

### Para empezar

#### Ideas principales

- Hablar consigo mismo(a) significa decirse algo a uno(a) mismo(a) en voz baja o con el pensamiento.
- Hablar consigo mismo(a) ayuda a enfocarse y a mantener la atención.

#### Palabras clave

Distraído/que distrae, ignorar, hablar consigo mismo(a)

#### Objetivo

Que las y los niños:

1. Demuestren cómo hablar con ellos(as) mismos(as) para recordar instrucciones en el contexto de un juego.

#### Materiales para la semana

- Día 1: foto de Semana 3; Títere Tímido; tarjetas Reglas para Escuchar; “Canción del estudiante”; copias del Enlace con el hogar de la Semana 4.
- Día 2: foto de Semana 4; cartel Habilidades para Aprender.
- Día 4: papel y dos lápices, crayones o marcadores de diferentes colores para cada estudiante.
- Día 5: hojas blancas y lápices de colores.

#### ¿Por qué es importante este tema?

Hablar consigo mismo(a) es una estrategia adecuada en el desarrollo que las y los niños pueden usar para ayudarse a sí mismos(as) a escuchar, seguir instrucciones y mantenerse concentrados(as). Con el tiempo, las y los niños suelen interiorizar el hecho de hablar consigo mismo(a) y ya no hablan en voz alta. Sin embargo, tanto si se realiza en voz alta como de manera silenciosa, el hablar consigo mismo(a) puede ser una herramienta poderosa para ayudarles a recordar instrucciones y a enfocarse y guiar sus esfuerzos. Sus alumnos(as) pueden encontrarse en diferentes etapas de esta secuencia de desarrollo, pero practicar y usar el recurso de hablarse a sí mismo(a) en alguna medida probablemente les resultará muy útil.

#### Notas para la y el docente

Es importante permitir a las y los niños pequeños hablar en voz baja para guiar sus actos. Demuestre cómo usar el recurso de hablar consigo mismo(a) con frecuencia.

Adapte las instrucciones de la Práctica de habilidades para que encajen con las capacidades de dibujar de las y los pequeños. Puede usar colores específicos en la Práctica de habilidades si tiene suficientes útiles del mismo color para toda la clase.

#### Uso diario de habilidades

Pida a las y los niños que **ANTICIPEN** cuándo pueden usar el recurso de hablar consigo mismo para permanecer en la tarea.

Preste atención a quienes usen el recurso de hablar consigo mismo(a) como estrategia de aprendizaje y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Te he escuchado decir los números a ti mismo(a) mientras contabas. El recurso de hablar consigo mismo(a) te ayuda mucho a aprender.**

- Demuestre cómo usar el recurso de hablar consigo mismo(a).
- Recuérdeles que usen con frecuencia el recurso de hablar consigo mismo(a) para guiar sus acciones y ayudarles a aprender.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cuándo usaron el recurso de hablar consigo mismo(a) y cómo les ayudó a aprender.



#### 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:** foto de Semana 3, Títere Tímido, tarjetas Reglas para Escuchar, “Canción del estudiante”; copias del Enlace con el hogar de la Semana 4

### Muestre la Foto 3

La semana pasada ustedes aprendieron que repetir cosas a uno(a) mismo(a) ayuda a recordarlas. Ahora vamos a recordarnos las Reglas para Escuchar a nosotros(as) mismos(as) diciéndolas en grupo. Demuestre la acción para cada una de ellas a medida que las dice. **Ojos mirando. Oídos escuchando. Boca callada. Cuerpo quieto. ¡Acabamos de repetir las reglas!**

Aquí está Títere Tímido, que hoy va a unirse a la clase.

Títere Tímido: **Recordar escribir mi nombre. Mi nombre en la parte de arriba. Recordar mi nombre. Mi nombre.**

Maestro(a): **¿Qué estás haciendo, Títere Tímido?**

Títere Tímido: **Hablando conmigo mismo para recordar escribir mi nombre en el papel. Siempre se me olvida.**

Maestro(a): **Bien hecho, Títere Tímido. ¡Estás usando una Habilidad para Aprender! El recurso de hablar consigo mismo(a) realmente ayuda a recordar.**

Esta semana aprenderemos sobre el recurso de hablar consigo mismo(a) para ayudarles a aprender y recordar, cómo lo ha hecho Títere Tímido.



Canten la “Canción del estudiante”. Canten la canción durante la semana. Pida a las y los niños que continúen usando los movimientos que aprendieron en las Semanas 1 y 2. Pida que pongan las manos sobre la boca cuando oigan las palabras “hablar contigo mismo”. La letra de la canción la encontrará al final de esta *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 Semana 4, cartel Habilidades para Aprender

### Muestre la Foto 4



Polo y Samantha

1. **¿Qué ven en esta foto?** (Un niño y una niña sentados en su mesa. El niño está haciendo su trabajo. La niña está jugando con los lápices). **Correcto. Él es Polo. ¿Está enfocado en su trabajo? Indíquenlo con la cabeza. (Sí). Ella es Samantha. ¿Está Samantha enfocada en su trabajo? Indíquenlo con la cabeza. (No). Samantha no está enfocada. Está distraída. Está jugando, haciendo como si sus lápices fueran aviones.**
2. **Hemos estado aprendiendo muchas habilidades que se necesitan para aprender. Piensen en cuáles puede estar usando Polo. Dé tiempo para pensar. Pregunte a algunos(as) niños(as) al azar. (Su atentoscopio. Escuchar al maestro(a)).**
3. **Polo también está hablando consigo mismo en voz baja. “Enfócate. Ignora a Samantha. Sigue dibujando. Hmm, ¿qué tenía que hacer? Sí, claro, colorear cinco círculos”. Se está diciendo a sí**

mismo estas cosas para continuar haciendo su trabajo. Cuando se dicen cosas a ustedes mismos(as), en voz baja o con el pensamiento, eso se llama *hablar consigo mismo(a)*. Aunque el comportamiento de Samantha lo *distrae* mucho, Polo puede seguir haciendo su trabajo usando su *atentoscopio* y la *habilidad de hablar consigo mismo*. Señale la palabra “hablar consigo mismo” en el cartel Habilidades para Aprender.

### Día 3: Práctica de habilidades

Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse. **Vamos a jugar al juego de, Sigue, Sigue.** Este juego ayuda a desarrollar las partes del cerebro que prestan atención. Hagan sus *atentoscopios* y pónganlos a funcionar.

¿Cuáles son algunas palabras que pueden usar para encenderlos? (Enfocar la atención. Escuchar). Ahora retiren sus *atentoscopios*, pero imaginen que todavía están ahí.

Hoy vamos a usar esta regla para el juego **Sigue, Sigue**: deben repetir lo que yo digo que tienen que hacer antes de moverse. Repita la regla. Practiquen el juego despacio.

1. Inicie el juego diciendo a las y los niños: **Sigue, sigue. Tocarse el estómago.** No muestre el movimiento, porque si usted se mueve les resulta muy difícil permanecer quietos(as). También se sugiere que no use la forma personal “su”, para que ellas y ellos puedan repetir la instrucción más fácilmente.
2. Niñas y niños repiten la instrucción: “Tocarse el estómago”.
3. Niñas y niños hacen la acción.

Repitan el juego varias veces. Pregunte qué Habilidades para Aprender les ayudaron a tener éxito en el juego.

### Día 4: Reto Cerebro

**Materiales:** papel y dos lápices, crayones o marcadores de diferentes colores para cada estudiante

#### Sigue Sigue, Versión 4

Vea más información en la página de Reto Cerebro; está al final de las actividades de esta semana.

Pida la grupo que tomen asiento, dé a cada quien una hoja de papel y dos marcadores, lapiceros o crayones de distinto color.

Ahora ustedes practicarán cómo usar la habilidad de hablar consigo mismos(as) en un juego **Sigue, Sigue de dibujar**. Repetirán las instrucciones del juego, y también hablarán consigo mismos(as) para mantenerse enfocados(as) en sus dibujos.

1. Inicie el juego diciendo: **Sigue, sigue** y añada una instrucción. Si es necesario, demuestre cómo seguir cada instrucción.
2. Niñas y niños repiten la instrucción para ellos(as) mismos(as).
3. Niñas y niños siguen la instrucción mientras se la repiten a ellos(as) mismos(as) tantas veces como sea necesario.

#### Ejemplos de instrucciones

- **Doblen la hoja a la mitad y vuelvan a abrirla.** Demuestre cómo hacerlo.
- **Dibujen una línea a lo largo de la mitad de la hoja, sobre la marca del doblez.**
- **Dibujen un círculo grande en una mitad de la hoja con un color.**
- **Dibujen un cuadrado grande en la otra mitad con el otro color.**
- **Con el primer color, dibujen una persona dentro del cuadrado.**
- **Con el segundo color, dibujen un árbol dentro del círculo.**

Reconozca y refuerce el uso del recurso de hablar consigo mismo(a) por parte de las y los niños.

Hoy aprendieron acerca de la habilidad de hablar consigo mismos(as). Cuando se repiten las instrucciones a ustedes mismos(as), eso es \_\_\_\_\_ (hablar consigo mismo/a). Cuando usan palabras para poner a funcionar sus atentoscopios, eso es \_\_\_\_\_ (hablar consigo mismo/a). Cuando se recuerdan a ustedes mismos(as) que tienen que seguir haciendo su tarea, eso es \_\_\_\_\_ (hablar consigo mismo/a). Cuando se dicen a ustedes mismos(as) que ignoren algo que los distrae, eso es \_\_\_\_\_ (hablar consigo mismo/a).

Hablar consigo mismo ayuda a aprender. Pueden decir las palabras mentalmente o en voz baja, para no distraer a los demás. Recuerden usar la habilidad de hablar consigo mismo(a) esta semana como una ayuda para aprender.

## **Día 5: Actividad**

**Material:** hojas blancas, lápices de colores

Pida a las y los niños que hagan un dibujo en hojas blancas en el que se vean ellos(as) mismos(as) haciendo alguna tarea de su Jardín de niños. Pídales que le dicten o escriban algunas palabras que podrían decirse a ellos(as) mismos(as) para mantenerse enfocados(as).



## Reto Cerebro: Sigue, Sigue (versión 4)

### Preparación

Pida a las y los niños que se sienten en sus mesas. Dé a cada quien una hoja de papel y dos marcadores de distinto color. También necesitará marcadores para demostrar el dibujo en el pizarrón. Planee una secuencia sencilla de instrucciones para dibujar para que las sigan.

### Reglas

**La regla 1 es repetir lo que yo digo que hay que hacer antes de que lo dibujen. Hablen con ustedes mismos(as) para recordar las instrucciones y mantenerse enfocados(as) en sus dibujos.**

### Pasos

1. Inicie el juego diciendo: **Sigue, sigue.** Luego agregue la instrucción. Si es necesario, demuestre el dibujo en la pizarra.
2. Niñas y niños repiten esa instrucción.
3. Niñas y niños siguen esa instrucción mientras se la repiten a ellos(as) mismos(as).

### Consejos

- Tenga en cuenta las diferentes habilidades de dibujo según el nivel de desarrollo de las niñas y los niños.
- Planee dibujos que puedan realizar. Las formas sencillas funcionan mejor.

### Aumentar el reto

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

- Agregue números. (A, MO) Por ejemplo:
  - Dibujen cuatro círculos.
  - Coloreen dos de los círculos.
  - Escriban el número “2” en uno de los círculos.
- Agregue palabras de dirección. (A, MO) Por ejemplo:
  - Adentro, afuera.
  - Arriba, abajo.
  - Adelante, atrás.
- Aumente el número de objetos que se deben recordar para dibujar en una sola vez (MO). Por ejemplo:
  - Dibujen tres círculos y dos cuadrados.
  - Dibujen un árbol con cinco manzanas en él.

### Hablar consigo mismo(a) para concentrarse



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

Está aprendiendo que hablar consigo mismo(a) es cuando se habla para sí en voz callada o mentalmente. Hablar consigo mismo(a) también sirve para mantenerse concentrado(a) y recordar instrucciones.

**¿Por qué es esto importante?**

Hablar consigo mismo(a) es una herramienta de aprendizaje importante que las y los niños pueden usar como ayuda para escuchar, seguir instrucciones y enfocar la atención.

Pregunte a su hijo o hija: **¿Qué es hablar consigo mismo(a)?** Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Cuando uno habla consigo mismo(a) en voz callada o mentalmente.

**¿Cuáles son algunas ocasiones en las que usas la habilidad de hablar contigo mismo(a)?** Posibles respuestas: Cuando me repito instrucciones a mí mismo(a). Cuando pongo a funcionar mi atentoscopio. Cuando quiero ignorar a alguien que me está distrayendo. Cuando necesito enfocarme en mi trabajo.

**Practiquen en familia: ¡No levantes la tapa!**

Cuando observe que su hijo o hija se está distrayendo mientras hace las tareas diarias, recuérdle que use una o más palabras de la actividad de abajo para hablar consigo mismo(a). Por ejemplo:

Veo que estás teniendo dificultades para enfocarte en prepararte para ir al Jardín de niños. **¿Qué puedes decirte a ti mismo(a) para ayudarte a permanecer concentrado(a)?** Espere que el niño o la niña responda. **¿Qué es lo primero que necesitas hacer?** Espere que le responda. **¿Qué es lo siguiente que tienes que hacer?**

**Actividad**

Ayude a su hijo o hija a encontrar palabras o frases que puede decirse a sí mismo(a) y que le ayuden a permanecer concentrado(a) en las siguientes situaciones cotidianas. Luego escriban otra tarea cotidiana más y completen el cuadro con palabras para decirse a sí mismo(a) que pueden usar para esa tarea.

Prepararse para ir al Jardín de niños	Prepararse para ir a la cama
<p><b>Recoger los juguetes</b></p>	<p>_____</p>

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

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