

Para empezar

Ideas principales

- Hablar consigo mismo(a) es hablar a uno(a) mismo(a) en voz baja o con el pensamiento.
- Hablar consigo mismo(a) ayuda a enfocarse y a prestar atención.

Palabra clave

Hablar consigo mismo(a)

Objetivo

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo usar estrategias de hablar consigo mismo(a) mientras juegan un juego.

Materiales para esta semana

- Día 1: Títeres Niña y Niño, “Canción de cómo aprender”, Flecha para el juego “¿Por dónde?”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 4.
- Día 2: foto de la Semana 4.
- Día 4: varios objetos pequeños, como bloques de color rojo y azul (cada niño necesita dos objetos de cada color).
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

Darse instrucciones a sí mismo(a) o hablar consigo mismo(a) es un instrumento importante que niños y niñas pueden usar como ayuda para escuchar, enfocar la atención y aprender. Tanto niñas como niños pequeños suelen hablar consigo mismos(as) mientras realizan actividades o mientras juegan con amigos y amigas. Con el tiempo, logran interiorizar esa conversación sin la necesidad de hacerlo en voz alta.

Notas para la y el docente

Es importante animar a las y los niños pequeños a hablar en voz alta para guiar sus actos. Demuestre frecuentemente cómo usar el recurso de hablar consigo mismo(a).

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cómo pueden hablar consigo mismos(as) para recordar lo que tienen que hacer.

Preste atención cuando hablen consigo mismos(as) y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Oigo que te dices a ti mismo(a): “Los bloques van en el cubo, los bloques van en el cubo”, ahora que toca limpiar. ¡Hablar contigo mismo(a) te ayuda a recordar qué tienes que hacer!**

- Demuestre cómo hablar consigo mismo(a).
- Recuérdeles que hablen con ellos(as) mismos(as) con frecuencia.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cómo el recurso de hablar consigo mismo(a) les ayudó a recordar lo que tenían que hacer.



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: Títeres Niña y Niño, “Canción de cómo aprender”, Flecha para el juego “¿Por dónde?”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 4

Maestro(a) (haga sonidos de risas): **Oigo que alguien se está riendo. Creo que son _____ y _____** (Títeres Niño y Niña). **Vamos a ver qué están haciendo.**

Niño (riéndose): **¡Ja!, ¡ja! ¡No me atrapaste!**

Niña: **¡Fue divertido! Vamos a hacerlo otr....** Se detiene y mira a los niños y niñas que están sentados. **¡Huy! Todo el mundo está sentado.**

Niño (preocupado): **¡Oh! El maestro(a) dijo que limpiáramos, pero nosotros estuvimos jugando.**

Maestro(a) (a los títeres): **Ustedes se pusieron a jugar en vez de limpiar. Tengo una idea. Quédense junto a mí.** Retire los títeres. **Parece que _____ y _____** (Niña y Niño) **no mantuvieron su atención en la limpieza. Se olvidaron de usar los atentoscopios tal como aprendimos la semana pasada. Vamos a recordárselos.** Pida a las y los alumnos que hagan sus atentoscopios y que los enfoquen en usted. **Ahora retiren las manos, pero sigan enfocándose en mí.**

Vamos a señalar las partes del cuerpo que usan cuando enfocan su atención. Pida a las y los niños que señalen las siguientes partes del cuerpo a medida que usted las vaya nombrando. **Necesitan usar los ojos, los oídos y el cerebro.**

Hay otra cosa que me ayuda a mantenerme enfocado(a) en lo que tengo que hacer. En voz baja, me repito a mí mismo(a) lo que tengo que hacer. Esto se llama *hablar consigo mismo(a)*.

Vuelva a ponerse los títeres. **¿Por qué hablo conmigo mismo(a) y me repito a mí mismo(a) lo que tengo que hacer?**

Niña: **Porque eso le ayuda a seguir haciendo lo que tiene que hacer.**

Niño: **¡Ah! Si hubiera hablado conmigo mismo(a), habría mantenido la atención en la limpieza.**

Maestro(a): **Es cierto. Hablar consigo mismo(a) ayuda a mantener la atención en lo que hay que hacer. Gracias por ayudarnos a aprender hoy.**



Enseñe la estrofa 3 de la “Canción de cómo aprender” y cántenla incluyendo las estrofas anteriores. Canten la canción a lo largo de esta semana. La letra de la canción la encontrará al final de esta *Guía*.



Jueguen el juego “¿Por Dónde?” una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego ubicada en la semana anterior. Recuerde tener a la mano el símbolo para el juego.

Día 2: Historia y conversación

Materiales: foto de la Semana 4

Ayer _____ y _____ (Títeres Niño y Niña) aprendieron acerca de cómo ayuda hablar consigo mismo(a) a enfocar su atención en lo que tienen que hacer.

Muestre la Foto 4



Antonio y Olivia

Pregunte al grupo qué es lo que ve y qué cree que sucede en la foto. Pregúnteles también cómo creen que se sienten la niña y el niño de la foto. Señale los

elementos de la historia. **Aquí están Olivia y Antonio. Están construyendo torres altas con bloques. Mientras hacen las torres, oyen al maestro(a) decir: “Enfoquen todos su atención. Vamos a cambiar de actividad; es hora de empezar a limpiar”. El maestro(a) pone la música especial de la limpieza.**

Olivia empieza a cantar una canción en voz baja: “Recoge los bloques y ponlos en la caja. Cuando termines, ve a sentarte con el grupo”. Ella y Antonio ponen los bloques en la caja.

Antonio casi no puede oír la canción de Olivia. “¿Qué estás cantando?”, pregunta Antonio.

“Es la canción para limpiar” Olivia canta un poco más fuerte para que él la oiga: “Recoge los bloques y ponlos en la caja. Cuando termines, ve a sentarte con el grupo”. Esto me ayuda a recordar lo que tengo que hacer, dice ella.

Olivia canta su canción hasta que todos los bloques están en la caja. Antonio la ayuda a poner la caja de bloques sobre el estante.

Olivia comienza: “Cuando termines...” y Antonio continúa: “...ve a sentarte con el grupo”. Y así lo hacen.

- 1. ¿Qué hizo Olivia para mantenerse enfocada?** (Cantó para sí misma, continuó cantando sobre lo que tenía que hacer).
- 2. El uso del recurso de hablar consigo misma ayudó a Olivia a enfocar su atención en lo que tenía que hacer. ¿Cuáles eran las dos cosas que tenía que hacer Olivia?** (Recoger los bloques y luego irse a sentar con el grupo).
- 3. Si alguna vez ustedes hablaron con ustedes mismos(as) para enfocar su atención en lo que tenían que hacer, den una palmadita en su cabeza.**

Hablar con ustedes mismos(as) les ayuda a enfocarse en lo que tienen que hacer.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Juego de acción Hablando Consigo Mismo(a) (grupo grande, Objetivo 1).

- 1.** Pida al grupo que se sienten en el piso. Haga el recordatorio de usar las Reglas para Escuchar y los atentoscopios.
- 2.** Describa el juego. **Vamos a jugar un juego de acción que consiste en hablar con uno mismo(a). Primero voy a decir una acción. Luego, ustedes van a repetir lo que yo haya dicho. Después se pararán, dirán la acción y la llevarán a cabo.**
- 3.** Nombre una acción. Saltar en un solo pie.
- 4.** Pida que lo digan al mismo tiempo que usted. **Ahora digan conmigo: Saltar en un solo pie.**
- 5. ¡Pónganse de pie! Ahora digan la acción ustedes y háganla.** Pida al grupo **que diga y haga la acción cada quien.** Indique al grupo que vuelva a sentarse.
- 6.** Preste atención y refuerce el uso del recurso de hablar consigo mismo(a) durante el juego: **Puedo oírlos hablar con ustedes mismos(as) para decirse lo que tienen que hacer.**
- 7.** Repita el juego algunas veces más con diferentes acciones.

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Hablar consigo mismo(a) para hacer patrones (grupo pequeño, Objetivo 1).

Materiales: varios objetos pequeños, como bloques de color rojo y azul (cada niño necesita dos objetos de cada color)

- 1.** Pida al grupo que se sienten alrededor de una mesa. Coloque todos los objetos en la mesa.
- 2.** Describa el juego. **Vamos a jugar un juego de patrones. Nuestro patrón es un bloque azul, luego un bloque rojo, luego otro bloque azul**

y después otra vez un bloque rojo. Demuestre cómo hacer el patrón y déjelo sobre la mesa como modelo.

3. Diga cuál es el patrón que usted ha hecho. **Azul, rojo, azul, rojo.**
4. Pídale que ahora ellos(as) hagan el mismo patrón usando como ayuda el recurso de hablar consigo mismos(as).
5. Haga que se turnen para decir cuál es el patrón.
6. Refuerce el uso del recurso de hablar consigo mismo(a) durante el juego: **Oí que hablabas contigo mismo(a) para ayudarte a hacer los patrones.**
7. Repita el juego varias veces, añadiendo más objetos o un tercer color según sea adecuado.

Día 5: Actividad

Lea al grupo un cuento relacionado con el tema de esta semana.

Hablar consigo mismo(a)

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo en la escuela cómo hablar consigo mismo(a). “Hablar consigo mismo(a)” significa decirse cosas a sí mismo(a) en voz baja. El uso de este recurso ayuda a las niñas y los niños a concentrarse y a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Su hijo(a) puede usar el recurso de hablar consigo mismo(a) para hacer lo siguiente:

- Enfocar su atención, por ejemplo al decirse: “Enfócate”, “Escucha”.
- Recordarse lo que tiene que hacer, por ejemplo: “Colgar mi chamarra en el gancho”.
- Continuar con una tarea, por ejemplo: “Recoger todos los bloques”.
- Controlar su cuerpo, por ejemplo: “Quedarme en mi silla”.

Juego

Juegue un juego con él o ella para practicar el uso de este recurso. Para este juego, use varios objetos similares de diferentes colores (como varios lápices de colores, juguetes o calcetines). Ponga los objetos en un recipiente.

Diga: **Vamos a jugar el juego de “Di el color”. Yo pondré dos lápices de colores en la mesa y diré sus colores. Di conmigo: “color rojo, color azul”.** Saque los objetos del recipiente y póngalos sobre la mesa mientras los nombra. Regrese los objetos al recipiente. Dele el recipiente a su hijo(a). **Ahora, sin mi ayuda, saca y pon en la mesa los lápices con esos mismos colores, recuerda decir los colores.**

Continúen jugando usando diferentes colores y más objetos para hacer más difícil el reto.

Historia



La historia de esta semana es sobre Olivia y Antonio. Olivia está usando el recurso de hablar consigo misma para recoger los juguetes. Está cantando una cancioncita para enfocar su atención en recoger. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Qué crees que se está diciendo Olivia a sí misma para mantenerse enfocada? Ayude a su niño o niña a pensar en algo para hablar consigo mismo(a) que le sirva para enfocarse a la hora de recoger los juguetes.**

Vamos a practicar cómo Olivia usa el recurso de hablar consigo mismo(a) para enfocar la atención. Practique con su hijo(a) cómo usar el recurso de hablar consigo mismo(a). (Es la hora de recoger mis juguetes. Ponerme los zapatos. Lavarme los dientes).

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____