

Para empezar

Ideas principales

- Cuando alguien los lastima, es importante calmarse antes de hacer cualquier otra cosa
- Tienen que pedir más información y no suponer que la acción fue a propósito

Palabras clave

Sin querer, accidente

Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Demuestren cómo calmarse como respuesta a distintas situaciones.
2. Demuestren cómo decirle a la otra persona que se sienten lastimados(as) y preguntarle qué ocurrió.
3. Demuestren cómo pedir disculpas y decir que fue un accidente.

Materiales para la semana

- Día 1: foto de la Semana 17, Títeres Animado y Tímido, “Canción del enojo”
- Día 2: foto de la Semana 18, cartel Cómo Calmarse
- Día 5: hojas, colores

¿Por qué es importante este tema?

Cuando las y los niños suponen que otros actúan con hostilidad hacia ellos, es más probable que respondan de modo agresivo. Quienes recurren con frecuencia a la agresión para resolver problemas tienen más probabilidades de suponer que las otras personas actúan con intenciones hostiles, incluso en situaciones accidentales.

Notas para la y el docente

Cuando alguien tropiece con una o un alumno o lo tumbé, anímelos a pensar en posibles explicaciones que indiquen que la persona no lo hizo a propósito.

Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían necesitar pedir disculpas.

Preste atención a quienes pidan disculpas por acciones que hayan realizado sin querer y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Oí que le decías lo siento a Sandra cuando tropezaste con ella. En el tono de tu voz podía sentir tu preocupación. Vi que pedirle disculpas la hizo sentir mejor.**

- Demuestre cómo dar otras explicaciones para los incidentes y disculparse por los accidentes ocasionados.
- Recuérdeles que piensen en explicaciones alternativas cuando ocurre un incidente negativo.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cómo ayudó el pedir disculpas a la persona que hayan lastimado sin querer, para hacerla sentirse mejor.



Recuerde

Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana.

Día 1: Guion para títeres

Material: foto de la Semana 17, Títeres Animado y Tímido, “Canción del enojo”

Pida al grupo que se sienten.

Muestre la Foto 17

Repasen juntos los Pasos para Calmarse cuando se está decepcionado. **La semana pasada aprendimos qué hacer cuando nos sentimos decepcionados(as). Lo primero que tenemos que hacer es calmarnos para luego buscar otra cosa que hacer.**

Hoy vamos a hablar sobre qué debemos hacer cuando alguien nos lastima por accidente.

Saque a Títere Animado y a Títere Tímido y deles la bienvenida.

Maestro(a): **Títere Animado y Títere Tímido, ustedes tienen una historia para contarnos.**

Títere Animado: **Estaba corriendo detrás de una pelota y tropecé con Títere Tímido y lo tiré sin querer. Tuve miedo de haberlo lastimado.**

Títere Tímido: **Empecé a enojarme, pero recordé calmarme y le pregunté a Títere Animado qué había ocurrido.**

Títere Animado: **Yo dije: “¡Oh, Títere Tímido, lo siento tanto! No estaba mirando por donde iba. ¿Estás bien?”.**

Títere Tímido: **Me puse contento cuando Títere Animado me pidió disculpas. Vi que él lo hizo sin querer y que se preocupaba por mí.**

Maestro(a): **Estoy muy contento(a) de que los dos recordaron lo que hay que hacer cuando ocurre un accidente. ¡Adiós!**

Cuando estamos jugando con alguien y nos lastiman, es importante calmarse antes de hacer cualquier cosa. Debemos usar un tono de voz calmado para decirle a la otra persona que estamos lastimados y luego preguntarle qué pasó. Enfocar

la atención en la cara de la otra persona puede ayudarnos a entender qué pasó. Debemos tener empatía. Cuando lastimamos a otra persona por accidente es importante decirle que fue sin querer y pedir disculpas. **¿Qué podemos decir?** (Lo siento, fue un accidente, ¿estás bien?).



Canten la “Canción del enojo” durante el día y a lo largo de la semana. Indique a las niñas y los niños que pongan las manos sobre sus estómagos cuando oigan las palabras “respirar profundo” y que canten el coro. 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 18, cartel Cómo Calmarse

Muestre la Foto 18



Micaela y Luisa

Hoy vamos a hablar sobre qué tienen que hacer cuando alguien las o los empuja o tira por accidente.

Ella es Luisa y ella Micaela. Luisa tropezó con Micaela por accidente y Micaela se cayó del juego para escalar. Luisa no quiso lastimar a Micaela, pero Micaela no sabía que había sido un accidente.

1. **¿Cómo creen que se siente Micaela?** (Enojada, lastimada). **Micaela puede estar poniéndose muy enojada.**
2. **Piensen que podría pasar si Micaela empujara a Luisa.** 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. (Las dos podrían haber empezado a pelearse, alguna podría haber resultado herida, podrían haberse buscado problemas). **Micaela tiene que calmarse.**
3. Vamos a decir al mismo tiempo qué puede hacer para calmarse. Señale los pasos del cartel Cómo Calmarse. Recuerde a las y los niños que pongan las manos sobre el estómago. (Decir basta, decir qué se siente, calmarse).

Después de que Micaela se calma, enfoca su atención en la cara y el cuerpo de Luisa y se da cuenta de que Luisa la está mirando con sorpresa y preocupación. Micaela se dice a sí misma que probablemente fue un accidente. Le dice a Luisa que se lastimó cuando se cayó. Luego pregunta: “¿Qué pasó? ¿Fue un accidente?” con un tono de voz amable. Es importante averiguar qué pasó, porque algunas veces las cosas ocurren por accidente.

4. **¿Qué creen que debe hacer Luisa?** (Pedir disculpas, decir que fue un accidente, ofrecer ayuda a Micaela). **¿Por qué?** (Para que Micaela no piense que quiso lastimarla).

Día 3: Práctica de habilidades

Ahora practicarán qué hacer y decir cuando alguien es lastimado(a) por accidente. Divida al grupo en dos equipos: Equipo A y Equipo B. El Equipo A imaginará que el Equipo B lastima de manera accidental.

1. Lea la situación.
2. Colóquese con el Equipo A y demuestre cómo calmarse. (Basta, diga qué siente, respire profundamente). Diga: Me duele. ¿Qué ocurrió? ¿Fue un accidente?
3. Pida al Equipo A que imite lo que usted hace.
4. Vaya al Equipo B. Demuestre cómo decir: Fue sin querer. Disculpa. Fue un accidente. ¿Estás bien?
5. Pida al Equipo B que imite lo que usted hace.
6. Pida a dos voluntarios(as) que hagan una demostración ellos(as) solos(as).

Repita la actividad con situaciones diferentes. Haga que el Equipo A y el Equipo B cambien los turnos para cada situación.

Situaciones

- Alguien tropezó con ustedes en el patio.
- A alguien se le cayó algo sobre su pie.
- Alguien lanzó una pelota y los golpeó en el hombro.
- Alguien los golpeó con una mochila.
- Alguien abrió una puerta y les golpeó el codo.

Día 4: Reto Cerebro

Dar un Paso o Quedarse Quieto(a)

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

Pida al grupo que se pongan de pie. **Vamos a desarrollar nuestros cerebros con Dar un Paso o Quedarse Quieto(a).** Coloque a las y los niños en dos filas, una frente a la otra, y deje un espacio de al menos 1 metro entre ambas filas. **Recuerden, el espacio que hay entre ustedes es un río. Ustedes están en las orillas. Este juego tiene una regla: Ustedes tienen que estar exactamente donde yo les diga que estén. Muéstrenme qué hacen si digo “En el río”.** (Dan un paso hacia adelante). **Muéstrenme**

qué hacen si digo “En la orilla”. (Dan un paso hacia atrás). **Muéstrenme qué hacen si están en la orilla y digo “en la orilla”.** (Se quedan quietos(as)). **Pongan a funcionar sus atentoscopios y vamos a empezar.**

1. Dé una de estas instrucciones: **En el río o en la orilla.** Las y los niños dan un paso o se quedan quietos(s) según dónde estén.
2. Dé otra instrucción. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos(as).

Practiquen el juego despacio. Luego aumente la velocidad del juego y saque por 30 a 60 segundos a quienes se equivoquen. Recuerde a las y los niños que se sienten y practiquen permanecer calmados(as) cuando sean eliminados(as).

¿Qué hicieron para permanecer calmados y esperar?

(Respiré profundamente, dije “Basta”, conté en voz alta, dije “puedo esperar”).

Cuando están jugando con alguien y los o las lastiman, es importante calmarse antes de hacer cualquier otra cosa. Usen un tono de voz calmado para decirle a la persona que están lastimados(as) y luego pregunten qué ha pasado. Enfocar la atención en la cara de la otra persona puede ayudarles a entender qué pasó. Esto se llama practicar la _____ (empatía).

Cuando ustedes lastiman a alguien por accidente, es importante que la persona sepa que ustedes no quisieron hacerlo y que lo sienten. ¿Qué pueden decir? (Disculpa, lo siento, fue un accidente, ¿estás bien?).

Día 5: Actividad

Materiales: hojas, colores

Pida a las y los niños que dibujen en una hoja blanca un accidente. Pídales que escriban las palabras: “Disculpa, fue un accidente, ¿estás bien?”. Puede escribir en el pizarrón la frase para que las y los niños traten de copiarla.



Reto Cerebro: Dar un paso o Quedarse Quieto(a)

Preparación

Coloque a las y los niños en dos filas, una frente a la otra, y deje un espacio de un metro entre ambas filas. Recuerde al grupo que el espacio que hay entre ambas filas es un río. Ellos(as) están parados(as) en las orillas. Cuando den un paso hacia delante, estarán en el río. Cuando den un paso hacia atrás, otra vez estarán en las orillas. Demuestre cómo hacerlo y haga que el grupo practique dar pasos para adelante y para atrás del río a las orillas.

Reglas

La regla 1 es que ustedes tienen que estar exactamente donde yo les diga que estén.

Pasos

1. Dé una de estas instrucciones: **En el río** o **en la orilla**. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos.
2. Dé otra instrucción. Las y los niños dan un paso o se quedan quietos.
3. Separe a quienes se equivoquen y pídale que se sienten un tiempo corto en sus lugares (30-60 segundos).

Consejos

Pregunte a las y los niños qué hicieron para evitar moverse cuando tenían que estar quietos.

Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de su voz. (A)
- Aumente progresivamente la velocidad en que da las instrucciones. (CI)
- Añada otra regla. (MO)
 - Diga a las y los niños que simulen nadar cuando están en el río.
 - Cuando están en la orilla, dígales que simulen secarse con una toalla.
 - Diga a las y los niños que levanten las manos cuando están en el río y que toquen el piso cuando están en las orillas.