

## NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes desarrollarán actitudes positivas.
- Los estudiantes aprenderán habilidades de superación para manejar eventos de la vida.
- Los estudiantes usarán una combinación de dibujo, dictado y escritura para componer textos informativos/explicativos que nombren y proporcionen información sobre el tema.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas mediante conversaciones colaborativas; los estudiantes también se basarán en las ideas de los demás para expresar claramente sus propios puntos de vista mediante el respeto de perspectivas diversas.

### Objetivos

Los estudiantes entenderán que una actitud es cómo se siente alguien acerca de las cosas.

Los estudiantes comprenderán que tener una actitud positiva es una cuestión de elección.

Los estudiantes entenderán que tener una actitud positiva ayuda a las personas a ser más saludables y exitosas.

Los estudiantes comprenderán que las personas con una actitud positiva creen en sí mismas.

### Materiales necesarios

- Agua y vaso de vidrio o plástico ("Actividad inicial")
- Una lista de rasgos de carácter positivos ("Lo hacemos")

- Hoja de actividades "Mis cosas favoritas" para cada estudiante ("Lo haces")

### Actividad inicial (5 minutos)

Defina "pensamiento positivo" para la clase. (*Por ejemplo, "elegir prestar atención a las opiniones positivas y descartar las negativas"*). Luego, llene un vaso hasta la mitad con agua y pregunte a los estudiantes: "¿El vaso está medio vacío o medio lleno?". Una vez que respondan, comente que ver el vaso "medio lleno" es una perspectiva positiva y ver el vaso "medio vacío" es más bien una perspectiva negativa. Dígales: "Tener una actitud positiva no significa ignorar los problemas. Significa enfocarse en lo bueno y no en lo malo".

### Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (10 minutos)

Dígales: "Voy a describir dos situaciones y quiero que observen que, cuando miro el lado positivo o más optimista de cada situación, me siento más feliz". Describa las dos situaciones a continuación. (*Puede elegir usar imágenes para ilustrar diferentes situaciones*). Verbalice el proceso de pensamiento relacionado con encontrar el lado positivo:

- Es un día lluvioso y sombrío, y estaba deseando estar afuera. (*El lado positivo: La lluvia permite que las flores crezcan y florezcan*).
- Fui al zoológico, pero no pude ver a mi animal favorito. (*El lado positivo: Pude ver y disfrutar los demás animales*).
- Me estoy mudando a una nueva ciudad y debo dejar a todos mis amigos. (*El lado positivo: Puedo hacer nuevos amigos y explorar una ciudad nueva*).

Recuerde a los estudiantes que encontrar el lado positivo de una situación negativa la mejorará.

### Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)

Distribuya una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante. Indíqueles que piensen en las características positivas de ellos mismos. Dé ejemplos de rasgos de carácter positivos, como por ejemplo "amigable", "cariñoso", "divertido", "deportista" e "inteligente". Haga que los estudiantes escriban sus propios rasgos positivos y luego pida a otros estudiantes que agreguen algo positivo acerca de cada estudiante.

### Práctica independiente del estudiante / Lo hace (30 minutos)

Díales: "A veces es difícil ver lo bueno en una situación mala. Cuando esto sucede, me gusta hacer una lista de todas mis cosas favoritas en la vida. Esto me ayuda a mejorar mi estado de ánimo y a darme cuenta de la cantidad de cosas por las que debería estar agradecido". Entregue a cada estudiante una copia de la hoja de actividades "Mis cosas favoritas". Indíqueles que hagan dibujos de sus cosas favoritas en los cuadros de la hoja de actividades. Una vez que hayan completado la tarea, haga que los voluntarios compartan en voz alta lo que eligieron para dibujar.

### Cierre (3 minutos)

Recuérdelos que tener una actitud positiva es una opción que cada persona debe tomar todos los días. Para tener una actitud positiva, es importante buscar lo mejor en cada situación. Si eso no funciona, puede ser útil pensar en las cosas favoritas de uno.

### Evaluación del estudiante

1. ¿Cómo pueden cambiar su forma de pensar?
2. ¿Qué pueden hacer para ayudar a otros cuando tienen un mal día?
3. ¿Cómo te ayuda tener una actitud positiva?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Extensión de arte

Haga que los estudiantes creen un autorretrato que incluya rasgos de carácter positivos sobre ellos mismos.

### Extensión de arte

Pida a los estudiantes que creen "anteojos positivos", anteojos grandes que ellos decoran con imágenes y frases positivas en cada lente.

### Extensión teatral

Diga a los estudiantes que van a jugar un juego de positividad. Divida la clase en grupos pequeños y proporcione a cada grupo la hoja de actividades "Escenarios negativos". Instruya a los grupos para que generen ideas y debatan formas de cambiar la situación negativa en una situación positiva. Si es necesario, modele cómo jugar este juego antes de que comiencen los estudiantes. *(Por ejemplo, si el escenario negativo es "No podía sentarme junto a mi amigo en el autobús", entonces, para ser positivo, una persona podría cambiar su forma de pensar al decir: "Tengo que sentarme junto a alguien nuevo hoy y conocer a un nuevo amigo porque me quitaron mi asiento habitual").* Circule alrededor del salón de clases mientras los estudiantes juegan el juego.

### Extensión ELA

Haga que los estudiantes creen un diario de "pensamientos felices". En esta revista, los estudiantes escribirán uno o más pensamientos felices que tengan cada día. Pueden leer su diario cada vez que se sienten negativos.

## Extensión de la literatura

---

Lea la historia *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*, de Judith Viorst, y pregunte a los estudiantes:

- ¿De qué creen que se trata este libro?
- ¿Alguna vez han tenido un mal día? ¿Qué pasó?
- ¿Creen que Alexander ayudó a cambiar su día?
- ¿Cuál fue la idea de Alexander para mejorar su día?
- ¿Creen que el día de Alexander hubiera mejorado si hubiera cambiado la forma en que hablaba consigo mismo?

## Extensión de tecnología

---

Cree una "ensalada de palabras" con rasgos positivos de carácter sobre cada estudiante y cuélguela en el aula.

# MIS COSAS FAVORITAS

<b>Siempre que estoy triste, pienso en...</b>	
Cosa favorita n.º 1	Cosa favorita n.º 2
Cosa favorita n.º 3	Cosa favorita n.º 4
<b>...¡para alegrarme!</b>	

# ESCENARIOS NEGATIVOS

1. Todos mis amigos están de viaje y no tengo con quién jugar.
2. Me rompí la pierna y tengo que usar un yeso por seis semanas.
3. No obtuve una buena calificación en mi prueba de lectura.
4. Es el cumpleaños de mi hermano y él quiere ir a ver una película que yo no quiero.
5. Mi equipo perdió el juego del torneo.
6. No quiero comer vegetales.