

Para empezar

Ideas principales

- Para poder saber cómo se sienten las personas podemos encontrar pistas al observar sus caras y sus cuerpos.

Palabras clave

Sentimientos, felicidad/feliz, tristeza/triste

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen los sentimientos de felicidad y tristeza cuando se reflejen en pistas físicas (en expresiones de la cara o en posturas del cuerpo).
2. Hablen acerca de un momento en el que se sintieron felices o tristes.

Materiales para esta semana

- Día 1: Foto 7A de la Semana 7, canción “Si estás feliz y lo sabes”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 7.
- Día 2: Foto 7A y 7B de la Semana 7.
- Día 3: tarjetas de los Sentimientos .
- Día 4: un animalito de juguete o un muñeco por parejas.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

¿Por qué es importante este tema?

Las niñas y los niños que saben cómo identificar emociones, por lo general, tienen mejores habilidades sociales y presentan menos conductas agresivas y cuentan con mejor aceptación por parte de sus iguales. Quienes pueden identificar sus propios sentimientos y los de otras personas en una corta edad, tienen mayores probabilidades que el resto, de obtener logros académicos en edades más avanzadas.

Notas para la y el docente

Esta semana no se utilizarán los títeres. Se utilizarán dos imágenes para identificar los sentimientos. Recuerde que la manera en que las personas expresan sus sentimientos varía de una persona a otra y de una cultura a otra.

En la Práctica de habilidades. Actividad 2, las y los niños hablan sobre una ocasión en la que se sintieron felices o tristes. Es importante que cada quien hable sobre estas experiencias para alcanzar una comprensión más profunda de las emociones.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuando podrían usar pistas físicas para decir cómo se siente alguien.

Preste atención cuando alguien identifique sus propios sentimientos o los de otras personas, y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos. Ayúdeles a identificar sus sentimientos describiendo lo que usted ve: **Por la expresión de tus ojos y por tu sonrisa, veo que estás feliz.**

- Demuestre cómo identificar los sentimientos propios y los de otras personas.
- Recuérdeles que busquen pistas en las caras y los cuerpos de otras personas para saber cómo se sienten.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo fueron capaces de saber cómo se sentía alguien más.



Recuerde

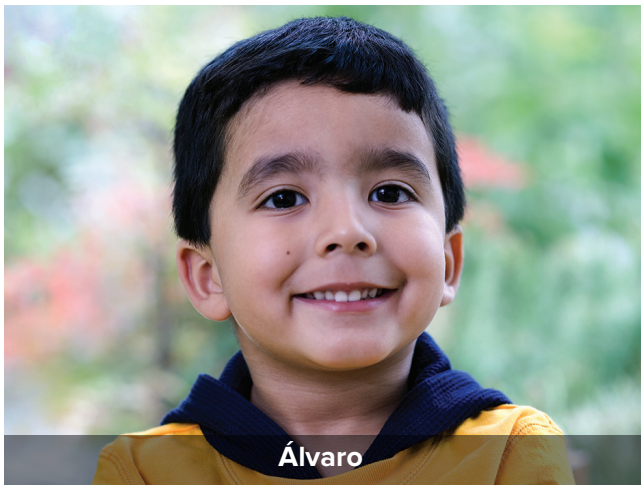
Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia la correspondiente a esta semana.

Historia y conversación

Materiales: Foto 7A de la Semana 7, canción “Si estás feliz y lo sabes”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 7

Ustedes han estado practicando las **Habilidades para Aprender: escuchar, enfocar la atención, hablar con ustedes mismos(as) y pedir lo que necesitan o lo que quieren.** Ahora van a aprender acerca de los sentimientos. Todas las personas tenemos sentimientos. Una persona puede sentirse feliz o triste, asustada o enojada. Una manera de saber cómo se sienten otras personas es observando sus caras.

Muestre la Foto 7A



Álvaro

Él es Álvaro.

1. **Pongan a funcionar sus atentoscopios. Enfóquense en la cara de Álvaro. Retiren las manos, pero sigan enfocándose en su cara. ¿Cómo creen que se siente Álvaro?** Dé al grupo tiempo para pensar. Pregunte a uno o dos niños o niñas al azar (Feliz). **Si ustedes han tenido la misma idea, muevan los dedos.**
2. **Álvaro se siente feliz. ¿Qué partes de su cara muestran que él se siente feliz?** Pida a algunos niños o niñas que se acerquen y señalen las partes de la cara que les dieron pistas para saber cómo se siente (la boca, ojos, mejillas).

3. **Miren los ojos de Álvaro.** Señale los ojos en la foto. **¿Cómo están?** (No están completamente abiertos), **miren su boca, ¿qué observan?** (está sonriendo), **¿cómo están sus mejillas?** (están hacia arriba).
4. **Pongan una cara feliz. Mantengan la cara feliz y miren a su compañero(a) que está a un lado de ustedes.** Dé algún tiempo para que se miren entre ellos(as). **Fíjense en los ojos, la boca y las mejillas de su compañero(a).** Pongan las manos en sus mejillas. **Sonrían con una gran sonrisa. ¿Qué notan?** (Las mejillas se movieron hacia arriba). **Si ustedes han observado lo mismo, tóquense el codo. Ahora enfoquen su atención de nuevo en mí.**

Espera hasta que el grupo esté prestando atención antes de regresar a la historia.

Álvaro está contento porque está jugando en el patio. El columpio es lo que más le gusta, pues puede columpiarse muy alto. Cuando se columpia alto, puede ver por encima de las cabezas de sus amigos(as) y eso le da risa. Álvaro se siente feliz cuando se columpia.

Están aprendiendo las maneras de saber cómo se sienten las demás personas. Comprender cómo se sienten otros niños y niñas ayudará para que puedan llevarse bien entre ustedes y sean amigos(as).



Enseñe las estrofas sobre la felicidad de la canción “Si estás feliz y lo sabes” y cántenlas. Canten la canción varias veces durante la semana. Encontrará la letra al final de esta Guía.



Jueguen el juego “Aplauda y abajo, chasquea y arriba” 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. Los cuatro símbolos que necesitará para este juego también están incluidos en este libro. Fotocópielos antes de jugar.

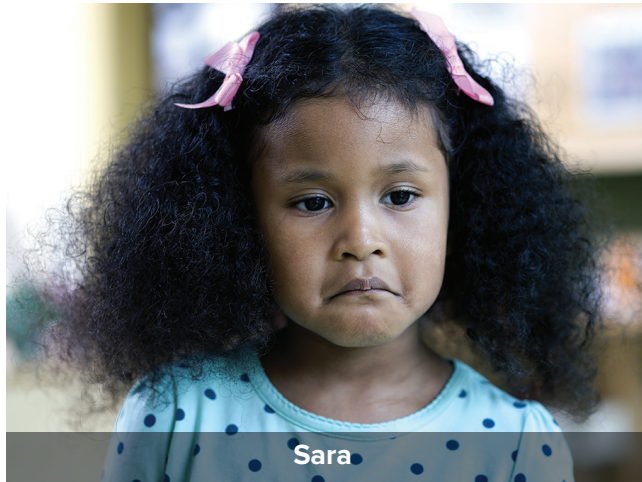
Día 2: Historia y conversación

Materiales: Fotos 7A y 7B de la Semana 7, canción “Si estás feliz y lo sabes”, símbolos para el juego

Ayer aprendieron que una manera de saber cómo se sienten las personas es mirar sus caras. Miramos la cara de Álvaro.

Álvaro se siente _____ (feliz). Pida al grupo que lo diga al mismo tiempo. **Sus ojos, su boca y sus mejillas son pistas que nos ayudan a saber cómo se siente.**

Muestre la Foto 7B



Ponga la foto de Álvaro a un lado de la de Sara. **Ella es Sara.**

Pongan a funcionar sus atentoscopios. Retiren las manos, pero sigan enfocándose en la cara de Sara. ¿Creen que Sara siente lo mismo que Álvaro? (No). Retire la foto de Álvaro.

- 1. Sara no se siente feliz. Su cara no se ve feliz como la de Álvaro. ¿Cómo creen que se siente Sara?** Dé tiempo para pensar y pregunte a uno o dos niños(as) al azar (triste, descontenta). **Si ustedes han tenido la misma idea, aplaudan dos veces.**
- 2. Sara se siente triste o descontenta. ¿Qué partes de su cara nos dan pistas de que se siente triste?** Pida a algunos(as) niños(as) que se acerquen y señalen las partes de la cara de Sara que les ayudaron a saber cómo se siente (boca, ojos, cabeza).

- 3. Miren la boca de Sara.** Señale la boca de Sara. **¿Cómo está?** (Las esquinas están hacia abajo, está arrugada), **miren sus ojos** (miran hacia abajo). **La boca de Sara tiene las esquinas hacia abajo. Sus ojos miran hacia abajo. Sara no está llorando, pero algunas veces, cuando una persona se siente triste, llora.**
- 4. ¿Por qué creen que Sara está triste?** Pida a las y los alumnos que digan sus ideas. **Sara se siente triste porque su amiga está enferma y hoy no vino a la escuela. Sara le dijo a su maestro(a) que estaba triste. Su maestro(a) habló y jugó con ella hasta que se sintió mejor.**
- 5. Pongan una cara triste. Mantengan la cara triste y miren a su compañero(a) que está junto a ustedes.** Dé tiempo para que se miren entre sí. **Fíjense en los ojos, la boca y la cabeza de su compañero(a). Ahora enfoquen su atención de nuevo en mí.** Espere hasta que el grupo esté prestando atención antes de regresar a la historia.

Se vale estar triste, pues algunas veces nos hemos sentido así. Cuando se sientan tristes en la escuela, asegúrense de hablar conmigo o con algún otro maestro(a).



Enseñe las estrofas sobre la tristeza de la canción “Si estás feliz y lo sabes” y cántenlas. Canten la canción varias veces durante la semana. Encontrará la letra al final de esta *Guía*.



Jueguen el juego “Aplauda y abajo, chasquea y arriba” 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. Necesitará los cuatro símbolos para el juego que utilizó el día de ayer.

Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

Identificar feliz y triste

(grupo pequeño, Objetivo 1)

Materiales: tarjetas de los Sentimientos (dos tarjetas de feliz y dos de triste)

1. Pida al grupo que se sienten en el piso haciendo un círculo. Presente el juego. **Vamos a jugar un juego de los sentimientos feliz y triste.**
2. Muéstreles las tarjetas. **¿Cuáles son las dos tarjetas que muestran que el niño o niña se siente feliz? ¿Cuáles son las dos que muestran que el niño y la niña se sienten tristes?**
3. Coloque las cuatro tarjetas boca abajo. Demuestre cómo jugar el juego: Elija una tarjeta, mírela y haga la misma cara de la tarjeta que ha elegido para reflejar el sentimiento. Pida al grupo que adivine el sentimiento.
4. Pida a cada niño(a), por turnos, que elija una tarjeta y que ponga la misma cara del sentimiento que se muestra, mientras, que el resto del grupo adivine el sentimiento.
5. Preste atención y refuerce cuando sean capaces de identificar los sentimientos: **Miraste su cara y viste su enorme sonrisa. Eso te indicó que se sentía feliz.**

Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

Hablar sobre sentimientos

(grupo pequeño, Objetivo 2)

1. Presente la actividad durante la hora del refrigerio o del almuerzo. **Van a turnarse para hablarme sobre una ocasión en la cual se sintieron felices o tristes.**

Yo lo haré primero. Recuérdeles que usen las Reglas para Escuchar.

2. Demuestre cómo hablar frente al grupo sobre una ocasión en la cual usted se sintió feliz o triste. Por ejemplo: **Me sentí feliz anoche, cuando mi hijo me ayudó a poner la mesa para cenar.**
3. Pida al grupo que tomen turnos para hacer uso de la palabra y compartir con las y los compañeros sobre lo que les hace sentir felices o tristes. Sugiera que digan: **“Me sentí feliz/triste cuando _____”.**
4. Preste atención y refuerce cuando estén usando las Reglas para Escuchar: **Ustedes mantuvieron el cuerpo calmado y la boca callada mientras _____ estaba hablando. Están siguiendo las Reglas para Escuchar.**

Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.



Reto Cerebro 4: Aplauda y abajo, Chasquea y arriba

Preparación

Los símbolos que necesitará para jugar este juego están en las páginas siguientes. Fotocópielos antes de jugar y téngalos a la mano. Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse.

Reglas

- La regla 1 es que cuando yo aplauda y diga abajo, ustedes se sienten.
- La regla 2 es que cuando yo chasquee los dedos y diga arriba, ustedes salten.

Pasos

1. Colóquese frente al grupo.
2. Aplauda o chasquee los dedos.
3. El grupo responde haciendo la acción correspondiente. Cuando usted aplauda y dice abajo: las y los niños se sientan; cuando chasquea los dedos y dice arriba, saltan hacia arriba. Espere a que terminen la acción.
4. Repita los pasos 2 y 3.

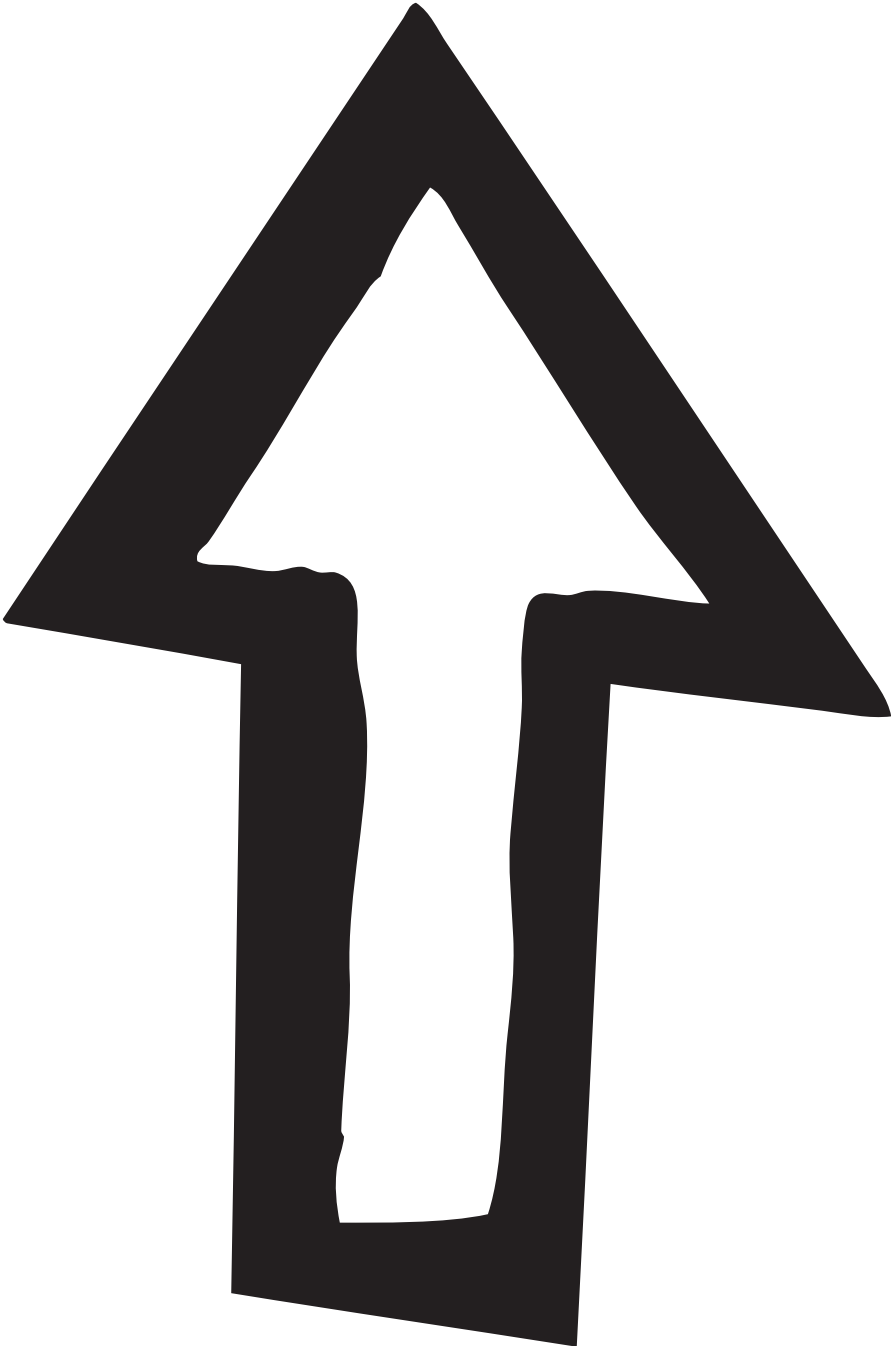
Consejos

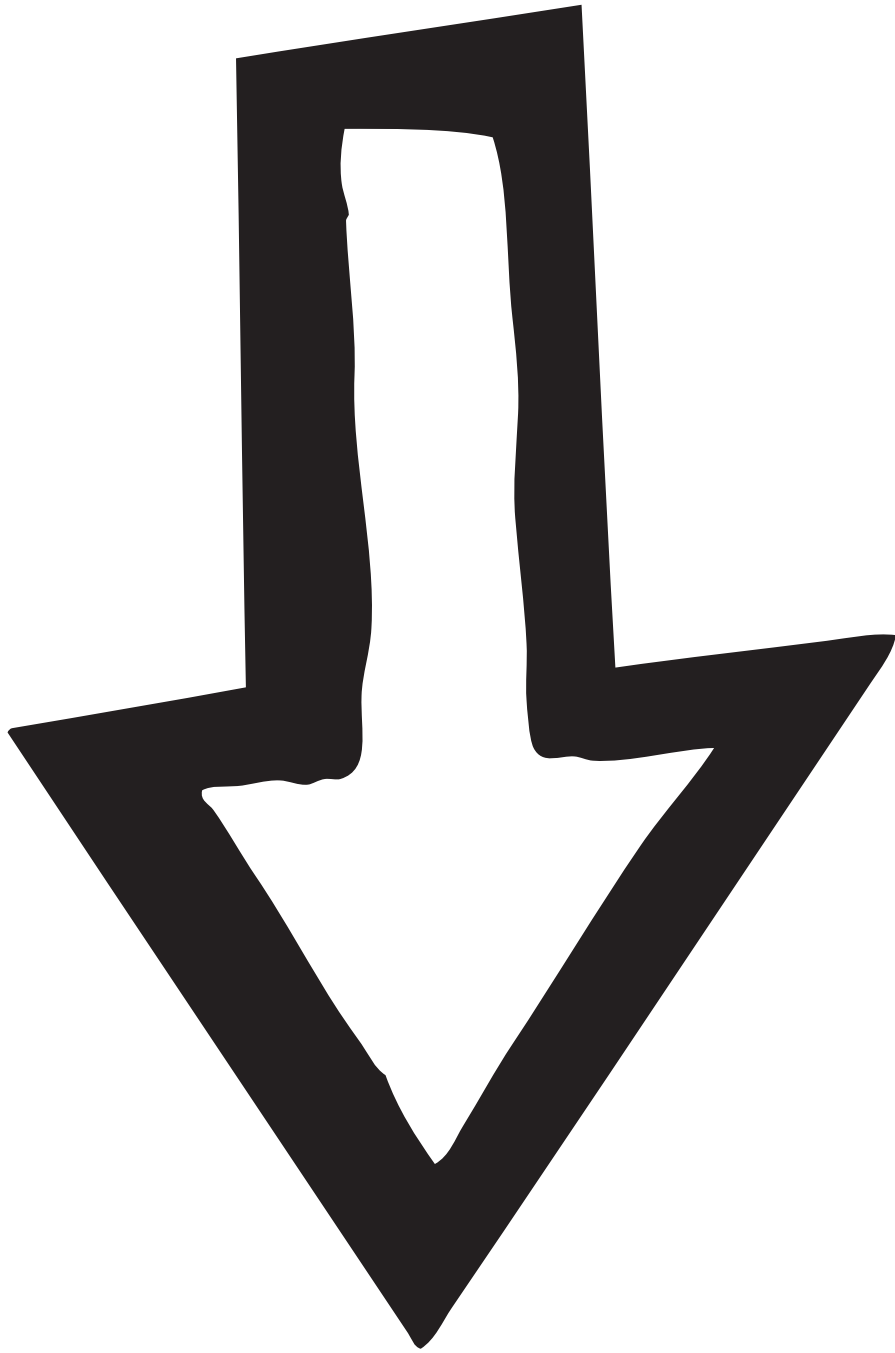
- Juegue durante unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Aumente la dificultad a medida que el grupo se acostumbra al juego.
- Use el juego para atraer la atención del grupo a la hora de hacer transiciones entre actividades.

Aumentar el reto

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

- Diga: **¡Aplauda y abajo!** o **¡Chasquea y arriba!** Las y los niños responden haciendo la acción correspondiente. (A, MO)
- Diga: **¡Aplauda!** **¡Chasquea!** Responden haciendo la acción correspondiente. (A, MO)
- Diga: **¡Aplauda** (pausa) **abajo!** o **¡Chasquea** (pausa) **arriba!** Esperan hasta que oyen “abajo” o “arriba” antes de hacer la acción. (A, MO, CI)
- Diga: **¡Aplauda!** o **¡Chasquea!** Dicen “abajo” o “arriba” y luego hacen la acción correspondiente. (A, MO, CI)
- Aplauda o chasquee los dedos. Dicen “¡Aplauda abajo!” o “¡Chasquea arriba!”. Luego hacen la acción. (A, MO, CI)
- Muestre los dos símbolos (vea las manos aplaudiendo, los dedos chasqueando y las flechas hacia arriba y hacia abajo en las páginas siguientes). Dicen “¡Aplauda y abajo!” o “¡Chasquea y arriba!” y luego hacen la acción. (A, MO, CI)
- Diga: **¡Aplauda y abajo!** o **¡Chasquea y arriba!** Hacen la acción contraria. (A, MO, CI)
- Muestre los dos símbolos (vea las manos aplaudiendo, los dedos chasqueando y las flechas arriba y abajo en las páginas siguientes). Dicen los símbolos y hacen la acción contraria. (A, MO, CI)









Identificar sentimientos

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo saber si las demás personas se sienten felices o tristes al observar las pistas en sus caras y cuerpos.

Pistas de que una persona está feliz:

- Ojos no completamente abiertos.
- Boca sonriente.
- Mejillas hacia arriba.

Pistas de que una persona está triste:

- Ojos mirando hacia abajo.
- Boca hacia abajo.
- Cabeza agachada.

Comprender cómo se sienten las otras personas ayuda a su hijo(a) a llevarse bien con las y los demás y a hacer amistades.

Juego

Juegue un juego con su hijo o hija para encontrar pistas que indiquen que otras personas están felices o tristes. Jueguen mientras pasean, miran la televisión o hacen cualquier actividad en la que vean a otras personas. Repasen las pistas que indican que una persona está feliz y las que indican que está triste.

Diga: **Vamos a jugar a ¿Quién Está Feliz? ¿Quién Está Triste? Cuando veas una pista en la expresión de la cara o en la postura del cuerpo de alguien que te indique que esa persona está feliz, tócate la cabeza. Cuando veas una pista que te indique que alguien está triste, tócate el estómago.**

Después de jugar, diga: **Muéstrame una pista que vimos que indique que una persona está feliz. Muéstrame una pista que vimos que indique que alguien está triste.**

Historia



Álvaro

Sara

En las fotos de esta semana, vimos a Álvaro y a Sara. Álvaro está feliz y Sara está triste. Pregúntele sobre estas fotos.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Qué pistas en la cara de Álvaro muestran que él está feliz? (Sus ojos no están completamente abiertos, su boca está sonriente, sus mejillas están hacia arriba).**
- **¿Qué pistas en la cara de Sara muestran que ella está triste? (Está mirando hacia abajo, tiene la boca hacia abajo, tiene la cabeza agachada).**

Vamos a poner una cara feliz y luego una cara triste. Miren uno a la cara del otro para buscar pistas que muestren que están felices o tristes

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____