

Para empezar

Ideas principales

- Los Pasos para Calmarse pueden ayudar a controlar los sentimientos de entusiasmo o impaciencia mientras se espera.
- Encontrar cosas que se pueden hacer en silencio y que no distraigan a los demás también ayuda a esperar.

Palabras clave

Esperar/espera, impaciente, entusiasmado(a)

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen los Pasos para Calmarse.
2. Apliquen los Pasos para Calmarse mientras esperan durante un juego.

Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 14, cartel Cómo Calmarse, Títeres Animado y Tímido; “Canción para calmarse”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 15.
- Día 2: foto de la Semana 15, cartel Cómo Calmarse.
- Día 3: juguete de animalito Tranquilo.
- Día 5: hojas, colores.

¿Por qué es importante este tema?

La capacidad para esperar es una parte importante del control de las emociones. En investigaciones acerca de habilidades de espera, o “demora en la gratificación”, las y los niños con buenas habilidades de espera tendieron a obtener puntajes más altos en los Exámenes de Aptitud Escolar en niveles más avanzados: educación básica y media, y mostraron mejores competencias emocionales tanto en la adolescencia como en la edad adulta.

Notas para la y el docente

Las niñas y los niños pueden aprender a desarrollar su capacidad de espera permaneciendo calmados, usando su imaginación o realizando en silencio una actividad aparte que no moleste a sus compañeros(as).

El juego de Reto Cerebro Moverse o Esperar de esta semana requiere algún tipo de música o sonido rítmico. El guion sugiere la “Canción de los sentimientos” u otra canción. Como alternativa, también puede tocar un instrumento musical, un tambor o aplaudir.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían necesitar usar los Pasos para Calmarse como ayuda para esperar.

Preste atención a quien pueda esperar con calma y **REFUERCE** el comportamiento con comentarios específicos. **Vi que estabas leyendo un cuento mientras esperabas un turno para usar la computadora, ¿cómo te ayudó eso a esperar con calma y paciencia?**

- Demuestre cómo calmarse como una ayuda para esperar.
- Recuérdeles que se calmen cuando tengan que esperar.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cuándo y cómo usaron los Pasos para Calmarse como una ayuda para esperar.



Recuerde

- Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia el Enlace con el hogar de la Semana 15
- Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana.

Día 1: Guion para títeres

Materiales: foto de la Semana 14, cartel Cómo Calmarse, Títeres Tímido y Animado, “Canción para calmarse”, copia del Enlace con el hogar de la Semana 15

Muestre la Foto 14

La semana pasada ustedes aprendieron a respirar profundamente para calmarse. Vamos a practicar otra vez. Diga a las y los niños que respiren profundamente tres veces. Repase los pasos del cartel Cómo Calmarse. **Esta semana aprenderán cómo los Pasos para Calmarse pueden ayudarles a esperar.**

Pida la grupo que tomen asiento. **Ahora vamos a ver cómo Títere Animado aprendió a esperar.** Títere Animado está detrás de Títere Tímido, esperando una colación. Títere Animado está impaciente por recibir su colación y se menea y lloriquea. Títere Tímido está calmado. Títere Animado tiene mucha hambre y está deseando comer algo, pero Títere Tímido está delante de él en la fila. Títere Animado está muy *impaciente*. Títere Animado empuja y mira la colación por encima del hombro de Títere Tímido.

Títere Tímido: **Títere Animado, quédate en tu sitio. ¡Espera tu turno!**

Títere Animado: **Tengo mucha hambre. No puedo esperar. Quiero la comida ahora.**

Títere Tímido se dirige a Títere Animado: **Pon las manos sobre tu estómago. Di “basta” y di qué sientes nombrando el sentimiento. Respira profundamente varias veces.**

Títere Animado: **Basta, estoy impaciente.** Títere Animado hace sonidos de respirar profundamente.

Maestro(a): **Ahora Títere Animado está calmado. Ahora está hablando consigo mismo para recordar que debe esperar con calma.**

Títere Animado (poniendo la mano en el estómago): **Puedo tener paciencia. Puedo esperar.**

Maestro(a): **¿Qué actividad tranquila puede hacer Títere Animado mientras espera?** (Cantar en voz muy bajita o contar cosas que hay en la sala de clases). Sugiera a las y los niños identificar actividades adecuadas que no molesten a las y los demás y que puedan ayudar a Títere Animado a esperar. **Gracias por ayudar a Títere Animado a calmarse y a pensar cosas que puede hacer mientras espera su comida.**



Canten la “Canción para calmarse” durante el día y a lo largo de la semana. Dé la indicación de que pongan las manos sobre el estómago cuando escuchen las palabras “respira profundo” y que canten las respuestas en el estribillo. Encontrará la letra al final de la *Guía*.



Juegue el Reto Cerebro cada día de la semana. Consulte la ficha con la descripción del juego, ubicada después del Día 5 de esta semana.

Día 2: Historia y conversación

Materiales: foto de la Semana 15, cartel Cómo Calmarse

Muestre la Foto 15



Esta es otra historia sobre esperar. Ella es Lucy. Está esperando en la fila para salir al recreo. Debe esperar tranquila, pero no puede estar quieta. No para de dar vueltas, se está tropezando con los demás niños y niñas y saliéndose de la fila.

1. **¿Cómo se siente Lucy?** (Entusiasmada, feliz). **Estar entusiasmada(o)** es un sentimiento fuerte. **¿Tiene que calmarse Lucy?** (Sí).

Señale los pasos del cartel **Cómo Calmarse**. **Vamos a usar nuestro cartel para ayudar a Lucy a calmarse. Pongan las manos sobre el estómago.** Demuestre al grupo cómo hacerlo. **Digan “Basta”. Me siento entusiasmado(a)**. Pida que repitan sus palabras. **Ahora vamos a respirar profunda y lentamente, a tomar aire, haciendo que nuestro estómago se mueva hacia afuera.** Pida a las y los niños que respiren profundamente dos o tres veces. **Contar también ayuda a calmarse. Vamos a contar juntos.**

2. **Piensen en qué puede hacer Lucy para ayudarse a sí misma a esperar.** Guíe a las y los niños a través de los pasos de Piensa, Voltea, Di. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Puede tener paciencia, puede esperar). **¿Qué actividad tranquila que no distraiga a los demás puede hacer Lucy mientras espera?** (Contar a niñas y niños que hay en la fila, juntar las puntas de los dedos de sus manos, escuchar todos los sonidos que se oyen).

Lucy dice: **“Puedo esperar”,** y cuenta a las y los niños de la fila. **Contó diez y mientras contaba llegó el momento de salir al recreo. Contar a las y los niños en la fila la ayudó a mantenerse calmada y a esperar. ¡Y fue divertido!**

Día 3: Práctica de habilidades

Materiales: juguete de animalito Tranquilo

Ahora ustedes van a practicar esperar. Van a esperar a que yo haga circular a _____ Tranquilo. Piensen en algo que pueden hacer para estar tranquilos mientras esperan que yo haga circular a _____ Tranquilo. Dé tiempo para pensar y pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Hablar consigo mismo(a), usar los Pasos para Calmarse, pensar en algo para hacer en silencio).

¡Ahora elijan una idea y háganla mientras esperan a que _____ Tranquilo pase a sus lugares! Dé a las y los niños de 30 a 60 segundos de tiempo de

espera para usar su idea. **¡Buena espera! Ahora, cuando sea su turno de tener a _____ Tranquilo, pueden contar qué hicieron para ayudarse a ustedes mismos(as) a esperar.** Demuéstreles cómo hacerlo. **Estaba contando.** Pase a _____ Tranquilo.

Día 4: Reto Cerebro

Moverse o Esperar

Vea más información en la página de Reto Cerebro, que está después de las actividades de esta semana.

Pida al grupo que se pongan de pie y que forme una fila, dejando espacio para moverse. **Para ayudar a desarrollar sus cerebros y practicar cómo esperar, jugaremos un nuevo juego que se llama Moverse o Esperar. Cantaré/pondré una canción. Hay dos reglas. La regla 1 es que cuando escuchen la canción, ustedes caminan por la sala sin hablar con nadie y sin tocar nada ni a nadie. La regla 2 es que cuando dejen de escuchar la canción, ustedes se detienen en su lugar hasta que empiece de nuevo la canción.** Repita las reglas. **Cuando estén parados(as), pueden usar los Pasos para Calmarse y pueden hablar con ustedes mismos(as) como una ayuda para permanecer tranquilos(as) y esperar a que comience de nuevo.**

¿Qué podrían decirse a ustedes mismos(as) para permanecer tranquilos(as) y esperar? (espera, permanece tranquilo(a), respira profundamente).

1. Cante o ponga una canción, por ejemplo “Canción de los sentimientos” u otra. Las y los niños caminan de manera libre por la sala o siguen a un líder.
2. Detenga la canción. Las y los niños se paran en el lugar y usan los Pasos para Calmarse para esperar.

Repitan el juego varias veces. Progresivamente baje el volumen de la canción o aumente el tiempo de espera para hacer que el juego sea más difícil. Pregunte qué Habilidades para Aprender les ayudaron a tener éxito en el juego.

Levanten la mano si piensan que puede ser muy difícil esperar. Haga algún comentario sobre el número de manos levantadas. **Cuando tienen que esperar y están entusiasmados(as) o impacientes, puede ser muy difícil. ¿Qué puede ayudarles a esperar?** (Calmarse, hablar consigo mismo(a)). **También se puede pensar en alguna otra cosa o hacer algo que no distraiga a las demás personas o compañeros(as). Si sabemos cómo esperar con calma, eso nos ayuda a todo el grupo en la clase.**

Día 5: Actividad

Materiales: hojas, colores

Pida a las y los niños que hagan un dibujo en una hoja blanca acerca de una vez que tuvieron un sentimiento fuerte. Pueden escribir el nombre del sentimiento en su dibujo, o escribir una oración corta acerca del evento. Puede apoyarles a escribir si están iniciando el proceso de lectoescritura.



Reto Cerebro: Moverse o Esperar (versión 1)

Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie y formen una fila, dejando suficiente espacio entre ellos(as) para moverse. Elija una canción para poner o cantar, también puede tocar algún instrumento musical, un tambor o aplaudir.

Antes de empezar, repase cómo las y los niños pueden usar las Maneras de Calmarse y hablar consigo mismos(as) como una ayuda para permanecer tranquilos(as) y esperar a que la música comience de nuevo. Diga, **¿Qué pueden decirse a ustedes mismos(as) para permanecer tranquilos(as) y esperar?** (Basta, puedo esperar, quédate quieto, respira profundamente.).

Reglas

- La regla 1 es que cuando empiece la canción, ustedes caminan por la sala sin hablar con nadie y sin tocar nada ni a nadie.
- La regla 2 es que cuando dejen de escuchar la canción, ustedes se paran en el lugar y esperan hasta que empiece de nuevo.

Pasos

1. Cante o ponga la “Canción de los sentimientos” u otra. Las y los niños caminan de manera independiente por la sala o siguen a un líder.
2. Detenga la canción. Las y los niños se paran en el lugar y usan los Pasos para Calmarse para esperar.

Consejos

- Párese al frente de la sala de clases para que pueda observar al grupo cuando se mueven y cuando esperan.
- Si les pide a las y los niños que se muevan en fila, este juego es una buena práctica para las transiciones que requieren pararse en fila y desplazarse en grupo.

Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de la música. (A)
- Aumente progresivamente el tiempo de espera. (CI)
- Diga a las y los niños una forma de detenerse y permanecer quietos (como pararse con las manos levantadas). (MO)

Controlar la espera



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?

Está aprendiendo cómo calmarse y elegir una actividad tranquila para que cuando tenga que esperar resulte más fácil.

¿Por qué es esto importante?

Las y los niños que tienen buenas habilidades de espera obtienen mejores resultados en la escuela y poseen mejores competencias sociales que aquellos(as) que carecen de ellas.

Pregunta a su hijo(a): ¿Qué puedes hacer para que esperar te resulte más fácil? Posibles respuestas:

Respirar profundamente varias veces, contar, hablar conmigo mismo(a) (“Puedo esperar”. “Permanecer tranquilo(a)”. “Tener paciencia”). Hacer alguna actividad silenciosa que no distraiga a las y los demás (juntar las puntas de los dedos, contar a las y los niños que hay en la fila, tararear una canción en voz muy baja).

Practiquen en familia:

Durante las actividades cotidianas que requieran de espera, como esperar a que usted termine una conversación telefónica; esperar a que la cena esté lista; o esperar a que llegue un amigo(a) que viene de visita, recuerde a su hijo(a) que use una de las maneras de ayudarse a esperar que aprendió en clase. Por ejemplo:

Voy a hacer una llamada telefónica. Necesito que esperes con paciencia hasta que termine de hablar. ¿Qué puedes hacer para ayudarte a esperar? Espere y deje que él o ella responda. Si es necesario, ofrezca sugerencias, como respirar profundamente, contar, hablar consigo mismo(a) o hacer una actividad tranquila que no distraiga a las otras personas.

Actividad

Junto con su hijo o hija, complete las siguientes preguntas acerca de esta niña.

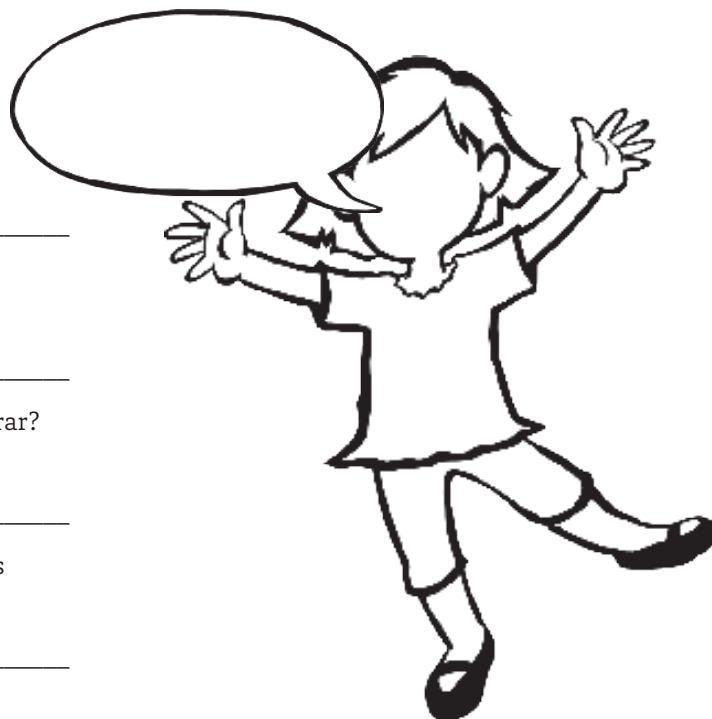
1. Esta niña tiene que esperar. ¿Qué crees que está esperando?

2. Está muy entusiasmada. ¿Cómo debe respirar para ayudarse a ella misma a calmarse?

3. ¿Qué puede decirse a ella misma que le ayude a esperar? (Escríbalo en el globo de diálogo)

4. ¿Qué actividad tranquila que no distraiga a las demás personas puede hacer mientras espera?

5. ¿Se te ocurre otra cosa que pueda ayudarla a esperar?



Nombre: _____ Fecha: _____

Firma de Familiares: _____