accidentalmente ensució la blusa de Natalia con su pieza. Cuando Natalia se dio cuenta de esto, llamó a Marcella estúpida y corrió hacia el baño llorando, se negó a hablar con nadie hasta el final de la fiesta. Afortunadamente, ella se animó un poco cuando le traje sus dulces favoritos.

### Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 25

Al final, Jeremy, que estaba muy cansado por el ruido en la habitación, dijo que era una estúpida fiesta. Quería llamar a sus padres para recogerlo. Afortunadamente, pude llevarlo a un lugar más tranquilo donde pudo descansar un poco.

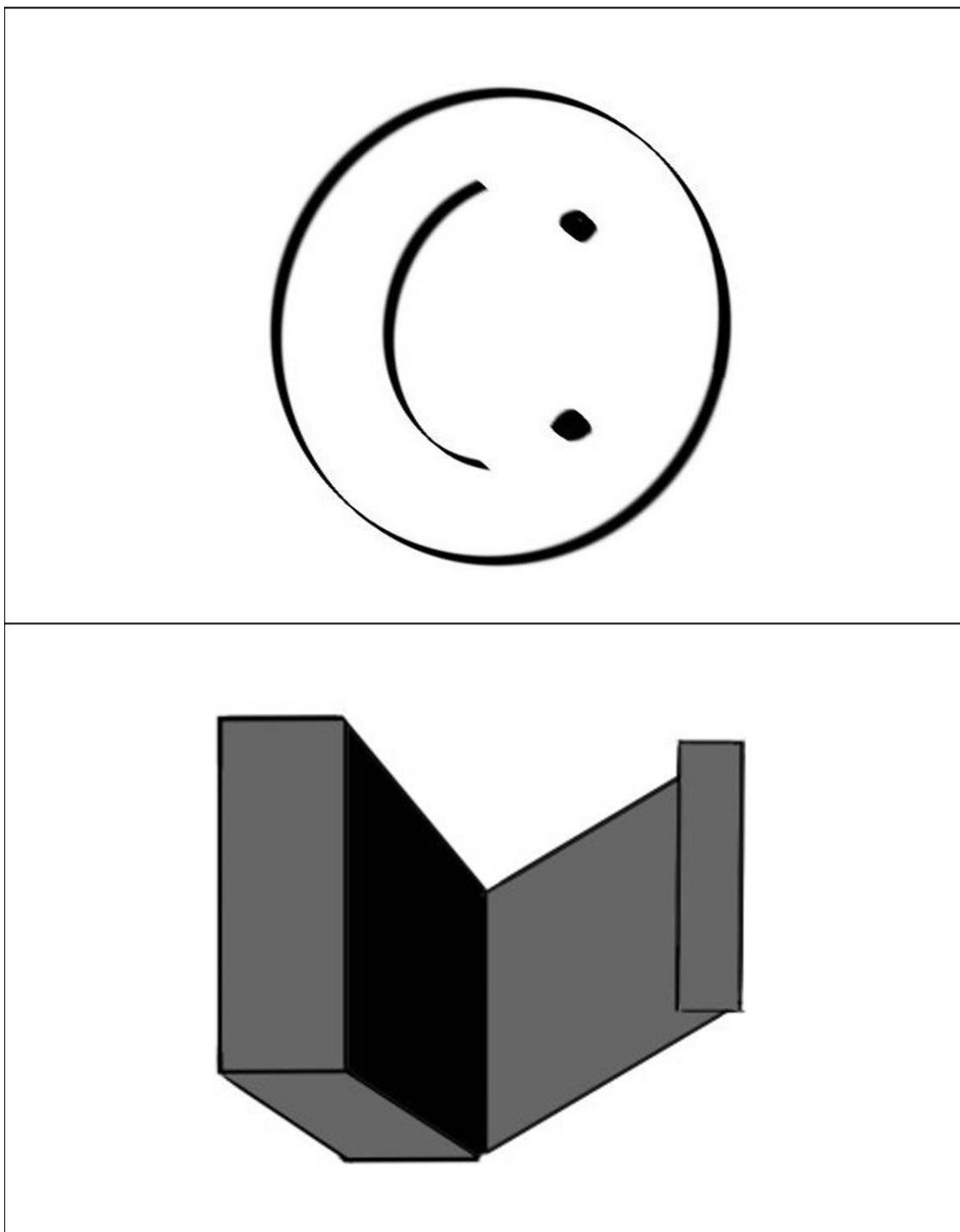
Y sabes qué, también estaba cansado del ruido. Me hubiera enojado también si alguien hubiera manchado mi ropa con pastel. También creo que el juego que obtuvo John no fue genial. Pero creo que mi amigo cruzó una línea al hablar de esas cosas. Si John hubiera escuchado todo eso, se habría sentido molesto. ¿Cuál, en su opinión, sería una mejor manera de expresar estas cosas? ¿Alguna vez has dicho algo demasiado duro o has escuchado palabras que son demasiado duras de otra persona?

saludos,  
Gregory

**Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 26**

Eres tan torpe! Tienes mi vestido sucio!	Me enojo muchísimo cuando alguien ensucia mi ropa, ten cuidado cuando pasas junto a mí cargando comida.
¡Qué juego tan desesperado!	Veo que te gusta tu juego, prefiero algunos otros.
¡Qué olor tan horrible!	Se siente sin aire aquí. ¿Podemos abrir la ventana para que entre aire fresco en la habitación?
¡Qué asco! ¡Qué horrible sopa!	No es mi sopa favorita. ¡Pero haces los mejores panqueques del mundo!
¿Puedes dejar de gritar así?	Me temo que podría tener dolor de cabeza en un minuto. ¿Puedes cantar un poco más tranquilo, por favor?
¡No te estoy prestando mi juego! ¡Eres torpe y lo romperás!	La última vez que me devolviste un juego roto, me enojó un poco. Ten más cuidado esta vez.
¡Muévase más rápido!	Me pongo nervioso cuando caminamos tan despacio. Realmente me gustaría que vayas más rápido. No me gustaría llegar tarde.
Hablas tonterías! ¡Usted es un mentiroso!	Si lo que dijiste es cierto, uno puede envidiar tus aventuras.

**Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 27**



## Plan de estudio no. 10

# Yo en un grupo

**Área:** disciplina sabia (funcionamiento en grupo, protección de límites personales)

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años.

### Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es familiarizar a los estudiantes con el concepto de límites personales que puede entenderse como una conciencia de nuestras propias preferencias, necesidades y deseos, así como nuestra capacidad para cuidarlos al esforzarse activamente por el bienestar, también incluye la capacidad de reaccionar cuando alguien hace algo que nos parece desagradable, difícil o inoportuno. La señal más simple que nos dice que nuestras fronteras han sido violadas son las emociones. Los que se consideran desagradables (ira, irritación, ansiedad, miedo, ira, tensión) nos dicen que lo que está sucediendo es una amenaza para nuestro sentido del equilibrio emocional y que nuestras fronteras probablemente han sido violadas.

Nuestros límites pueden ser violados por otras personas que hacen cosas con las que no estamos de acuerdo. Esto no siempre es intencional. Otras personas a menudo no se dan cuenta de que algo puede ser desagradable para nosotros. Exhiben comportamientos impulsados por las emociones, pero sin reflexión. Nuestra tarea es demostrar claramente lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Una de las herramientas que pueden resultar útiles en la comunicación mutuamente comprensible sobre nuestros límites es claramente el mensaje "YO", que ya es familiar para los niños.

El instructor invita a los niños a reflexionar sobre qué comportamientos de otras personas les resulta difícil aceptar, qué los hace sentir mal y cómo pueden comunicarse

claramente sobre cómo se sienten y qué necesitan y en qué situaciones podrían necesitar el apoyo de los demás.

Vale la pena enfatizar que no es solo la violación de nuestros límites lo que puede causar emociones desagradables en nosotros. También es posible que nos encontremos incómodos en una situación en la que otra persona experimente dificultades y / o violencia. Así es como funciona la empatía. Debido a la empatía, somos conscientes de lo que sienten otras personas y podemos ayudarlos a proteger sus límites ajustando nuestro comportamiento o defendiéndolos.

### **El objetivo de la clase:**

- Proporcionar conocimiento sobre los límites personales y su importancia.
- Aumentar la autoconciencia en el área de nuestras propias emociones y necesidades en diversas situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para la protección de nuestros límites personales.
- Desarrollar las habilidades para reconocer y respetar los límites de otras personas.

### **Los resultados de la clase:**

- Los niños saben que cada persona debe conocer y proteger sus límites personales.
- Los niños comprenden que las emociones desagradables son signos de violación de los límites.
- Los niños pueden manejar la situación de ruptura de límites personales.
- Los niños entienden que otras personas tienen sus propias fronteras que no deben cruzarse.

### **Materiales y ayudas:**

- Apéndice 28 copia impresa - carta de Gregory.
- Apéndice 29 copia impresa – Situaciones.
- Tijeras.

**Ejercicio 1 (15 min.)**

El maestro lee en voz alta la carta (Apéndice 28):

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>PREGUNTAS ÚTILES DEL MAESTRO:</b>
<p><i>"¡Hola! Acabo de regresar de una excursión a la guardería y decidí escribirle de inmediato. Hoy fuimos al teatro a ver una obra de teatro llamada "Hansel y Gretel". Todos los miembros de mi grupo estaban ansiosos por este viaje, principalmente porque estábamos planeando ir en autocar. En la mañana empaqué mi mochila y, lleno de energía, fui con mi papá al lugar de recogida fuera de nuestra guardería. Me quedé estupefacto cuando noté que el grupo de Frank también se estaba reuniendo al lado de nuestro autobús. Frank es un niño que a menudo acosa a otros niños y es muy ruidoso. ¿Recuerdas cómo me metió en problemas en la guardería recientemente? Desde ese momento, no he tenido una muy buena opinión de él.</i></p>	<p>¿Sobre cuál de sus aventuras está escribiendo Gregory?</p> <p>¿Qué sorprendió y asustó a Gregory al comienzo del viaje</p>
<p><i>Como esperaba, desde el principio Frank causó muchos problemas. Una vez, siguió presionando a otros mientras hacía cola para el guardarropa y luego se excusó de que era solo un accidente. En otra ocasión, tomó el asiento de alguien en el autobús y afirmó que había sido su asiento desde el principio. Además, escondió los sombreros de la niña como una broma que los hizo llorar y querían llamar a sus padres para llevarlos a casa.</i></p>	<p>¿Cómo fue el comportamiento de Frank durante la excursión?</p>
<p><i>Mientras observaba todo esto, recordé lo que aprendí de ti. Cuando algo nos molesta, vale la pena identificar lo que está sucediendo y hablar sobre lo que sentimos y también sobre lo que necesitamos de la otra persona. Entonces, le dije a Frank de inmediato: "Me enoja cuando escondes los sombreros de la chica. Me gustaría que se los devolvieras. Inicialmente, Frank no se molestó por lo que dije. Pero debo admitir que estaba tan estresado que hablé en voz muy baja y con voz temblorosa. Sin embargo, después de un momento, repetí la misma oración más fuerte y con más confianza. Frank reaccionó congelándose de sorpresa y solo me miró. Me sorprendió mucho, porque después de un rato, mis amigos John y Toby se unieron a mí. Y también le dijeron firmemente lo que pensaban sobre la situación. Después de eso, Frank no tenía otra opción, así que devolvió a las chicas la propiedad que había robado antes. Estaba temblando</i></p>	<p>¿Qué hizo Gregory para detener el mal comportamiento del niño?</p> <p>¿Cuál fue la reacción de John y Toby a lo que hizo Gregory?</p> <p>¿Cómo se sintió Gregory después de reprocharle al otro chico?</p>

*como una hoja de miedo, ¡pero estaba muy orgulloso de mí mismo y, por supuesto, de mis compañeros de clase también!*  
*Obviamente, eso no significa que Frank se estaba comportando como un ángel hasta el final de la excursión. Acosó y molestó a otros un par de veces. Incluso pateó mi silla durante la presentación, pero no tuve ningún problema para expresar una opinión sobre su comportamiento. ¿Y sabes qué? Él dejó de hacerlo. De alguna manera, las palabras pueden tener un gran poder.*  
 Saludos,  
 Gregory"

### Ejercicio 2 (25 min.)

La maestra arregla las sillas en filas, con dos sillas por fila (como los asientos del autobús) y les pide a los niños que llenen estos asientos, antes de decirles: "Imagina que vas a viajar hoy. Nos subimos al autobús y nos vamos. Durante el viaje pueden ocurrir varias situaciones difíciles. Practiquemos lo que puede decir en estos casos. Recuerde hablar sobre sus sentimientos y sobre lo que le gustaría cambiar.

Luego, el maestro se acerca a los niños que están dispuestos a participar y les pide que dibujen cartas con una descripción de una situación difícil (Apéndice 29 - previamente cortado y barajado). La tarea del niño es reaccionar a la situación con firmeza, pero al mismo tiempo, expresar respeto por la otra persona.

Someone sitting behind you is kicking your seat.	Ves que una persona sentada detrás de tu amigo está pateando su asiento.
La persona sentada detrás de usted le quitó el sombrero y no está dispuesto a devolverlo.	Usted ve que una persona sentada detrás de su amigo le quitó el sombrero y no está dispuesto a devolverlo
La persona sentada a tu lado tomó asiento y dijo que de ahora en adelante se sentarían allí	Alguien tomó el asiento de su amigo y le dijo que de ahora en adelante se sentarán allí.
La persona detrás de usted hace tanto ruido que le produce dolor de cabeza.	Tu amigo dice que le duele la cabeza, porque alguien sentado detrás de él está haciendo mucho ruido.

La persona sentada detrás de ti dejó caer migas al comer y dijo que fuiste tú quien hizo el desastre.

La persona sentada detrás de su amigo dejó caer migas al comer y dijo que fue su amigo quien hizo el desastre.

Al resumir las escenas representadas por los niños, se pueden hacer algunas preguntas adicionales:

- ¿Cómo te sentiste cuando reprochaste a alguien?
- ¿Cómo te sentiste cuando alguien te reprochó?
- ¿Cómo te sentiste cuando ayudaste a alguien?

### Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que, si bien es miembro de un grupo, vale la pena prestar atención no solo a nuestras propias necesidades, sino también a las necesidades de otras personas. Aunque todos diferimos unos de otros, todos pueden encontrar su lugar en el grupo, aunque a veces solo necesitemos un poco más de comprensión, amabilidad y apoyo.

### Riesgos y recomendaciones:

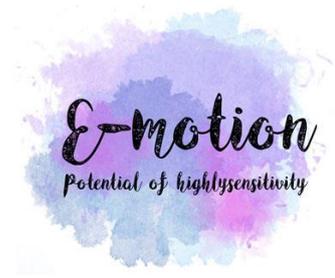
Vale la pena asegurarse de que tantos niños como sea posible estén involucrados en la tarea. Si alguien tiene problemas para encontrar las palabras correctas, podemos alentarlos a pedirle ayuda a alguien.

Cabe señalar que no alentamos a los niños a copiar los comportamientos mencionados en las descripciones de las escenas. Ese no es el objetivo de esta clase.

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para niños:

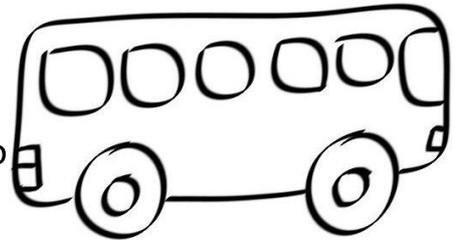
J. Venta, E. Mierzyńska - (. RED) Iwanowska, A. Belter, *12 ważnych Praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 leyes importantes, autores polacos sobre los derechos del niño] , Poznań 2017.



**Escenario 10: Yo en un grupo, apéndice 28**

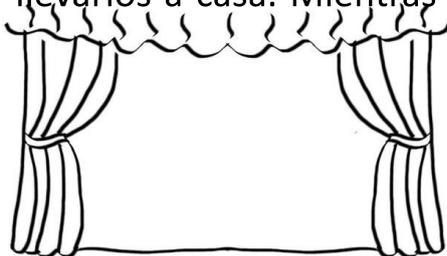
HOLA,

Acabo de regresar de una excursión a la guardería y decidí escribirle de inmediato. Hoy fuimos al teatro a ver una obra de teatro llamada "Hansel y Gretel". Todos los miembros de mi grupo estaban ansiosos



por este viaje, principalmente porque estábamos planeando ir en autocar. En la mañana empaqué mi mochila y, lleno de energía, fui con mi papá al lugar de recogida fuera de nuestra guardería. Me quedé estupefacto cuando noté que el grupo de Frank también se estaba reuniendo al lado de nuestro autobús. Frank es un niño que a menudo acosa a otros niños y es muy ruidoso. ¿Recuerdas cómo me metió en problemas en la guardería recientemente? Desde ese momento, no he tenido una muy buena opinión de él.

Como esperaba, desde el principio Frank causó muchos problemas. Una vez, siguió presionando a otros mientras hacía cola para el guardarropa y luego se excusó de que era solo un accidente. En otra ocasión, tomó el asiento de alguien en el autobús y afirmó que había sido su asiento desde el principio. Además, escondió los sombreros de la niña como una broma que los hizo llorar y querían llamar a sus padres para llevarlos a casa. Mientras observaba todo esto, recordé lo que aprendí



de ti. Cuando algo nos molesta, vale la pena identificar lo que está sucediendo y hablar sobre lo que sentimos y también sobre lo que necesitamos de la otra persona

Entonces, le dije a Frank de inmediato: “Me enoja cuando escondes los sombreros de la chica. Me gustaría que se los devolvieras”

### Escenario 10: Yo en un grupo, apéndice 28

Inicialmente, Frank no se molestó por lo que dije. Pero debo admitir que estaba tan estresado que hablé en voz muy baja y con voz temblorosa. Sin embargo, después de un momento, repetí la misma oración más fuerte y con más confianza. Frank reaccionó congelándose de sorpresa y solo me miró. Me sorprendió mucho, porque después de un rato, mis amigos John y Toby se unieron a mí. Y también le dijeron firmemente lo que pensaban sobre la situación. Después de eso, Frank no tenía otra opción, así que devolvió a las chicas la propiedad que había robado antes. Estaba temblando como una hoja de miedo, ¡pero estaba muy orgulloso de mí mismo y, por supuesto, de mis compañeros de clase también!

Obviamente, eso no significa que Frank se estaba comportando como un ángel hasta el final de la excursión. Acosó y molestó a otros un par de veces. Incluso pateó mi silla durante la presentación, pero no tuve ningún problema para expresar una opinión sobre su comportamiento.

¿Y sabes qué? Él dejó de hacerlo. De alguna manera, las palabras pueden tener un gran poder.



saludos  
Gregory

Escenario 10: Yo en un grupo, apéndice 29

<p>La persona sentada detrás de usted está dando patadas a su asiento.</p>	<p>Ves que una persona sentada detrás de tu amigo está pateando su asiento.</p>
<p>La persona sentada detrás de usted le quitó el sombrero y no está dispuesto a devolverlo.</p>	<p>Usted ve que una persona sentada detrás de su amigo le quitó el sombrero y no está dispuesto a devolverlo</p>
<p>La persona sentada a tu lado tomó asiento y dijo que de ahora en adelante se sentarían allí</p>	<p>Alguien tomó el asiento de su amigo y le dijo que de ahora en adelante se sentarán allí.</p>
<p>La persona detrás de usted hace tanto ruido que le produce dolor de cabeza.</p>	<p>Tu amigo dice que le duele la cabeza, porque alguien sentado detrás de él está haciendo mucho ruido.</p>
<p>La persona sentada detrás de ti dejó caer migas al comer y dijo que fuiste tú quien hizo el desastre.</p>	<p>La persona sentada detrás de su amigo dejó caer migas al comer y dijo que fue su amigo quien hizo el desastre.</p>

## Plan de estudio no. 11

# Yo en el mundo

**Área:** disciplina inteligente (funcionamiento en grupo, protección de fronteras personales)

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es presentar el tema de la protección de los límites personales en un contexto social más amplio y desviar la atención de los niños de sus relaciones con sus compañeros a sus relaciones con los adultos. Otro objetivo es proporcionar información sobre la posibilidad de expresar desaprobación de los comportamientos de los adultos que los niños pueden encontrar vergonzoso, desagradable o injusto.

El instructor anima a los niños a recordar el concepto de límites personales en el contexto de formar una conciencia de nuestras propias preferencias, necesidades y deseos y la capacidad de cuidarlos al esforzarse activamente por el bienestar, pero también a través de la capacidad de reaccionar cuando alguien hace cosas que nos parecen desagradables, difíciles o inoportunas. La maestra les recuerda a los niños que tienen derecho a proteger sus límites personales no solo en sus relaciones con sus compañeros, sino también con los adultos. Depende de los niños decidir qué tan cerca de una relación les gustaría tener con sus familiares, amigos y vecinos, tienen derecho a la intimidad, protección contra daños y tener sus propias opiniones.

Vale la pena enfatizar que los niños son criados en familias con diferentes tradiciones y estilos de crianza. Tradicionalmente, en nuestra cultura, se alienta a los niños a ser amables y educados con las personas mayores, incluso si intentan entablar una relación con los niños de una manera que les sea difícil.

El objetivo de la clase es alentar a los niños a cuidar sus límites en las relaciones con los adultos con respecto a sus sentimientos e intenciones (que a menudo son buenas).

**El objetivo de la clase:**

- Proporcionar conocimiento sobre el tema de los límites personales y su protección en el contexto de las relaciones de los niños con los adultos.
- Aumentar la autoconciencia en el área de las propias emociones y necesidades en diversas situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para la protección de los límites personales con respecto a la formación de relaciones con adultos.
- Desarrollar las habilidades para reconocer y respetar los límites de los adultos.

**Resultados de la clase:**

- Los niños saben que cada persona debe conocer y proteger sus límites personales.
- Los niños pueden manejar situaciones donde los adultos cruzan sus fronteras personales.
- Los niños saben de quién pueden depender en una situación donde sus fronteras personales están siendo violado
- Los niños entienden que los demás, incluidos los adultos, tienen sus propias fronteras que no deben cruzarse.

**Materiales y ayudas:**

- Apéndice 30 en papel - carta de Gregory.
- Apéndice 31 copia impresa – situaciones.
- Tijeras.

**Ejercicio 1 (10 min.)**

El maestro lee en voz alta la carta (Apéndice no. 30).

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>PREGUNTAS ÚTILES DEL MAESTRO:</b>
<p><i>"¡Hola! Tía Bárbara y tío Thad se quedaron. Deberías recordarlo, el tío Thad es un bromista que me dio algunos consejos cuando quería ayudar a mis compañeros de clase que tenían que hacer una actuación. Mi tío y mi tía viajaron desde Cracovia y se quedaron con nosotros en nuestro lugar durante el fin de semana. Realmente lo disfruto cuando los invitados me visitan. Tal vez no soy una mariposa social (¡pero ya sabías que no lo soy en absoluto!), Pero me gusta sentarme con todos los demás y escuchar de lo que están hablando.</i></p>	<p>¿Quién visita d Gregory en casa?</p>
<p><i>Esta visita fue inusual y debo admitir que fue bastante agotador. En el momento en que mi tío entró por la puerta, solo como una broma, me dio un fuerte apretón de manos. Mi tía, a su vez, exigió que la besara en la mejilla, lo cual no tenía muchas ganas de hacer. Luego ella insistió en que me sentara en su regazo. Mencionó que cuando era pequeña, siempre solía hacer eso. ¡Lo único es que ya no soy tan pequeño! Cuando mis padres mencionaron que me va muy bien en la guardería, mi tío quería que recitara un poema frente a todos, y sabes cuánto me disgusta actuar frente a una audiencia cuando todos me miran. De alguna manera me las arreglé para disculparme de hacerlo y me metí en mi habitación. Finalmente, cuando estaba en el baño, mi tía entró en la habitación por accidente. No le molestaba que yo cambiara. Ella dijo que cuando era pequeña, solía cambiar mis pañales, así que no tengo nada de qué avergonzarme. Afortunadamente, mi papá escuchó la conversación y le pidió a mi tía que esperara a que saliera del baño.</i></p>	<p>¿Cuáles fueron los comportamientos del tío y la tía que Gregory encontró difíciles para él?</p>
<p><i>¿Sabes qué? Me gusta cuando mi tío cuenta chistes, me gusta perder el tiempo con él y escuchar sus divertidas aventuras. A su vez, mi tía siempre ayuda a mi madre y puede explicarle las tareas difíciles de la guardería como nadie más. ¡Ella también hace las donas más deliciosas del mundo entero! Pero</i></p>	<p>¿Qué le gusta a Gregory de su tía y tío?</p>

*desafortunadamente mi tío y mi tía a veces cruzan la línea. No se como reaccionar. Por favor dime, ¿qué haces en tales situaciones?*  
Saludos,  
Gregory"

### Ejercicio 2 (15 min.)

El maestro discute con los niños el tema de defender los límites personales en las relaciones con los adultos y les dice que todos tienen derecho a objetar cuando un adulto hace algo que puede ser desagradable, vergonzoso o perjudicial para ellos. Con frecuencia ocurre que los adultos no se dan cuenta de que no a todos los niños les gusta intercambiar saludos o jugar de la misma manera y que pueden tener diferentes necesidades con respecto a una relación. Al tener conciencia de esto, deberíamos poder expresar claramente nuestro descontento.

El maestro puede hacer las siguientes preguntas a los niños:

- ¿Qué puedes decir cuando un adulto hace algo que no quieres?

Si los niños necesitan algunos consejos, podríamos preguntar, por ejemplo: ¿qué puede decir cuando su tío comienza a hacerle cosquillas?

Después de escuchar las respuestas, el maestro, junto con los niños, intenta averiguar si las propuestas fueron correctas haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Los adultos, por lo que dices, se darán cuenta de que hay algo que no te gusta?
- ¿Ofenderemos a alguien expresando nuestro descontento de esta manera?

Es importante que los niños elaboren propuestas de reacciones que estén claramente definidas, como "no me hagas esto", "no me gustaría que lo hicieras de esta manera". Si los niños no dan tales respuestas, el maestro puede sugerir respuestas similares y preguntarles qué piensan.

### Ejercicio 3 (15 min.)

Los niños dibujan descripciones de situaciones cortas (Apéndice 31 corta y baraja). El maestro lee la descripción y el niño propone cómo reaccionar en una situación particular (qué palabras usar). El maestro da pistas a los niños en relación con las frases propuestas en el ejercicio anterior.

Estás caminando con un adulto que está sosteniendo tu mano. Tiran de tu mano con tanta fuerza que duele.	Un adulto quiere que te sientes en su regazo, pero no te gusta la idea.
Un adulto te saluda con un fuerte apretón de manos.	Un adulto te atrapa y te arroja alto, lo que te hace sentir enfermo.
A un adulto le gustaría que los saludaras con un beso, pero no tienes ganas.	Un adulto quisiera hacer un dibujo contigo, pero no escucha y corrige obstinadamente tu dibujo.
A algunos adultos les gustaría que recitaras un poema, pero no tienes ganas en este momento.	Un adulto quisiera hacer un dibujo contigo, pero no escucha y corrige obstinadamente tu dibujo.
Un adulto come los dulces que recibiste como regalo.	Cada vez que te ven, un adulto tira de tu cabello como una broma, lo que no te gusta.

### Resumen de la clase (5 min.):

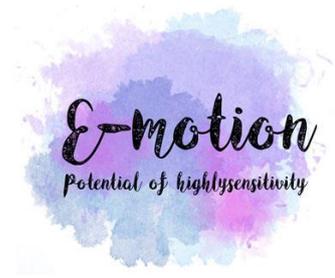
El instructor enfatiza que, en las relaciones con adultos, puede ser difícil defender nuestros límites. En estos casos, vale la pena pedir ayuda a adultos cercanos (padres, abuelos, tías, hermanos mayores, etc.) que son conscientes de nuestras dificultades y pueden brindarnos apoyo en situaciones difíciles cuando sea necesario. También es aconsejable preguntar a los niños que en su entorno pueden apoyarlos, en quienes pueden confiar sus problemas. Es importante que todos sean conscientes del hecho de que puede haber situaciones en las que sea necesario el apoyo de un adulto cercano y que también sea posible que una persona en particular a la que solicitamos ayuda no nos trate con seriedad. En ese caso, el niño debe tratar de encontrar a alguien más.

### Riesgos y recomendaciones:

Debido a que la lección tiene como objetivo motivar a los niños a hablar sobre las dificultades que implican las relaciones con los adultos, puede existir el riesgo de revelar situaciones abusivas. Sin embargo, esto no puede tratarse en un ambiente de clase, tampoco se debe dejar a los niños sin orientación, algo como la siguiente oración puede resolver la situación: " Lo que estás diciendo es importante, hablemos de eso después de la clase", y luego El maestro debe continuar con la lección. Después de la clase, el instructor debe hablar con el niño sobre lo que dijo.

#### Literatura recomendada relacionada con la tarea:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?] , Traducido por W.Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Venta, E. Mierzyńska - (. RED) Iwanowska, A. Belter, *12 ważnych Praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 leyes importantes, autores polacos sobre los derechos del niño] , Poznań 2017.



**Escenario 11: Yo en el mundo, apéndice 30**

HOLA,

Tía Barbara y tío Thad se quedaron. Deberías recordarlo, el tío Thad es un bromista que me dio algunos consejos cuando quería ayudar a mis compañeros de clase que tenían que hacer una actuación. Mi tío y mi tía viajaron desde Cracovia y se quedaron con nosotros en nuestro lugar durante el fin de semana. Realmente lo disfruto cuando los invitados me visitan. Tal vez no soy una mariposa social (¡pero ya sabías que no lo soy en absoluto!), Pero me gusta sentarme con todos los demás y escuchar de lo que están hablando.



Esta visita fue inusual y debo admitir que fue bastante agotador. En el momento en que mi tío entró por la puerta, solo como una broma, me dio un fuerte apretón de manos. Mi tía, a su vez, exigió que la besara en la mejilla, lo cual no tenía muchas ganas de hacer. Luego ella insistió en que me sentara en su regazo. Mencionó que cuando era pequeña, siempre solía hacer eso. ¡Lo único es que ya no soy tan pequeño! Cuando mis padres mencionaron que me va muy bien en la guardería, mi tío quería que recitara un poema frente a todos, y sabes cuánto me disgusta actuar frente a una audiencia cuando todos me miran. De alguna manera me las arreglé para disculparme de hacerlo y me metí en mi habitación. Finalmente, cuando estaba en el baño, mi tía entró en la habitación por accidente. No le molestaba que yo cambiara. Ella dijo que cuando era pequeña, solía cambiar mis pañales, así que no tengo nada de qué avergonzarme. Afortunadamente, mi papá escuchó la conversación y le pidió a mi tía.



saludos, Gregory

Sabes qué, me gusta cuando mi tío cuenta chistes, me gusta perder el tiempo con él y escuchar sus divertidas aventuras. A su vez, mi tía siempre ayuda a mi madre y puede explicarle las tareas difíciles de la guardería como nadie más. ¡Ella también hace las donas más deliciosas del mundo entero!

Pero desafortunadamente mi tío y mi tía a veces cruzan la línea. No se como reaccionar. Por favor dime, ¿qué haces en tales situaciones?

**Escenario 11: Yo en el mundo, apéndice 31**

Estás caminando con un adulto que está sosteniendo tu mano. Tiran de tu mano con tanta fuerza que duele.	Un adulto quiere que te sientes en su regazo, pero no te gusta la idea
Un adulto te saluda con un fuerte apretón de manos.	Un adulto te atrapa y te arroja alto, lo que te hace sentir enfermo
A un adulto le gustaría que los saludaras con un beso, pero no tienes ganas.	Un adulto quisiera hacer un dibujo contigo, pero no escucha y corrige obstinadamente tu dibujo.
A algunos adultos les gustaría que recitaras un poema, pero no tienes ganas en este momento.	Un adulto quisiera hacer un dibujo contigo, pero no escucha y corrige obstinadamente tu dibujo
Un adulto come los dulces que recibiste como regalo.	Cada vez que te ven, un adulto tira de tu cabello como una broma, lo que no te gusta.

## Plan de estudio no. 12

# El cerebro positivo

**Área:** Conciencia - construcción de resiliencia mental

**Duración de la clase:** 45 min.

**Grupo objetivo:** niños de 3 a 6 años

### Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es alentar a los estudiantes a practicar la expresión de gratitud y buscar activamente características positivas en sus compañeros dentro de un grupo. La capacidad de notar lo que es bueno, bello y valioso en otras personas, la apreciación de sus esfuerzos y sus características positivas configuran una actitud positiva hacia el mundo y otras personas y es uno de los elementos clave de la capacidad de recuperación mental.

El instructor anima a los niños a intercambiar mutuamente información positiva entre ellos, palabras de agradecimiento y gratitud.

Vale la pena enfatizar que la retroalimentación positiva, más que la crítica, motiva a otras personas a trabajar en sí mismas y construir relaciones más exitosas con las personas. Lo que podemos apreciar en nuestros colegas son, entre otros factores, habilidades que han desarrollado recientemente, habilidades especiales, persistencia en sus objetivos y su forma general de ser que tiene un impacto positivo en la atmósfera del grupo. También podemos agradecer a nuestro grupo de pares por algunas palabras positivas y gestos útiles, enfatizando lo importantes que son para nosotros.

Vale la pena asegurarse de que la gratitud y la retroalimentación positiva sean la práctica diaria dentro del grupo. Esto les da a los niños la oportunidad de cambiar su perspectiva de formular juicios y acusaciones mutuas a una actitud de notar cambios positivos, pequeños éxitos y el esfuerzo individual de cada persona para formar un buen ambiente en el aula.

### El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre el significado de la retroalimentación positiva en la construcción de relaciones exitosas.
- Aumentar la autoestima.
- Resumir el trabajo que el grupo ha completado, comentando cualquier cambio positivo notable

### Los resultados de la clase:

- Los niños saben que hay algo que vale la pena apreciar en todos.
- Los niños pueden comunicar comentarios positivos a su grupo de compañeros.
- Los niños pueden recibir comentarios positivos de su grupo de compañeros.
- Los niños entienden que lo que decimos y cómo decimos algo sobre los demás y ante los demás tiene un impacto en la atmósfera de nuestras relaciones mutuas.

### Materiales y ayudas:

- Apéndice 32 copia impresa - carta de Gregory
- Apéndice 33 copia impresa: notas de Gregory (ejemplo de una hoja de trabajo completa)
- Apéndice 34 en papel: notas de gratificación (tantas copias como requieran los estudiantes)
- Tijeras
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional)

**Ejercicio 1 (15 min.).**

El instructor lee en voz alta una carta (Apéndice 32):

<b>EL CONTENIDO DE LA CARTA:</b>	<b>PREGUNTAS ÚTILES DEL MAESTRO:</b>
<p><i>"¡Hola, amigos míos! Estoy extremadamente feliz porque han pasado muchas cosas positivas últimamente. En primer lugar, ¡el sábado pasado fue mi cumpleaños! Probablemente, como todos los demás, amo este día, y no solo porque puedo comer tantas golosinas como me gusta, o porque recibo regalos fantásticos. Sobre todo, es porque puedo invitar a todas las personas cercanas a mi fiesta de cumpleaños. Por supuesto, mis padres estuvieron presentes. También invité al tío Thad (recuerdas, el bromista que me dio consejos sobre cómo apoyar a mis amigos que tuvieron que hacer una actuación) y la tía Barbara (la que siempre quiere que la bese en la mejilla cuando la saludo). Y, por supuesto, mis compañeros de clase también estaban allí: ¡invité a todos! Incluso invité a Toby, aunque no me gusta mucho, porque es muy ruidoso y acosa a todos. Pero no adivinará quién más apareció, mi amigo de la antigua guardería, Jimmy. ¡Casi me caigo de la silla cuando lo vi!</i></p>	<p>¿Qué evento describió Gregory en su carta?</p> <p>¿A quién decidió invitar para su fiesta de cumpleaños?</p> <p>¿Qué fue lo más importante para él durante su fiesta de cumpleaños?</p>
<p><i>La fiesta de cumpleaños fue genial. Sabes que no me gusta ser el centro de atención y no me gustan los lugares ruidosos. Aún así, traté de manejar mis emociones. Pensé en todo antes de la fiesta y se me ocurrieron juegos que se adaptarían a todos por igual y que iban acompañados de música relajante. Pero, debo admitir que de todos modos estaba bastante cansado después de la fiesta.</i></p> <p><i>Incluso hoy, todavía estoy de buen humor. Y cuando pienso en todo esto, creo que es genial recibir regalos, pero darlos a otros es aún mejor. Soy un buen observador, así que vi lo felices que se veían todos cuando les abrí regalos. He decidido hacer algunos regalos para ellos en este momento. Para cada persona que estaba en mi fiesta de cumpleaños, creé una pequeña nota con un mensaje expresando lo que me gusta de ellos o lo que me gustaría agradecerles. ¡Hacer una nota para mamá, papá, John o Jimmy fue muy fácil! Tuve que pensar durante más tiempo sobre qué dibujar para tía Bárbara o Toby.</i></p>	<p>¿Qué decidió hacer Gregory después de su fiesta de cumpleaños?</p> <p>¿Para quién preparó los regalos?</p> <p>¿Cuáles fueron las dificultades con la preparación de los regalos y cómo logró resolverlos?</p>

*Pero, debido a esto, me di cuenta de que incluso si solo veo características molestas en el comportamiento de alguien, a pesar de eso, uno todavía puede encontrar algunas características positivas en ellas.  
Finalmente, he creado una nota para ti. ¿Te gustaría echar un vistazo?  
Saludos,  
Gregory"*

El profesor presenta las notas preparadas por Gregory a los alumnos (Apéndice 33). Juntos, los niños intentan adivinar el significado de cada mensaje y los cumplidos que Gregory quería dar a cada individuo. Ejemplos:

- Gregory la pasó muy bien con su tío, le gusta cuando su tío bromea con él.
- Gregory quiere mostrarle a John que es su mejor amigo.
- Le gusta abrazar a su madre, siempre lo hace sentir mejor.
- Le gusta jugar con su papá, por ejemplo, construir con bloques.
- Gregory agradeció a Toby por poder defenderlo.
- Gregory te agradece tus cartas con dibujos y la ayuda para resolver sus problemas.

### Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro divide al azar a los estudiantes en grupos de seis y les pide que se sienten juntos en la mesa. Cada estudiante recibe una hoja de trabajo (Apéndice 34). Su tarea es hacer una nota para cada miembro de su grupo diciéndoles por lo que están agradecidos, o lo que les gusta o admiran en ellos. Después de completar la tarea, los niños cortan las notas y se las dan a los destinatarios. Se le puede dar una sexta nota a una persona elegida de la clase o se puede ahorrar para otra persona a quien le gustaría expresar su agradecimiento (un miembro de la familia, alguien que no pertenece al grupo de la guardería).

El profesor hace las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que acompañaron la escritura y entrega de las notas?
- ¿Cuáles fueron los sentimientos que acompañaron la lectura de las notas recibidas?

### Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que de la misma manera que es bueno recibir regalos o escuchar palabras positivas sobre uno mismo, también es bueno dar el mismo trato a los demás. Hacemos felices a los demás diciéndoles cosas agradables, agradeciéndoles algo o dándoles un pequeño regalo. Los gestos amables cotidianos son los que crean un buen ambiente, promoviendo así relaciones cercanas y confianza mutua.

### Riesgos y recomendaciones:

Mientras los estudiantes trabajan en la tarea, el maestro se mueve entre ellos y observa si todos los estudiantes se están centrando o no en las cualidades y habilidades positivas de sus compañeros de clase. Es importante indicar que cada mensaje debe ser agradable. Antes de escribir el mensaje, todos los niños deben pensar si les gustaría recibir una nota de este tipo: ¿sería bueno para ellos?

Los ejercicios propuestos en este plan deben practicarse muchas veces y repetirse para que todos, de vez en cuando, sean apreciados por algo. También vale la pena que el maestro participe en la práctica de expresar gratitud, señalando lo que es mejor en cada alumno, apreciando sus esfuerzos y progreso. Recordemos que los ejemplos vienen de arriba.

### Referencias relacionadas con la tarea:

#### Literatura recomendada para profesores:

DJ Siegel, TP Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

### Apéndice 33:

Para el tío	Para Juan
Para Mamá	Para Papá
Para Toby	Para ti

**Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 32**

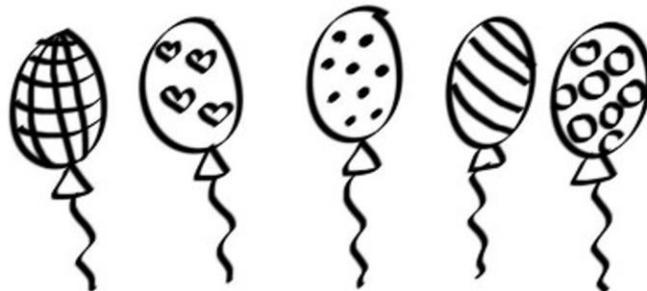
# Hola amigos

Estoy extremadamente feliz porque han pasado muchas cosas positivas últimamente.

En primer lugar, ¡el sábado pasado fue mi cumpleaños! Probablemente, como todos los demás, amo este día, y no solo porque puedo comer tantas golosinas como me gusta, o porque recibo regalos fantásticos. Sobre todo, es porque puedo invitar a todas las personas cercanas a mi fiesta de cumpleaños. Por supuesto, mis padres estuvieron presentes. También invité al tío Thad (recuerdas, el bromista que me dio consejos sobre cómo apoyar a mis amigos que tuvieron que hacer una actuación) y la tía Barbara (la que siempre quiere que la bese en la mejilla cuando la saludo). Y, por supuesto, mis compañeros de clase también estaban allí: ¡invité a todos! Incluso invité a Toby, aunque no me gusta mucho, porque es muy ruidoso y acosa a todos. Pero no adivinaré quién más apareció, mi amigo de la antigua guardería, Jimmy. ¡Casi me caigo de la silla cuando lo vi!



La fiesta de cumpleaños fue genial. Sabes que no me gusta ser el centro de atención y no me gustan los lugares ruidosos. Aún así, traté de manejar mis emociones. Pensé en todo antes de la fiesta y se me ocurrieron juegos que se adaptarían a todos por igual y que iban acompañados de música relajante. Pero, debo admitir que de todos modos estaba bastante cansado después de la fiesta.



### Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 32

Incluso hoy, todavía estoy de buen humor. Y cuando pienso en todo esto, creo que es genial recibir regalos, pero darlos a otros es aún mejor. Soy un buen observador, así que vi lo felices que se veían todos cuando les abrí regalos. He decidido hacer algunos regalos para ellos en este momento. Para cada persona que estaba en mi fiesta de cumpleaños, creé una pequeña nota con un mensaje expresando lo que me gusta de ellos o lo que me gustaría agradecerles. ¡Hacer una nota para mamá, papá, John o Jimmy fue muy fácil! Tuve que pensar durante más tiempo sobre qué dibujar para tía Barbara o Toby. Pero, debido a esto, me di cuenta de que incluso si solo veo características molestas en el comportamiento de alguien, a pesar de eso, uno todavía puede encontrar algunas características positivas en ellas.

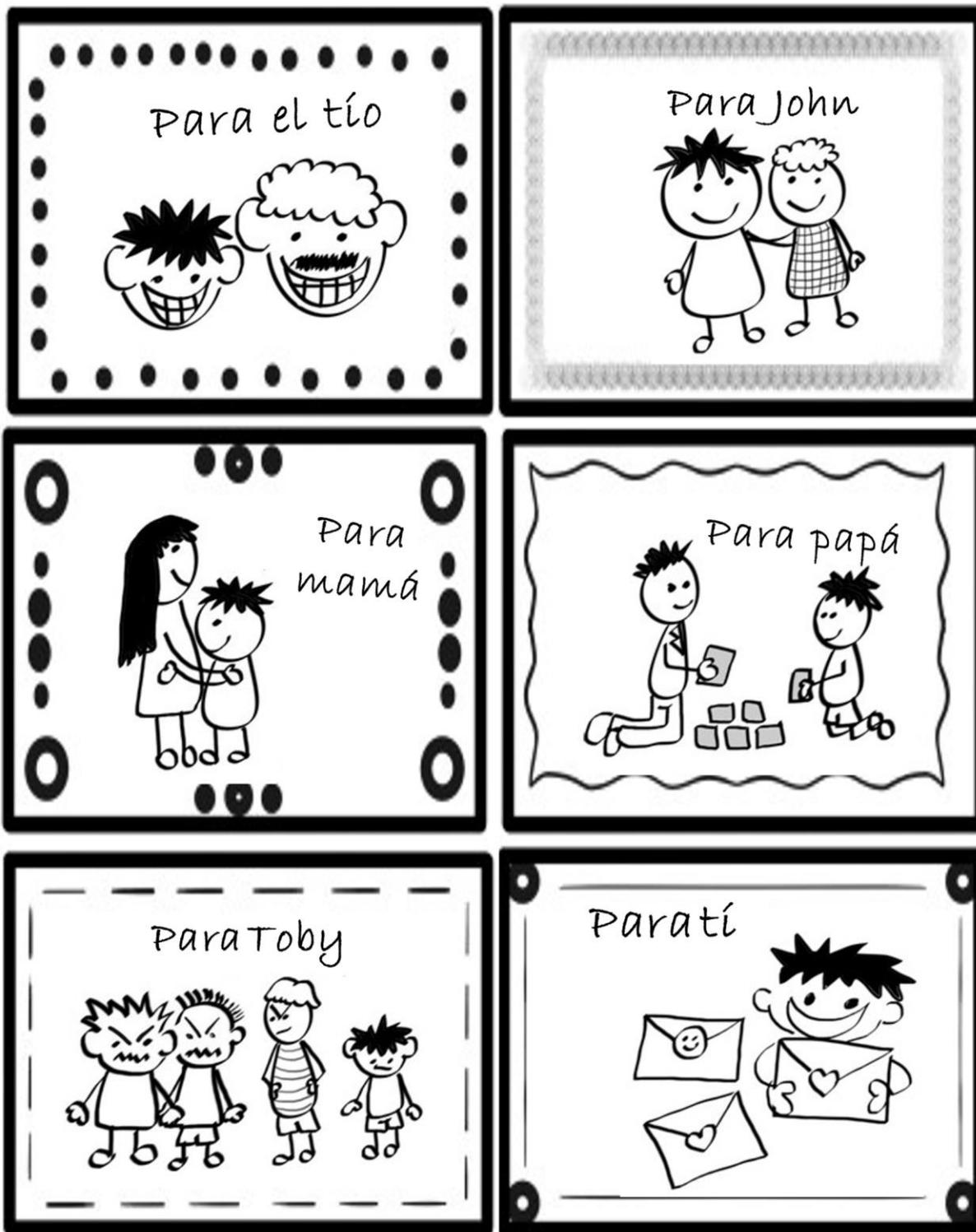


Finalmente, he creado una nota para ti. ¿Te gustaría echar un vistazo?



saludos,  
Gregory

Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 33



Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 34

