

Habilidades Para La Vida **Plan De Estudios**

NIVEL ELEMENTAL: TERCERO - QUINTO
GRADO

© 2023 por la Fundación Comunidad para la Educación. Reservados todos los derechos.

Overcoming Obstacles le otorga permiso para descargar e imprimir copias del plan de estudios de acuerdo con los Términos de uso en www.overcomingobstacles.org. Para cualquier otro uso, comuníquese con Overcoming Obstacles al 1.212.406.7488 o info@overcomingobstacles.org.

Overcoming Obstacles y el logo de Overcoming Obstacles son marcas registradas de Community for Education Foundation.

Community for Education Foundation no tiene ningún control y no asume ninguna responsabilidad por los sitios web de terceros y su contenido.

TABLA DE CONTENIDO

Lección 1: Ser responsable	4
Lección 2: Empatía	12
Lección 3: Habilidades de superación	22
Lección 4: Respeto	28
Lección 5: Integridad	35
Lección 6: Tener una actitud positiva	43
Lección 7: Perseverancia y dar lo mejor de sí mismo	51
Lección 8: Cooperación y trabajo en equipo	59
Lección 9: Resolver conflictos	64
Lección 10: Manejar la presión de los compañeros	75
Lección 11: Convertirse en un buen amigo	84
Lección 12: Buena ciudadanía	91

NORMAS ABORDADAS

- 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. Los estudiantes reflexionarán a lo largo del proceso de consulta para ampliar la comprensión y guiar las acciones, tanto de manera individual como en colaboración.
- Los estudiantes reconocerán que todos tienen responsabilidades.
- Los estudiantes comprenderán que las decisiones y elecciones tienen consecuencias.

Objetivos

Los estudiantes reconocerán los comportamientos de un estudiante responsable y la importancia de la responsabilidad.

Podrán identificar acciones en la escuela que podrían tener consecuencias negativas.

Podrán explicar verbalmente una forma apropiada de aceptar la responsabilidad de sus acciones o de responder a una consecuencia que recae sobre ellos.

Los estudiantes podrán explicar lo que podría pasar si no se atribuyeran consecuencias a conductas inapropiadas.

Materiales necesarios

- *"La hormiga y el saltamontes: una fábula de Esopo"* que encontrará al final de esta lección ("Actividad inicial")

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hago")

Actividad inicial (10 minutos)

Diga: "Como clase, vamos a pensar en los pasos que podemos seguir para ayudarnos a asumir la responsabilidad de nuestras acciones y aceptar las consecuencias". Con la ayuda de los estudiantes, cree los pasos en un cuadro. Pídales que piensen en los siguientes pasos:

1. Decir la verdad.
2. Disculparse con las personas a quienes lastiman con sus acciones (*escribir una carta, limpiar un desastre*).
3. Aceptar la consecuencia sin excusas, enojarse, responder o culpar a otros.
4. Reflexionar sobre lo que has aprendido. (*¿Lo volveré a hacer? ¿Qué podría haber hecho de manera diferente?*)
5. Sigán adelante, todos cometemos errores.
6. ¡No dejen que arruine su día!

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)

Una vez que hayan creado los pasos, enseñe a la clase cómo usted los seguiría. Luego, bríndeles la oportunidad de practicar los pasos con un escenario. Diga: "Les han dicho varias veces que dejen de hablar con su compañero. También les dijeron que la próxima vez que los atraparan, tendrían que dar unas vueltas en el recreo. Los acabo de encontrar hablando de nuevo. ¿Qué pueden hacer para aceptar la responsabilidad?".

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (30 minutos)

Los estudiantes pueden representar los escenarios de la escuela, el hogar y la comunidad donde asumen la responsabilidad de sus acciones y aceptan las consecuencias de manera apropiada. Puede proporcionar a los estudiantes escenarios y consecuencias, o pueden idear los suyos propios.

Cierre (5 minutos)

Repasen la importancia de asumir la responsabilidad de nuestras acciones y aceptar las consecuencias de nuestras acciones y decisiones. Anime a los estudiantes a practicar estos pasos.

Evaluación del estudiante

1. ¿Qué significa ser responsable?
2. ¿Cuáles son algunas de las responsabilidades de los estudiantes de su edad?
3. ¿Cómo se puede mostrar la responsabilidad en casa y en la escuela?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Indique a los estudiantes que creen historietas cortas en las que representen a alguien responsable.

Extensión teatral

Pida a los estudiantes que creen y presenten breves escenas con el formato de *La hormiga y el saltamontes*. Las parodias pueden mostrar comportamientos de estudiantes descuidados en comparación con los estudiantes responsables.

Extensión ELA

Los estudiantes pueden analizar y documentar las diversas responsabilidades que tienen para sí mismos, su familia y su comunidad. Los estudiantes pueden trabajar solos o en parejas para completar la hoja de actividades "Círculos de responsabilidad".

Extensión de la literatura

Lea *The Emperor's Egg*, de Martin Jenkins, y pida a los estudiantes que escuchen las formas en que los padres pingüinos demuestran responsabilidad en la historia. Después de la lectura, comparta ejemplos de cómo los padres pingüinos muestran responsabilidad (*por ejemplo, las hembras ponen huevos, los machos mantienen los huevos calientes y secos durante dos meses en invierno, las hembras se alimentan y engordan durante el invierno para proporcionarles alimento, los machos alimentan a los polluelos y mantienen a los polluelos calientes hasta que las hembras regresan*). Registre ejemplos en un cuadro.

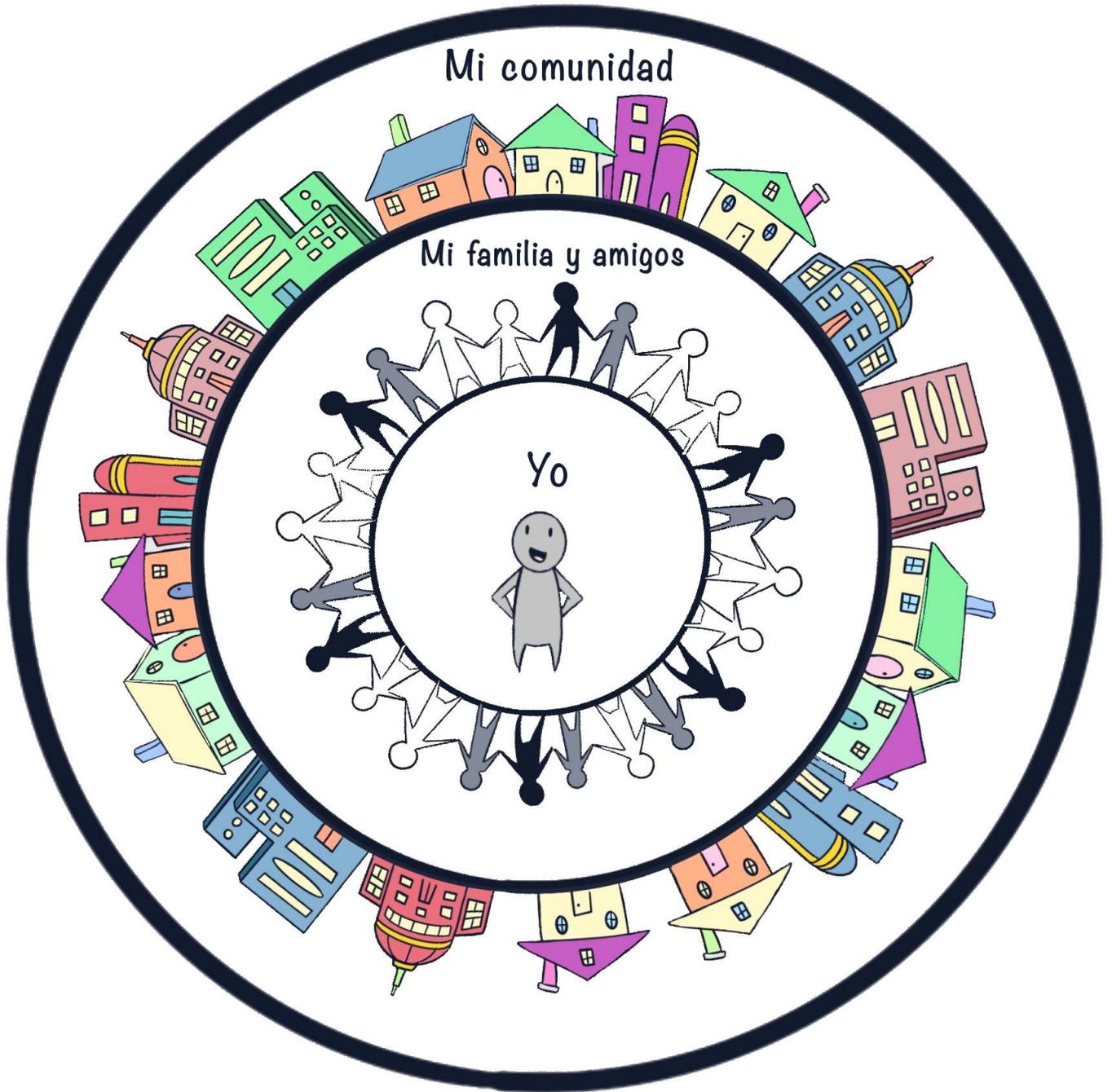
Extensión de música

Pida a los estudiantes que traigan canciones cuyo tema principal sea el tiempo. Pida a los estudiantes que comparen las letras y consideren por qué el tiempo fue tan importante para el escritor de cada canción. La clase puede crear una lista de reproducción de sus favoritos, o los estudiantes pueden inventarse sus propias letras sobre el tiempo.

Extensión de Estudios Sociales

Haga que los estudiantes identifiquen trabajos dentro de la comunidad y las responsabilidades de cada trabajo.

CÍRCULOS DE RESPONSABILIDAD



LA HORMIGA Y EL SALTAMONTES: UNA FÁBULA DE ESOPHO

En un campo, un día de verano, un saltamontes estaba saltando, chirriando y cantando muy contento. Pasó una hormiga que con mucho esfuerzo llevaba una gran mazorca de maíz hacia el nido.

“¿Por qué no vienes a conversar conmigo”, dijo el saltamontes, “en lugar de trabajar duro y levantar peso de esa manera?”.

“Estoy ayudando a acumular comida para el invierno”, dijo la hormiga, “y te recomiendo que hagas lo mismo”.

“¿Por qué preocuparse por el invierno?” dijo el saltamontes. “Ahora tenemos mucha comida”. Pero la hormiga siguió su camino y continuó su labor.

Cuando llegó el invierno, el saltamontes no tenía comida y estaba agonizando de hambre, mientras veía que las hormigas repartían todos los días maíz y semillas de las reservas que habían acumulado en verano. Entonces, el saltamontes entendió que lo mejor es prepararse para los días de necesidad.



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes reflexionarán sobre los hallazgos para construir una comprensión más profunda y determinar los próximos pasos.
- Los estudiantes determinarán las herramientas apropiadas y desarrollarán un plan para comunicar los hallazgos o tomar medidas informadas.
- Los estudiantes leerán y responderán según la tarea y el propósito para convertirse en lectores y pensadores críticos autodirigidos.
- Los estudiantes reconocerán, aceptarán, respetarán y apreciarán las diferencias individuales.
- Los estudiantes respetarán puntos de vista alternativos.

Objetivos

Los estudiantes podrán entender lo que significa empatía.

Los estudiantes podrán explicar por qué es importante ser empático con los demás.

Los estudiantes demostrarán conocimiento de maneras en que pueden mostrar empatía hacia los demás.

Los estudiantes podrán expresar cómo se sentiría alguien en varios escenarios presentados.

Materiales necesarios

- Hoja de actividades "¿6 O 9?" para cada estudiante ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "5 pasos para lograr empatía" para cada estudiante ("Lo hacemos")

EMPATÍA

- Hoja de actividades "Tarjetas de los escenarios sobre empatía" ("Lo haces")
- Hoja de actividades "Análisis de los escenarios sobre empatía" para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (5 minutos)

Camine hacia el frente del salón de clases para dirigirse a los estudiantes y, mientras lo hace, tropiece dramáticamente, trastabillo y casi caiga al suelo. Tómese su tiempo para recuperar la compostura y diga algo así como: "¡Podría haberme caído y realmente haberme lastimado! ¡Cielos! Ahora estoy tan avergonzado...". Luego, mire a todos los estudiantes para ver sus respuestas o reacciones. Diga a los estudiantes que se siente realmente avergonzado de que le haya sucedido a usted. Luego, pregunte: "¿Saben cómo me siento? ¿Cómo se sentirían si algo así les hubiera sucedido?". Después de que algunos estudiantes respondan, explíqueles que, si saben cómo debe sentirse después de ese incidente, entonces sentirán empatía. Luego, diga a la clase: "Hoy aprenderemos sobre la empatía y lo que realmente significa".

Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (5 minutos)

Pregunte a los estudiantes si alguna vez han oído hablar de empatía antes de hoy. Escuche las respuestas de algunos estudiantes y luego diga: "La empatía es comprender o saber lo que otra persona debe sentir o pensar, incluso si ustedes no están experimentando lo que la otra persona está atravesando. Pueden hacer esto pensando en un momento en el que hayan estado en una situación similar. O bien si no pueden imaginar un momento como este, entonces deben tratar de imaginar cómo sería estar en el lugar de esa persona".

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)

Muestre a la clase la hoja de actividades "¿6 O 9?". Pídeles que dediquen un minuto a mirar la imagen. Luego, haga que los estudiantes hablen sobre la imagen con un compañero. Después de que hayan tenido suficiente tiempo para debatir, pregunte: "¿Por qué están discutiendo las dos personas en esta imagen? Si se pusieran en el lugar de la otra persona, ¿creen que les ayudaría a entenderse mejor?". Identifique los cinco pasos para la empatía usando un cuadro o algún material para estudiantes (vea la hoja de actividades "5 pasos hacia la empatía"). Luego, díales que se les dará una tarjeta con un escenario y deberán ponerse en el lugar de la persona que figura en su tarjeta con los cinco pasos para la empatía.

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Entregue a cada estudiante una tarjeta con un escenario. (*Puede crear sus propias tarjetas con escenarios sobre empatía que se relacionen con las necesidades de la clase. O bien puede usar los escenarios de la hoja de actividades "Tarjetas de los escenarios sobre empatía"*). Las mismas tarjetas se pueden usar con varios estudiantes porque trabajarán en esto de manera independiente. Indíqueles que lean su tarjeta y se pongan en el lugar de la otra persona. Recuerde a los estudiantes las siguientes preguntas: "¿Cómo creen que se siente la persona en este escenario? ¿Cómo se sentirían en esta situación? Si observaran esta situación en la vida real, ¿qué podrían hacer para mostrar empatía?". Indíqueles que respondan las preguntas en la hoja de actividades "Análisis de los escenarios sobre empatía".

Cierre (5 minutos)

Pida a algunos estudiantes que lean su tarjeta de escenario y compartan lo que escribieron en su hoja de trabajo. Luego, recuérdelos: "Mostrar empatía hacia los demás es una parte importante de la comunidad del aula. Cuando los compañeros de clase están enojados o experimentando desafíos, es importante que nos pongamos en su lugar para apoyarlos y hacer que se sientan aceptados y atendidos. Usar los cinco pasos hacia la empatía los ayudará a ser más compasivos y empáticos".

Evaluación del estudiante

1. ¿Qué significa empatía?
2. ¿Por qué es importante mostrar empatía por los demás?
3. ¿Cómo puedes ser más empático con los demás?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión teatral

Haga que los estudiantes formen grupos pequeños y después desempeñen papeles cortos en los que muestren situaciones de empatía.

Extensión ELA

Pida a los estudiantes que escriban notas de agradecimiento a su familia, a sus compañeros de clase o los maestros y el personal de la escuela como un pequeño acto de amabilidad para generar empatía.

Extensión de la literatura

Lea el libro *One*, de Kathryn Otoshi, a la clase. Después de leer el libro, pida a los estudiantes que levanten la mano y expliquen lo que sucedió en la historia. Dé tiempo a los estudiantes para que respondan y, luego, diga a los estudiantes que, en la historia, One tuvo empatía. Analice con la clase cómo One se enfrentó a Red. Haga preguntas a los estudiantes, tales como, "¿Cómo hizo Red sentir a los otros colores? ¿A los otros colores les gustaba Red? De lo contrario, ¿por qué hicieron lo que dijo? ¿Cómo resistió One a Red? Después de que One se enfrentó a Red, ¿qué pasó? ¿Por qué One no fue malo con Red?". Guíe a los estudiantes a comprender que a One le importan los sentimientos de los demás. Se preocupaba por los colores que estaban siendo intimidados y por el color que causaba la intimidación. Explique que One sabía lo que era ser intimidado, y que no le iba a hacer eso a Red.

Extensión de la literatura

Explique a los estudiantes que usted tiene un gran libro ilustrado para leerles con el que se puedan identificar, y el título es *Stand in My Shoes*, de Bob Sornsen. Haga una pausa a lo largo de la lectura para hacer preguntas interesantes y de pensamiento crítico sobre el personaje y sus sentimientos de empatía:

Páginas 4 a 5: ¿Cómo define Alice la empatía? ¿Qué le está pidiendo a Emily que haga? ¿Por qué?

Páginas 6 a 9: ¿Por qué el papá de Emily está estresado y apurado? ¿Cómo manifiesta Emily su empatía hacia él y le muestra que ella comprende sus sentimientos?

Páginas 10 a 11: ¿Qué le pasa a Rosie? ¿De qué manera Emily "se pone en los zapatos de Rosie" y la ayuda a salir?

Páginas 16 a 17: ¿Cómo ayuda Emily a Tommy a "ponerse en los zapatos de Samantha"? ¿Qué sucede cuando Tommy siente empatía con los sentimientos de Samantha?

Páginas 22 a 25: ¿Quién nota siempre cómo se sienten? ¿De qué manera pueden ser empáticos con sus seres queridos?

Páginas 26 a 30: ¿Qué hizo Emily a lo largo de este libro? ¿Qué aprendió después de su día de preocuparse por los sentimientos de los demás? ¿Qué significa "ponerse en los zapatos de otro" verdaderamente?

Extensión de música

Cree una canción, un canto, un aplauso o una canción de rap sobre los "5 pasos hacia la empatía".

Extensión de aprendizaje por medio de servicio comunitario

Haga que los estudiantes participen en un proyecto de aprendizaje de servicio comunitario. Los estudiantes pueden hacer cosas tales como visitar un hogar para ancianos, recoger ropa o comida para un albergue para desamparados, servir comida en un refugio o escribir cartas a los trabajadores esenciales.

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE EMPATÍA



Tu mejor amiga, Sara, está celosa de tu nueva amiga, Leila. Un día, mientras iban por la carretera, Sara comienza a reírse y a hacer comentarios rudos sobre el automóvil que conduce la madre de Leila. Leila escucha y se siente avergonzada. Tú sabes que la madre de Leila perdió su empleo. ¿Qué deberías hacer?

Tu mejor amigo, Mateo, ha comenzado a burlarse de Chris por leer lento. Al principio, pensaste que era gracioso, pero los comentarios de Mateo hacia Chris empezaron a ser cada vez más rudos. De hecho, Chris ahora siente vergüenza de leer en voz alta para la clase y agacha la cabeza siempre que lo llaman para responder una pregunta. Cuando Chris tiene que leer, otros estudiantes de la clase siguen pensando que los comentarios y las burlas de Mateo son graciosos. ¿Qué deberías hacer?

Un niño agresivo y muchos de sus amigos rodean a un estudiante en el recreo. Se están burlando de sus zapatillas sucias. ¿Qué deberías hacer?

En la clase de educación física, los niños están escogiendo equipos para un juego de béisbol. Quedan dos estudiantes, pero los capitanes no quieren elegirlos. ¿Qué deberías hacer?

Shania tiene una fiesta de cumpleaños. Toda la clase está invitada, a excepción de un estudiante. ¿Qué deberías hacer?

Viene a tu aula un nuevo estudiante que tiene gafas grandes. Algunos niños de la clase comienzan a reír. En el almuerzo, él se sienta solo. ¿Qué deberías hacer?

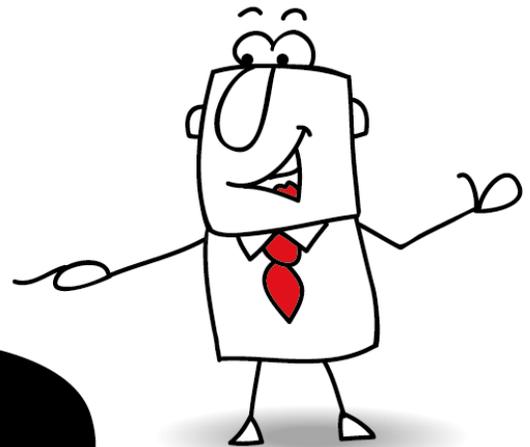
Tú y otros estudiantes de tu clase reciben un mensaje en el que hay una burla hacia un compañero. El compañero del que se burlan no sabe del mensaje grupal secreto. ¿Qué deberías hacer?

Kayla tiene un nuevo corte de cabello y su peluquero, por accidente, cortó su cabello más de lo que ella quería. Todos tus amigos dicen que ella luce como un niño. Kayla está molesta. ¿Qué deberías hacer?

¿6 0 9?

Seis

Nueve



9

5 PASOS PARA LOGRAR LA EMPATÍA

Paso 1: Presta atención

- ¿Qué está diciendo tu amigo?
- ¿Cómo describirías su lenguaje corporal?



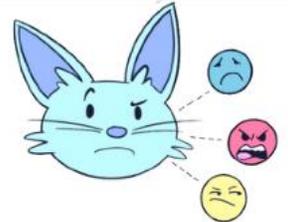
Paso 2: Conéctate

- Haz una conexión personal con la forma en la que se siente tu amigo.
- ¿Cuándo te has sentido de una forma similar?



Paso 3: Imagina

- ¿Cómo piensas que se siente tu amigo en este momento?
- ¿Cómo te sentirías si esto te hubiera sucedido a ti?



Paso 4: Pregunta

- Pregúntale a tu amigo cómo se siente.



Paso 5: Ponte en acción

- Escucha con atención cuando tu amigo habla sobre sus sentimientos.
- Demuéstrale a tu amigo que te interesa mediante palabras y acciones.



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes aprenderán técnicas para manejar el estrés y el conflicto.
- Los estudiantes identificarán varias fuentes que influyen en los comportamientos de salud mental, emocional y social de una persona.
- Los estudiantes demostrarán habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.
- Los estudiantes demostrarán estrategias no violentas para manejar o resolver conflictos.
- Los estudiantes participarán en conversaciones enfocadas sobre temas y textos apropiados para el grado; construirán sobre las ideas de los demás, plantearán preguntas específicas, responderán para aclarar el pensamiento y expresarán nuevos pensamientos.

Objetivos

Los estudiantes podrán entender qué es el estrés e identificar los efectos en su vida.

Podrán identificar técnicas y estrategias para enfrentar situaciones que provocan estrés.

Materiales necesarios

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Papel, aproximadamente tres hojas para cada estudiante ("Lo hacemos")
- Materiales para colorear para cada estudiante ("Lo hacemos" y "Lo haces")

Actividad inicial (5 minutos)

Pídales que levanten la mano si alguna vez tuvieron un mal día, o un día en que sintieron que las cosas seguían empeorando y que nada salió bien. Luego pregúnteles si alguna vez han oído hablar del estrés o pueden explicar con sus propias palabras lo que significa el estrés. Después de escuchar algunas respuestas, explique que el estrés se produce cuando una persona se siente preocupada por lo que sucede en su vida o se siente incómoda con una situación. Dígales que el estrés y la preocupación son emociones que pueden tener efectos tanto físicos como mentales sobre una persona. Un efecto físico es cuando el cuerpo se siente enfermo o mal, mientras que un efecto mental es cuando una persona se siente triste o molesta en su mente.

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

Pídales que se pongan de pie y sigan sus instrucciones cuidadosamente. Indíqueles que respiren lentamente por la nariz y por la boca. Demuestre esta técnica dramáticamente para que los estudiantes puedan ver cómo se toma el tiempo para hacer cada respiración y cómo respira con intención. Haga esto cinco veces con la clase. Diga a los estudiantes que les fue muy bien y que desea hacer una actividad más con ellos parados al lado de su asiento. Dígales que pongan el cuerpo muy rígido y apretado, como si todo el cuerpo fuera una tabla grande y recta. Demuestre. Después de que la clase mantenga esta posición por unos momentos, pídales que suelten el cuerpo, como fideos mojados. Demuestre aflojando su cuerpo y moviéndose por todas partes, dejando que los brazos se agiten. Pídales que vuelvan a tensar el cuerpo, y que se relajen y se sacudan. Haga esto algunas veces. Después de completarlo, pídales que regresen a sus asientos.

Pregúnteles cómo se sienten después de esta actividad de respiración y movimiento corporal. Uno o dos estudiantes deben sugerir que se sienten relajados, pero si no lo hacen, solicite a la clase que responda. Explique a la clase que esas dos actividades corporales son ejemplos de formas de hacer frente a nuestras emociones, calmarnos y relajarnos.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)

Diga: "Es importante controlar y manejar el estrés en nuestra vida. Para hacer esto, debemos examinar las cosas que causan estrés para ver si hay formas saludables de manejarlas. Vamos a crear una lista de habilidades y estrategias que pueden ayudarnos a todos a enfrentar los factores que causan estrés en nuestra vida".

Pida voluntarios para dar un ejemplo de algo que les preocupe o pueda causar estrés en su vida. A medida que den ejemplos de factores estresantes, escríbalos en la pizarra o en cartulina. Junto a la lista de factores estresantes que sugirieron los estudiantes, cree una nueva lista en la pizarra de las cosas que alivian el estrés y las habilidades de superación. Pida a los estudiantes que lo ayuden a pensar en ideas. Si tienen problemas, sugiérales lo siguiente:

1. Jugar afuera o hacer ejercicio.
2. Estirarse.
3. Leer un libro.
4. Hacer garabatos/dibujar/iniciar un proyecto de arte.
5. Hablar con alguien sobre cómo se sienten.
6. Practicar técnicas de respiración lenta (como la que usaron en "Lo hago").
7. Practicar técnicas de relajación corporal (como la que usaron en "Lo hago").
8. Hacer música y bailar.
9. Pensar en cosas que los hagan felices.
10. Pasar tiempo con una mascota.
11. Tomar una siesta.
12. Darse un baño o una ducha.
13. Contar hacia atrás desde 10 lentamente.
14. Escribir o registrar sus sentimientos.
15. Cerrar los ojos y visualizar un lugar seguro y tranquilo.

Explique que a veces las personas pueden necesitar usar más de una estrategia para ayudarlos o a veces una estrategia que funciona para una persona no funcionará para otra. Además, explique que una persona aún puede sentir estrés incluso después de usar la estrategia, pero puede que no sea tan fuerte como lo era antes. Haga hincapié en la importancia de que las personas aprendan estrategias que los ayuden a enfrentar estas emociones.

Guíelos para crear un libro sobre "cómo sobrellevar las emociones". Pase tres pedazos de papel a cada estudiante y pídale que doblen las páginas en un libro. Dígales que elegirán una emoción para cada página del libro y escribirán el nombre de la emoción en la parte superior de la página. Debajo de la emoción, escribirán las estrategias que usan para hacerle frente. Guíe a los estudiantes en la actividad y haga que todos tengan la misma emoción para la primera página. Pídale que escriban "enojo" en la parte superior de la primera página de su libro y luego, como clase, analicen las estrategias que podrían usar para ayudarlos a sobrellevar esta emoción. Pídale que escriban las estrategias analizadas. (*No es necesario que sean exactamente iguales*). Haga hincapié en la importancia de usar la comunicación como estrategia para ayudarlos a sobrellevar la emoción del enojo.

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Haga que los estudiantes completen algunas páginas más en el libro de forma independiente o en grupos pequeños. Aliéntelos a elegir emociones que sienten que experimentan a menudo y para las cuales pueden necesitar mejores estrategias para ayudarlos a sobrellevarlas. Camine por el salón y supervise a los estudiantes mientras trabajan. Deje que usen sus materiales para colorear para crear arte y diseños en sus libros.

Cierre (5 minutos)

Después de que hayan tenido suficiente tiempo para completar sus libros, permita que los estudiantes compartan una emoción que experimenten y las estrategias que identificaron para ayudar a sobrellevarla. Después de que algunos hayan compartido sus resultados, resuma la lección enfatizando la importancia de comunicar cómo nos sentimos.

Evaluación del estudiante

1. ¿Cómo se puede lidiar con el estrés y la preocupación de una manera saludable?
2. ¿Qué estrategias de superación pueden usar?
3. ¿Creen que usar una estrategia de superación les impedirá por completo sentir esa emoción?
4. ¿Deberíamos burlarnos de alguien por compartir sus emociones con nosotros? ¿Crees que se necesita coraje para hablar de nuestras emociones?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Para esta extensión, necesitará dos platos de papel y un sujetador para cada estudiante. Diga a los estudiantes que, para recordar algunas de las ideas sobre cómo lidiar con el estrés o la preocupación, crearán una rueda de habilidades de superación. Guíe a los estudiantes a través de los siguientes pasos para crear la rueda de las habilidades de superación:

- Tome el primer plato de papel y corte un pequeño triángulo/rebanada hacia el centro para poder ver el plato que se sujetará debajo de este.
- Inserte un sujetador de papel en el primer plato con el triángulo recortado y luego en el segundo plato para que el plato superior pueda girar sobre el plato inferior.
- Gire el plato superior, y cada vez que una nueva sección del plato inferior quede expuesto, escriba una de sus habilidades de superación favoritas de la lista que se creó en la pizarra en cada sección del plato inferior. (Los estudiantes escribirán 10 de sus habilidades de superación favoritas de la lista generada en clase en el plato de papel inferior).
- ¡Una vez que todas las habilidades de superación hayan sido escritas en el plato inferior, decore!

Extensión teatral

Organice representaciones de diferentes situaciones o escenarios que impliquen preocupaciones controlables e incontrolables. Asegúrese de recordarles a los estudiantes que utilicen las habilidades de superación que aprendieron durante la lección.

Extensión ELA

Cree una tabla de sinónimos para el refrán "calmarse". ¿Qué cosas específicas se pueden hacer para ayudarlo a "calmarse"?

Extensión de la literatura

Lea el libro *Is a Worry Worrying You?*, de Ferida Wolff y Harriet May Savitz, a la clase. Después de leer el libro, formule a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron algunas de las preocupaciones que molestaron al personaje principal? ¿Qué hizo el personaje principal para deshacerse de las preocupaciones? ¿Pueden relacionarse con las preocupaciones del personaje principal? ¿Cuáles son algunas cosas o situaciones que les preocupan o añaden estrés a su vida?

Extensión de la literatura

Lea *Thunder Cake*, de Patricia Polacco, y pida a los estudiantes que piensen en cómo Thunder Cake brinda comodidad al personaje principal durante la tormenta. Para despertar el pensamiento del estudiante, puede hacer las siguientes preguntas durante y/o después de la lectura:

- ¿De qué está asustado el personaje principal y cómo saben que está asustado?
- ¿Se identifican?
- ¿Qué le dice su abuela que haga cada vez que ve un rayo?
- ¿Cómo ayuda la sugerencia de su abuela?
- ¿Qué cosas tiene que hacer el personaje principal para recolectar los ingredientes?
- ¿Por qué creen que el personaje principal está dispuesto a reunir todos los ingredientes, incluso con la tormenta acercándose?
- ¿Por qué su abuela dice que es valiente?
- ¿Cómo ayudó Thunder Cake a disminuir el miedo del personaje principal a la tormenta?

Analicen juntos cómo todas las personas pasan por situaciones estresantes, tristes y atemorizantes. Sin embargo, es importante que uno se concentre en lo que le trae la felicidad como una manera de enfrentar situaciones difíciles.

Extensión para Educación Física

Reproduzca el clip de sonido de una relajación guiada (*se pueden encontrar en Internet*) y guíe a los estudiantes a través del ejercicio.

NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes participarán en las discusiones, y preguntarán y responderán preguntas de sondeo para adquirir y confirmar información sobre cómo mostramos respeto en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas mediante conversaciones colaborativas.
- Los estudiantes trabajarán en equipo en colaboración.

Objetivos

Los estudiantes podrán definir lo que significa el respeto.

Los estudiantes podrán dar ejemplos de cómo mostramos respeto en la escuela, en el hogar y en la comunidad.

Los estudiantes podrán identificar las consecuencias que pueden ocurrir cuando no son respetuosos en la escuela, en el hogar o en la comunidad.

Materiales necesarios

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hago" y "Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Mostrar respeto" ("Lo hago")
- Hoja de actividades "Mostrar respeto" para cada estudiante ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Tarjetas de los escenarios sobre respeto" ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Dícales: "Respeto es una palabra que probablemente todos hayan oído antes. Es una palabra que sus maestros y padres usan mucho. Probablemente hayan escuchado que es utilizada por sus entrenadores o quizás por otros adultos. Levanten la mano si han escuchado la palabra respeto antes. Ahora, quiero que miren a su compañero y hablen sobre lo que significa ser respetuoso". Permita que los estudiantes conversen con sus compañeros sobre lo que significa ser respetuoso y luego pida a los estudiantes que compartan lo que discutieron.

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

Defina respeto. (*El respeto son los sentimientos o las acciones de una persona hacia otras personas, nosotros mismos y las cosas*). Diga: "Hoy vamos a hablar sobre las maneras en que demostramos respeto en la escuela, en el hogar y en la comunidad". Exhiba la hoja de actividades "Mostrar respeto" en la pizarra o en la cartulina donde los estudiantes puedan verla. Dé un ejemplo de cómo las personas muestran respeto en cada área en la hoja de actividades. (*Si usa cartulina, duplique la hoja de actividad "Mostrar respeto" antes de la lección*).

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Distribuya la hoja de actividades "Mostrar respeto" a cada estudiante. Pídales que compartan las formas en que muestran respeto en la escuela, en el hogar y en la comunidad. Mientras comparten ideas, indíqueles que completen la hoja de actividades con sus ejemplos favoritos para que puedan consultarla siempre que necesiten un "recordatorio respetuoso" de cómo actuar de manera adecuada.

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (15 minutos)

Divida a los estudiantes en grupos pequeños y proporcione a cada grupo una tarjeta de escenarios de respeto. (*Puede optar por elaborar sus propias tarjetas de escenario para abordar las conductas en la clase o puede usar los escenarios proporcionados en la hoja de actividades "Tarjetas de los escenarios sobre respeto"*). Indique a los estudiantes que lean la tarjeta en sus grupos. Luego, pídale que trabajen juntos para determinar si el personaje en el escenario es respetuoso. Si no es respetuoso, deben determinar qué debe hacer el personaje para ser respetuoso.

Cierre (10 minutos)

Haga que los estudiantes lean su tarjeta de escenario a toda la clase y luego compartan lo que determinaron con su grupo. Si el grupo determinó que la situación no fue respetuosa, pídeles que compartan lo que el personaje puede hacer para ser respetuoso. Luego, dirija la clase en un debate sobre algunas consecuencias que podrían ocurrir en cada área si una persona no es respetuosa.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué es importante que seamos respetuosos en la escuela, en el hogar y en la comunidad?
2. ¿Qué recompensas podríamos recibir por mostrar respeto en estas áreas?
3. ¿Qué consecuencias podríamos recibir si no mostramos respeto en estas áreas?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Divida a los estudiantes en siete equipos. Proporcione a cada equipo una hoja de cartulina con una letra mayúscula de la palabra RESPETO. El equipo 1 tiene la letra "R". El equipo 2 tiene "E" y continúa deletreando "RESPETO". Pida a los estudiantes que encuentren fotos de revistas de personas que muestren respeto, palabras que describan el respeto, personas a quienes respeten, etc., córtelas y péguelas en la letra de su equipo para hacer un collage. Antes de comenzar, recuerde a los estudiantes que muestren respeto hacia sus compañeros de equipo a medida que toman decisiones sobre qué fotos usar y dónde colocarlas en la letra. Cuando terminen, ensamble las letras individuales en un cartel para deletrear "RESPETO" y visualícelas como un recordatorio.

Extensión de la cultura

Inicie un debate sobre la importancia de la escucha respetuosa al comunicarse y diga a los estudiantes que hay tres cosas simples que pueden hacer para demostrar que están escuchando respetuosamente: concentrarse, confirmar y responder. Para enfocarse en la persona que habla, uno debe hacer contacto visual y darle al orador toda su atención; para confirmarle al orador, uno puede resumir lo que el orador dijo; y para responder al orador, uno puede hacer preguntas, hacer comentarios o continuar la conversación. Después de hablar, haga que los estudiantes se pongan de pie y tomen dos minutos para recorrer la sala y estrechar la mano de sus compañeros. Cada apretón de manos debe incluir el contacto visual entre ambas personas, una sonrisa, un saludo verbal y un cumplido. Después de la actividad, pregunte a los estudiantes cómo los hizo sentir ser respetados y escuchados.

Extensión teatral

Pida a los estudiantes que "imiten" una situación que muestre respeto. Luego, pídeles que agreguen diálogo.

Extensión ELA

Converse con los estudiantes sobre maneras respetuosas de hablar (por ejemplo, decir "por favor", "gracias", "de nada" y "perdón"). Pregunte cuáles son los momentos apropiados para usar estas palabras "mágicas".

Extensión ELA

Haga que los estudiantes ideen acrónimos artísticos para la palabra RESPETO. Pida que cada letra represente algo relacionado con la idea de respeto o con lo discutido en la clase.

Extensión de la literatura

Los estudiantes pueden identificar a los personajes que muestran respeto en la literatura que están leyendo en la escuela y en casa.

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE RESPETO

<p style="text-align: center;">Tarjeta 1</p> <p>La maestra de Johnny le pide a la clase que saquen sus libros de matemáticas y sus lápices. Johnny está enojado porque ha olvidado hacer su tarea y no saca su libro de matemáticas ni su lápiz. Cuando su maestra le repite lo que debe hacer, él sigue sin hacer caso. ¿Johnny está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Johnny para mostrarle respeto a su maestra?</p>	<p style="text-align: center;">Tarjeta 2</p> <p>Sarah está en el parque. Cuando termina su bolsa de papas fritas, la tira en el piso y se va corriendo a jugar en los columpios. ¿Sarah está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Sarah para mostrar que es respetuosa en la comunidad?</p>
<p style="text-align: center;">Tarjeta 3</p> <p>Ben corre por el pasillo para ir al baño. Una maestra que él no conoce le dice que camine. Ben ignora a la maestra y sigue corriendo. ¿Ben está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Ben para mostrar respeto en la escuela?</p>	<p style="text-align: center;">Tarjeta 4</p> <p>La maestra de Anna le pide a la clase que dejen sus tabletas y vuelvan a sus asientos. Anna desea terminar el juego que está jugando, por lo que ignora las indicaciones y sigue jugando en la tableta. ¿Anna está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Anna para mostrarle respeto a su maestra?</p>
<p style="text-align: center;">Tarjeta 5</p> <p>El equipo de béisbol de Eric no ganó el gran juego. Eric estaba realmente furioso. Cuando llegó el momento de que ambos equipos se dieran la mano, Eric se sentó en el banco y se negó a hacerlo. ¿Eric está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Eric para mostrar respeto?</p>	<p style="text-align: center;">Tarjeta 6</p> <p>La madre de Sean le dijo que no podía ir a jugar con sus amigos hasta que no termine de limpiar su habitación. Sean no quería limpiar su habitación, pero deseaba jugar afuera. Sean subió la escalera y limpió su habitación como le había pedido su madre. ¿Sean está siendo respetuoso?</p>
<p style="text-align: center;">Tarjeta 7</p> <p>La abuela de Serena cocinó pastas para la cena. A Serena no le gustan las pastas. En la mesa, le grita a su abuela por haber cocinado pastas y le dice que es la peor cocinera. ¿Serena está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Serena para mostrarle respeto a su abuela?</p>	<p style="text-align: center;">Tarjeta 8</p> <p>Durante la actividad “Mostrar y contar”, dos niños comienzan a reír cuando su compañero comparte cuál es su película favorita. Se ríen y dicen que es una película aburrida. Estos estudiantes, ¿están siendo respetuosos con su compañero de clase? ¿Qué deberían hacer los niños para mostrar respeto?</p>

MOSTRAR RESPETO

¿Cómo puedo mostrar respeto?

En la escuela



En mi casa



En la comunidad



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes aprenderán a responsabilizarse por sus acciones.
- Los estudiantes comprenderán la importancia de la responsabilidad, la confiabilidad, la integridad y el esfuerzo en la escuela y en el hogar.
- Los estudiantes comprenderán las consecuencias de las decisiones y elecciones.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas a través de 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.
- Los estudiantes resumirán detalles clave e ideas para apoyar el análisis de ideas centrales.
- Los estudiantes escribirán textos explicativos o informativos que desarrollan el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información y ejemplos relacionados con el tema.

Objetivos

INTEGRIDAD

Los estudiantes definirán la palabra integridad y explicarán por qué mostrar integridad es una habilidad vital importante.

Los estudiantes identificarán formas en que pueden mostrar integridad en la escuela, en el hogar, en el lugar de trabajo y en la comunidad.

Los estudiantes analizarán los beneficios de mostrar integridad.

Materiales necesarios

- Hoja de actividades "Citas de ejemplo sobre integridad" ("Actividad inicial")
- Dos pedazos de papel afiche, uno etiquetado como "OPCIÓN 1" y el otro como "OPCIÓN 2" y marcadores ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Escenarios del desafío de integridad" ("Lo hacemos")

Actividad inicial (20 minutos)

Pregunte a los estudiantes qué creen que significa la palabra integridad y escriba las respuestas de en una cartulina. Luego, coloque a los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una cita famosa sobre la integridad. (*Consulte la hoja de actividades "Ejemplos de citas sobre la integridad"*). Pregunte a los estudiantes qué piensan que significa la cita.

Haga que cada grupo comparta su cita con la clase y analicen sus pensamientos sobre el significado de cada cita. Todos juntos, definan "integridad" dibujando sobre todas las citas compartidas con la clase. Escriba la definición hecha en clase en un cuadro. (*La definición debería ser algo similar a "honestidad total, siempre hacer lo correcto, ser justo, respetuoso y confiable"*).

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

Con la ayuda de los estudiantes, cree una lista de los comportamientos de alguien que demuestre integridad en el aula, en el trabajo, en la familia, en los deportes y en la comunidad. Registre las respuestas de los estudiantes en un cuadro o en una pizarra.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Coloque dos pedazos de cartulina (*uno con el nombre "OPCIÓN 1" y el otro con el nombre "OPCIÓN 2"*) en lados opuestos de la sala. Diga a los estudiantes: "Van a participar en un 'desafío de integridad'. Para jugar a este juego, deben escuchar atentamente lo que voy a leer. Después de cada escenario que leo, tomarán una decisión sobre la elección que tomarían si estuvieran en ese escenario. Si creen que elegirán la primera opción, entonces deberán ir al lado de 'OPCIÓN 1' del aula. Si creen que elegirán la segunda opción, entonces deberán ir al lado de 'OPCIÓN 2' del aula". Indique a los estudiantes que se paren en silencio en el medio de la sala para comenzar la actividad.

Lea los ejemplos de la hoja de actividades "Escenarios del desafío de integridad". Después de leer cada uno y de que hayan decidido, analicen todos juntos qué elección muestra la mayor integridad. Pregunte a un estudiante de cada lado por qué hizo esa elección. Luego, pida a los estudiantes que piensen qué opción les permite ser más honestos consigo mismos y con los demás, y es la opción más justa y responsable. Guíe a los estudiantes para que se den cuenta de qué elección muestra más integridad y por qué. (*Una forma alternativa de implementar esta actividad es hacer que los estudiantes dividan una hoja de papel en blanco por la mitad y nombren un lado "OPCIÓN 1" y el otro, "OPCIÓN 2". Puede mencionar los escenarios y hacer que los estudiantes verifiquen qué opción elegirían en su propio papel. De esta manera, no serán influenciados para tomar una decisión basada en la decisión de un compañero ni se avergonzarán por una elección que hagan*).

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Pídales que elijan una cita de la "Actividad inicial" que les haya gustado especialmente. Luego, pídales que piensen en una persona de su propia vida, cultura pop o historia, que es la esencia de una persona con integridad. Indique que escriban de forma independiente un párrafo que explique cómo la persona elegida muestra integridad en su vida y los rasgos de carácter que posee esa persona que revelen integridad. *(Es posible que desee proporcionarles una copia de la hoja de actividades "Ejemplos de citas sobre la integridad" para que puedan ver todas las citas).*

Cierre (10 minutos)

Para terminar la clase, permita que los estudiantes compartan partes de sus párrafos. Finalmente, recuerde a los estudiantes que la integridad significa honestidad total. Es hacer lo correcto cuando nadie está mirando. La integridad es la base de los buenos líderes. Se compone de muchas otras poderosas habilidades de vida, que incluyen honestidad, paciencia, responsabilidad y transparencia.

Evaluación del estudiante

1. ¿Cómo definirían integridad?
2. ¿Cómo pueden mantener su integridad?
3. ¿Qué persona conoces que muestra integridad? ¿Cómo muestra esta persona su integridad?
4. ¿Cómo se puede mostrar la integridad en el aula o en casa?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Pida a los estudiantes que traigan fotos de personas que sienten que llevan vidas íntegras, citas sobre integridad, recortes de periódicos sobre la integridad, etc., y hagan un "Collage de integridad".

Extensión teatral

Los estudiantes pueden representar situaciones que involucran una decisión que los obliga a elegir entre integridad/honestidad o deshonestidad.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes escriban acerca de una oportunidad en la que demostraron integridad o una en la que alguien que conozcan haya demostrado integridad. Haga que los voluntarios compartan su trabajo con la clase.

Extensión de la literatura

Diga a los estudiantes que van a escuchar la historia de un niño en Los Ángeles llamado Francisco que se enfrenta a una situación desafiante. Lea la historia *A Day's Work* de Eve Bunting. Indique a los estudiantes que escuchen ejemplos de personajes que muestren integridad y personajes deshonestos. Después de la lectura, pida a los estudiantes que compartan ejemplos de integridad y deshonestidad de la historia. Luego, como clase, discuta las consecuencias, tanto positivas como negativas, que enfrenta cada personaje. (*Para iniciar el debate, haga preguntas como: ¿Por qué Francisco le dijo a Ben que Abuelo es jardinero? ¿Qué pasa con el trabajo de Abuelo y Francisco? ¿Cómo reacciona Ben? ¿A qué tiene que renunciar Francisco como el "precio de la mentira"? ¿Por qué Ben respeta a Abuelo al final? ¿Cómo muestra el Abuelo la integridad?*) Pregunte a los estudiantes cuál creen que fue la moraleja o la lección de la historia. Finalmente, pregunte a los estudiantes: "¿Por qué creen que es importante mostrar integridad?". Debatir.

Extensión de Estudios Sociales

Los estudiantes pueden elegir una figura histórica famosa que haya vivido una vida de integridad e investigue su vida. Pueden escribir una biografía sobre la persona elegida o crear una presentación que explique el significado histórico de la persona y cómo la persona vivió una vida de integridad.

Extensión de tecnología

Descargue "Interactive Marble Jar" (recipiente de canicas interactivo) para pizarra inteligente. Cada vez que un estudiante informe que otro estudiante muestra un acto de integridad, agregue una canica al "Interactive Marble Jar". Cuando el recipiente de canicas se llene, dé a la clase una recompensa de algún tipo.

EL DESAFÍO DE INTEGRIDAD

Léete estos escenarios a tu clase. Los estudiantes deben elegir qué harían en cada escenario y trasladarse al lado correspondiente del aula (1 o 2).

1. Tu amigo viene a tu casa y ambos están usando la computadora de tu madre. Tu amigo quiere que ingreses a un sitio que sabes que tu madre no quiere que visites. Sin embargo, tu madre ha ido a la casa del vecino por unos minutos, por lo que tú y tu amigo están solos. ¿Qué harías?

Opción 1: Visitarías el sitio. Tu madre no está en casa y nunca se enteraría de que lo has visitado.

Opción 2: Le dirías a tu amigo que deberían visitar otro sitio o hacer otra cosa. Es posible que te metas en problemas si visitas el sitio.

2. No has encontrado el tiempo para estudiar para tu prueba de vocabulario, y tu abuela te ha dicho que debes obtener una “A” para poder ir al centro comercial con ella el próximo fin de semana. Durante la prueba, notas que puedes ver con facilidad las respuestas de la estudiante que está sentada junto a ti. ¿Qué harías?

Opción 1: Copiarías la prueba de la otra estudiante. Sabes que ella ha estudiado y que probablemente tiene las respuestas correctas.

Opción 2: Optarías por hacer tu propio trabajo. Puede que no obtengas una “A”, pero no habrás mentido.

3. Has visto a tu mejor amigo robar dinero de la mochila de otro estudiante en tu clase. ¿Qué harías?

Opción 1: Le dirías a tu profesor lo que has visto. Sabes que tu amigo puede enojarse, pero el estudiante de tu clase ahora no tiene dinero para el almuerzo.

Opción 2: No dirías nada. Tú no has sido el que robó el dinero.

CITAS DE EJEMPLO SOBRE INTEGRIDAD

“La integridad verdadera es hacer lo correcto, sabiendo que nadie va a saber si lo hiciste o no”.

“La integridad consta de elegir tus pensamientos y acciones en base a valores y no a un beneficio personal”.

“A quien no diga la verdad en asuntos pequeños no se le pueden confiar asuntos importantes”.

“Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto”.

“Integridad es hacer lo correcto incluso cuando nadie te ve”.

“La sabiduría está en conocer el camino correcto que hay que tomar... la integridad es tomar ese camino”.

“No es lo que profesamos en público, sino dónde caminamos y lo que practicamos en secreto lo que nos da integridad”.

“Ser honesto no puede hacerte conseguir un montón de amigos, pero siempre te hace obtener los correctos”.

TENER UNA ACTITUD POSITIVA



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes colaborarán y discutirán formas de mantener una mentalidad de crecimiento.
- Los estudiantes articularán los sentimientos de competencia y confianza como aprendices.
- Los estudiantes identificarán actitudes positivas y comportamientos que conducen a un aprendizaje exitoso.
- Los estudiantes participarán en las discusiones, preguntarán y responderán preguntas para adquirir información sobre un tema, texto o problema.
- Los estudiantes crearán presentaciones usando collages para apoyar la comunicación y aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

Objetivos

TENER UNA ACTITUD POSITIVA

Los estudiantes podrán decir cosas positivas sobre ellos mismos y los demás.

Los estudiantes podrán explicar cómo una actitud positiva cambia la manera en que nos sentimos/actuamos.

Los estudiantes convertirán un pensamiento o experiencia negativos en pensamientos positivos.

Los estudiantes comprenderán la importancia de una mentalidad de crecimiento a través de un diálogo interno positivo.

Los estudiantes desarrollarán estrategias para ayudarlos a superar desafíos y errores.

Materiales necesarios

- Hojas de actividades "Pensamientos positivos" y "Pensamientos negativos" para cada estudiante ("Actividad inicial")
- Cartulina y materiales para colorear para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Muestre una lista de palabras a los estudiantes en la pizarra interactiva o en una actividad. (*Puede optar por usar las hojas de actividades "Pensamientos positivos" y "Pensamientos negativos", o proponer frases que haya escuchado decir a los estudiantes*). La primera lista de palabras contendrá dichos positivos. Después de dar a los estudiantes unos minutos para leer las palabras, pregunte a la clase cómo les hicieron sentir esas palabras. Luego, dé a los estudiantes una lista de dichos negativos y unos minutos para leer estas palabras. Pregúntele a la clase cómo les hicieron sentir estas palabras. Pregunte a la clase cuál es la diferencia entre los dos grupos de palabras que acaban de leer y cómo les hizo sentir las dos listas diferentes de palabras.

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

Diga: "Tener una actitud positiva es un rasgo de carácter importante que debemos tener. Pensar positivamente puede ser difícil a veces, pero cuando pensamos así, nos sentimos mejor con nosotros mismos. A menudo, las personas que piensan de manera positiva pueden experimentar más éxito en la vida que aquellas que siempre son negativas". Luego, pida a los estudiantes que expliquen por qué creen que las personas que piensan positivamente suelen tener más éxito. Guíe a los estudiantes para que comprendan que las personas positivas a menudo son más felices que aquellas que tienen pensamientos negativos con más frecuencia.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Plantee la siguiente pregunta a los estudiantes: "¿Cómo puede crecer el cerebro?". Asigne unos minutos para responder y luego diga: "¡Vamos a aprender a hacer que nuestro cerebro crezca a través de conversaciones internas positivas!".

Comparta las siguientes dos definiciones con la clase:

Mentalidad fija: la creencia de que uno tiene rasgos y talentos que son inalterables y no pueden cambiarse, y de que el éxito se genera únicamente con el talento.

Mentalidad de crecimiento: la creencia de que uno puede volverse más inteligente y mejorar a través del trabajo arduo; de que uno puede aprender, cambiar y desarrollar nuevas habilidades, y de que uno puede estar mejor capacitado para manejar los contratiempos.

Después de compartir las definiciones, enfatice que una forma de tener una mentalidad de "crecimiento" es desarrollar una *conversación interna positiva*. Luego, cree un cuadro con las palabras "Mentalidad fija" en la parte superior de la columna de la izquierda y "Mentalidad de crecimiento" en la parte superior de la columna de la derecha. Junto con la clase, haga una lista de los comentarios comunes de mentalidad fija que los estudiantes se dicen a sí mismos cuando se enfrentan a un desafío. (*Un ejemplo podría ser "No soy bueno en matemáticas" o "No puedo hacer esto"*). Luego, realice un torbellino de ideas positivo para cada comentario de mentalidad fija y anótelos en la columna de mentalidad de crecimiento en la tabla. (*Un ejemplo podría ser "Puedo trabajar para mejorar mis habilidades matemáticas" o "Lo intentaré"*).

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Entregue trozos de papel en blanco a cada estudiante y suministros para colorear. Pídales que se dibujen y que escriban una cosa positiva sobre ellos mismos en el papel. Una vez que todos hayan terminado, dígalos que caminarán alrededor de la clase y escribirán un comentario positivo en el trabajo de cada uno de sus compañeros. Usted también puede escribir un comentario positivo en el trabajo de cada estudiante. Una vez que todos hayan tenido la oportunidad de escribir algo positivo en las hojas de los demás, indíqueles que vuelvan a su escritorio y lean los comentarios positivos que dejaron sus compañeros.

Cierre (5 minutos)

Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron al leer todos estos comentarios positivos. Diga: "¿Hay algún pensamiento positivo que nunca hayan tenido sobre ustedes antes? ¿Creen que estos comentarios los ayudarán a pensar de manera más positiva sobre ustedes mismos en el futuro?". Luego, recuérdelos: "Pensar de manera positiva sobre nosotros mismos es muy importante. Cuando pensamos positivamente, nos hace sentir mejor acerca de nosotros mismos. Cuando la gente dice cosas positivas sobre nosotros, nos hace sentir bien. Mi desafío para ustedes esta noche es ir a casa y decir algo positivo a cada miembro de su familia y ver cómo reaccionan".

Evaluación del estudiante

1. ¿Tienes más pensamientos negativos o más pensamientos positivos? Después de hoy, ¿creen que pueden cambiar esos pensamientos negativos en positivos?
2. ¿Alguna vez has estado con alguien que siempre es negativo? ¿Cómo les hizo sentir?
3. ¿Qué puedes hacer en el futuro para ayudar a que tu cerebro sea más fuerte e inteligente?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Haga que los estudiantes representen personas, lugares y cosas que les transmitan sentimientos positivos.

Extensión teatral

Haga que los estudiantes representen papeles cortos en los que demuestren el poder de hablar positivamente de uno mismo.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes escriban cartas sobre los desafíos en su grado actual y cómo tener una mentalidad de crecimiento les ayudó a superar los desafíos.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes analicen las citas de personas famosas que tienen una mentalidad de crecimiento. (*Por ejemplo, "No es que yo sea tan inteligente; solo me quedo con los problemas durante más tiempo". -Albert Einstein*)

Extensión de música

Haga que los estudiantes creen una "Lista de canciones positivas". La lista de reproducción consistirá en todas las canciones que escuchan cuando se sienten deprimidos y necesitan un impulso de positividad. Permita que los estudiantes compartan sus listas de reproducción con la clase y expliquen por qué cada canción aumenta su positividad.

Extensión de tecnología

Pida a los estudiantes que usen internet para investigar fracasos famosos (p. ej., *Walt Disney*, *Oprah Winfrey*, *Steve Jobs*, *Michael Jordan*, *Albert Einstein*). Luego, haga que los estudiantes elijan un "fracaso famoso" y creen una presentación de diapositivas para mostrar cómo el pensamiento positivo influyó en el éxito de la persona elegida.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Soy estúpido.

Nunca hago nada bien.

Soy malo para los deportes.

Nadie quiere ser mi amigo.

Todo es difícil.

No sé dibujar.

Todos son malos.

Mi profesor siempre me grita.

Odio las matemáticas.

Mi hermano mayor nunca quiere jugar conmigo.

El recreo es aburrido.

Soy el peor lector.

Voy a fallar en la escuela.

En mi casa, siempre me gritan para que haga las tareas.

Nunca hago nada divertido.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Soy inteligente.

Me esfuerzo.

Soy buen amigo.

Soy responsable.

Soy confiable.

Soy divertido.

Soy valiente.

Soy bueno para los deportes.

Soy un gran lector.

Soy colaborador.

Soy bueno para las matemáticas.

Soy respetuoso.

Soy agradable.

Soy amable.

Soy buen artista.

PERSEVERANCIA Y DAR LO MEJOR DE SÍ MISMO



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas mediante conversaciones colaborativas.
- Los estudiantes se basarán en las ideas de otros para expresar claramente sus propios puntos de vista respetando las diversas perspectivas.
- Los estudiantes resumirán los detalles e ideas clave para apoyar el análisis del desarrollo temático.
- Los estudiantes aprenderán cómo establecer metas.
- Los estudiantes demostrarán cómo el esfuerzo y la persistencia afectan positivamente el aprendizaje.
- Los estudiantes usarán persistencia y perseverancia en la adquisición de conocimiento y habilidades.

Objetivos

Los estudiantes podrán definir la palabra perseverancia.

Los estudiantes podrán crear y establecer objetivos.

Los estudiantes podrán enumerar ejemplos de cosas que uno puede hacer para mostrar perseverancia.

Materiales necesarios

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Hojas de actividades "Los objetivos de la perseverancia" para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Pregunte a los estudiantes qué desafíos enfrentan en su vida e invítelos a compartir sus historias. (*Es posible que deba compartir un ejemplo para iniciar el debate*). Después del debate, diga que la perseverancia es la capacidad de hacer lo mejor posible para alcanzar un objetivo, incluso si es complejo.

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

Antes de comenzar la clase, escriba la siguiente cita en la pizarra: "He fallado más de 9,000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. En 26 ocasiones, me confiaron el tiro ganador y fallé. He fracasado una y otra vez en mi vida. Por eso he tenido éxito". —Michael Jordan

Comience la clase preguntando a los estudiantes: "¿Sabían quién es Michael Jordan?". Dígales que es uno de los atletas más exitosos del mundo y pasó 15 temporadas jugando al baloncesto en la NBA, ganó seis campeonatos nacionales y tres trofeos MVP. Luego, pídale que lean la cita en la pizarra y que compartan en voz alta sus pensamientos sobre lo que sienten que significa la cita y cómo se puede conectar con su vida.

Luego, diga: "¿Sabían que Michael Jordan no formó parte del equipo de baloncesto de su escuela secundaria? ¿Y si hubiera dejado que eso lo detuviera? ¿Y si no hubiera insistido?". Dé tiempo a los estudiantes para responder.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Analice con la clase actividades que hayan hecho que requirieron de perseverancia (*por ejemplo, andar en bicicleta, aprender a atarse los cordones*). En una cartulina, cree una lista de estos eventos junto con una descripción de lo que los estudiantes deben hacer para perseverar y demostrar éxito. Luego, cree una lista de lo que uno puede hacer para mostrar perseverancia en cualquier situación (*por ejemplo, practicar, tener paciencia, pedir ayuda, seguir intentándolo*).

Ofrezca a los estudiantes ejemplos de cosas que probablemente experimentarán en su vida que requieren perseverancia para tener éxito. Puede optar por publicar las listas en la clase como recordatorios de perseverancia.

Dirija la charla hacia la creación de metas, que es una habilidad muy importante que los estudiantes pueden usar como herramienta de perseverancia. Defina con los estudiantes objetivos a corto plazo (*que no toman mucho tiempo completar*) y objetivos a largo plazo (*que uno espera lograr en el futuro*). Dígales que "los objetivos a corto plazo son los peldaños que llevan a lograr los objetivos a largo plazo. Al dividir un objetivo grande en partes manejables, es más probable que la persona persevere y lo logre".

Haga que la clase elija uno de los ejemplos de una experiencia que requiere perseverancia y trabajen en conjunto para pensar en los objetivos a corto plazo necesarios para completar con éxito el objetivo a largo plazo. *(Por ejemplo, si el objetivo de un estudiante es ser parte del equipo de baloncesto de sexto grado en la escuela intermedia, sus objetivos a corto plazo serían practicar todos los días, asistir a talleres o campamentos de baloncesto durante el verano, mantener buenas calificaciones en la escuela, etc.).*

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Indique a los estudiantes que piensen en un objetivo difícil que tienen en su vida. Distribuya las hojas de actividades "Los objetivos de la perseverancia" a cada estudiante. Haga que cada estudiante escriba su objetivo en la primera hoja de actividades, junto con un dibujo en el que esté alcanzando la meta. Luego, pídeles que identifiquen y escriban en la segunda hoja de actividades los objetivos a corto plazo que deberán completar para alcanzar su objetivo a largo plazo.

Cierre (10 minutos)

Permita que los estudiantes compartan entre ellos cuáles son sus metas y lo que deben hacer para alcanzarlas. Analicen cómo es más fácil lograr nuestras metas o perseverar cuando tenemos personas que nos animan. Aliente a los estudiantes a darse ánimos entre sí cuando se den cuenta de que alguien está teniendo dificultades. Un poco de aliento ayuda mucho. Recuerde a los estudiantes lo importante que es perseverar y nunca darse por vencido, ya que les permitirá hacer grandes cosas y alcanzar sus metas.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué la perseverancia es un rasgo tan importante?
2. ¿Crees que puedes tener éxito en la vida sin perseverancia? ¿Por qué sí o por qué no?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Creen un collage de clase con dibujos, imágenes, palabras o recortes de revistas que representen "perseverancia".

Extensión de la cultura

Traiga un rompecabezas desafiante e invite a la clase a perseverar y armar el rompecabezas. Idealmente, este rompecabezas tardará al menos unas pocas semanas en completarse. Se puede colocar sobre una mesa auxiliar y los estudiantes pueden trabajar en ella durante el recreo en el interior o durante cualquier tiempo libre. Cuando el rompecabezas esté completo, realice una clase de celebración de "perseverancia".

Extensión teatral

Haga que los estudiantes representen papeles cortos en los que demuestren los resultados de la perseverancia.

Extensión ELA

Lea el poema "Pretty Good," de Charles Osgood. Luego, pida a los estudiantes que escriban poesía sobre un momento en que dieron lo mejor de sí mismos.

Extensión de la literatura

Lea *Unlimited: How Wilma Rudolph Became the World's Fastest Woman*, una historia sobre Wilma Rudolph que, a pesar de crecer en la lucha contra la polio, ganó tres medallas de oro olímpicas en atletismo. Después de leer la historia, debatan sobre cómo Wilma enfrentó continuamente dificultades (*pobreza, racismo, polio*) y cómo ella continuó superando estas dificultades. Para que el estudiante piense, haga las siguientes preguntas: ¿Cuál fue el escenario de la infancia de Wilma? ¿Cómo afectó esto su vida? ¿Qué le pasó a Wilma cuando ella tenía cinco años y cómo respondió Wilma a esta dificultad? Explique cómo Wilma pudo lograr lo casi imposible y caminar nuevamente en la iglesia. ¿Qué hubieran hecho si hubieran sido Wilma o un niño con polio? ¿Qué rasgos de carácter ayudaron a Wilma a tener éxito? Recuerde a los estudiantes la definición de perseverancia y analicen cómo Wilma perseveró para alcanzar cada una de sus metas, incluso cuando las cosas no salieron como ella quería.

Extensión de tecnología

Discuta con la clase que hay muchas personas exitosas que han fallado antes de tener éxito, y fue su perseverancia lo que los llevó a donde están hoy. El siguiente enlace muestra algunos excelentes ejemplos de personas que primero fallaron antes de tener éxito:

<https://www.lifehack.org/articles/productivity/15-highly-successful-people-who-failed-their-way-success.html>.

LOS OBJETIVOS DE LA PERSEVERANCIA

Mi objetivo a largo plazo es: _____

Cuando logre mi objetivo, será como...

LOS OBJETIVOS DE LA PERSEVERANCIA

Cuando logre mi objetivo, será como...

<u>Objetivo a corto plazo 1:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Objetivo a corto plazo 2:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Objetivo a corto plazo 3:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Objetivo a corto plazo 4:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Objetivo a largo plazo:</u>		<u>ILUSTRACIÓN:</u>	

COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes demostrarán el comportamiento cooperativo en grupos.
- Los estudiantes usarán habilidades de comunicación efectivas.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas mediante conversaciones colaborativas.
- Los estudiantes se basarán en las ideas de otros para expresar claramente sus propios puntos de vista respetando las diversas perspectivas.

Objetivos

Los estudiantes podrán indicar por qué trabajar con otros puede hacer una tarea más fácil.

Los estudiantes valorarán las habilidades que se necesitan para ser un buen compañero de equipo.

Los estudiantes podrán enumerar trabajos que requieren trabajo en equipo.

Materiales necesarios

- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")

Actividad inicial (10 minutos)

Pregúnteles si escucharon hablar de las fábulas de Esopo. Diga que una fábula es una historia que enseña algún tipo de moraleja, o lección, en la vida. Explique que les va a leer una fábula corta y que tendrán que adivinar cuál es la lección o la moraleja. Lea la siguiente fábula:

"Un león acostumbraba rondar por un campo en el que solían vivir cuatro bueyes. Muchas veces intentó atacarlos, pero cada vez que se acercaba, giraban la cola hacia el otro, de modo que, en cualquier dirección que se acercara, se encontraba con los cuernos de uno de ellos. Sin embargo, finalmente se pelearon entre ellos, y cada uno se fue a pastar solo a un rincón separado del campo. Entonces el león los atacó uno por uno y pronto acabó con ellos".

Pregunte si alguien sabe cuál es la lección de esta fábula y analicen. Después del debate en clase, diga a los estudiantes que hoy aprenderán sobre la cooperación, trabajar juntos como un equipo para lograr algo más grande y mejor. En el caso de los bueyes en la fábula, solo podrían haber sobrevivido contra el león si se mantenían unidos. Como discutieron y se negaron a llevarse bien, cada uno de ellos fue interceptado uno a uno por el león.

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

Dirija un debate en clase sobre comportamientos que promuevan el trabajo en equipo y la cooperación. Pregunte: "¿Qué actividades hacen ustedes y sus compañeros que requieren trabajo en equipo y cooperación?". (Los ejemplos pueden incluir deportes en equipo, clubes, grupos de estudio, proyectos escolares). Registre las respuestas de los estudiantes en un cuadro o una tabla. Luego, pregúnteles: "¿Qué trabajos creen que requieren un buen trabajo en equipo y cooperación?". Registre estas respuestas en un cuadro o una tabla.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Todos juntos, piensen habilidades importantes para recordar cuando trabajen en equipo de modo que el equipo tenga éxito, y escríbalas en un cuadro o una tabla. (Por ejemplo: "Cuando trabajamos con otras personas, es realmente importante ser buenos oyentes").

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Diga a los estudiantes que van a tener la oportunidad de practicar sus habilidades de trabajo en equipo. Divida la clase en parejas y diga a los estudiantes que dibujarán un elefante juntos. Sin embargo, no pueden hablar con su compañero y ambos deben sostener el lápiz mientras dibujan. (*Uno puede sostener el lápiz en la parte superior y el otro puede sostenerlo en la parte inferior*). Tendrán dos minutos para dibujar su elefante. Una vez que el cronómetro haya comenzado, monitoree las parejas y tome nota de quienes usan las habilidades de trabajo en equipo que fueron revisadas anteriormente. Haga que los estudiantes compartan sus dibujos.

Cierre (10 minutos)

Pídales que reflexionen sobre la actividad anterior. Haga las siguientes preguntas para iniciar un debate: "¿Qué habilidades usaron ustedes y sus compañeros para completar la tarea? ¿Qué problemas surgieron entre las parejas y qué hicieron para solucionarlos?". Luego, recuerde a los estudiantes que no siempre es fácil trabajar juntos en equipo. Sin embargo, a veces en la vida, es más beneficioso para las personas trabajar en equipo para lograr un objetivo común. Es importante recordar siempre tratar a todos los miembros del equipo con respeto.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué poder trabajar con otros es una habilidad importante que tener?
2. ¿Creen que cuando sean mayores deberán trabajar junto con otros para hacer un trabajo?
3. ¿Qué harías si alguien en tu grupo dejara que todos los demás hagan todo el trabajo?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Haga que los estudiantes trabajen en grupos pequeños para diseñar un póster que represente el trabajo en equipo o la cooperación.

Extensión de la cultura

Recuerde a los estudiantes que una parte importante del trabajo en equipo efectivo es conocer las fortalezas de todos los miembros que participan en el grupo, así como sus fortalezas personales. Invite a los estudiantes a participar en un ejercicio de "entrevista de fortalezas", en el que entrevistarán a un compañero para determinar tres o cinco de sus puntos fuertes.

Extensión teatral

Haga que los estudiantes representen papeles cortos en los que demuestren el poder del trabajo en equipo.

Extensión ELA

No Talking, de Andrew Clements, es un excelente libro de capítulos sobre la rivalidad común entre niñas y niños en la escuela primaria. Las niñas y los niños finalmente aprenden a trabajar juntos hacia un objetivo común. Este libro puede usarse como una extensión para leer en voz alta en el transcurso de un mes, grupos de lectura guiada o lecturas de libros de capítulos asignados.

Extensión de educación física

Haga que los estudiantes trabajen juntos como un grupo grande en la siguiente actividad de trabajo en equipo. Los participantes (estudiantes y docentes) forman un círculo. Comience con la bola de hilo y sostenga un extremo del hilo mientras lanza la bola de hilo a un estudiante a través del círculo. Uno por uno, la bola de hilo se arroja a cada estudiante hasta que cada estudiante se aferra a una pieza de hilo para que se convierta en una gran telaraña. Luego, desafíe a los estudiantes a que trabajen juntos para desenredar el hilo pasando por debajo y a través de la red de modo que, al final, toda la clase permanezca de pie, sin soltar el hilo en un círculo. Recuerde a los estudiantes que el objetivo de la lección fue aprender cómo es el trabajo en equipo y por qué el trabajo en equipo es importante para lograr un objetivo. Incluso si los estudiantes no pudieron completar la tarea en la actividad, deben evaluar si usaron la cooperación adecuada y las habilidades de trabajo en equipo.

Extensión de Estudios Sociales

Como tarea, los estudiantes pueden investigar un problema comunitario actual que requiere trabajo en equipo para resolver y compartir sus hallazgos con la clase.

NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos, comunicar significado y desarrollar interpretaciones lógicas mediante conversaciones colaborativas.
- Los estudiantes se basarán en las ideas de los demás para expresar claramente sus propios puntos de vista mediante el respeto de las diversas perspectivas.
- Los estudiantes desarrollarán habilidades efectivas de superación para enfrentar los problemas.
- Los estudiantes sabrán cómo aplicar habilidades de resolución de conflictos.

Objetivos

Los estudiantes podrán definir la palabra "conflicto" y la palabra "resolución".

Los estudiantes podrán identificar un conflicto cuando se presente.

Los estudiantes podrán enumerar diferentes estrategias que se pueden usar para resolver un conflicto.

Materiales necesarios

- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Actividad inicial")
- Pizarrón o pizarra ("Lo hago")
- "Ejemplo de hoja de actividades 'Mensaje en tercera persona'" ("Lo hago")
- Ideas de conflicto creadas por ti para presentar a la clase ("Lo haces")

- Hoja de actividades "Mensaje en primera persona" para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

En una cartulina o en la pizarra, cree un cuadro y nombre un lado "Palabras que nos iluminan" y el otro "Palabras que nos achicharran". (*Opcional: Dibuje o imprima una imagen de una bombilla y fuego para cada lado del cuadro*). Pídeles que compartan ideas sobre palabras que "iluminan" (*por ejemplo, alegría y felicidad*) su vida. Para estimular su pensamiento, pregunte: "¿Qué palabras los hacen sentir bien consigo mismos cuando alguien las dice sobre ustedes?". Registre las respuestas de los estudiantes. Luego, pídeles que piensen en palabras que "achicharren" (*por ejemplo, quemar, endurecer, entristecer*) sus "sentimientos" (*egos, corazones*). Nuevamente, registre las palabras que sugieren los estudiantes. Después del intercambio de ideas, diga: "Como acabamos de mostrar en este cuadro, las palabras tienen un poder muy especial. Pueden elevar o derribar a alguien. Tenemos que tener cuidado con la forma en que usamos nuestras palabras, especialmente cuando estamos enojados o enfadados. Hoy, aprenderemos la mejor manera de comunicar y usar nuestras palabras cuando nos enfrentemos a un conflicto".

Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (30 minutos)

Pregunte a los estudiantes si alguna vez los han acusado de algo y cómo les hizo sentir. Después de escuchar las respuestas de algunos estudiantes, muéstreles la hoja de actividades "Muestra de 'mensajes acusatorios en tercera persona'". Haga que los estudiantes lean la conversación del texto entre Naomi y su amiga. Después de leer los mensajes de texto, analice la conversación con las siguientes preguntas: ¿Por qué Naomi está molesta? ¿Cómo creen que se está sintiendo? ¿Cómo creen que se sintió su amiga cuando leyó los mensajes de Naomi? ¿Qué palabra se repite más en esta conversación? (*La respuesta es "tú"*). ¿Qué tipo de adjetivos usan Naomi y su amiga para describirse? (*La respuesta podría ser mentirosa, mala, la peor amiga*). ¿Podría Naomi haber hablado con su amiga de una mejor manera?

Guíe a la clase para que comprendan que la comunicación efectiva es la clave para resolver conflictos. Explique que cuando las personas se enojan o enfadan, a menudo acusan a los demás y usan "mensajes acusatorios en tercera persona" en lugar de explicar cómo las acciones de la persona las hicieron sentir. Cuando el hablante usa acusaciones y palabras hirientes ("*mensajes acusatorios en tercera persona*"), a menudo se desencadena más conflicto porque el oyente siente que está siendo atacado. En cambio, la mejor manera de comunicarse efectivamente durante un conflicto es utilizar algo llamado "mensaje en primera persona".

Explique cómo un "mensaje en primera persona" contiene tres partes importantes.

RESOLVER CONFLICTOS

1. Debemos comenzar un enunciado con "yo" en lugar de "tú" y un enunciado sobre sentimientos. (*Escriba "Me siento _____" en la pizarra*).
2. Incluimos una declaración sobre el problema o lo que sucedió, ¡pero solo basada en los hechos! No usamos palabras hirientes, acusaciones ni insultos. (*Escriba "cuando tú _____" en la pizarra*).
3. Terminamos el mensaje explicando por qué el comportamiento de la persona los afectó y les hizo sentir ciertas emociones. (*Escriba "porque _____." en la pizarra*).

Al terminar de escribir todas las partes de un "mensaje en primera persona", la fórmula final debería ser similar a la siguiente: "Me siento _____ cuando tú _____ porque _____".

Díales que la forma en que una persona dice el "mensaje en primera persona" es muy importante. Diga: "Un 'mensaje en primera persona' siempre debe decirse con voz tranquila, contacto visual, confianza y un lenguaje corporal respetuoso".

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Dirija a los estudiantes a revisar la conversación de texto entre Naomi y su amiga. Pídales que piensen en diferentes maneras en las que Naomi podría haber usado un "mensaje en primera persona" en lugar de un "mensaje acusatorio en tercera persona". Pídales que trabajen juntos para crear un "mensaje en primera persona" de Naomi. Para estimular el pensamiento, pídale que recuerden por qué Naomi está molesta: ¿Cuál es el problema principal? ¿Cómo se siente Naomi? ¿Por qué ella se siente de esa manera? (*Un ejemplo de un "mensaje en primera persona" de Naomi podría ser "Me duele que no hayas asistido a mi fiesta y que te hayas ido al centro comercial porque pensé que tenías fútbol y siento que me mintieron y abandonaron"*).

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (30 minutos)

Entregue a cada estudiante la hoja de actividades "Mensaje en primera persona". Indíqueles que trabajen en pares para idear un "mensaje en primera persona" apropiado para cada situación de conflicto que creó antes de la clase. (*Por ejemplo, un amigo dice algo hiriente sin intención de ofender, alguien se cuele en la fila del almuerzo, un hermano o hermana menor rompe algo que es tuyo*). Luego, pídale que representen roles del escenario de conflicto y practiquen cómo decir sus "mensajes en primera persona".

Cierre (5 minutos)

Para cerrar la lección, recuérdelos que las palabras son muy poderosas y se deben usar con inteligencia. Cuando se enfrenten a un conflicto, es importante utilizar un "mensaje en primera persona" para expresar sus inquietudes sin dañar a nadie más ni causar más conflicto.

Evaluación del estudiante

1. ¿Cuáles son las tres razones por las que un "mensaje en primera persona" es una excelente manera de comunicarse?
2. ¿Cómo son las palabras poderosas?
3. Piensa en una falta de comunicación que hayas tenido con un padre, hermano o amigo. ¿Qué pasó? ¿De qué manera las palabras que usaste (o las de otra persona) aumentaron o disminuyeron el conflicto?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión sobre abordar múltiples estilos de aprendizaje

Seleccione un clip breve de una película o programa de televisión en el que se vea un conflicto entre dos personas. Reproduzca este clip en la clase con el sonido apagado. Haga que los estudiantes adivinen qué emociones están sintiendo las personas en la escena. Después, reproduzca de nuevo la escena con sonido.

Extensión de arte

Los estudiantes pueden hacer un adivino de resolución de conflictos para usar cuando se enfrenten a un conflicto. (*Consulte la hoja de actividades "Adivino para la resolución de conflictos" para la plantilla del adivino*).

Extensión teatral

Los estudiantes pueden representar escenarios donde presentan un conflicto y luego proceden a resolverlo.

Extensión ELA

Los estudiantes pueden analizar un conflicto que enfrenta un personaje en un libro que ha leído la clase. Luego, los estudiantes pueden decidir la mejor solución que el personaje podría haber elegido. Incluso pueden reescribir el final de una historia si su "mejor solución" difiere de la solución que decidió el personaje del libro.

Extensión de Estudios Sociales

Encuentre una instancia histórica donde la resolución de conflictos podría haberse utilizado para resolver una situación.

Extensión de tecnología

Haga que los estudiantes identifiquen las emociones que los emojis comunes utilizan para comunicarse. (Consulte la hoja de actividades "Emojis emocionales"). Luego, haga que los estudiantes reflexionen sobre cómo se sienten cuando reciben emojis como estos en mensajes enviados por otros. Pídales que analicen la comunicación a través de mensajes de texto y los conflictos que puede generar en comparación con la comunicación cara a cara.

ADIVINO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

87	Azul Pide perdón	Amarillo Compártelo	56
Verde Habla sobre ello con alguien			Marrón Busca ayuda o pide un consejo
Naranja Espera tu turno / intercambia			Rosa Comprométete
12	Rojo Llega a un acuerdo	Púrpura Deja que las cosas se calmen	43

PRÁCTICA DE “MENSAJE EN PRIMERA PERSONA”

Instrucciones: Lean los siguientes ejemplos. Imaginen que esto les sucede a ustedes. Luego, escriban su propio “mensaje en primera persona” para cada ejemplo.

EJEMPLO

Tu madre te lleva a que te corten el cabello antes de visitar la casa de tus abuelos. Pero tú no quieres que te corten el cabello.

Me siento *molesto*
 cuando tú *me haces cambiar el estilo de mi cabello*
 porque *me gusta cómo luce mi cabello.*

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. **Un compañero de equipo se ha estado burlando de los zapatos que usas para entrenar.**

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. **Tu compañero de clase no te deja unirse a su juego en el recreo.**

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

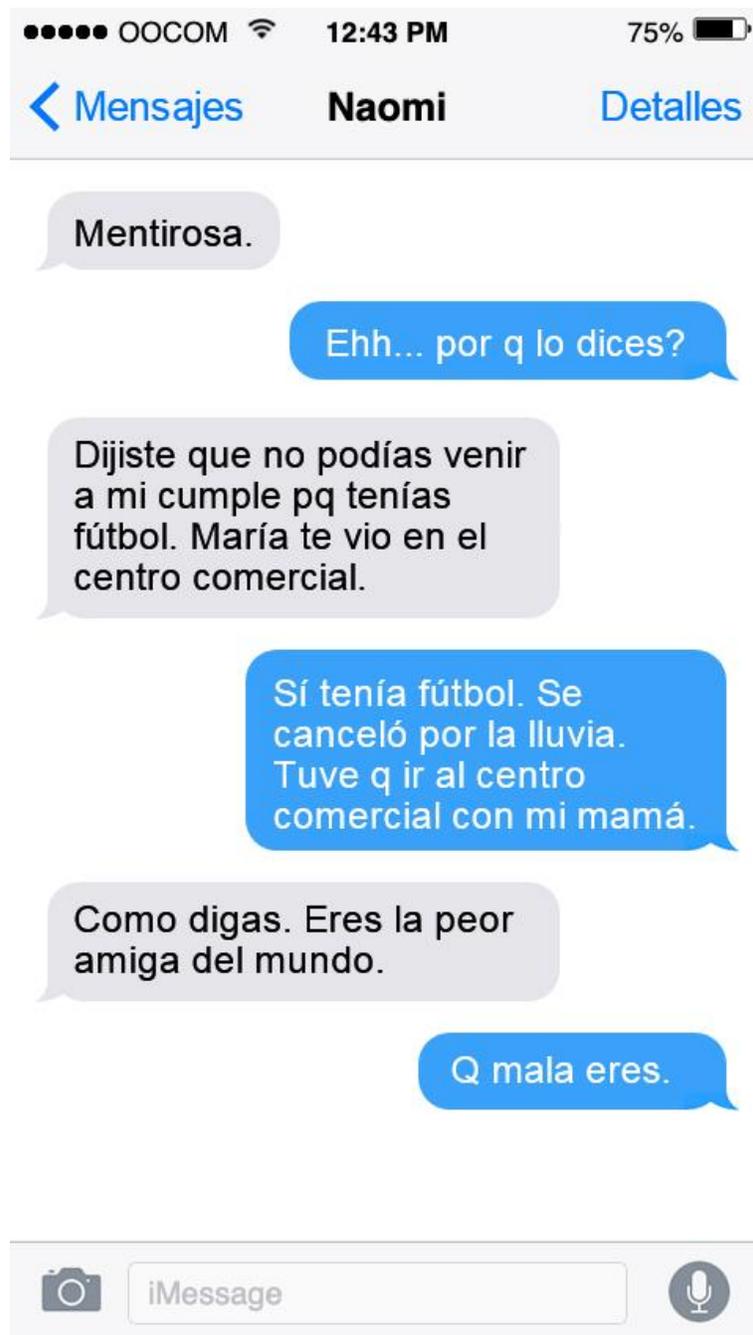
3. **Tus hermanos dicen que eres un “nerdo” porque te gusta leer.**

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

EJEMPLO DE “MENSAJE EN TERCERA PERSONA”

Lee la conversación por mensajes de texto entre Naomi (mensajes en blanco) y su amiga (mensajes en azul).

¿Cómo te sentirías si fueras la amiga de Naomi?



MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes colaborarán para identificar los tipos de presión de los compañeros y representar varios escenarios que involucren la presión de los compañeros.
- Los estudiantes sabrán cuándo la presión de los compañeros influye sobre una decisión.
- Los estudiantes aprenderán a superar la presión de sus compañeros.
- Los estudiantes determinarán el significado y desarrollarán interpretaciones lógicas mediante predicciones, inferencias, conclusiones, análisis, resúmenes, presentación de evidencia e investigación de múltiples interpretaciones.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos y comunicar el significado.

Objetivos

Los estudiantes comprenderán e identificarán ejemplos de presión positiva y negativa de sus compañeros.

Los estudiantes desarrollarán estrategias para ayudarles a evitar que cedan a la presión negativa de sus compañeros.

Materiales necesarios

MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros" ("Lo hacemos" y "Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Comience preguntando a los estudiantes si alguna vez han oído hablar de un camaleón. Díales que los camaleones tienen un truco muy bueno que usan para protegerse de los depredadores: Pueden cambiar su color para mezclarse con los objetos que los rodean. (Si tiene acceso a Internet, muestre el siguiente video de un camaleón que cambia de color: <https://www.youtube.com/watch?v=ioblqpA5eTo>). Pregunte: "¿Alguna vez estuvieron en una situación en la que fueron presionados para 'integrarse' con el resto? ¿Tal vez tuvieron que cambiar quiénes son como persona: su apariencia, sus valores, sus amigos, para encajar con los demás?". Dé tiempo a los estudiantes para responder.

Luego, defina la presión de los compañeros diciendo: "Las decisiones que toman ayudan a definir el tipo de persona en la que se convertirán. El camaleón cambia constantemente sus colores para integrarse. Del mismo modo, cuando ceden todo el tiempo a la presión de sus compañeros, a la larga cambian quiénes son. De hecho, se vuelven como el camaleón y se darán cuenta de que constantemente 'cambian de color' para integrarse con los demás. Es importante que elijan a sus amigos con inteligencia y eviten las presiones de sus amigos para hacer cosas con las que no se sientan cómodos".

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

Diga a los estudiantes que desea darles una lista de formas que los ayudarán a no ser influenciados por la presión negativa de sus compañeros. Revise cada estrategia para que cada estudiante entienda lo que significa y cómo se ve en su vida:

MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

1. Decir "no" de manera segura y demostrar a los demás que hablan en serio. Si parecen seguros, las personas no estarán tan ansiosas por tratar de influenciarlos.
2. Ser amables y convertir la situación en una más positiva. Si están tratando de ir en contra de lo que otros hacen o dicen, den un ejemplo de por qué se sienten de la manera en que lo hacen.
3. Ser repetitivos. No cambiar de parecer. Aclaren cómo se sienten repitiendo, si fuera necesario. La práctica hace a la perfección. Si practican decir "no" cuando se sienten cómodos y cerca de personas en las que confían, entonces se sentirán más seguros al decirlo cuando sientan presión de sus compañeros.
4. Alejarse. Si pueden, aléjense de las personas o de la situación que los hace sentir presionados.
5. Buscar a un amigo o amigos de confianza para que los ayuden. Si tienen amigos que saben que estarán de su lado, compartan sus valores y los respaldarán, permítales ayudarles a mantenerse firmes y seguros de cómo se sienten.
6. Buscar ayuda de un mentor o adulto de confianza. Si la situación es grave y no creen que puedan manejar la presión solos, hablen con un adulto de confianza, como su padre, madre o maestro, sobre lo que está sucediendo.
7. Hablar si ven a sus compañeros tratando de presionar a los demás. Si no se sienten presionados, pero saben que alguien más se siente así, es probable que esa persona pueda usar a un amigo y defensor de confianza.
8. Revisar sus amistades. Pregúntense si las personas con las que pasan el tiempo son buenas influencias o malas influencias en su vida y sus pensamientos. Si sienten que los presionan en lugar de generar confianza en lo que son, entonces necesitarán decidir si son realmente buenos amigos para mantener en sus vidas.
9. Hacer nuevos amigos. Si creen que sus amigos no son buenas personas para mantenerse cerca, busquen personas que los respeten y compartan los mismos valores e intereses que ustedes. ¡Serán más felices con estas personas como amigos!

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Informe a los estudiantes que la presión de los compañeros se puede clasificar en dos categorías: presión verbal de los compañeros y presión no verbal de los compañeros. Diga a los estudiantes que la presión verbal de los compañeros es la presión de amigos que resulta de las palabras que se dicen. Sucede cuando alguien le dice algo a una persona que directamente ejerce presión sobre ella. La presión verbal puede incluir amenazas, burlas o insultos. La presión no verbal de los compañeros es la presión de amigos que resulta de palabras no dichas. Sucede indirectamente. No se dice nada, pero cuando una persona ve a otros haciéndolo, la persona siente la presión de hacerlo también. La presión no verbal incluye mirar hacia abajo, encajar con la multitud e ignorar.

En una cartulina o en la pizarra, cree un cuadro y en uno de los lados coloque el título "Presión verbal de los compañeros" y del otro lado, "Presión no verbal de los compañeros", y solicite a los estudiantes que den ejemplos de cada uno. Díales que, aunque la presión de los compañeros se considera en su mayoría negativa, a veces la influencia de sus amigos puede ser algo bueno, pueden evitar que hagan algo de lo que más tarde puedan arrepentirse o pueden alentarlos a hacer algo por lo que se sentían nerviosos. Tanto la presión verbal como no verbal de los compañeros pueden influir sobre una persona para tomar una decisión o elección que puede ser buena o mala.

A continuación, solicite a voluntarios que representen un escenario de presión entre compañeros. (*Elijan de la hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros" que se proporciona con esta lección o creen su propio escenario*). Haga una representación del escenario y luego analicen el tema con estas preguntas:

1. ¿Fue esta presión de los compañeros? ¿Cómo lo saben?
2. ¿Fue esta presión positiva o negativa?
3. ¿Fue la presión verbal o no verbal?
4. En el futuro, ¿qué se puede hacer para resistir este tipo de presión social?

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (30 minutos)

Diríjalos para que trabajen en grupos a fin de planear y representar varios escenarios sobre presión de los compañeros (*use la hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros"*). Informe a los grupos que pueden decidir si el personaje principal cederá a la presión de los compañeros o si resistirá la presión de los compañeros en su escenario. Debatan después de que cada grupo presente su escenario a la clase. Haga las siguientes preguntas para impulsar el debate: ¿Qué tipo de presión de los compañeros se representó en este escenario, verbal o no verbal? ¿El personaje cedió ante la presión de los compañeros o resistió la presión de los compañeros? Si el personaje principal cedió a la presión de los compañeros, ¿cuál creen que podría ser la consecuencia? En el futuro, ¿qué se puede hacer para resistir este tipo de presión?

Después de representar y analizar los escenarios, haga que los estudiantes escriban una reflexión sobre la presión de los compañeros. Pueden escribir sobre lo que aprendieron de la lección de hoy o reflexionar sobre un momento en que experimentaron presión de sus compañeros.

Cierre (5 minutos)

Diga: "En un momento u otro, experimentarán presión de sus compañeros. Es importante que sean conscientes de que puede ser verbal o no verbal. También puede ser positiva y negativa. Conocer los diferentes tipos de presión negativa de los compañeros es una excelente manera de empezar a oponerse".

Evaluación del estudiante

1. ¿Cuáles son ejemplos de presión verbal y no verbal de los compañeros?
2. ¿De qué dos maneras pueden resistir la presión de sus compañeros?
3. ¿Cuál de tus valores y creencias personales te rehusarías a cambiar o abandonar, incluso si sintieras la presión de otra persona para hacerlo?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Lea la historia *One*, por Kathryn Otoshi, en voz alta. Esta historia trata sobre un círculo azul llamado One que en ocasiones anhela ser como otros colores. Los estudiantes pueden usar colores primarios y secundarios para crear pinturas sobre la presión positiva o negativa de los compañeros. Permita que los colores de las pinturas dicten el tipo de presión de los compañeros. Los estudiantes también pueden agregar citas famosas o explicaciones escritas para acompañar sus pinturas.

Extensión de arte

Los estudiantes pueden crear eslóganes, calcomanías para el auto, carteles publicitarios o placas de matrícula sobre la presión de los compañeros.

Extensión teatral

Juegue charadas con dichos comunes de presión de los compañeros como "perdedor" o "te desafío".

Extensión ELA

Imaginen que un amigo por correspondencia les pide consejos sobre cómo lidiar con la presión de los compañeros. ¿Qué escribirían?

Extensión de la literatura

Lea *A Bad Case of Stripes*, de David Shannon, a la clase y pida a los estudiantes que escuchen ejemplos de presión de los compañeros. Discuta los tipos de presión de los compañeros que el personaje principal, Camilla, experimentó cuando intentó ser como todos los demás. Haga las siguientes preguntas: ¿Fue la presión positiva o negativa? ¿Fue verbal o no verbal? ¿Qué tipo específico de presión de los compañeros era? ¿Cómo respondió Camilla a la presión al principio, en el medio y al final? ¿Qué hubiera hecho en la misma situación?

Extensión de Estudios Sociales

Explique a la clase que van a comenzar una campaña en toda la clase y/o toda la escuela para poner fin a la presión negativa de los compañeros. Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para elaborar un eslogan, un hashtag o un mantra que sea atractivo y les recordará a los estudiantes que se pongan de pie ante la presión negativa de los compañeros. (*Un ejemplo sería "¡Solo digan NO!"*). Recuerde a los estudiantes que sean creativos y originales, y proporcione a los estudiantes pósteres y materiales artísticos para crear carteles. Aliente a los estudiantes a crear imágenes que se correlacionen con sus eslóganes, hashtags o mantras. ¡Informe a los estudiantes que el objetivo de sus pósteres es convencer a sus compañeros de no ceder ante la presión de los compañeros! Una vez que los estudiantes hayan tenido suficiente tiempo para crear sus carteles de "Enfrentar la presión negativa de los compañeros", haga que los grupos pequeños presenten sus carteles a la clase.

LISTA DE ESCENARIOS SOBRE PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

1. Tú y un grupo de amigos están jugando al fútbol en una cancha cerca de tu casa. Te han dicho que debes estar en tu casa al caer la noche. Justo antes de que anochezca, un niño popular del vecindario los invita a ti y a tu grupo de amigos a ir a su casa para jugar a la mancha en su jardín. Todos tus amigos deciden ir, pero tú sabes que esperan que vuelvas a tu casa al caer la noche.
2. En la clase de informática, una de tus compañeras visitó un sitio que tú sabes que no tienen permiso para visitar en la escuela. Ella quiere que tú también visites el sitio para poder mostrarte un video “genial”. Tu compañera te dice que, si sigues las reglas de la escuela todo el tiempo, eres una mascota de la maestra.
3. Geraldo desea un par de botines de fútbol. Su abuela lo deja en una tienda comercial local y le da dinero para entrar y comprarlos. Mientras entra a la tienda, observa a un grupo de jugadores de fútbol que están usando los mismos pantalones de fútbol. Si bien hace mucho tiempo que desea los botines, Geraldo también siente la presión de estar a la moda e integrarse a los otros jugadores de fútbol.
4. En el autobús camino a la escuela, un compañero le pregunta a Naquan si puede copiar su tarea. Naquan quiere decir que no porque sabe que eso es hacer trampa. Pero su compañero le dice: “Solo los nerdos se niegan a compartir sus respuestas. ¿Quieres que te llamen nerdo?”.
5. DeAnna está en un baile escolar cuando la chica nueva de su escuela intenta acercarse y unirse al círculo de baile de sus amigas. Todas las amigas de DeAnna miran con desdén y se mueven para dejar a la chica nueva afuera del círculo. DeAnna nota que la chica nueva está muy sola, pero no quiere que sus amigas piensen que ella no es “cool”.
6. Rachel estaba sentada tranquila en la clase, leyendo un libro como su maestra le había indicado. De repente, su mejor amiga, que está sentada a su lado, le pide que le pase una nota a otra estudiante. Rachel está nerviosa por meterse en problemas, pero Leilani la amenaza y le dice que, si no pasa la nota, ya no será su mejor amiga.

CONVERTIRSE EN UN BUEN AMIGO



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes articularán ideas con detalles y evidencia de apoyo.
- Los estudiantes escribirán para una variedad de audiencias y propósitos.
- Los estudiantes aprenderán a hacer amigos y mantenerlos.

Objetivos

Los estudiantes identificarán los atributos de un buen amigo.

Materiales necesarios

- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Actividad inicial")
- Hoja de actividades "Red de atributos" para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Elija un dúo de mejores amigos de un programa de televisión, película o libro con el que los estudiantes estén familiarizados. Luego, cree una red de atributos en cartulina para cada personaje, con ejemplos del programa de televisión, la película o el libro. (*Consulte la hoja de actividades "Red de atributos" para ver la estructura de la red*). Enumere todos los atributos que mejor describan a estos mejores amigos.

Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (20 minutos)

Luego, diga a los estudiantes que va a leer escenarios breves en los que los amigos son los personajes principales. El objetivo de la clase es identificar si los amigos son buenos/generosos y colman su vida de felicidad, o son amigos malos/egoístas y se están destruyendo entre sí. Después de leer cada escenario, haga una pausa para preguntar a los estudiantes si creen que los personajes están actuando como amigos buenos, generosos o egoístas. Si creen que no son buenos amigos, pregúnteles cómo pueden cambiar su comportamiento o sus palabras para ser amigos buenos y generosos. Puede usar los siguientes escenarios o elegir escenarios que sean más relevantes para su clase.

Escenario 1:

Dos estudiantes están comiendo juntos durante el almuerzo y están conversando. Un nuevo estudiante camina por la cafetería y no sabe dónde sentarse porque todavía no conoce a nadie. Los dos amigos invitan al nuevo estudiante a sentarse con ellos.

Escenario 2:

Dos amigos están sentados uno al lado del otro mientras hacen una prueba. Uno de los amigos le susurra al otro y le pide a su amigo la respuesta a una pregunta. El amigo que sabe las respuestas de la prueba no está seguro de cómo responder porque no quiere herir los sentimientos de su amigo ni arruinar su amistad, pero sabe que copiarse está mal.

Escenario 3:

Un niño está jugando al béisbol con sus amigos. Le toca batear, y el lanzador lo golpea. Uno de sus amigos que juega en el equipo opuesto comienza a burlarse de él, le dice que es muy malo en béisbol.

Escenario 4:

Una niña está practicando gimnasia con una amiga. Le cuesta dominar el flic flac. Su amiga la ayuda caminando junto a ella, paso a paso, y observándola mientras lo intenta una y otra vez.

Escenario 5:

Un grupo de amigos está jugando a la mancha en el recreo. Un niño hace bastante que es la "mancha" y no puede alcanzar a nadie. Su amiga se acerca y le permite que la alcance para que pueda dejar de ser la "mancha".

Escenario 6:

Una niña está emocionada de usar su vestido nuevo en la escuela. Cuando llega, se da cuenta de que otra chica de su clase lleva el mismo vestido. Está un poco decepcionada por no ser la única persona que tiene ese vestido, pero felicita a la otra chica por su estilo y dice que pueden ser gemelas ese día.

Escenario 7:

Dos niños están jugando un juego de matemáticas en el que necesitan correr para ver quién puede responder las tablas de multiplicación primero. Un chico claramente está haciendo un mejor trabajo y está ganando el juego. Comienza a molestar a su amigo y le dice que no es tan inteligente, y que debe ir a casa y practicar antes de poder volver a jugar con él.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Diga a los estudiantes que, a menudo, ser un buen amigo puede no ser tan natural como ellos pensarían. Dígalos que ser consciente de las palabras y las acciones de uno es muy importante. Explique que "consciente" significa que una persona piensa en lo que dice o hace de antemano, y luego actúa de una manera que tiene en cuenta a los demás y piensa en cómo la conducta de uno puede afectar a los demás.

Luego, diga a los estudiantes que van a intercambiar ideas sobre la forma en que sus buenos amigos son buenos y generosos. Cuénteles acerca de un buen amigo suyo y haga una lista de las formas en que su amigo "hace felices" a los demás. (*Por ejemplo, "Mi amigo es una persona generosa. Cuando solo teníamos tres galletas para compartir, me dio dos y se llevó una para él"*). Luego, guíe a cada estudiante para que piense en un buen amigo propio. Pídales que escriban el nombre del amigo y hagan una lista de las maneras en que su buen amigo "hace felices" a otras personas. Deben asegurarse de citar un ejemplo. Como grupo, la clase compartirá sus resultados.

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Pídales que creen redes de atributos sobre sus mejores amigos completando la red preparada de antemano en la hoja de actividades "Red de atributos". Indíqueles que no solo expongan los atributos de su mejor amigo, sino que también den un ejemplo de cómo su mejor amigo muestra ese atributo. Luego, haga que los estudiantes que deseen compartir describan sus redes a la clase. Mientras comparten sus redes, escuche y anote los atributos comunes. Concluya la lección con un análisis sobre las cualidades comunes que tengan todos los mejores amigos de los estudiantes. Pregunte: "¿Qué cualidades encontraron comunes entre todos sus mejores amigos?". Es posible que desee incluir estas cualidades similares que se encuentran entre todos los amigos. Vote por los cinco principales atributos que los estudiantes consideren más importantes.

CONVERTIRSE EN UN BUEN AMIGO

Pregunte a la clase: "¿Pueden ser amigos de alguien a quien no le gusten las mismas cosas que a ustedes?". Después de que compartan algunas respuestas, diga: "Los amigos pueden cambiar e incluso pueden distanciarse, pero lo más importante es que siempre sean buenos amigos y demuestren los rasgos de carácter que todos buscamos en nuestros amigos". Por último, analice con la clase cómo siempre es bueno hacer nuevos amigos, incluso si una persona ya tiene amigos.

Cierre (5 minutos)

Para cerrar la lección, diga: "A veces es difícil hacer nuevos amigos, pero las recompensas valen la pena. Es importante que reconozcamos las cualidades que consideramos importantes en nuestros mejores amigos y que imitemos esas mismas cualidades. Para tener un amigo, deben aprender a ser un amigo. Incluso si alguien no es nuestro mejor amigo, aún debemos tratar a las personas con amabilidad. Siempre debemos ser amables con las personas y conscientes de los sentimientos de los demás. Cuando somos amables e incluimos a otros, aprendemos más sobre diferentes personas. Incluso podemos descubrir que tenemos muchas cosas en común con esas personas y que podríamos terminar siendo amigos. Hacer nuevos amigos es siempre algo bueno".

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué es importante tener amigos?
2. ¿Qué pueden hacer para ser el mejor amigo posible?
3. ¿Qué cualidades forman un mejor amigo?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Haga que los estudiantes desarrollen una lista de consejos sobre cómo crear amistades. (Por ejemplo, ofrecerle ayuda a alguien con la tarea, ofrecer un lugar en la mesa del almuerzo). Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Indique a los grupos que hagan carteles que muestren algunos de estos consejos. Exhiba los carteles alrededor del aula.

Extensión de arte

Indique a los estudiantes que creen un tablero de anuncios de "Claves para la amistad". Proporcione a los estudiantes una plantilla de claves y, en cada plantilla, solicite a los estudiantes que escriban un rasgo de carácter que consideren esencial para ser un buen amigo. Haga que los estudiantes decoren las claves y hagan el tablero de anuncios.

Extensión teatral

Haga que los pares de estudiantes planifiquen y presenten una sátira/charada que describa un rasgo de buen amigo. Entonces, los compañeros intentarán adivinar el rasgo.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes escriban sobre lo que piensan que hace a alguien un buen amigo.

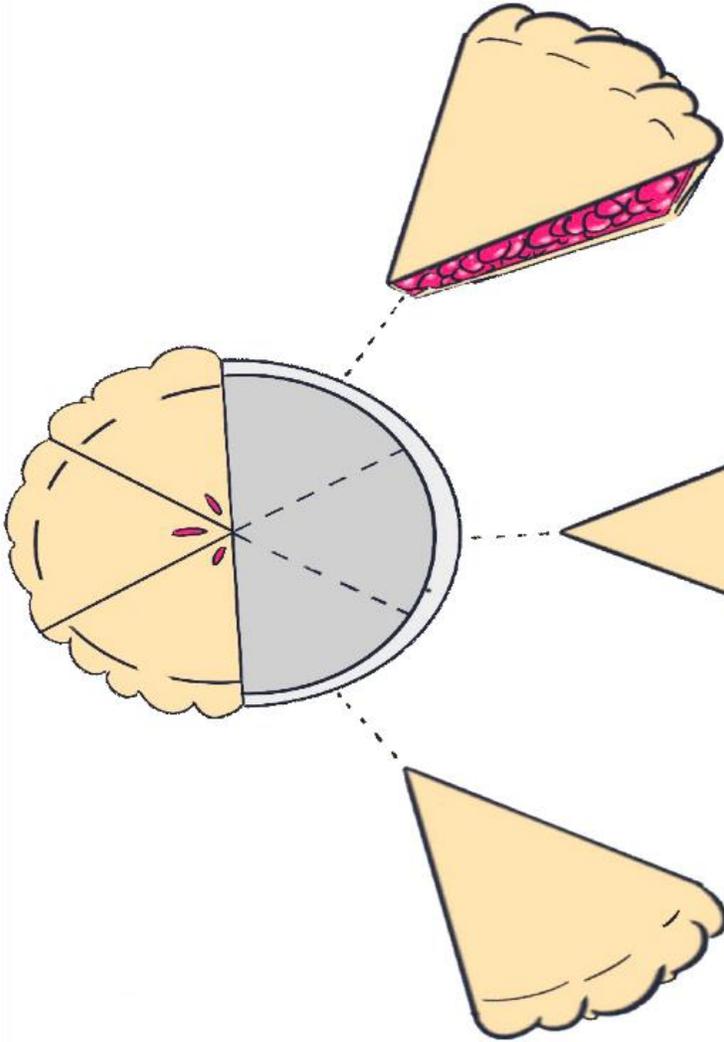
Extensión de la literatura

Lea *Enemy Pie*, de Derek Munson, a los estudiantes. Pida a los estudiantes que escuchen el evento que hizo que el verano "perfecto" se convirtiera en un verano no tan perfecto. Al finalizar, haga que la clase cree un cuadro de causa y efecto que enumere los efectos del traslado de Jeremy Ross al vecindario, el plan del "pastel enemigo" y el día que el personaje principal pasa con Jeremy Ross. Enfoque el debate en la lección que el personaje principal aprende sobre la amistad y convierte a su "mejor enemigo" en su mejor amigo. Pregunte cómo sucedió esto y pida a los estudiantes que piensen en sus mejores amigos. Pregunte a los estudiantes: "¿Qué hace que su 'mejor amigo' sea su mejor amigo? ¿Qué atributos poseen los mejores amigos?". Haga que los estudiantes nombren las características y hablen de por qué esas son características importantes para los amigos.

Extensión de la literatura

Lea *The Giving Tree*, de Shel Silverstein, a la clase. Al terminar el cuento, pida a los estudiantes que identifiquen y expliquen quién fue el "muy buen amigo" (el Árbol generoso) y quién fue el "muy mal amigo" (el niño). Explique que ser un buen amigo conlleva tiempo y consideración. Para ser un buen amigo, una persona debe estar dispuesta a "dar", como el Árbol generoso, y llenar la vida de su amigo con felicidad, en lugar de "tomar", como el niño, y herir a su amigo.

PASTEL DE ATRIBUTOS



Ejemplo(s)

Ejemplo(s)

Ejemplo(s)



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes distinguirán entre el comportamiento apropiado y el inapropiado.
- Los estudiantes reconocerán límites personales, derechos y necesidades.
- Los estudiantes respetarán, aceptarán y apreciarán puntos de vista alternativos y diferencias individuales.
- Los estudiantes comprenderán los problemas humanos, culturales y sociales relacionados con la tecnología y practicarán un comportamiento legal y ético.
- Los estudiantes participarán en discusiones; preguntarán y responderán preguntas de prueba para adquirir y confirmar información sobre comunicación respetuosa.

Objetivos

Los estudiantes se darán cuenta de cómo su historia y experiencias afectan la forma en que ven el mundo e interactúan con otras personas.

Identificarán y practicarán los comportamientos amables, cuidadosos y responsables de un "buen ciudadano digital".

Materiales necesarios

- Papel para carteles y materiales para colorear para cada estudiante ("Actividad inicial")
- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Tabla de ciudadanía" para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Para comenzar la lección, explique a los estudiantes que todos tienen sus propias experiencias, su propia historia personal y su propio filtro a través del cual ven el mundo. Estas experiencias son como lentes a través de los cuales una persona ve todo. (*Distribuya el papel afiche y los suministros para colorear*). Indique a los estudiantes que dibujen sus propios marcos de lentes grandes con el diseño que quieran. En las lentes, deben representar elementos, personas, etc., de su vida, como alimentos favoritos, familia, mascotas, deportes, libros, músicos y libros, cualquier cosa que refleje sus experiencias. Pueden incluir palabras, pero alíentelos a hacer dibujos. Dígales mientras estén dibujando: "Estos lentes representan las experiencias a través de las cuales ven el mundo".

Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (20 minutos)

Permita que miren los lentes de sus compañeros, y observen las similitudes y diferencias entre estos. Diga: "Cada uno de nosotros tiene sus propios lentes. Cada vez que alguien los mira, los está mirando a través de sus propios lentes. Nuestra visión y comprensión del mundo cambian según las experiencias que vivimos. Como buen ciudadano, es importante respetar las diferentes experiencias y perspectivas de vida de los demás".

Luego, diga: "Otra forma en que vemos el mundo y nos reflejamos en él es a través de las redes sociales y de Internet. ¿Alguien puede decirme a qué me refiero cuando digo esto?". Permita que respondan y guíelos para que comprendan que lo que hace una persona en Internet suele ser la única imagen que otros pueden tener de ella. (*Para ayudarlos a comprender, pregunte si alguno sigue a alguna celebridad en Instagram, Snapchat o YouTube. Pregúnteles si creen que la "conocen" gracias a su cuenta de redes sociales/transmisión. Guíelos para que comprendan que las redes sociales e Internet son una "lente" a través de la cual los demás pueden vislumbrar la vida de una celebridad*). Diga: "No solo es importante ser buenos ciudadanos en público, también es importante ser buenos ciudadanos en línea".

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Dígales que van a presentar su propia definición colectiva de "buena ciudadanía digital". Para hacerlo, pídales que describan las formas en que pueden ser amables, cuidadosos y responsables en Internet. Escriba las respuestas en el papel afiche o en la pizarra. (*Las respuestas de muestra podrían incluir no publicar nada malo sobre los demás, no enviar mensajes extraños en línea, no iniciar sesión en la cuenta de otra persona sin permiso, informar cosas inapropiadas*). Recuérdeles que es muy importante, como "buenos ciudadanos digitales", que siempre sean respetuosos con otras personas en línea. Deben recordar que todos tienen sus propias lentes, y que Internet no es un lugar para molestar a otros por sus experiencias de vida ni por puntos de vista sobre el mundo. Dígales que traten todo lo que dicen en línea como si estuvieran allí para siempre.

Después de intercambiar ideas, dirija a la clase para que presente su propia definición de "buen ciudadano digital". Escriba esta definición en la parte superior del papel y luego, debajo de la definición colectiva, escriba "Como buenos ciudadanos digitales, nosotros..." y escriba una viñeta para cada forma en que los estudiantes sugieran que un "buen ciudadano digital" puede ser amable, cuidadoso y responsable. (*Puede decidir que los estudiantes "se comprometan" a ser "buenos ciudadanos digitales" y firmen en el papel afiche*).

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Haga hincapié en que, además de una buena ciudadanía digital, hay muchas otras maneras en que pueden mostrar una buena ciudadanía. Indíqueles que trabajen en grupos pequeños para generar ideas sobre cómo pueden ser buenos ciudadanos y hacer que el mundo sea un lugar mejor en la escuela, en el hogar y en su comunidad. Pídales que escriban las respuestas de su grupo en la hoja de actividades "Tabla de ciudadanía".

Cierre (5 minutos)

Para cerrar la lección, recuérdelos que cada persona en nuestra comunidad tiene sus propias experiencias de vida únicas que dan forma a lo que es. Es importante respetar todas nuestras diferencias y trabajar juntos para mejorar la comunidad, incluida la comunidad en línea. Además, diga: "Cómo se comportan en línea puede ser un gran reflejo de quiénes son. Los 'buenos ciudadanos digitales' siempre se esfuerzan por ser amables, cuidadosos y responsables en línea".

Evaluación del estudiante

1. ¿Cuáles son las tres formas en que puedes ser un "buen ciudadano digital"?
2. ¿Por qué es importante ser un "buen ciudadano digital" en línea?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Pida a los estudiantes que trabajen como grupo para crear un cartel, un collage o una historieta que representen la buena ciudadanía.

Extensión teatral

Representaciones sobre un buen ciudadano en la escuela, en el hogar y en la comunidad. Con el papel con cuadros, escriba las formas en que los estudiantes muestran buena ciudadanía.

Extensión ELA

Pida a los estudiantes que escriban acerca de qué significa ser un "buen ciudadano" para ellos, y cómo planean ser buenos ciudadanos.

Extensión de la literatura

Lea *Being a Good Citizen* de Mary Small. Esta historia proporciona ejemplos de cómo los estudiantes pueden ser buenos ciudadanos. Después de leer la historia, haga que los estudiantes creen y firmen un contrato de Buena Ciudadanía en el que acepten hacer las cosas para ayudar a que el mundo sea un lugar mejor este año.

Extensión de la literatura

Lea *Only One You* de Linda Kranz. Indique a los estudiantes que escuchen el consejo que los padres de Adri le brindan. Después de leer la historia, escriba el consejo en cartulina o en papel de construcción en forma de guijarro. Pregunte a los estudiantes: "¿Cuál de las siguientes palabras de sabiduría consideran que es la más importante y por qué?" Dé tiempo a los estudiantes para compartir lo que piensan. Luego, enfoque el debate en la parte de la historia en la que se le dice a Adri: "Solo hay uno como usted en este gran mundo grande ... haga que sea un lugar mejor". Explique a la clase que cuando alguien hace algo para hacer de nuestro mundo un lugar mejor, está siendo un buen ciudadano o demostrando buena ciudadanía.

Extensión de Estudios Sociales

Organice un "Día de Eventos Actuales" semanal y asigne a cada estudiante una semana para traer un artículo de interés de noticias actual. Haga que los estudiantes escriban un breve resumen del artículo y por qué eligieron compartirlo, y deses tiempo para presentar artículos a la clase.

TABLA DE CIUDADANÍA

**Haré de este mundo
un lugar mejor haciendo lo siguiente:**

En la escuela	En mi casa	En mi comunidad