

Para empezar

Ideas principales

- Ser asertivo(a) implica usar un gesto asertivo (mirar directamente a la persona con la que se está hablando, con la cabeza levantada y los hombros hacia atrás) y un tono de voz firme (calmado, firme; con palabras respetuosas).
- Una comunicación asertiva es la mejor manera de pedir ayuda.

Palabras clave

Asertividad/asertivo(a), firme, respeto/respetuoso(a), calma/calmado(a)

Objetivo

Que las y los niños:

1. Demuestren ser asertivos(as) como respuesta a ciertas situaciones.

Materiales para la semana

- Día 1: foto de Semana 4; sección del Día 4 de la Semana 4; “Canción del estudiante”; copias del Enlace con el hogar de la Semana 5.
- Día 2: Títeres Animado y Tímido.
- Día 3: foto de Semana 5; Títeres Tímido y Animado.
- Día 5: hojas blancas y lápices de colores.

¿Por qué es importante este tema?

Para las y los niños es importante ser capaces de pedir ayuda cuando la necesitan. Para muchos niños y niñas, esto requiere ser asertivos(as). Actuar con asertividad también les ayuda en las relaciones con sus compañeros(as). Quienes son demasiado pasivos(as) tienen mayor riesgo de ser intimidados(as). Y quienes son demasiado agresivos(as) en sus interacciones tienen menos amigos y amigas.

Notas para la y el docente

En la estrategia de aprendizaje interactivo Piensa, Voltea, Di, las y los niños escuchan o hablan con sus compañeros(as), pero también prestan atención a las instrucciones del maestro(a) y luego tienen que parar o empezar. La campanilla o el timbre pueden sustituirse por instrucciones orales.

Anime a las y los niños a buscar la ayuda de una persona adulta después de haber intentado resolver la situación por ellos mismos(as) primero y de haber pedido ayuda a un compañero(a).

Uso diario de habilidades

Pida a las y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo pueden pedir ayuda de manera asertiva.

Preste atención a quienes usen una comunicación asertiva y **REFUERCE** su comportamiento con comentarios específicos: **Me has mirado fijamente, con el cuerpo recto y me pediste ayuda de manera respetuosa y con voz calmada. Estás siendo asertivo(a). Cuando me pides ayuda de esa manera, me resulta fácil comprender qué quieres.**

- Demuestre cómo usar una comunicación asertiva.
- Recuérdeles que usen una comunicación firme para pedir ayuda durante las actividades de aprendizaje.

Pida que **REFLEXIONEN** sobre cuándo pidieron ayuda de manera asertiva 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.
- Practiquen Piensa, Voltea, Di, durante otra actividad de enseñanza.

Día 1: Reto Cerebro

Materiales: foto de Semana 4, sección del Día 4 de la Semana 4, “Canción del estudiante”, Enlace con el hogar de la Semana 5.

Muestre la Foto 4

Repase el concepto de hablar consigo mismo(a) usando la sección Día 4 de la Semana 4 como guía.

Piensa, Voltea, Di

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

Vamos a empezar desarrollando nuestros cerebros.

Pida a las y los niños que hagan sus atentoscopios, que los pongan a funcionar y que luego los retiren. **Han estado practicando cómo pensar y decir al grupo sus ideas cuando yo les pregunto. Ahora aprenderán una forma especial de decir sus ideas a un compañero(a). Se llama Piensa, Voltea, Di. Observen mientras les enseño cómo funciona.** Con la ayuda de una o un niño voluntario, demuestre cómo funciona Piensa, Voltea, Di, usando como tema la cosa más divertida que se puede hacer en el recreo. Pida al voluntario(a) que sea el primero que escucha.

Ahora es su turno. Coloque a las y los niños en parejas (vea las Notas para la y el docente). **Siéntense enfrente de su pareja, rodilla con rodilla. Decidan quien tiene el pelo más largo. Esta persona es la primera que escucha.** Pida a quienes escuchan que levanten la mano, luego pida que levanten una mano a las y los que hablan. **Hagan Piensa, Voltea, Di usando como tema lo más divertido que se puede hacer en el recreo. Ustedes usarán Piensa, Voltea, Di en todas nuestras lecciones. Cuanto más lo practiquen, mejor lo harán.**

1. PIENSA. Explique que le da un tiempo para pensar sobre el tema que ha indicado. Describa el tema y dé tiempo para pensar.
2. VOLTEA. Las parejas se voltean, colocándose cara a cara. Quienes escuchan ponen las manos detrás de sus oídos.
3. Diga: **Adelante.** Quienes hablan le DICEN a su compañero(a) sus ideas durante 10 segundos.
4. Diga: **Paren.** Quienes hablan paran de hablar.
5. Diga: **Cambien.** Las parejas intercambian los papeles. Quienes escuchan ahora ponen las manos detrás de los oídos.
6. Diga: **Adelante.** Quienes hablan ahora le DICEN a su compañero(a) sus ideas durante 10 segundos.
7. Diga: **Paren.** Quienes hablan, ahora, paran de hablar. El grupo guarda silencio y voltea hacia el frente.
8. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. Después de escuchar cada idea, pida que aplaudan una vez si están de acuerdo.



Canten la “Canción del estudiante”. Canten nuevamente la canción durante la semana. Pida a las y los niños que continúen usando los movimientos que aprendieron en las semanas anteriores. Pida que se pongan de pie cuando oigan la palabra “asertivo o asertiva”. 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: Guion para títeres

Materiales: Títeres Animado y Tímido.

Saque los títeres y deles la bienvenida.

Títtere Tímido (actuando de manera confusa):
¡Oh no! ¡Oh no!

Títtere Animado: **Títtere Tímido, ¿Qué te pasa?**

Títtere Tímido: **Mi trabajo en la clase es regar las plantas. Busqué una regadera, pero no encuentro ninguna. ¿Sabes dónde hay una?**

Títtere Animado: **No, no sé. Tienes que preguntarle a la maestra.**

Títtere Tímido (nervioso): **Me da miedo. Pensaré que no la escuché.**

Títtere Animado: **No, todo irá bien. La maestra está para ayudarnos.**

Títtere Tímido: **Muy bien, ¡le preguntaré!**

Comente cómo Títtere Tímido primero buscó la jarra, luego le pidió ayuda a un compañero y por último le preguntó a la maestra.

Cuando no conseguimos resolver un problema, podemos intentar solucionarlo una vez más; después podemos pedir ayuda a un compañero(a). Si el compañero no puede ayudar, pedimos ayuda al maestro(a).

Después practicamos pedir ayuda de manera asertiva. Repase cómo ser asertivo(a). **Muéstranme cómo es una postura asertiva.** Refuerce el concepto de una postura firme. **Esta semana, si ustedes no pueden realizar solos una cosa, pidan ayuda de manera asertiva.**

Día 3: Historia y conversación

Materiales: foto de Semana 5, Títeres Tímido y Animado.

Muestre la Foto 5



Ella es Lucy. Está buscando un libro sobre dinosaurios. Sabe que hay uno, pero no lo encuentra. El maestro(a) está ocupado(a) ayudando a otras y otros niños y Lucy no sabe que más hacer para encontrar el libro.

Piensen en lo que Lucy podría hacer. Recuerden lo que hizo Títtere Tímido para que les ayude a pensar en ideas. Sigam el procedimiento exacto de Piensa, Voltea, Di como se enseña al principio de esta semana, diciendo en voz alta **Adelante, Paren y Cambien** tal como se describió. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que digan sus ideas al grupo. (Buscarlo una vez más. Preguntar a otra u otro niño. Esperar hasta que el maestro(a) haya terminado y luego pedirle ayuda).

Cuando se encuentren con dificultades, intenten solucionarlo una vez más ustedes solos. Si todavía siguen con dificultad, pidan ayuda a otro(a) niño(a). Si no puede ayudarles, pidan ayuda a la maestra como hizo Títtere Tímido.

Títtere Animado va a ayudarnos a aprender la forma correcta de pedir ayuda. Observen estas tres maneras diferentes de pedir ayuda. Haga que Títtere Animado demuestre cómo preguntar de las maneras siguientes:

- Pasiva (mirando hacia abajo, lloroso, quieto): **No encuentro el libro.**
- Agresiva (descortés, enojo): **Grrr. ¡Búscame ese libro de una vez!**
- Asertiva (mirando hacia usted, derecho, respetuosamente, con calma): **Disculpe. Por favor, ¿podría ayudarme a encontrar el libro?**

Repase cada manera de pedir ayuda. Para cada una, pida a las y los niños que levanten la mano si creen que esa es la manera en la que Lucy debe pedir ayuda.

Correcto. La última manera —la manera *respetuosa, con calma*, en la que Títere Animado me mira directamente y está derecho— es la mejor manera de pedir ayuda. Esta manera de actuar se llama *ser asertivo(a)*. La asertividad es una Habilidad para Aprender.

Practiquen las habilidades de asertividad usando situaciones de la sala de clases o del patio de recreo en las que niños y niñas preescolares necesiten pedir ayuda.

Día 4: Práctica de habilidades

Ahora ustedes practicarán cómo pedir ayuda de manera asertiva.

1. Lea la situación.
2. Demuestre un gesto asertivo y un tono de voz firme. Diga: **Disculpe. Por favor, ¿puede ayudarme?** Añada una petición adecuada para la situación.
3. Diga a las y los niños que repitan la petición después de usted, diciendo sólo unas pocas palabras por vez.
4. Pida a una, uno o dos niños al azar que se acerquen al frente para repetir su demostración. Entrene a las y los niños y refuerce los gestos asertivos y tonos de voz firmes.

Situaciones

- **No puedes recortar una figura que necesitas para un proyecto.**
- **No entiendes la tarea sobre números que tienes que hacer.**
- **Tienes dificultades para escribir una palabra.**
- **Tu chaqueta se engancha en algo y se rompe.**
- **Se te derramó la leche en el piso.**

Practiquen Piensa, Voltea, Di acerca de a qué persona adulta le pueden pedir ayuda las y los niños en el hogar cuando no saben cómo hacer algo.

Ustedes aprendieron que cuando tienen dificultades, primero tratan de solucionar el problema una vez más ustedes solos(as). Luego le piden ayuda a otro(a) niño(a), pero si no puede ayudarles, entonces le piden ayuda al maestro(a). Practicaron cómo pedir ayuda de manera asertiva. Repase el concepto de asertividad. **Muéstrenme cómo pararse de manera firme.** Pida a las y los niños que se paren. Refuerce el concepto de gesto asertivo. **Esta semana, si tienen dificultades, sean asertivos(as) y pidan ayuda.**

Día 5: Actividad

Material: hojas blancas, lápices de colores

Pida a las y los niños que realicen un dibujo en hojas blancas acerca de algún momento en que necesitaron pedir ayuda. Pídales que le dicten o que escriban una oración acerca de a quién le pidieron ayuda.



Reto Cerebro: Piensa, Voltea, Di

Preparación

Pida a las y los niños que se sienten junto con sus compañeros(as) asignados(as). Apóyelos para que de manera sencilla decidan quién va a escuchar y quién va a hablar (por ejemplo, la persona que tiene las manos más grandes es la primera que escucha). Pida a quienes escuchan que levanten la mano, luego pida que levanten la mano, quienes hablan. Luego explique el tema. La campanilla o el timbre pueden sustituirse por instrucciones orales.

Pasos

1. **PIENSA.** Explique que les da un tiempo para pensar sobre el tema que ha indicado. Describa el tema y dé tiempo para pensar.
2. **VOLTEA.** Las parejas se voltean, colocándose cara a cara. Quienes escuchan ponen las manos detrás de sus oídos.
3. Diga: **Adelante.** Quienes hablan le **DICEN** a su compañero(a) su idea o ideas durante 10 segundos.
4. Diga: **Paren.** Quienes hablan paran de hablar.
5. Diga: **Cambien.** Las parejas intercambian los papeles. Las y los que escuchan ahora ponen las manos detrás de los oídos.
6. Diga: **Adelante.** Quienes hablan ahora les **DICEN** a sus compañeros(as) sus ideas durante diez segundos.
7. Diga: **Paren.** Quienes hablan paran de hablar. El grupo guarda silencio y voltea hacia el frente.
8. Pida a algunos(as) niños(as) al azar que cuenten sus ideas a la clase. Después de escuchar cada idea, pida que se toquen la nariz para mostrar si están de acuerdo.

Consejos

- Forme las parejas con antelación y diga a las y los niños que permanezcan con el mismo compañero(a) durante unas cuantas lecciones (semanas). Forme las parejas de modo que logren realizar las actividades con éxito, sobre todo mientras están aprendiendo cómo escuchar a un compañero(a) y cómo hablar con él o ella. Por ejemplo, no forme una pareja con dos niños o niñas que tengan dificultades para permanecer tranquilos y escuchar.
- Asegúrese de seguir los pasos exactos del proceso cada vez que lo realice.
- Mantenga la parte **DI** corta, no más de diez segundos.

Aumentar el reto

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

- Pida a las parejas que se digan una a la otra un número específico de cosas. Por ejemplo, pídale que le cuenten dos cosas sobre su animal favorito. (A, MO)
- Pida que recuerden las dos cosas que su compañero(a) dijo y que luego se las digan a la clase. (A, MO)
- Aumente el tiempo que deben permanecer callados antes de intercambiar papeles. (CI)

Ser asertivo(a)



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?
Está aprendiendo a pedir ayuda a una persona adulta de manera asertiva cuando encuentra dificultades y no sabe qué hacer.

¿Por qué es esto importante?
Cuando las y los niños no entienden algo, ser asertivos les ayuda a querer continuar aprendiendo en lugar de darse por vencidos.

Pregunte a su hijo o hija: ¿Qué puedes hacer cuando tienes una dificultad y no sabes qué hacer? Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Primero esforzarme en intentar encontrar una solución yo solo(a). Luego pedir ayuda a otra u otro niño. Si todavía no puedo encontrar una solución, pedir ayuda al maestro(a) o a otra persona adulta.

¿Puedes enseñarme cómo se ve y cómo suena pedir ayuda de manera asertiva? (Vea la lista más abajo).

Ser asertivo(a)

- Mirar directamente a la persona con la que se está hablando.
- Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usar un tono de voz firme y calmado.
- Usar palabras respetuosas.

Practiquen en familia:

Preste atención cuando su hijo o hija se siente frustrado(a) con una tarea difícil o nueva, como atarse las agujetas de los zapatos o leer un libro infantil. Dele tiempo suficiente para que trate de encontrar la solución por sí mismo(a) antes de recordarle que le pida ayuda a usted. Por ejemplo:

Veo que estás empezando a sentirte frustrado(a) tratando de leer esa página. Si necesitas ayuda podrías decir: “Disculpa ¿Puedes ayudarme a leer estas palabras?” Por favor. Espere y deje que su niño o niña le pida ayuda de manera asertiva. Asegúrese de ayudarle pronto después de habérselo pedido.

Actividad

Haga a su hijo o hija las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios que se proporcionan.

¿En qué ocasión necesitas ayuda en la casa o en la escuela? Ayúdele a su niño o niña a pensar en un ejemplo.

¿Qué podrías decir para pedir ayuda de manera asertiva? Ayúdele a su niño o niña a decidir qué decir. Luego pídale que practique decírselo a usted.

Nombre: _____ Fecha: _____
Firma de Familiares: _____