

## Para empezar

### Ideas principales

- Escuchar y seguir instrucciones ayuda a aprender.
- Repetir las instrucciones ayuda a recordarlas.

### Palabras clave

Instrucciones, repetir

### Objetivo

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo escuchar y seguir instrucciones mientras realizan actividades.

### ¿Por qué es importante este tema?

La práctica y la repetición son necesarias para que las y los niños recuerden y usen las habilidades que se les enseña en el Programa *Paso Adelante*. Esta semana aprenden a seguir instrucciones mediante la práctica de las habilidades de escuchar, prestar atención y hablar consigo mismos(as).

### Notas para la y el docente

Si lo desea, enseñe la secuencia completa del proceso para lavarse las manos que usan en su clase como parte del tema de esta semana o alguna rutina similar que tenga destinada para trabajar el grupo.

### Materiales para esta semana

- Día 1: Títeres Niño y Niña, Símbolo para el juego “Para y empieza”, “Canción de cómo aprender”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 5.
- Día 2: foto de la Semana 5.
- Día 3: un cuadrado de alfombra o un aro de hula-hula o papeles grandes por cada participante y cinta adhesiva.
- Día 4: Alimentos para compartir y recipientes.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

### Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cómo repetir instrucciones les puede ayudar a recordar lo que tienen que hacer.

Preste atención cuando sigan instrucciones, y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **¡Qué bien! Hiciste exactamente lo que dije. Puedo ver que mueves tus labios. Parece que estuviste hablando contigo mismo(a) y diciéndote las instrucciones a ti mismo(a). ¡Hablar contigo mismo(a) te ayudó!**

- Demuestre cómo enfocar la atención y repetir las instrucciones.
- Recuérdeles que enfoquen su atención y repitan instrucciones con frecuencia. Espere hasta que el grupo esté atendiendo.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de lo que hicieron para ayudarse a recordar y seguir instrucciones.



#### 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 Niño y Niña, Símbolo para el juego “Detente y Empieza”, “Canción de cómo aprender”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 5

Maestro(a): **La semana pasada ustedes aprendieron que hablar consigo mismos(as) les ayuda a enfocar la atención en lo que tienen que hacer. Vamos a ver qué están haciendo hoy \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_** (Títeres Niña y Niño).

Niño (repitiendo para sí mismo una cancioncita en voz baja): **Primero me mojo las manos, luego las froto y froto con jabón. Luego me enjuago las manos y me las seco muy, muy bien.**

Niña (a los niños): **¿Qué creen que está haciendo \_\_\_\_\_ (Niño)?** Pregunte a uno(a) o dos niños(as) al azar. (Varias respuestas).

Niño: **Estoy cantando una canción que me ayuda a recordar todos los pasos para lavarme las manos.**

Niña: **¿Y te ayuda?**

Niño: **¡Sí! Antes me olvidaba de mojarme las manos antes de usar el jabón. Ahora siempre recuerdo seguir ese paso.**

Maestro(a): **Muy bien, \_\_\_\_\_ (Niño). Encontraste una manera de recordar todos los pasos para lavarte las manos. Usaste el recurso de hablar contigo mismo cantando una canción. Hablar contigo mismo te ayuda a recordar qué tienes que hacer.**

Niña: **¿Puedes enseñarme tu canción?**

Niño repite su canción.

Maestro(a) a (Niño): **La semana pasada aprendiste que hablar contigo mismo puede ayudarte a mantenerte enfocado en lo que tienes que hacer. Esta semana descubriste que también puedes usar el recurso de hablar contigo mismo para decir los pasos para hacer algo, así puedes seguir todas las instrucciones. Gracias por ayudarnos a aprender una manera de recordar.**



Enseñe la estrofa 4 de la “Canción de cómo aprender” y cántenla junto con las estrofas anteriores. La letra de la canción la encontrará la final de esta *Guía*.



Jueguen el juego “Detente y Empieza”, una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego ubicada después del Día 5 de esta semana. El símbolo que necesitará para jugar también se incluye después de la descripción. Fotocópielo antes de jugar.

## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** foto de la Semana 5

**Ayer \_\_\_\_\_ (Títere Niño) cantó una cancioncita para recordar todos los pasos para lavarse las manos. Esta es otra historia acerca de cómo usar el recurso de hablar consigo mismo(a).**

### Muestre la Foto 5



Daniel

Pregunte a las y los alumnos qué ven y qué sucede en la foto. Pregúnteles también cómo creen que se siente el niño de la foto. Señale los elementos de la historia. **Él es Daniel, está sentado en el piso. Está tratando de recordar qué tiene que hacer. Su maestro(a) dijo que iban a empezar una actividad de arte, pero había algo más que tenía que hacer antes. Daniel olvidó enfocar su atención.**

1. **¿A quién puede preguntarle para averiguar qué tiene que hacer?** Dé tiempo para pensar. Pregunte a uno o dos niños(as). (A otro niño u otra niña, al maestro/a). **Si ustedes han pensado lo mismo, den una palmada sobre su hombro.**

**Daniel decide preguntarle al maestro(a) qué era lo que tenía que hacer. Pregunta con una voz respetuosa: “Por favor, ¿me puede decir qué tengo que hacer antes de empezar la actividad de arte?”**

**Su maestro(a) dice: “Te daré las instrucciones de nuevo. Pon a funcionar tu atentoscopio para que puedas enfocar tu atención”.**

**Daniel pone a funcionar su atentoscopio, mira al maestro(a) y escucha con atención.**

**El maestro(a) dice: “Primero tienes que ponerte la bata para pintar. Luego empieza tu dibujo”. A continuación, el maestro(a) dice: “Daniel, repite, o di otra vez, lo que yo te dije para que puedas recordarlo”.**

**Daniel se repite las instrucciones a sí mismo una y otra vez. Se dirige al lugar donde se guardan las batas para pintar.**

2. **¿Qué se iba diciendo Daniel a sí mismo mientras se dirigía a buscar una bata para pintar?** Dé tiempo para pensar y pregunte al azar. (Ponerse una bata para pintar, luego empezar a hacer el dibujo). **Si ustedes han pensado lo mismo** (haga una pequeña pausa para desarrollar las habilidades de espera de sus alumnos y alumnas), **muevan los dedos.**

**Enfocar la atención y hablar con ustedes mismos(as) les ayudará a recordar instrucciones.**

## Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

**Instrucciones para moverse** (grupo pequeño, Objetivo 1).

**Materiales:** un cuadrado de alfombra o un aro de hula-hula por cada participante, esparcidos por el piso (también pueden servir papeles grandes-hojas de periódico- pegados al piso con cinta adhesiva)

1. Pida al grupo que use las Reglas para Escuchar y los atentoscopios mientras usted muestra los movimientos para la actividad. Demuestre cómo hablar consigo mismo(a) para recordar instrucciones. **Caminen por el salón y toquen cada cuadrado de alfombra con el pie. Hablen con ustedes mismos(as) para recordar las instrucciones.**
2. Pida a las y los niños que digan las instrucciones y que hagan el mismo movimiento.
3. Diga: **Paren.**
4. Preste atención y refuerce el uso del recurso de hablar consigo mismo(a) durante el juego: **Oí que hablaste contigo mismo(a) para recordar las instrucciones.**
5. Repita el juego unas cuantas veces más con movimientos diferentes, como caminar sin tocar los cuadrados, pasar de un cuadrado a otro y colocarse en un cuadrado y saltar tres veces.

## Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

**Come algo** (Objetivo 1)

**Materiales:** Para esta actividad puede solicitar que cada quien lleve algún alimento para compartir, como galletas. Ponga todas las galletas en un recipiente de plástico que puedan manipular las y los niños sin dificultad.

Realice esta actividad a la hora del refrigerio o almuerzo.

1. Las y los niños están sentados a la mesa.
2. Pida al grupo que use las Reglas para Escuchar y sus atentoscopios mientras usted demuestra cómo pasar el plato con la comida. Al mismo tiempo,

muestre cómo hablar consigo mismo(a) para recordar instrucciones. Por ejemplo, diga: **Tomen dos galletas y pasen el plato.**

3. **Hablen con ustedes mismos(as) para recordar las instrucciones mientras esperan que las galletas lleguen hasta ustedes.** Pida que pasen las galletas alrededor de la mesa.
4. Preste atención y refuerce el uso del recurso de hablar consigo mismo(a) durante la actividad: **Oí que hablaste contigo mismo(a) para ayudarte a recordar las instrucciones.**
5. Repita el proceso para otros alimentos.

Extensión: Use el mismo proceso para limpiar después de la comida o del refrigerio. Diga: **Recojan todos los vasos,** y así sucesivamente.

## Día 5: Actividad

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



## Reto Cerebro 3: Detente y Empieza

### Preparación

El símbolo que necesitará para jugar este juego está en la página siguiente. Fotocópielo antes de jugar. Pida al grupo que se pare dejando suficiente espacio para moverse.

### Reglas

- La regla 1 es que cuando yo digo “Empieza”, ustedes se mueven en su espacio.
- La regla 2 es que cuando yo digo “Detente”, ustedes me muestran la postura que yo les indique.

### Pasos

1. Demuestre cómo es la postura “detente” (vea más abajo las sugerencias para la postura).
2. Diga: **Empieza**. Las y los niños se mueven libremente en el espacio asignado.
3. Diga: **Detente**. Muestre la postura y espere a que el grupo la copie.
4. Repita los pasos 2 y 3 varias veces.

### Consejos

- Juegue durante sólo unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Use la misma postura “detente” a lo largo de todo el día o durante toda la semana.
- Aumente la dificultad a medida que el grupo se acostumbra al juego.

Use el juego para hacer transiciones entre las actividades. Diga: “**Detente**” para atraer la atención del grupo. Luego diga: **Empieza** \_\_\_\_\_ (a limpiar, a hacer la fila para el recreo, a moverse para ir a un lugar diferente).

### Posturas sugeridas para detenerse

#### Sencillos

- Tocar una parte del cuerpo con las dos manos.
- Pararse derecho.
- Agacharse encogido.
- Hacer el cuerpo más ancho.
- Hacer el cuerpo más pequeño.

#### Complejos

- Tocar con cada mano una parte diferente del cuerpo.
- Tocar con la mano derecha una parte izquierda del cuerpo y viceversa.
- Hacer formas con las manos/los brazos
- Hacer letras con todo el cuerpo.
- Mantener el equilibrio sobre un solo pie.

### Aumentar el reto

*Atención (A), Memoria Operativa (MO) y Control Inhibitorio (CI)*

- Añada una acción a la instrucción de “empieza”: **Empieza** \_\_\_\_\_ (a caminar, saltar, gatear, estirarte). (A, MO)
- Proponga diferentes formas de locomoción (tren, avión), animales (pájaro, perro), etc., para la acción de empieza. Pida a las y los niños que propongan posturas para detente para cada diferente acción de empieza. (A, MO)
- Demuestre una secuencia de dos o más acciones para la postura de detente. (A, MO)
- Diga: **Detente**, sin mostrar la postura detente. (A, MO)
- Use un símbolo (vea la señal de pare en la página siguiente) con la instrucción verbal o en lugar de ella. (A, MO)
- Aumente el tiempo que el grupo permanecerá en la postura detente. (A, CI)



## Seguir instrucciones

### Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo escuchar, seguir y repetir instrucciones para recordar qué tiene que hacer. Escuchar y seguir instrucciones ayuda a las y los niños a tener éxito tanto en la escuela como en la casa.

### Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar la repetición de instrucciones.

Diga: **Vamos a jugar un juego que se llama “Repite después de mí”. Te pediré que quites algo de la mesa. Tú repetirás lo que yo dije y luego lo harás. Retira dos tenedores de la mesa y ponlos en el cajón.** Espere a que él o ella repita las instrucciones y las siga. Cuando haya repetido y seguido las instrucciones correctamente será su turno para que ahora sea él o ella quien dé las instrucciones.

¡Todos los miembros de la familia pueden turnarse para dar, repetir y seguir instrucciones hasta que la mesa quede vacía!

### Historia



La historia de esta semana es sobre Daniel. Daniel se olvidó de lo que tenía que hacer. Su maestra le dijo que repitiera sus instrucciones para ayudarse a recordarlas. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Qué hace Daniel para recordar lo que hay que hacer? (Repetir las instrucciones de la maestra).**

**Vamos a practicar repetir las instrucciones, como hace Daniel.** Diga una acción: **¡Párate!** Pida a su niño(a) que repita las palabras y que haga la acción. Dé nuevas instrucciones para que él o ella las repita y las siga. (Ve hacia la puerta. Ponte la camiseta).

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_