

## Para empezar

### Ideas principales

- Mirar las caras y los cuerpos de las personas y darse cuenta de lo que sucede, les ayuda a saber cómo se sienten ellas.
- Las personas pueden tener sentimientos diferentes sobre la misma cosa.
- Usar los Pasos para Calmarse ayuda a controlar los sentimientos fuertes.

### Palabras clave

- Sentimiento, calmarse, igual, diferente

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Identifiquen los sentimientos aprendidos en el Programa *Paso Adelante*, cuando se reflejan en pistas faciales.
2. Demuestren cómo usar los Pasos para Calmarse como respuesta a ciertas situaciones.

### Materiales para la semana

- Día 1: Títere Animado, “Canción de los sentimientos”, “Canción para calmarse”, “Canción del enojo”, cartel Cómo Calmarse, copias del Enlace con el hogar de la Semana 27.
- Día 2: foto de la Semana 27, cartel Cómo Calmarse.
- Día 4: cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: cuento.

### ¿Por qué es importante este tema?

Los niños y las niñas pueden enfrentarse a muchos elementos y situaciones que les causen estrés cuando comiencen a asistir a primero básico. Usar las habilidades que aprendieron en este programa puede ayudarles a enfocarse en sus tareas escolares y evitar un estrés excesivo.

## Notas para la y el docente

Recuerde al grupo que en primero básico pueden conocer a otros niños y niñas que no han aprendido las habilidades del Programa *Paso Adelante*. Anímelos a ayudar a quienes conozcan a aprender estas habilidades.

### Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo podrían tener sentimientos fuertes y qué pueden hacer para calmarse.

Preste atención cuando alguien tenga sentimientos fuertes y **REFUERCE** su capacidad de controlarlos con comentarios específicos: **Tienes los ojos muy abiertos y estás brincando sin parar. Estás entusiasmado(a). Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta. Estoy entusiasmado(a)”. Luego respira profundamente varias veces.**

- Demuestre cómo usar los Pasos para Calmarse cuando se tienen sentimientos fuertes.
- Recuérdeles que usen los Pasos para Calmarse si tienen sentimientos fuertes.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de qué hicieron para controlar sus sentimientos fuertes.



#### Recuerde

- Envíe a cada familia el Enlace con el hogar de la Semana 27.
- Jueguen un Reto Cerebro cada día de la semana.
- Vea las Actividades de integración académica de las Unidades para obtener ideas e implementarlas en clase durante la semana.

## Día 1: Guion para títeres

**Material:** Títere Animado, “Canción de los sentimientos”, “Canción para calmarse”, “Canción del enojo”, cartel Cómo Calmarse, copias del Enlace con el hogar de la Semana 27

Maestro(a): **La semana pasada practicaron habilidades que les ayudarán a aprender mejor en primero básico. Estas habilidades les ayudarán a hacer cosas nuevas ahora que cambien de escuela. Cambiar de escuela es algo nuevo para la mayoría de ustedes. ¡Vamos a practicar!**

**Imaginemos que yo soy la maestra de la nueva escuela.** Títere Animado interrumpe. Está saltando sin parar y aplaude entusiasmado.

Títere Animado: **¡Déjeme practicar a mí también! ¡ME ENCANTA la idea de ir a una nueva escuela donde hay niños grandes!**

Maestro(a): **De acuerdo, \_\_\_\_\_ (Títere Animado), siéntate tranquilamente y empezaremos...**

Títere Animado (todavía saltando, muy entusiasmado): **¡Oh! ¡Oh! ¡Nos vamos! ¡Ya quiero llegar a primero básico! ¡Esto es genial! ¡Vamos!**

Maestro(a) (al grupo): **¿Cómo creen que se siente \_\_\_\_\_ (Títere Animado)? Dé tiempo para pensar y pregunte a un(a) o dos niños(as) al azar. (Entusiasmado). ¿Cómo lo saben? (Por la situación, por su cara, su cuerpo y sus palabras). Está muy entusiasmado. No puede quedarse tranquilo. Necesita calmarse. Vamos a ayudarlo a calmarse.**

Señale el cartel Cómo Calmarse.

**Yo señalaré los Pasos para Calmarse y ustedes le dirán a \_\_\_\_\_ (Títere Animado) qué tiene que hacer.** Señale cada uno de los pasos. Diga cada paso con el grupo y luego haga que Títere Animado realice la acción.

- **Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.**
- **Di cómo te sientes.** (Entusiasmado).
- **Respira profundamente.**

Maestro(a) (a Títere Animado): **¿Te sientes calmado y preparado para entrar a la nueva escuela?**

Títere Animado: **¡Sí! (Al grupo) Gracias por ayudarme a calmarme. Necesito calmarme para poner atención a las cosas nuevas que pasen y que vaya a aprender en primero básico. Si vuelvo a sentirme demasiado entusiasmado otra vez, ustedes pueden ayudarme a calmarme recordándome los pasos.**



Esta semana canten la “Canción de los sentimientos”, “Canción para calmarse”, y “Canción del enojo”. Encontrará las letras al final de esta guía.



Juegue un Reto Cerebro cada día de la semana, elija los de las Unidades 2 y 3. Consulte la descripción del juego que elijan, ubicadas después del Día 5 de cada semana. Motive al grupo a que reflexionen qué han hecho para mejorar en los juegos.

## Día 2: Historia y conversación

**Material:** foto de la Semana 27, cartel Cómo Calmarse

### Muestre la Foto 27



Ayer \_\_\_\_\_ (Títere Animado) estaba muy entusiasmado con la idea de ir a la nueva escuela. Tuvo que calmarse porque si va demasiado entusiasmado puede no poner atención a lo que pase o tenga que hacer en su primer día de clases.

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

Ella es Ana; está en el patio de su nueva escuela. Está muy preocupada.

1. **¿Creen ustedes que Ana tiene el mismo sentimiento que \_\_\_\_\_ (Títere Animado) acerca del primer día de clases en una escuela nueva, o creen que tiene un sentimiento diferente?** (Diferente). \_\_\_\_\_ (Títere Tímido) se sentía entusiasmado con la idea de ir a una escuela nueva. Ana se siente preocupada. Tienen sentimientos diferentes sobre la misma cosa.
2. **¿Tiene Ana un sentimiento agradable? ¿O tiene un sentimiento desagradable?** (Desagradable). Si ustedes han pensado lo mismo, levanten y muevan la mano.  
  
**A Ana le duele el estómago. No conoce a los nuevos niños y niñas de la escuela. No está segura si le gustará. Tiene un sentimiento muy fuerte.**
3. **¿Qué creen que puede hacer Ana para calmarse?** Dé tiempo para pensar y pregunte a un(a) o dos niños(as) al azar. (Poner las manos sobre su estómago. Decir “¡Basta!”. Decir qué siente. Respirar profundamente). **Si ustedes han tenido las mismas ideas, muevan los dedos.**
4. **Imaginen que ustedes son Ana y practiquen cómo calmarse.** Señale el cartel y demuestre cómo seguir cada paso y pida al grupo que imite lo que usted hace. **Ana respira profundamente varias veces. Se dice a sí misma en voz baja: “Puedo hacerlo. Todo irá bien. ¡Saludaré a la niña que está allá!”. Se acerca y le dice Hola.**
5. **Si Ana se sintiera todavía preocupada después de haberse calmado, ¿con quién podría hablar?** (Con un(a) maestro(a) o con sus padres).

## Día 3: Práctica de habilidades

1. Pida al grupo que se siente en círculo. Presente el juego: **Vamos a jugar un juego en el cual decimos los nombres de los sentimientos.**
2. Llame de uno en uno a las y los niños. Susurre uno de los sentimientos al oído del niño(a). Dele tiempo para que piense como expresar con su cara y su cuerpo ese sentimiento. Diga: **Muestra a tus compañeros y compañeras ese sentimiento en tu cara. Pregunte al resto del grupo: ¿Pueden decir el nombre de ese sentimiento?** Dé la oportunidad a varios niños(as) para decir el nombre del sentimiento. Reconózcales cuando respondan correctamente. Pregúnteles cómo lo saben.  
  
Repita hasta que todos y todas hayan tenido un turno para responder.
3. Preste atención y refuerce la capacidad que tienen las y los niños para identificar los sentimientos.

## Día 4: Práctica de habilidades

**Material:** cartel Cómo Calmarse

1. Pida al grupo que se siente en círculo. Repasen los pasos del cartel Cómo Calmarse. Presente la actividad: **Vamos a jugar en círculo para practicar cómo calmarnos.**
2. Lea la primera situación que se presenta a continuación. Demuestre cómo seguir los pasos siguientes y pida que imiten lo que usted hace:
  - a. Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.
  - b. Decir qué se siente.
  - c. Respirar profundamente.
4. Repita la actividad con las otras situaciones, pero muévase alrededor del círculo y pida a distintitos niños y niñas que guíen a los demás para seguir los Pasos para Calmarse. Presente sus propias situaciones cuando sea adecuado.

5. Preste atención y refuerce los comportamientos para calmarse: **Me di cuenta de que ustedes ponían las manos sobre el estómago, decían “basta”, decían qué sentían nombrando el sentimiento y respiraban profundamente.**

### Situaciones

- Te pierdes en la escuela nueva. Tienes miedo.
- Tu nuevo maestro(a) no te elige como ayudante. Te sientes decepcionado(a).
- Durante el recreo, un niño(a) grande te empuja para que no subas a la resbaladilla. Estás enojado(a).
- Derramas pegamento sobre tu proyecto de arte. Estás frustrado(a).

### Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.

### Ir a una escuela nueva



#### ¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija??

Está aprendiendo que puede tener sentimientos fuertes acerca de cosas nuevas que hará en primero básico, como ir a una escuela nueva y conocer a nuevos niños, niñas y maestros. Está repasando cómo identificar sentimientos y cómo calmarse si estos sentimientos son fuertes:

- Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.
- Decir qué siente nombrando el sentimiento: “Estoy entusiasmado(a)”.
- Respirar profundamente varias veces. Respirar despacio tomando aire por la nariz y expulsándolo luego despacio por la boca.

#### Practiquen en familia:

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar cómo controlar los sentimientos fuertes.

Diga: **Vamos a jugar a Estoy... Imagínate que estás muy entusiasmado(a) porque vas a ir a la nueva escuela.** Pídale que haga como si estuviera entusiasmado(a). **Ahora vamos a practicar cómo calmarte.** Junto con él o ella, practiquen los Pasos para Calmarse que se presentan en la sección ¿Qué está aprendiendo mi hijo(a)? Repitan el juego con diferentes situaciones y diferentes sentimientos fuertes, como preocupación, miedo, decepción, enojo o frustración.

#### Actividad

La historia de esta semana es sobre Ana. Es su primer día en primero básico. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Ana en su primer día en primero básico?** (Preocupada). **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara, por la postura de su cuerpo).
- **¿Qué puede hacer Ana para calmarse?** (Poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”. Decir qué siente nombrando el sentimiento. Respirar profundamente). **Vamos a practicar cómo Ana puede calmarse.** Repasen los tres Pasos para Calmarse presentados en la sección ¿Qué está aprendiendo mi hijo(a)?



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

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

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