

## NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes comprenderán la necesidad de control de sí mismo y cómo practicarlo.
- Los estudiantes distinguirán entre el comportamiento apropiado y el inapropiado.
- Los estudiantes usarán pantallas visuales para apoyar la comunicación verbal y aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

### Objetivos

Los estudiantes entenderán lo que significa tener autocontrol.

Los estudiantes comprenderán que el autocontrol muestra responsabilidad e independencia.

Los estudiantes comprenderán que el autocontrol ayuda a resistir la tentación.

Los estudiantes practicarán técnicas de autocontrol.

### Materiales necesarios

- Imagen de un semáforo ("Lo hago")
- Cartulina roja y verde ("Lo hacemos")
- Cartulina negra, roja, amarilla y verde para cada estudiante ("Lo haces")
- Tijeras de seguridad ("Lo haces")
- Barra de pegamento ("Lo haces")

### Actividad inicial (5 minutos)

Todos juntos, analicen diversos escenarios y pídale que determinen cómo el estudiante en cada ejemplo podría practicar el autocontrol. Los escenarios de muestra pueden incluir:

- La clase tiene cupcakes de cumpleaños para un refrigerio. Un estudiante quiere más de uno, pero entonces no habrá suficiente para todos.
- Un estudiante quiere jugar con uno de los juguetes en clase, pero otro estudiante ya está jugando con él.
- Un estudiante realmente quiere decirle algo a su maestro, pero el maestro está leyendo para la clase.

### Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (15 minutos)

Muestre una imagen de un semáforo y pregunte a los estudiantes: "¿Alguna vez vieron un semáforo?". Después de que respondan, pregúnteles: "¿Qué sucede cuando el semáforo está en rojo?". Una vez que respondan, pregúnteles: "¿Qué sucede si llegan muy tarde y quieren cruzar con el semáforo en rojo?". (*Revise ejemplos de lo que puede suceder si alguien cruza con la luz roja*).

En la pizarra, dibuje un círculo rojo y escriba "ALTO y calmarse" en el círculo rojo. Dígales: "Cuando recurrimos al autocontrol, nos detenemos y nos tranquilizamos".

¿Para qué es la luz amarilla? (*Explique que un semáforo en amarillo da tiempo a que el conductor piense: "¿Debo detenerme rápidamente o ya casi he pasado el semáforo?". Un conductor no querría detenerse en el medio de una intersección y, por lo tanto, tiene que pensar en lo que está haciendo*). Dibuje un círculo amarillo en la pizarra y escriba "PENSAR en las soluciones y las consecuencias" en el círculo amarillo.

¿Para qué es la luz verde? (*Analice cómo y por qué es seguro avanzar con el semáforo en verde*). Dibuje un círculo verde en la pizarra y escriba "AVANZAR y probar la mejor acción" en el círculo verde.

A continuación, presente a los estudiantes las estrategias de autocontrol (*ejemplifique cada estrategia mientras las explica*):

- Primero, respiren hondo.
- Después, cuenten hacia atrás desde el 10.
- Por último, piensen en lo que sucederá si tienen el comportamiento.

Usen el semáforo en el aula como recordatorio visual.

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

Jueguen el juego de la "luz roja, luz verde". Elija a un estudiante para que se coloque al frente de la clase y entréguele una luz verde (*u hoja verde*) y una luz roja (*u hoja roja*). Diga a la clase que cuando el estudiante sostiene la luz verde, significa "SEGUIR", y que deben avanzar, bailar o practicar alguna otra actividad física. Cuando el estudiante sostiene la luz roja, significa "ALTO", y deben dejar de hacer lo que estén haciendo. Jueguen varias rondas, y luego invierta las reglas para que verde signifique "ALTO" y rojo signifique "SEGUIR". Los estudiantes tendrán que ir en contra de sus impulsos y usar el autocontrol para seguir las instrucciones inversas.

### Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Díales que van a crear sus propios "semáforos de autocontrol" que los ayudarán a recordar los pasos para el autocontrol. Distribuya papel de construcción negro, rojo, amarillo y verde. Pídales que creen sus propios "semáforos de autocontrol" para pegarlos en su escritorio.

### Cierre (5 minutos)

Revise los "semáforos de autocontrol" con los estudiantes y recuérdelos que tienen la opción de recurrir al autocontrol todos los días. Cuando usan el autocontrol, eligen ser responsables y más independientes.

### Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué deberían usar el control de sí mismos?
2. ¿A qué se parece usar el control de sí mismo?
3. ¿Qué debe hacer si se siente fuera de control?
4. ¿Cómo ayuda el uso del autocontrol?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Extensión de arte

Después de leer *¡No, David!*, por David Shannon, pida a los estudiantes que ilustren una parte del libro donde David debería haber demostrado control de sí mismo. Recoja todos los dibujos y haga un nuevo libro titulado *¡Sí, David!* Una vez que el libro esté completo, lea el nuevo libro para los estudiantes y muéstrelo en el aula.

### Extensión de arte

Haga que los estudiantes creen una página de libro para colorear y usen su control de sí mismos para colorear dentro de las líneas.

### Extensión de arte

Indique a los estudiantes que doblen un trozo de papel por la mitad. De un lado, dibujen una persona que muestra autocontrol, y del otro, una persona que no tiene autocontrol.

### Extensión teatral

Indique a los estudiantes que representen situaciones que requieran autocontrol. (Por ejemplo, quiero hablar con mi amigo mientras mi maestra le está leyendo una historia a mi clase. ¿Debo distraer a mis compañeros de clase y hablar con mi amigo? ¿O no debería?)

### Extensión de la literatura

Lea la historia *Just Enough* de Teri Daniels. Después de leerla, formule a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Cómo demostró autocontrol el niño en *Just Enough*? ¿Pueden hacer algunas de las cosas que este niño puede hacer con autocontrol?

## Extensión de la literatura

---

Lea *Play with Me* de Marie Hall Ets. Analice con los estudiantes cómo el personaje principal hace amigos utilizando el autocontrol.