

Para empezar

Ideas principales

- Calmarse puede ayudar a controlar el entusiasmo mientras se espera.
- Contar también ayuda a esperar.

Palabras clave

Entusiasmado(a), esperar/espera

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo esperar durante un juego.
2. Demuestren cómo contar para esperar.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títere Niño, "Canción de la espera", cartel Cómo Calmarse; copias del Enlace con el hogar de la Semana 18.
- Día 2: foto de la Semana 18, "Canción de la espera", cartel Cómo Calmarse.
- Día 3: varios juguetes en caja o en bolsa.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

La capacidad para esperar es una parte importante del control de las emociones y del logro del éxito en la escuela. Las investigaciones realizadas entre niños(as) pequeños(as) con habilidades de espera sólidas, muestran que estarán mejor preparados(as) para afrontar las exigencias de una clase de preescolar con más compañeros(as).

Notas para la y el docente

Los niños y las niñas pueden aprender a desarrollar su capacidad de espera permaneciendo calmados(as) y realizando en silencio una actividad diferente sin molestar a las demás personas, como por ejemplo contar.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** qué pueden hacer como ayuda para esperar con calma.

Preste atención cuando alguien esté esperando con calma y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Noté que estabas contando algo en voz baja mientras esperabas. ¿Qué estabas contando? Eso te ayudó a permanecer calmado y a esperar tu turno.**

- Demuestre cómo hacer una actividad silenciosa como contar, mientras se debe esperar.
- Recuérdeles que cuenten algo en voz baja para permanecer en calma mientras están esperando.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de qué hicieron mientras estaban esperando y cómo eso les ayudó a mantenerse calmados(as).



Recuerde

Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia la correspondiente a esta semana.

Día 1: Guion para títeres

Materiales: Títere Niño, cartel Cómo Calmarse, “Canción de la espera”

Maestro(a): **La semana pasada ustedes aprendieron a usar las habilidades para calmarse cuando están enojados(as).**

Aquí está _____ (Títere Niño). Vamos a ver qué está haciendo hoy.

Niño (saltando con entusiasmo): **¡Tengo que decirles algo ahora mismo! ¡No puedo esperar!**

Maestro(a): **Parece que estás muy entusiasmado por contar tu historia. Sentirse entusiasmado hace que el cuerpo se sienta nervioso. Hace que sea difícil esperar.**

(Dirigiéndose al grupo) **¿Necesita _____ (Niño) calmarse para poder enfocarse en la actividad que están haciendo en el grupo y pueda esperar su turno? (Sí). Vamos a ayudarlo.** Pida al grupo que le ayuden a Niño a recordar los Pasos para Calmarse; usen el cartel.

Niño pone las manos sobre su estómago, dice **“Basta, me siento entusiasmado”** y respira profundamente tres veces.

Maestro(a) (a Niño): **Ahora que estás calmado, puedes contar tu historia.** (Dirigiéndose al grupo) **¡La historia de _____ (Niño) también trata sobre estar entusiasmado!**

Niño: **Ayer tenía muchas ganas de salir. Tenía que esperar a que todos se pusieran sus chamarras. Pero no podía esperar. ¡Estaba saltando y haciendo ruido! (Al maestro(a)) Usted me dijo que yo me estaba sintiendo entusiasmado y me ayudó a calmarme para que pudiera esperar mejor. ¡Luego me enseñó otra manera de esperar!**

Maestro(a): **Yo dije: “Contar nos ayuda a esperar. Puedes contar cuántos de tus compañeros(as) están listos(as) para salir. Puedes contar las cosas rojas que hay en el salón. ¿Qué te gustaría contar mientras esperas?”**

Niño: **Decidí contar todas las cosas rojas que hay en el salón. ¡Antes de que llegara al diez, todos estaban listos! ¡Contar me ayudó a esperar! ¡Por eso tenía tantas ganas de contárselo a todo el mundo!**

Maestro(a) (al grupo): **¿Qué otras cosas pueden contar la próxima vez que tengan que esperar? (Varias respuestas). Cuando todos ustedes sepan cómo esperar con calma, eso ayudará a todo el grupo.**



Enseñe la “Canción de la espera” y cántenla durante el día y a lo largo de la semana. Encontrará la letra al final de esta Guía.



Jueguen el juego “¿Quién lleva algo rojo?” una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego en la semana anterior.

Día 2: Historia y conversación

Materiales: foto de la Semana 18, “Canción de la espera”, cartel Cómo Calmarse

Ayer _____ (Títere Niño) nos habló de una vez en la que le resultó difícil esperar para salir. Yo lo ayudé a calmarse y le sugerí varias cosas que podía contar en voz baja mientras esperaba. Ahora les voy a contar otra historia sobre esperar.

Muestre la Foto 18



Olivia

Pregunte al grupo acerca de lo que ve o cree que sucede en la foto. Señale los elementos de la historia.

Ella es Olivia y ya casi es la hora de comer. Está esperando en la fila para lavarse las manos. Pero no puede estar quieta. Está brincando en un pie. Tropieza contra los demás y se sale de la fila.

1. **¿Cómo creen que se siente Olivia?** Dé tiempo para pensar y pregunte a uno o dos niños(as) al azar. (Entusiasmada, impaciente, con ganas de estar haciendo algo). **Si ustedes han tenido la misma idea, aplaudan dos veces. ¿Creen que Olivia necesita calmarse?** (Sí).

Vamos a usar los Pasos para Calmarse para ayudar a Olivia. Señale y mencione los pasos del cartel. Demuestre cómo seguir cada paso y pida que imiten lo que usted hace.

2. **Ayer aprendimos que contar cosas ayuda cuando necesitamos esperar. ¿Qué podría contar Olivia?** Dé tiempo para pensar y pregunte al azar. (Contar a quienes están esperando para lavarse las manos. Buscar cosas azules en el salón y contarlas).

Olivia decide contar para calmarse. Primero cuenta a sus compañeros y compañeras que están esperando en la fila con ella. Pida a los niños y niñas que cuenten en la foto a los que están formados en la fila con Olivia. **Luego decide contar cosas azules. Contó diez y mientras contaba llegó su turno de lavarse las manos. Contar cosas la ayudó a calmarse y a esperar. Y fue divertido.**

3. **Cantar una canción en voz muy baja, para uno(a) mismo(a), es otra manera de esperar en calma. Vamos a cantar una canción de esperar.** Canten la “Canción de la espera”. La letra se encuentra al final de esta *Guía*.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Juego primero espera, luego mira
(grupo pequeño, Objetivo 1).

Materiales: varios juguetes diferentes en una caja o bolsa

1. Pida al grupo que se sienten en el piso formando un círculo o alrededor de una mesa. Presente el juego. **Vamos a jugar un juego que consiste en adivinar. Primero ustedes van a cerrar los ojos. Yo voy a agarrar un juguete y a decirles qué aspecto tiene. Mantengan los ojos cerrados y adivinen qué es. Sigán con los ojos cerrados después de decir lo que creen que sea. Esperen a que todos digan qué piensan que es y a que yo diga “¡Abran los ojos!”.**
2. Recuérdeles que usen los Pasos para Calmarse o el recurso de hablar consigo mismo(a) como una ayuda para esperar. **Ustedes pueden usar el recurso de hablar consigo mismo(a) y decirse a ustedes mismos(as) que esperen. Pueden respirar profundamente algunas veces para mantenerse calmados(as) mientras esperan. También pueden contar en voz baja.**
3. Para quienes sean más pequeños: muéstreles los juguetes que usted va a usar antes de comenzar el juego para que el proceso de adivinar sea más rápido y la espera más fácil.
4. Preste atención y refuerce el comportamiento de espera de los niños y niñas: **¡Qué bien! Ustedes han sido capaces de esperar y no abrir los ojos hasta que todos dijeron lo que creían que era y esperaron a que yo dijera “¡Abran los ojos!”**
5. Para quienes son mayores: pregúnteles qué hicieron para ayudarse a esperar.

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Contar para esperar

(grupo grande, Objetivo 2).

1. Elija momentos de rutina en los que niños y niñas tengan que esperar, como esperar para salir, esperar a que les pasen comida a la hora del refrigerio, esperar para contar un cuento o esperar para lavarse las manos.
2. Dígales que cuenten para ayudarse a esperar:

Sugiera:

- Que empiecen a contar desde uno.

- Que cuenten objetos de un cierto color, tamaño o forma.
- Que cuenten cuántos compañeros(as) se sientan en la misma mesa que ellos.
- Que cuenten sus dedos.
- Que cuenten todas las manos, ojos o pies de todos los niños(as) que están en su mesa.

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.

Controlar la espera

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo esperar. Calmarse y hacer una actividad silenciosa ayuda a esperar. Contar cosas es una actividad silenciosa que su hijo(a) puede hacer mientras espera. Esto le ayudará a permanecer calmado(a) y a no molestar a las demás personas.

Saber cómo esperar ayuda a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar cómo esperar.

Diga: **Vamos a jugar a “Esperar y Contar”.** Tú vas a esperar aquí mientras voy a la cocina y regreso (o a otro cuarto o lugar de la casa). **Mientras esperas, cuenta todas las cosas rojas que veas. En cuanto yo salga, empieza a contar.** Vaya al otro cuarto y regrese. Cuando regrese, pregunte: **¿Cuántas cosas rojas contaste?**

Túrnense para contar. Continúen jugando, contando cosas con otros colores o formas.

Historia



La historia de esta semana es sobre Olivia. A Olivia le está resultando difícil esperar en la fila. Está brincando en un pie y tropieza con sus compañeros y compañeras que están en la fila. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Olivia?** (Entusiasmada, impaciente, con ganas de estarse moviendo).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la postura de su cuerpo, por lo que está ocurriendo).
- **¿Qué puede hacer Olivia para esperar?** (Calmarse, respirar profundamente, buscar cosas para contar).

Ahora vamos a imaginarnos que somos Olivia. Vamos a respirar profundamente y luego contar cosas del mismo color en el cuarto. Respire tomando y expulsando el aire despacio. Luego elija un color y cuente todas las cosas de ese color en el cuarto.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____