



# ***Florecer***

**PLAN DE ESTUDIOS DEL PROYECTO ESCUELAS COMPASIVAS**

**2-3**



# Florecer

## PLAN DE ESTUDIOS DEL PROYECTO ESCUELAS COMPASIVAS

## 2-3



### AUTORES

Alexis R. Harris  
Patricia A. Jennings

### AUTORES COLABORADORES

Megan Downey  
Peggi Hunter  
Polina Mischenko

.....

### AGRADECIMIENTOS

El equipo del Proyecto Escuelas Compasivas agradece a los maestros de las escuelas públicas del condado de Jefferson que proporcionaron comentarios valiosos y a los administradores del distrito y las escuelas que hicieron posible poner a prueba e implementar este plan de estudios.

.....

Para obtener más información sobre el Proyecto Escuelas Compasivas, visite [www.compassionschools.org](http://www.compassionschools.org)

©2022 Universidad de Virginia y Pure Edge, Inc.

### COLABORADORES

Betsy Bell  
V. Joan Bryant  
Erin Cooney  
K. Mae Copham  
Ellen Daniels  
Catherine Graber  
Deena Heller  
Katherine Ludwig  
Marian Matthews  
Aimee Pike  
Katherine Ross  
Nan Silkunas  
Megan Washburn

.....

*El desarrollo y la publicación de este plan de estudios es un proyecto del Centro de Ciencias Contemplativas de la Universidad de Virginia y está respaldado por la Escuela de Educación y Desarrollo Humano y el programa Youth-Nex: el Centro de Promoción del Desarrollo Efectivo de la Juventud de la Universidad de Virginia con fondos de:*

*Hemera Foundation  
Sonia Klein Jones  
Pure Edge, Inc.  
Proyecto Escuelas Compasivas,  
presidido por Owsley Brown III*



# CONTENIDO

## UNIDAD 1: COMPASIÓN

Descripción general de la unidad	1
Lección 1: ¿Qué es la compasión?	4
Lección 2: Compasión por mí mismo	21
Lección 3: Compasión por los demás	33
Lección 4: Una comunidad compasiva	42
Extensiones de la lección	49

## UNIDAD 2: AUTOCONCIENCIA

Descripción general de la unidad	51
Lección 1: Hacer caras	55
Lección 2: Detonantes	67
Lección 3: Sentimientos incómodos	75
Lección 4: ¿Qué sienten?	88
Lección 5: Sentirme lo mejor posible	95
Lección 6: Estar presente	104
Lección 7: Lo que sé sobre mí	112
Extensiones de la lección	119

## UNIDAD 3: AUTOCONTROL

Descripción general de la unidad	123
Lección 1: Presencia en la fiesta	127
Lección 2: Se solicita su participación	140
Lección 3: Una pausa en la fiesta	147
Lección 4: Una pausa para la pirámide	156
Lección 5: Se solicita su pausa	164
Lección 6: Dibujar emociones fuertes	175
Lección 7: Recuerdo	183
Extensiones de la lección	189
Guía de juegos para maestros	191

## UNIDAD 4: CONCIENCIA SOCIAL

### PARTE 1: EMPATÍA Y TOMA DE PERSPECTIVA

Descripción general de la unidad	195
Lección 1: ¿Vé lo que yo veo?	198
Lección 2: Perspectivas divertidas	206

Lección 3: Piezas del rompecabezas	218
Lección 4: ¿Cuál es su punto de vista?	229
Lección 5: Ubicarse en el lugar del otro	235
Situaciones: Ponerse en el lugar del otro	241
Lección 6: Perspectivas conflictivas	242
Extensiones de la lección	250

## UNIDAD 5: HABILIDADES PARA RELACIONARSE

Descripción general de la unidad	253
Lección 1: Dibujar a un amigo	257
Lección 2: Camine conmigo	271
Lección 3: Manos solidarias	279
Lección 4: Un refrigerio saludable	291
Lección 5: Mire y escuche	299
Lección 6: Comunicarse con cuidado forja amistades	309
Lección 7: Una pausa amistosa	317
Lección 8: Actuar como amigo con todo su ser	331
Extensiones de la lección	338

## UNIDAD 6: CONCIENCIA SOCIAL

### PARTE 2: COMUNIDAD

Descripción general de la unidad	341
Lección 1: Juntos somos más fuertes	345
Lección 2: Contribuciones comunitarias	358
Lección 3: Influencia	366
Lección 4: Colaboración	374
Lección 5: Contribuciones solidarias	382
Lección 6: Comunidades compasivas	389
Extensiones de la lección	395

## UNIDAD 7: PROYECTO DE COMPASIÓN

Descripción general de la unidad	399
----------------------------------	-----

# *Unidad 1*



# COMPASIÓN



## ***Conocimiento Previo***

Una idea general de lo que significan el *cuidado* y la *amabilidad*.

## ***Descripción General***

En esta unidad, los estudiantes aprenderán a reconocer sus propias necesidades de compasión y las de los demás. A través de una historia continua, los estudiantes explorarán ejemplos de compasión hacia sí mismos y hacia los demás. La unidad sirve como introducción a conceptos clave en el plan de estudios.

## ***Comprensiones Duraderas***

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- La compasión es mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.
- Pueden ser compasivos con ellos mismos.
- Pueden ser compasivos con los demás.

## ***Preguntas Esenciales***

- ¿Qué es la compasión?
- ¿Cómo puedo mostrarme compasivo?
- ¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?
- ¿Cómo puedo ayudar a crear una comunidad compasiva?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 4–20

#### Lección 1: ¿Qué es la Compasión?:

Los estudiantes aprenden que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita. Exploran cómo el hecho de practicar la atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión por sí mismos y por los demás.

- Pizarra o pantalla de visualización
- Cartel que describe los tres pasos de la atención plena, como se describe en la práctica de Calma y Concentración
- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”
- Imagen de una montaña para el Movimiento Consciente
- [Opcional] Esfera de Hoberman para el Movimiento Consciente

### Lección 2 páginas 21–32

#### Lección 2: Compasión Por Mí Mismo:

Los estudiantes continúan explorando cómo el hecho de practicar la atención plena puede ayudarlos a demostrar compasión. Luego, intercambian ideas sobre las formas en las que pueden mostrar compasión por sí mismos.

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”
- Ayudas visuales para el juego Las Cuatro Esquinas
- Vasos de papel pequeños, uno por estudiante
- Jarra de agua fría
- Ejemplo de guion de Alimentación consciente de la Guía PRÁCTICA

### Lección 3 páginas 33–41

#### Lección 3: Compasión Por los Demás:

Los estudiantes trabajan en parejas para identificar y representar actos de compasión por los demás.

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”

### Lección 4 páginas 42–48

#### Lección 4: Una Comunidad Compasiva:

Los estudiantes exploran lo que significa vivir en una comunidad compasiva. Luego, intercambian ideas sobre formas concretas de crear una comunidad compasiva en el aula.

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”
- Hoja grande y crayones o marcadores para la actividad Un Aula Compasiva

\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:

**Campanilla o timbre**  
**(Opcional) Esfera de Hoberman**

## **Diferenciación\***

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## **Evaluación del Desempeño**

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- **Examen interno** al escuchar sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad (Lecciones 1–3).
- Usar la palabra *cuidado* al describir la compasión (Lecciones 1–4).
- Identificar actos de compasión (Lecciones 1–4).
- Identificar actos de autocompasión (Lección 2).
- Indicar la importancia de beber suficiente agua (Lección 2).
- Practicar la toma de líquido consciente (Lección 2).
- Demostrar comprensión del significado y la importancia de la compasión durante el debate y el intercambio de ideas (Lecciones 2–4).
- Identificar formas en las que pueden crear una comunidad compasiva en el aula (Lección 4).

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

Montaña

Amanecer

Atardecer

Manos y Rodillas

Gato

Vaca

Perro

Plancha (Plancha de Rodillas)

Postura Fácil

Cobra

Postura del Niño

Mariposa

Flor

Tortuga

Mono

Descanso

### **Secuencias**

Amanecer/Atardecer

Gato/Vaca

Perro/Plancha

Postura del Niño/Cobra

Secuencia de Cierre

Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 1)

Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 2)

Secuencia de Nuevo Comienzo

## **Momentos de Atención Plena**

Calma y Concentración

Examen Interno

Respiración Consciente

Experimento de Conciencia Sobre  
la Mente y el Cuerpo (I–III)

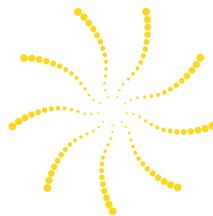
Toma de Líquido Consciente

Descanso y Reflexión



## ***Lección 1***

# **¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar empatía y amabilidad hacia alguien que lo necesita. Luego explorarán cómo el hecho de practicar la atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión por sí mismos y por los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué es la compasión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo decirle qué es la compasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.
- La atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad.
- La atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión por sí mismos y por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Examen interno al escuchar sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.

## Materiales

- Pizarra o pantalla de visualización
- Cartel que describe los tres pasos de la atención plena, como se describe en la práctica de Calma y Concentración
- [Opcional] Guión para la historia “El Día de Perro”
- Imagen de una montaña para el Movimiento Consciente
- [Opcional] Esfera de Hoberman para el Movimiento Consciente

## Preparación/Organización

- Cuelgue el cartel que describe los tres pasos de la práctica de atención plena en un lugar que sea fácilmente visible para los estudiantes.
- [Opcional] Presente el guión para la historia “El Día de Perro” (o bien, prepárate para contar tu propia versión de la historia).
- Precargue la imagen de una montaña para el Movimiento Consciente.
- [Opcional] Usa la esfera de Hoberman para el Movimiento Consciente.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Montaña  
Amanecer  
Atardecer  
Manos y Rodillas  
Gato  
Vaca  
Perro  
Plancha (Plancha de Rodillas)  
Postura Fácil  
Cobra  
Postura del Niño  
Mariposa  
Flor  
Tortuga  
Descanso

### Secuencias

Amanecer/Atardecer  
Gato/Vaca  
Perro/Plancha  
Postura del Niño/Cobra  
Secuencia de Cierre

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Respiración Consciente  
Descanso y Reflexión

**Vocabulario****Atención plena****Compasión****Secuencia****Prestar atención****De manera intencional****Curiosidad****Amabilidad****Preocupación****Enfocado****Inhalar****Exhalar****Sensaciones****Examen Interno****CONSEJO DIDÁCTICO**

En esta primera lección se proporciona una introducción a la atención plena para acompañar el ejercicio de Calma y Concentración. Los guiones y conceptos presentados aquí pueden introducirse y reforzarse con el tiempo. No se espera que los estudiantes comprendan completamente estos conceptos o las prácticas desde la primera lección.

**CALMA Y CONCENTRACIÓN / 10 minutos**

Diga a los estudiantes que van a comenzar una de las cuatro lecciones que presentarán lo que aprenderán durante todo el año.

Diga a los estudiantes que la primera habilidad que van a practicar es la atención plena.

Escriba el término “atención plena” en la pizarra e invite a varios estudiantes a compartir lo que creen que significa.

Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de compartir sus suposiciones, dígalos lo siguiente:

- *La atención plena es nuestra capacidad de usar nuestras mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad a lo que está sucediendo aquí, ahora mismo. Podemos usar la atención plena para darnos cuenta de lo que realmente estamos experimentando en nuestro interior o a nuestro alrededor.*

Luego, invite a los estudiantes a considerar si aprender a calmar y enfocar sus mentes podría ser útil. Dígalos:

- *Para mí, el día escolar a menudo es bastante atareado y, a veces, puede ser difícil sentirse enfocado. ¿Tuvieron alguna vez esa experiencia?*
- *Practicar la atención plena es una excelente manera de hacer una pausa, examen interno y darse cuenta de lo que está sucediendo aquí y ahora. A veces, la atención plena puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y concentrados. Hoy la probaremos.*

Presente el concepto de un **músculo de atención plena**:

- *Puede ser útil pensar en nuestras mentes como un músculo; se fortalece con el ejercicio. Hoy vamos a aprender un ejercicio que haremos al comienzo de cada clase. Al practicar la atención plena durante todo el año, fortaleceremos nuestros músculos de atención plena. Cuanto más ejercitemos juntos nuestros músculos de atención plena, más fácil será usarlos cuando lo deseemos.*

Luego, presente a los estudiantes tres pasos que darán para ejercitar sus músculos de atención plena y comparta estos pasos en un lugar visible:

**Paso 1.** Centrar su atención en algo (como la respiración o el sonido de la campanilla).

**Paso 2.** Observar cuándo sus mentes se olvidan de la respiración o del sonido.

**Paso 3.** Poco a poco, volver a llevar la atención a la respiración o al sonido.

Dígalos a los estudiantes:

- *Cuando notamos que nuestras mentes divagan y prestamos atención de vuelta a la respiración o a la campanilla, estamos ejercitando nuestro músculo de atención plena.*
- *Un elemento importante de la atención plena es la curiosidad y la amabilidad: Cuando notamos que nuestras mentes divagan, no nos molestamos ni nos*

## MÚSCULO DE ATENCIÓN PLENA



*juzgamos a nosotros mismos. Simplemente prestamos atención de vuelta a la campanilla o a la respiración. Es normal que nuestras mentes divaguen. Podemos decirnos: “¡Qué bien que me di cuenta!” cuando notamos que nos desviamos. Cada vez que notamos que nuestras mentes divagan, ese es el momento en que nuestro músculo de atención plena se fortalece.*

Luego, guíe a los estudiantes por el ejercicio de Calma: (si tiene una esfera de Hoberman, use la esfera para ayudar a indicar las inhalaciones y exhalaciones. De lo contrario, puede usar una señal manual, como separar las manos a medida que inhalas y unir las a medida que exhalas).

- *Comencemos por centrar nuestra atención en nuestra respiración. Coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Estos dos puntos son nuestros Puntos de Anclaje porque nos ayudan a sentir cómo se mueve la respiración en el cuerpo. A medida que respiran tres veces de manera prolongada y lentamente, enfoquen su atención en cualquier parte de la respiración que puedan sentir. Presten atención a la sensación del aire que entra y sale de las fosas nasales. Sientan cómo el pecho y el vientre se expanden con cada respiración. Recuerden los tres pasos: Presten atención a cómo se siente su respiración en sus cuerpos. Observen si sus mentes divagan. Luego, vuelvan a llevar la atención a la sensación de su respiración.*

Ahora guíe a los estudiantes por el ejercicio de Concentración:

- *A continuación, enfocaremos nuestra mente escuchando la campanilla. Mientras escuchan la campanilla, centren su atención en el sonido. Sientan curiosidad por el sonido y vean lo que se puede notar al respecto. Recuerden los tres pasos: Presten atención al sonido. Observen si su mente se desvía del sonido. Luego, vuelvan a prestar atención poco a poco al sonido.*

Haga sonar la campanilla. Espere hasta que la campanilla deje de sonar. Luego diga lo siguiente:

- *Ahora mi mente está más enfocada y lista para comenzar la lección. ¿Cómo se siente la suya?*

Invite a varios estudiantes a compartir lo que observan después de este ejercicio.

Afirme que está bien si el ejercicio fue incómodo o si les resultó difícil concentrarse. Recuérdeles que se volverá más fácil y cómodo con la práctica. Considere invitar a los estudiantes a compartir sus propias formas de ser conscientes.

### LA HORA DEL CUENTO / 10 minutos

#### El Día de Perro, parte I

Diga a los estudiantes que otra cosa sobre la que aprenderán este año es la **compasión**. Invite a los estudiantes a hacer un gesto (p. ej., tocarse la nariz) si han escuchado esa palabra antes y hacer otro gesto (p. ej., tocarse la cabeza) si es nueva para ellos.

Diga que la clase va a explorar lo que significa la palabra **compasión** al escuchar una historia corta sobre un perrito. Pídale que escuchen atentamente y que piensen en lo que siente y necesita el perrito a medida que escuchan.

Dígales que si sus mentes divagan mientras tú cuentas la historia, pueden practicar ejercitar su músculo de atención plena al darse cuenta de que sus mentes están divagando y diciéndose en silencio a sí mismos: “¡Qué bien que me di cuenta!” y prestando atención de nuevo al sonido de su voz.

#### Lea la parte 1:

- *Un perrito se pierde en un gran parque de la ciudad. El perrito se separó de su familia, la familia Johnson, y está solo. Está comenzando a oscurecer y el perrito no ha comido ni bebido agua en mucho tiempo. Su cuerpieto está muy cansado, demasiado cansado para seguir deambulando por el parque. El perrito olfatea debajo de algunos arbustos, da unas vueltas en círculo y se echa. El perrito se lame la pata durante un minuto y luego cierra los ojos.*

Hágale preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- 
- **¿Qué necesita el perrito?**
  - **¿Por qué sería útil saber qué necesita el perrito?**
- 

Invite a varios estudiantes a compartir sus respuestas.

Según corresponda, ayude a los estudiantes a identificar qué necesita el perrito (p. ej., alimento, agua, sentirse seguro, que su dueño lo encuentre, etc.) y ayúdele a concluir que es útil saber estas cosas para que puedan cuidar al perrito.

Escriba la palabra **compasión** en la pizarra e invite a los estudiantes a adivinar qué significa. Invítelos a reflexionar sobre la historia para obtener pistas.

Después de que varios estudiantes hayan tenido la oportunidad de compartir sus ideas, dígalos que la **compasión** significa **mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita**.

Pregúnteles a los estudiantes: “Si sintieran cuidado por el perrito, ¿cómo la mostrarían?”.

Acepte cualquier respuesta, pero aluda y usa el término “empatía” de alguna manera (p. ej., cuidar al perrito al brindarle alimentos y agua, llevar al perrito a un lugar seguro, etc.).

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.*

Diga a los estudiantes que van a aprender mucho más sobre cómo mostrar compasión por sí mismos y por los demás.

#### EXAMEN INTERNO / 10 minutos

Para ayudar a los estudiantes a explorar la relación entre la atención plena y la compasión, pregúntele lo siguiente:

- *Si encontraran al perrito en el parque, ¿cómo podrían saber lo que necesita?*

Ayude a los estudiantes a concluir que podrían saber qué necesita el perrito al prestar atención y ser curiosos, amables y gentiles. Recuérdeles que estas son partes de la atención plena y la compasión.

Luego diga:

- *Parece que la atención plena y la compasión realmente podrían ayudarnos a saber qué necesita el perrito. ¿Podríamos también usarlas para ver qué necesitamos nosotros mismos?*

Dígales a los estudiantes que van a practicar escucharse a sí mismos con curiosidad y amabilidad. Dígales que escuchar sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad se denomina práctica de examen interno y que puede ayudarlos a conocer sus mentes y cuerpos. Dígase que, al igual que la parte de Calma y Concentración, esta también es una práctica con la que pueden sentirse más cómodos con el tiempo.

Luego, invite a los estudiantes a practicar cómo examen interno. Dígales que los guiará por la práctica y que lo único que deben hacer es escuchar el sonido de su voz. Invítelos a observar si se distraen y, si lo hacen, a decirse en silencio “qué bien que me di cuenta” y luego volver a prestarse atención.

Use algunos o todos los siguientes guiones para guiarlos a través de una práctica de examen interno:

- *Comiencen colocando una mano en el corazón y la otra en el abdomen.*
- *Echen un vistazo al aula y observen dónde están. Ahora, si se sienten cómodos y seguros, cierren los ojos. O, si prefieren, pueden elegir mirar al piso o sus manos.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, presten atención a sus cuerpos. ¿Pueden*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

**Aquí se proporciona una introducción y un guion para una práctica de examen interno. Este concepto y la forma en que se conecta con la atención plena y la compasión pueden introducirse y reforzarse con el tiempo. No se espera que los estudiantes comprendan completamente los conceptos o la práctica desde la primera lección.**

notar alguna sensación o sentimiento dentro de sus cuerpos? Tal vez sus estómagos estén gruñendo. O quizás puedan sentir los latidos de sus corazones.

- *¿Qué más pueden notar sobre cómo se sienten sus cuerpos hoy? ¿Está activo, cansado, inquieto, tranquilo o algo más? Sean curiosos.*
- *Ahora, presten atención a sus rostros. ¿Tienen la cara relajada? ¿Están sonrientes o aburridos? ¿Están sus frentes fruncidas o lisas? Observen qué expresión tienen sus rostros. No hay necesidad de cambiar nada, simplemente observen lo que está ahí.*
- *Ahora examinen internamente sus mentes. ¿Cómo se sienten sus mentes hoy? ¿Está ocupada pensando? ¿O está en calma?*
- *Ahora respiren hondo. Echen un vistazo al aula. ¿Cómo se sienten?*

Invite a varios estudiantes a compartir cómo fue esta práctica para ellos. Acepte todas las respuestas.

Recuerde a los estudiantes que la compasión significa **mostrar empatía y amabilidad hacia alguien que lo necesita**. Luego, invite a los estudiantes a reflexionar sobre cómo examen interno podría ayudarlos a mostrar compasión por sí mismos (p. ej., puede ayúdelos a determinar qué necesitan). Invite a varios estudiantes a compartir sus respuestas.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La práctica de examen interno significa escuchar nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *La atención plena puede ayudarnos a notar cuándo mostrar compasión por nosotros mismos y por los demás.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Dígalas a los estudiantes:

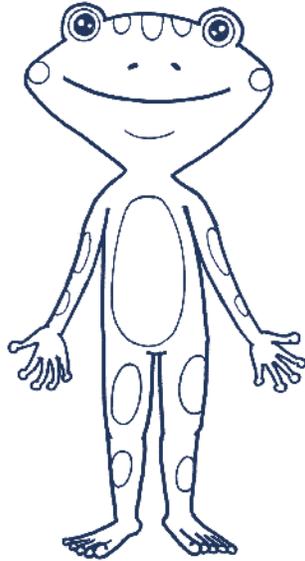
- ***Otra cosa que vamos a hacer en esta clase (o cuando nos reunamos) se llama Movimiento Consciente.***
- ***El Movimiento Consciente es una excelente manera de mostrar compasión hacia nosotros mismos cuidando de nuestros cuerpos.***
- ***Otra forma de cuidarnos a nosotros mismos es pedir ayuda cuando la necesitamos. Mientras aprendemos estos nuevos movimientos hoy, practiquen escuchar a su cuerpo. Si su cuerpo les dice que algo no está bien, ¡pidan mi ayuda!***

## Montaña/Examen Interno nuevo

Dígales a los estudiantes:

- *La postura de preparación para nuestras prácticas de movimiento se llama postura de la Montaña.*
- *Levanten la mano derecha si alguna vez ha visto una montaña de verdad.*
- *Levanten la mano izquierda si han visto una imagen de una montaña.*

### MONTAÑA



Muéstreles a los estudiantes una imagen de una montaña como ayuda visual y pídales que nombren las cualidades de una montaña (firme, quieta, alta, silenciosa, majestuosa, etc.).

Pídales los estudiantes que intenten representar estas cualidades en su postura y que observen cómo les hace sentir que están de pie como las montañas.

Demuestre y guíe a los estudiantes por la postura de la Montaña utilizando las siguientes señales como referencia:

- 1. Comiencen por pararse con los pies paralelos, separados justo al ancho de la cadera.**
- 2. Inhalen: Imaginen que la parte superior de la cabeza se levanta y su cuerpo crece más alto.**
- 3. Exhalen: Empujen con ambos pies en el piso y relaje los hombros alejándolos de las orejas.**
- 4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.**

Recuerde a los estudiantes que el examen interno significa *prestar atención a sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*

## CONSEJO DIDÁCTICO



Siempre que los estudiantes practiquen los movimientos de manera segura, no se concentre en enseñarles sobre el posicionamiento correcto durante esta actividad. Deje que el foco esté en la diversión del movimiento. No es necesario proporcionar todas las señales para cada movimiento. Concéntrese en demostrar la respiración y moverse juntos y dé señales para apoyar a los estudiantes solo cuando lo considere necesario.

Invite a los estudiantes a hacer una breve práctica de exámen interno al preguntarse en silencio: *¿cómo se siente mi cuerpo en este momento? ¿Cómo se siente mi mente en este momento?*

Deles a los estudiantes unos 30 segundos para observar silenciosamente lo que están experimentando. Si el tiempo lo permite, invite a varios estudiantes a compartir lo que notan.

## Respiración Consciente

Si tiene una esfera de Hoberman, úsela como ayuda visual. Explore los términos inhalar y exhalar. Explique a los estudiantes que inhalar es llenar los pulmones de aire y que exhalar es vaciar el aire de los pulmones.

Pida a los estudiantes que coloquen una mano en el corazón y una mano en el vientre y diga:

- *Estos son nuestros Puntos de Anclaje en donde realmente podemos sentir nuestra respiración.*

Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces y diga:

- *¿Qué notan cuando inhalamos? Cuando inhalamos, el abdomen y el pecho se expanden para crear espacio para la respiración. ¿Pueden sentir que el abdomen empuja las manos? ¿Qué notan cuando exhalamos? ¿Se mueve el abdomen hacia la espalda?*
- *Durante el Movimiento Consciente de hoy, presten atención a su respiración. Conectaremos nuestra respiración con el movimiento de nuestros cuerpos en todas nuestras prácticas de Movimiento Consciente.*

## Introducción a Las Secuencias

Pida a los estudiantes que adivinen lo que la secuencia de palabras podría significar. Después de que varios estudiantes compartan sus ideas, explique que una secuencia es una serie de actos o comportamientos que siguen un orden particular.

Pregunte a los estudiantes si en algún momento de su día siguen una secuencia. Por ejemplo:

- **Rutina matutina:** *Las cosas que hacen para ir ala escuela.*
- **Rutina nocturna:** *Las cosas que hacen para prepararse para acostarse.*

Informéles a los estudiantes que aprenderán varias minisecuencias. Más tarde, juntarán varias de ellas para crear una secuencia larga.

## Amanecer/Atardecer

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña.**

## AMANECEER/ATARDECER



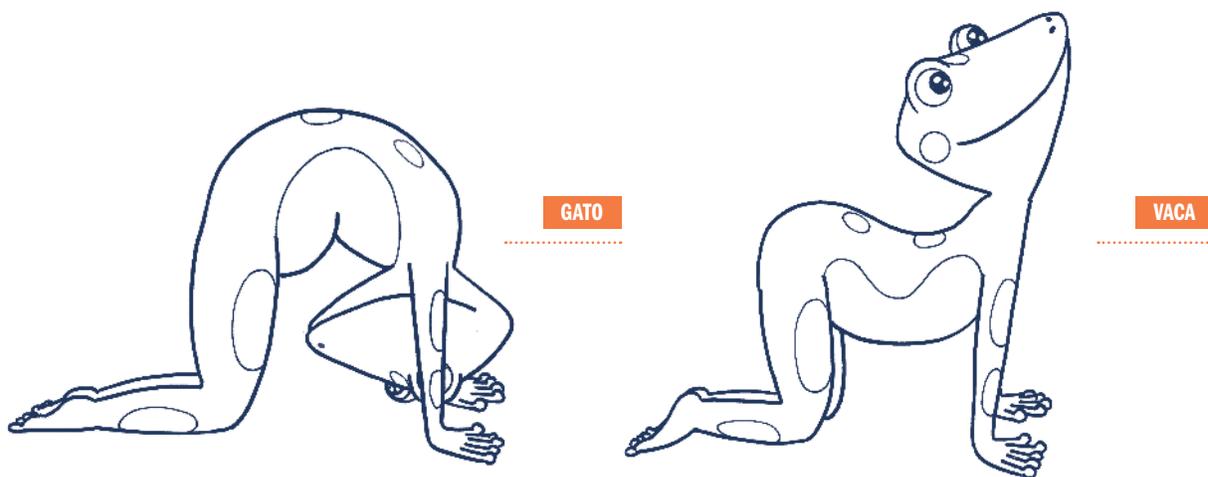
2. **Inhalen:** Estiren los brazos hacia los lados y arriba por encima de la cabeza para el Amanecer.
3. **Exhalen:** Desde la postura del Amanecer, dóblense hacia adelante para hacer la postura del Atardecer. Pueden doblar las rodillas para doblarse aún más hacia adelante. Dejen que toda la parte superior del cuerpo se relaje sobre las piernas, dejando que la cabeza caiga firme y los hombros se relajen.
4. **Inhalen:** Empujen con los pies hacia abajo y levanten el cuerpo hacia arriba para regresar a la postura del Amanecer. Encuentren las cualidades de la postura de la Montaña mientras se levantan en posición vertical.

## MANOS Y RODILLAS

**Manos y Rodillas** nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen** con las manos en el suelo, separadas al ancho de los hombros, los dedos separados por completo y las rodillas directamente debajo de las caderas, separadas al ancho de las caderas.
2. **Inhalen y exhalen** con la espalda recta, el mentón ligeramente inclinado hacia la parte delantera del cuello para alargar la parte posterior del cuello.



**NOTA** Esta es una postura de transición para conectar los movimientos de parado y sentado/de rodillas.

### Gato/Vaca **nuevo**

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de Manos y rodillas.
2. Inhalen profundamente.
3. Exhalen (Gato): Levanten el abdomen, encorven la espalda hacia arriba y bajen la cabeza para mirar hacia el abdomen.
4. Inhalen (Vaca): Mirando hacia adelante, bajen el abdomen y extiendan la columna vertebral desde el coxis hasta la coronilla para crear una cierta forma de U con la columna vertebral.

Repita el Gato y la Vaca dos o tres veces.

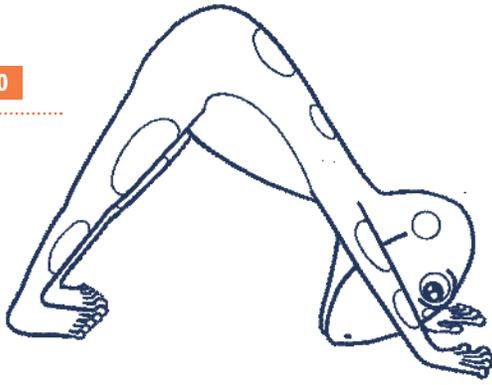
5. Al exhalar, cambien a la postura del Gato, y dejen que la cabeza y el cuello se relajen.
6. Al inhalar, cambien a la postura de la Vaca, y levanten la cabeza y el corazón. Terminen en la postura de Manos y rodillas.

### Perro/Plancha **nuevo**

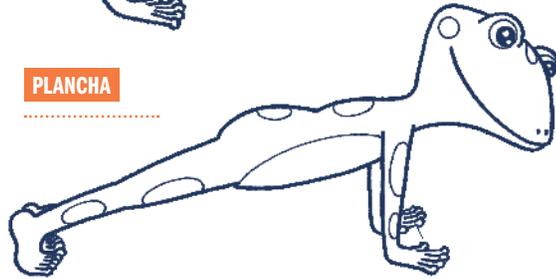
Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de Manos y rodillas. Coloquen los hombros sobre las palmas de las manos y las caderas sobre las rodillas, con la columna vertebral neutra.
2. Exhalen (Perro): Hagan una forma de V invertida con el cuerpo al mover las caderas hacia atrás y relajar la cabeza hacia abajo. Creen una línea larga desde los talones hasta las caderas y desde las caderas hasta las palmas. Las rodillas pueden estar ligeramente dobladas.

PERRO



PLANCHA



- Inhalen (Plancha): Desplácese hacia adelante para colocar los hombros sobre las palmas de las manos con los brazos extendidos y firmes, enderezando el cuerpo como una tabla de madera. Dejen caer las rodillas al piso para tener apoyo, mientras mantienen una línea recta larga desde las rodillas hasta la coronilla. Explore la postura con las rodillas en el piso o con las rodillas levantadas para crear una línea larga desde los talones hasta la cabeza.

Repita la secuencia dos o tres veces.

Termina en la postura de Manos y rodillas.

POSTURA FÁCIL



### Postura Fácil/Examen Interno nuevo

Guíe a los estudiantes para que se sienten en la postura Fácil y coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho (sus Puntos de Anclaje).



Haz que los estudiantes respiren un poco aquí. Repasa los términos inhalar y exhalar e invita a los estudiantes a prestar atención a la sensación de entrada y salida del aire.

### Postura del Niño/Cobra ▶nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de Manos y rodillas.
2. Exhalen (postura del Niño): Lleven las caderas hacia los talones, estiren los brazos hacia el frente y dejen que la parte superior del cuerpo (cabeza, hombros y pecho) se acomode hacia la colchoneta en la postura del Niño.
3. Inhalen: Plancha de rodillas.
4. Exhalen: Bajen al abdomen.
5. Inhalen (Cobra): Levanten la cabeza y el pecho, roten los hombros hacia atrás y miren hacia adelante en la postura de Cobra. Para levantarse, usen la fuerza de la espalda para levantar la cabeza y el pecho, en lugar de los brazos.

**NOTA** Demuestre la postura a los estudiantes sosteniendo la postura mientras levanta las manos del piso para mostrar que sus brazos no son los que lo están levantando.

6. Exhalen: Empujen con las palmas para levantarse y volver a la postura del Niño.

A medida que avanza en la minisequencia, diga a los estudiantes lo siguiente:

- *La postura del Niño es una postura que es segura y relajada para muchas personas. Pueden imaginarla como un espacio seguro para descansar en cualquier momento que necesiten un descanso. Si la postura del Niño no se siente segura y relajada para ustedes, díganmelo y encontraremos otra.*

Además, demuestre diferentes niveles de altura en la postura de la Cobra. Diga a los estudiantes:

- ***Pueden ser una pequeña serpiente que descansa en el césped o reptar hasta erguirse y exhalar con el pecho como una cobra. Encuentren el lugar que se sienta cómodo para sus cuerpos y respiren.***

**NOTA** Recuérdle a los estudiantes que no usen los brazos para empujarse más arriba en la postura de lo que la espalda puede soportar por sí sola.

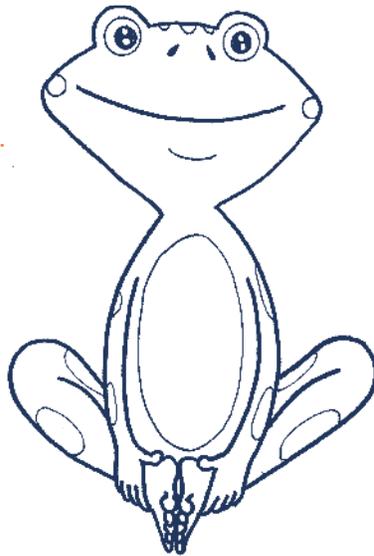
## Secuencia de Cierre

Diga a los estudiantes:

- ***El Movimiento Consciente siempre terminará con la secuencia de Cierre que estamos a punto de aprender. La secuencia de Cierre incluye tres posturas: Mariposa, Flor y Tortuga.***

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

**MARIPOSA**



## Mariposa ▶nuevo

1. Comiencen sentados con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia los lados.
2. Inhalen: Mantengan los pies quietos y extiendan la espalda para sentarse erguidos.
3. Exhalen: Dóblense ligeramente hacia adelante sobre las piernas.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
5. Inhalen: Siéntense derechos.



### Flor **nuevo**

Demuestra y enseña la versión 1 y agrega la versión 2 si lo deseas. Invite a los estudiantes a elegir la versión adecuada para ellos.

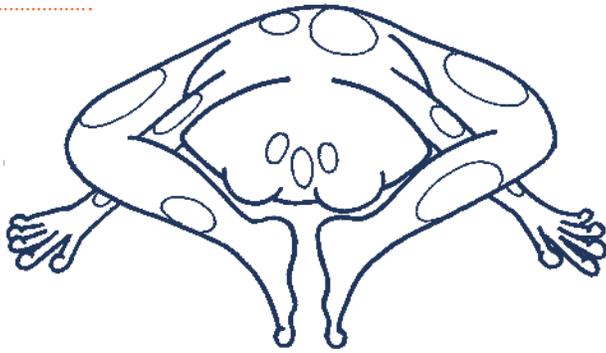
#### *Versión 1*

1. Comiencen sentados en la postura de la Mariposa u otra posición de sentado cómoda.
2. Estiren los brazos hacia los lados, vuelvan las palmas hacia arriba y levanten los muñequés.
3. Inhalen: Levanten el pecho y miren hacia arriba.
4. Exhalen: Dejen caer los hombros.
5. Mantengan la postura durante tres respiraciones.

#### *Versión 2 (con equilibrio)*

1. Comiencen sentados en posición vertical en la postura de la Mariposa con los talones ligeramente alejados de la pelvis.
2. Pasen los brazos a través de las piernas para pasar por debajo de las rodillas. Giren los codos y levanten las palmas hacia arriba. Alternativa: Coloquen las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba.
3. Inhalen: Levanten el pecho e inclínense ligeramente hacia atrás sobre los isquiones para levantar las piernas del piso.
4. Exhalen: Encuentren su equilibrio.
5. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
6. Bajen poco a poco los brazos y suelten las piernas para sentarse derechos en la postura de la Mariposa.

## TORTUGA

Tortuga **nuevo**

1. Comiencen por sentarse en la postura de la Mariposa.
2. Inhalen: Deslicen el brazo izquierdo por dentro y debajo de la pierna izquierda y el brazo derecho por dentro y debajo de la pierna derecha, deslizando las palmas hacia adelante en el suelo.
3. Exhalen: Dóblense sobre las piernas. Relajen la cabeza hacia abajo.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
5. Inhalen: Siéntense derechos mientras llevan los brazos desde abajo de las piernas hasta la postura de la Mariposa.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Diga a los estudiantes:

- La última parte de las lecciones será el descanso. El descanso es una parte importante de cuidarnos y mostrar compasión, en especial cuando estamos cansados.
- ¿Sabían que no necesitan irse a dormir para descansar el cuerpo? Todos necesitamos dormir mucho, pero a veces es bueno que nuestros cuerpos descansen, incluso cuando no estamos durmiendo. Durante esta clase, aprenderemos a descansar y relajarnos sin dormir.
- Probémoslo: Vamos a acostarnos quietos y callados en nuestras colchonetas para tener un momento de descanso. Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Algunos estudiantes pueden sentirse vulnerables acostados boca arriba con los ojos cerrados o con las luces atenuadas. Es importante alentar a los estudiantes a encontrar una posición de descanso en la que se sientan cómodos, seguros y capaces de estar tranquilos y callados. En especial para los estudiantes que han experimentado un trauma, esto puede parecer una forma diferente de acostarse o incluso sentarse con la espalda contra la pared. Es completamente normal que los estudiantes jóvenes se muevan y distraigan durante el descanso mientras exploran esta práctica por primera vez. Aumentarán sus habilidades para estar tranquilos, quietos y callados con tiempo y práctica.

Demuestre y guíe a los estudiantes para que se acuesten sobre sus colchonetas en una postura de Descanso, horizontalmente sobre la espalda con los ojos cerrados y las manos sobre el abdomen. Dicho esto, alienta a los estudiantes a encontrar la posición de descanso que se sienta segura, tranquila y cómoda. Pregúnteles a los estudiantes si están de acuerdo en que atenúen las luces antes de hacer la postura.

Si los estudiantes están inquietos, diga:

- *A veces es difícil estar quieto y callado. Si sienten que sus cuerpos quieren moverse y es difícil permanecer quietos, está bien, pero intenten no molestar a los compañeros de clase que les rodean.*

Luego, invite a los estudiantes a prestar atención a la respiración.

- *En realidad, si prestan atención a sus cuerpos, notarán que incluso cuando están acostados en la postura de Descanso, sus cuerpos siguen moviéndose. La respiración hace que el abdomen y el pecho se muevan hacia adentro y hacia afuera. Si les resulta cómodo, coloque las manos sobre el corazón y el vientre, y tómese unos momentos para notar estos pequeños movimientos de entrada y salida. Sientan cómo el abdomen se levanta mientras inhalan y se hunde mientras exhalan.*

Si alguien está acostado boca abajo, invítelo a prestar atención a la sensación de que el abdomen y las costillas se expanden hacia la colchoneta.

Deje que descansen entre uno y dos minutos. Diga:

- *A medida que terminamos la relajación, inhalen profundamente y exhalen muy lento. Muevan los dedos de las manos y los pies.*

Explique que volverá a tocar la campanilla y, cuando ya no puedan escuchar el sonido de la campanilla, deben cambiar poco a poco sus cuerpos de nuevo a su postura sentados tranquilos y preparados.

Haga sonar la campanilla.

Una vez que los estudiantes regresen a la postura sentado, invítelos a examinar silenciosamente cómo se sienten sus cuerpos. Diga:

- *¿Se sienten relajados? ¿Tranquilos? ¿Con sueño? ¿Energizados? Sean curiosos y observen cómo se sienten sus cuerpos y mentes.*

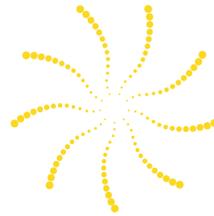
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Escuchen sus cuerpos! Observen cualquier mensaje que sus cuerpos les den antes de la próxima vez que nos reunamos. ¿Cómo te dice que tienes sed? ¿Hambre? ¿Cansancio? ¿Cómo pueden cuidar sus cuerpos?*



## ***Lección 2***

# **COMPASIÓN POR MÍ MISMO**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes continuarán explorando cómo practicar la atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión. Luego, pensarán en formas en las que pueden mostrar compasión por sí mismos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo mostrarme compasivo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo demostrar un acto de autocompasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.
- La atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad.
- La atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión por sí mismos y por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Examen interno al escuchar sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.
- Identificar actos de autocompasión.
- Practicar la toma de líquido consciente.

## Materiales

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”
- Ayudas visuales para el juego Las cuatro esquinas
- Vasos de papel pequeños, uno por estudiante
- Jarra de agua fría
- Ejemplo de guion de Alimentación consciente de la Guía PRÁCTICA

## Preparación/Organización

- [Opcional] Presente el guion para la historia “El Día de Perro”. (o bien, prepare para contar tu propia versión de la historia).
- Cuelgue las ayudas visuales para el juego Las cuatro esquinas.
- Llene una taza de agua por cada estudiante.
- Repase el ejemplo del guion de alimentación consciente en la Guía PRÁCTICA.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Experimento de Conciencia Sobre la Mente y el Cuerpo (I–III)  
Toma de líquido consciente  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Sed/Sediento  
Tranquilidad/Tranquilizarse  
Frecuencia cardíaca  
Ejercicio

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## HORA DE CUENTO CONSCIENTE / 8 minutos

### Introducción

Diga a los estudiantes:

- *Antes de volver a la historia del perrito perdido, repasemos un poco lo que aprendimos ayer. ¿Recuerda alguien lo que significa el término “atención plena”?*

Permita que varios estudiantes compartan sus ideas.

Ayude a los estudiantes a recordar que la atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.

Luego, pregunte a los estudiantes:

- *¿Recuerda alguien otra de las palabras que aprendimos ayer? Comienza con la letra C.*

Permita que varios estudiantes adivinen. Luego di lo siguiente:

- *¡Correcto! Compasión. ¿Qué significa compasión?*

Ayude a los estudiantes a recordar que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita. Diga a los estudiantes:

- *Excelente trabajo. La última vez, aprendimos que la atención plena puede ayudarnos a mostrar compasión. Hoy vamos a explorar eso un poco más escuchando más sobre el perrito perdido. ¿Recuerda alguien lo que estaba sucediendo cuando pausamos la historia?*

Ayude a los estudiantes a recordar dónde está el perrito y cuáles son sus necesidades. [Respuesta: el perrito está bajo un arbusto; necesita comida, agua y encontrar a su familia]. Continúe:

- *Mientras les cuento más sobre el perrito perdido, vean si notan si alguno de los personajes practica algunos de los ejercicios que hemos aprendido.*

Mientras escuchan la historia, practiquen ejercitar el músculo de atención plena al notar si su atención divaga. Si lo hacen, simplemente digan en sus mentes: “Qué bien que me di cuenta” y vuelvan a llevar su atención al sonido de mi voz.

### **El Día de Perro, parte 2**

Léa en voz alta la arte 2 de “El Día de Perro”:

- *Al otro lado del parque, a casi una milla de distancia, Katrina Johnson perdió a su nuevo perrito. Enojada, da vueltas pataleando, y se levantan puñados de tierra. Con los dos puños cerrados, la cara roja y el ceño fruncido, grita al aire: “No merezco esto. ¿cómo pude haberlo perdido? Todo es mi culpa”.*
- *Vuelve a patlear antes de colapsar en el suelo, esconde la cabeza entre las manos y comienza a llorar. En medio de sus lágrimas, de repente se sienta y recuerda algo. Se coloca una mano en el corazón y una mano en el abdomen. Luego comienza a respirar profundamente, inhalando y exhalando. Sigue respirando profundamente durante unos minutos. Se sienta tranquila durante un momento, se examina internamente con curiosidad y amabilidad, y se pregunta: ¿Cómo se siente mi mente en este momento? Se da cuenta de que se siente triste y asustada, y quiere ayuda.*
- *Después de inhalar y exhalar profundamente, llama por teléfono a su padre, el Sr. Johnson. En cuanto escucha su voz, comienza a llorar de nuevo. Ella le dice: “Me siento muy triste. Mi perrito está solo. Probablemente tenga hambre y miedo. Necesito ayuda para encontrarlo”. Su padre la tranquiliza y consuela, al decirle que hará todo lo posible por encontrar al perrito. Cuelga después de decirle que la verá en el parque con golosinas para perros y linternas, ya que está empezando a oscurecer.*
- *Ella suspira; su mente está aliviada y la ayuda está en camino. Le susurra “Lo siento” a su perrito, el cual está solo en algún lugar.*

Como debate grupal o como actividad para hacer parejas y compartir, pídale a los estudiantes que analicen preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Qué hizo Katrina para calmarse? ¿Usó alguno de los ejercicios que aprendimos la última vez? [Respuesta: respiración consciente y Examen interno.]**
  - **¿Cómo ayudó la respiración consciente a Katrina a mostrar compasión por sí misma?**
  - **¿Cómo el hecho de examen interno con curiosidad y amabilidad ayudó a Katrina a mostrar compasión por sí misma?**
  - **¿Cómo mostró compasión el padre de Katrina?**
- 

Pídale a los estudiantes que compartan algunas respuestas con la clase.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *La atención plena significa usar nuestras mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad. Katrina usó la atención plena para observar cómo se sentía.*
- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita. Katrina sintió compasión por su perrito. El papá de Katrina sintió compasión por ella.*
- *La atención plena puede ayudarnos a mostrarnos compasión. Cuando Katrina se examinó internamente y usó su respiración para calmarse, mostró compasión por ella misma. También mostró compasión al pedir ayuda.*

Luego, invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre formas en las que pueden mostrar compasión por sí mismos en sus propias vidas. Adapte este debate a tus estudiantes en particular y luego úselo para hacer la transición a la práctica de Movimiento Consciente.

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos****Introducción**

Diga a los estudiantes:

- ***En nuestra última sesión, aprendimos que una forma de mostrar compasión por nosotros mismos es cuidar nuestros cuerpos y que las prácticas de Movimiento Consciente nos ayudarán a hacerlo.***
- ***Hoy vamos a practicar nuevamente el Movimiento Consciente para ayudarnos a cuidar nuestros propios cuerpos.***

**Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Pregunte a los estudiantes si recuerdan el nombre de la posición de estar listo.

Repase con los estudiantes las cualidades de una montaña (p. ej., firme, quieta, alta, silenciosa, majestuosa). Luego, guíe a los estudiantes hacia la postura de la Montaña.

**Fase I del Experimento de Conciencia Sobre La Mente y el Cuerpo**

Diga a los estudiantes:

- *Como estamos tan quietos y callados en la postura de la Montaña, vamos a hacer un experimento rápido antes de continuar moviéndonos.*
- *Durante nuestro experimento, nos examinaremos internamente, como Katrina hizo en la historia. ¿Recuerda alguien lo que significa la práctica de examen interno?*

Invite a varios estudiantes a compartir sus ideas. Ayude a los estudiantes a recordar que **examen interno** significa escuchar sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad. Luego diga lo siguiente:

- *Durante nuestro experimento, vamos a hacer precisamente eso: escucharemos nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *Esta es la fase 1 de nuestro experimento, y la continuaremos más adelante.*
- *Para comenzar, coloquen una mano en el pecho.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, comprueben si pueden sentir los latidos del corazón. Observen si es fácil o difícil notar sus latidos.*
- *No hay una respuesta correcta o incorrecta. Simplemente observen lo que están experimentando.*
- *Ahora pongan la otra mano en el abdomen.*
- *Con curiosidad y amabilidad, observen como su respiración fluye hacia adentro y hacia afuera. Observen si su respiración es rápida o lenta.*
- *Ahora examinen internamente su mente: observen lo que sienten. Y ahora observen lo que están pensando.*
- *Y ahora tómense un minuto más para ver si pueden prestar aún más atención a cómo se sienten sus latidos, su respiración y sus mentes.*
- *No hay necesidad de cambiar nada, simplemente observen lo que están experimentando.*

Deles tiempo a los estudiantes para que se examinen internamente y en silencio. Luego diga:

- *Después de hacer algo de movimiento, haremos la fase 2 de nuestro experimento. Examinaremos internamente nuestros cuerpos, nuestra respiración y nuestras mentes, y observaremos si algo cambia.*

### Introducción a Las Secuencias

Invite a los estudiantes a recordar lo que significa la secuencia de palabras. Recuérdeles a los estudiantes que una secuencia es una serie de actos o comportamientos que siguen un orden en particular.

Diga que hoy jugarán un juego para ayudarlos a repasar algunas de las minisecuencias que aprendieron durante la última sesión de Movimiento Consciente. Más tarde, juntarán varias de ellas para crear una secuencia larga.

## Juego Las Cuatro Esquinas

Este juego se basa en el tradicional juego Las cuatro esquinas e integra secuencias de Movimiento Consciente para mantener a los estudiantes en movimiento. Repase las pautas de seguridad necesarias y haga las modificaciones necesarias para satisfacer tus necesidades de espacio y las de los estudiantes, en especial si se encuentra en un espacio pequeño o concurrido.

Antes de la clase, coloque ayudas visuales (imágenes o palabras) para cada movimiento en la esquina correspondiente. Reúna a todos en el centro del aula para explicar las reglas.

Diga a los estudiantes:

- **Para este juego, pensarán en nuestra aula como un mapa. Esta esquina del mapa es la playa, donde a la gente le gusta ver el atardecer, así que el movimiento es Amanecer/Atardecer. Esta esquina del mapa es el desierto, donde una serpiente reptar por la arena, por lo que el movimiento es la postura del Niño/Cobra. Esta esquina es la pradera donde los gatos y las vacas se relajan en un campo, por lo que el movimiento es Gato/Vaca. La última esquina es el bosque (o parque), donde los perros juegan debajo de los árboles, por lo que el movimiento es Perro/Plancha.**
- **Una persona será el orientador. El orientador se parará en el medio del aula con los ojos cerrados o con una venda en los ojos.**

**NOTA** Puede comenzar el juego como orientador (sin cerrar los ojos) o hacer que un estudiante voluntario sea el primer orientador con su ayuda.

- **Para comenzar, todos se dividirán y elegirán una esquina. Mientras estén en esa esquina, seguirán moviéndose en la secuencia que se muestra allí todo el tiempo.**
- **Luego, el orientador nombrará una esquina: playa, desierto, pradera o bosque. El orientador solo puede abrir los ojos DESPUÉS de nombrar una esquina.**
- **Si están en la esquina que se nombra, saldrán de la esquina y se convertirán en una montaña y comenzarán a hacer una cadena montañosa alrededor del mapa, con postura erguida y firme en la postura de la Montaña.**

Indique a los estudiantes dónde desea que se forme la cadena montañosa (p. ej., a lo largo de las paredes) y durante cuánto tiempo permanecerán como montañas (p. ej., durante el resto del juego o durante dos rondas).

- **Luego, todos los demás se moverán y volverán a elegir una esquina, y harán el movimiento para esa esquina hasta que el orientador nombre el siguiente lugar en el mapa.**

Explique que esto se repetirá hasta que finalice el juego. El juego se puede jugar hasta que solo quede un estudiante (el ganador), o puede decidir finalizar el juego antes, y

## CONSEJO DIDÁCTICO



Alienta a los estudiantes en las esquinas a mantenerse en movimiento y a brindar comentarios positivos a quienes están parados firmes y erguidos como montañas.

declarar a todos los estudiantes restantes como ganadores. Alternativamente, para que todos sigan moviéndose durante más tiempo, o para hacer que el juego sea menos competitivo, indique a los jugadores que vuelvan a ingresar al juego después de dos rondas en la cadena montañosa.

## Fase II del Experimento de Conciencia Sobre La Mente y el Cuerpo

Guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas y hagan algunas respiraciones en la postura de la Montaña.

Recuerde a los estudiantes el experimento que realizaron anteriormente en la postura de la Montaña.

Recuérdelos a los estudiantes que la práctica de examen interno significa prestar atención a sus mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad. Diga:

- *En la fase 2 de nuestro experimento, examinemos internamente y escuchemos nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *Para comenzar, coloquen una mano en el pecho.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, comprueben si pueden sentir los latidos del corazón. Observen si es fácil o difícil notar sus latidos.*
- *Y ahora verifiquen si sus latidos se sienten igual o diferentes que antes de la práctica de movimiento.*
- *No hay una respuesta correcta o incorrecta. Simplemente observen lo que están experimentando.*
- *Ahora pongan la otra mano en el abdomen.*
- *Y ahora, con curiosidad y amabilidad, observen cómo su respiración fluye hacia dentro y hacia afuera. Observen si su respiración es rápida o lenta.*
- *Y ahora verifiquen si su respiración se siente igual o diferente que antes de la práctica de movimiento.*
- *Y, finalmente, examinen internamente sus mentes: observen lo que sienten. Y ahora observen lo que están pensando.*
- *Y ahora verifiquen si su mente se siente igual o diferente que antes de la práctica de movimiento.*

Invite a varios estudiantes a compartir lo que observaron durante esta práctica de examen interno.

Diga a los estudiantes que el movimiento a menudo aumenta la frecuencia cardíaca de las personas y hace que su respiración sea un poco intensa. Diga que este tipo de ejercicio es un ingrediente clave para cuidar sus cuerpos.

Luego, diga a los estudiantes que el ejercicio a menudo también ayuda a las personas a sentirse más felices e invítelos a observar si durante la práctica ese fue su caso.

## Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pregunte si los estudiantes pueden recordar los nombres/orden de las posturas en la secuencia de Cierre.

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.



## AGUA MARAVILLOSA / 10 minutos

Invite a los estudiantes a examinar internamente sus cuerpos con curiosidad y amabilidad nuevamente y observar si tienen sed después de la actividad física que han estado haciendo.

Luego, explore tanto la función como la sensación de sed haciéndoles preguntas como las siguientes a los estudiantes:

- 
- **¿Por qué creen que a veces tenemos sed?**
  - **¿Cómo saben cuando tienen sed? ¿Cómo se siente?**
  - **¿Podría el hecho de examinarnos internamente a lo largo del día ayudarnos a darnos cuenta de cuando tenemos sed?**
- 

Díga a los estudiantes que sus cuerpos necesitan agua todos los días, en especial después de la actividad física. Diga:

- *El agua ayuda a mantener la temperatura del cuerpo estable y transporta nutrientes en el cuerpo para darles energía y mantenerlos sanos. Cuando no recibimos suficiente agua, podemos sentirnos cansados y, a veces, podemos sentirnos enfermos. Beber suficiente agua es una forma importante de mostrar compasión por nuestro cuerpo.*

Recuérdelos a los estudiantes que ya practicaron la respiración y el movimiento consciente. Diga que ahora van a probar la toma de líquido consciente.

Recuérdelos a los estudiantes que la atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.

Luego, guíe a los estudiantes a través de un ejercicio de toma de líquido consciente. Use el guion de toma de líquido consciente de ejemplo en la GUÍA PRÁCTICA como recurso para facilitar esta actividad.

Comience distribuyendo vasos de agua a los estudiantes y diciéndoles que no beban nada todavía.

Sugérelas a los estudiantes que miren sus vasos de agua con curiosidad, como si los estuvieran descubriendo por primera vez.

Guíelos a mirar su propio vaso de agua. A olerlo. A girarlo lentamente. Luego, a mojarse los labios, pero a no tomar agua. Luego, a tomar un pequeño sorbo y jugar con él en la boca. Finalmente, a beber normalmente, observando cómo se sienten sus gargantas y cuerpos mientras beben y después de ello.

Avance lentamente por estas indicaciones, y asegúrese de darles tiempo para enfocarse en cada paso.

Después de completar el ejercicio, pregúnteles a algunos estudiantes cómo se sintieron al tomar un sorbo de agua después de experimentarlo con los otros sentidos. ¿Fue más refrescante de lo que esperaban o estaban más ansiosos por tomar el agua?

Concluya la lección haciéndoles preguntas a los estudiantes como las siguientes para conectar la atención a sus cuerpos con la compasión por sí mismos:

- 
- **¿Recuerda alguien lo que significa la atención plena?** [Respuesta: Prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.]
  - **¿Recuerda alguien lo que significa la compasión?** [Respuesta: Mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita.]
  - **¿Recuerda alguien cómo Katrina utilizó la atención plena para mostrar autocompasión durante la historia de hoy?** [Respuesta: Escuchó su mente y cuerpo con curiosidad y amabilidad. se dio cuenta de que se sentía triste y asustada y quería ayuda, así que llamó a su papá, quien vino a ayudarla.]
  - **Al comienzo de esta actividad, examinamos internamente nuestros cuerpos para ver si teníamos sed. Luego bebimos un poco de agua. ¿Cómo les ayudó examinar internamente sus cuerpos a mostrar compasión por sí mismos al igual que Katrina?** [Respuesta: Examen interno con curiosidad y amabilidad puede ayudarles a darse cuenta de lo que sus cuerpos necesitan.]
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- La atención plena significa usar nuestras mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.
- La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita.
- La atención plena o prestarnos atención a nosotros mismos con curiosidad y amabilidad puede ayudarnos a mostrarnos compasión.

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 10 minutos

Recuerde a los estudiantes:

- *La última parte de nuestras clases será el Descanso. El Descanso es una parte importante de cuidarnos y mostrar compasión, en especial cuando estamos cansados.*

Recuérdelos a los estudiantes que no necesitan irse a dormir para descansar el cuerpo.

- *Todos necesitamos dormir mucho, pero a veces es bueno que nuestros cuerpos descansen, incluso cuando no estamos durmiendo. Durante esta clase, aprenderemos a descansar y relajarnos sin dormir.*
- *Inténtenlo de nuevo, al igual que durante nuestra última clase: vamos a acostarnos quietos y callados en nuestras colchonetas para tener un momento de descanso. Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

Demuestre y guíe a los estudiantes para que se acuesten sobre sus colchonetas en una postura de Descanso, horizontalmente sobre la espalda con los ojos cerrados y las manos sobre el abdomen. Dicho esto, alienta a los estudiantes a encontrar la posición de descanso que se sienta segura, tranquila y cómoda. Pregúntales a los estudiantes si están de acuerdo en que atenúe las luces antes de hacer la postura.

Si los estudiantes están inquietos, diga:

- *A veces es difícil estar quieto y callado. Si sienten que sus cuerpos quieren moverse y es difícil permanecer quietos, está bien, pero intenten no molestar a los compañeros de clase que les rodean.*

Luego, invita a los estudiantes a prestar atención a la respiración.

- *En realidad, si prestan atención a sus cuerpos, notarán que incluso cuando están acostados en la postura de Descanso, sus cuerpos siguen moviéndose. La respiración hace que el abdomen y el pecho se muevan hacia adentro y hacia afuera. Si les resulta cómodo, coloquen las manos sobre el corazón y el vientre, y tómense unos momentos para notar estos pequeños movimientos de entrada y salida. Sientan cómo el abdomen se levanta mientras inhalan y se hunde mientras exhalan.*

Si alguien está acostado boca abajo, invítelo a prestar atención a la sensación de que el abdomen y las costillas se expanden hacia la colchoneta.

Deje que descansen entre uno y dos minutos. Diga:

- *A medida que terminamos la relajación, inhalen profundamente y exhalen muy lento. Muevan los dedos de las manos y los pies.*

### Fase III del experimento de conciencia sobre la mente y el cuerpo

Diga a los estudiantes:

- *Ahora vamos a hacer la fase final de nuestro experimento para ver cómo se sienten nuestras mentes y cuerpos después del descanso.*
- *Recuerden que la práctica de examen interno significa escuchar nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *Escucharemos nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad una vez más.*
- *Para comenzar, coloquen una mano en el pecho.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, comprueben si pueden sentir los latidos del corazón. Observen si es fácil o difícil notar sus latidos.*
- *No hay una respuesta correcta o incorrecta. Simplemente observen lo que están experimentando.*
- *Y ahora comprueben si sus latidos se sienten igual que durante la fase 1 y la fase 2 del experimento o si se sienten diferentes.*
- *No hay una respuesta correcta o incorrecta. Simplemente observen lo que están experimentando.*
- *Ahora pongan la otra mano en el abdomen.*
- *Con curiosidad y amabilidad, observen como su respiración fluye hacia adentro y hacia afuera. Observen si su respiración es rápida o lenta.*
- *Y ahora comprueben si su respiración se siente igual que durante la fase 1 y la fase 2 del experimento o si se siente diferente.*
- *Y, finalmente, examinen internamente sus mentes: observen lo que sienten. Y ahora observen lo que están pensando.*
- *Y ahora comprueben si sus mentes se sienten igual que durante la fase 1 y la fase 2 del experimento o si se sienten diferentes.*

Invite a varios estudiantes a compartir lo que observan. Ayude a los estudiantes a concluir que el descanso es una manera importante de mostrar autocompasión.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Investiguen! Elijan a un personaje que vieron en la televisión o leyeron en un libro y que esté pasando por un momento difícil. ¿Hay algo que necesite? ¿Cómo podría alguien mostrar compasión por él?*



## ***Lección 3***

# **COMPASIÓN POR LOS DEMÁS**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes trabajarán en parejas para identificar y representar actos de compasión por los demás.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo trabajar con un compañero para demostrar un acto de compasión por los demás.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad.
- La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.
- La atención plena puede ayudarlos a mostrar compasión por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Identificar actos de compasión por los demás.

## Materiales

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”.

## Preparación/Organización

- [Opcional] Presente el guion para la historia “El Día de Perro” (o bien, mantente preparado para contar su propia versión de la historia).

## Nuevo Vocabulario

Acto compasivo

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Mono

### Secuencias

Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 1)

Secuencia de Nuevo Comienzo

(Parte 2)

Secuencia de Nuevo Comienzo

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## HORA DE CUENTO CONSCIENTE / 23 minutos

### Introducción

Diga a los estudiantes:

- *Antes de volver a la historia del perrito perdido, repasemos un poco lo que aprendimos durante las primeras dos lecciones. ¿Recuerda alguien lo que significa el término “atención plena”? ¿Qué sucede con la palabra “compasión”?*

Permita que varios estudiantes compartan sus ideas.

Ayude a los estudiantes a recordar que la atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.

Ayude a los estudiantes a recordar que la compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.

Diga a los estudiantes:

- *La última vez, aprendimos que la atención plena puede ayudarnos a mostrar compasión. Hoy vamos a explorar eso un poco más escuchando más sobre el perrito perdido. ¿Recuerda alguien lo que estaba sucediendo cuando pausamos la historia?*

Ayude a los estudiantes a recordar que Katrina había practicado la respiración consciente y el examen interno. Se dio cuenta de que se sentía triste y asustada y quería ayuda, así que llamó a su papá, quien estaba en camino para ayudarla a buscar al perrito.

- *Mientras les cuento más sobre el perrito perdido hoy, comprueben si pueden darse cuenta de lo que sienten los personajes.*
- *Mientras escuchan la historia, practiquen ejercitar el músculo de atención plena al notar si su atención divaga. Si lo hace, simplemente digan en sus mentes: “Qué bien que me di cuenta” y vuelvan a llevar su atención al sonido de mi voz.*

**El Día de Perro, parte 3**

Lea en voz alta la parte 3 de “El Día de Perro”:

- *Una familia ha estado caminando en el mismo parque gran parte del día. Llevan consigo unas mochilas llenas de sobras y basura de un pícnic, trajes de baño húmedos y un mapa para recorrer los senderos. Están saliendo del parque rumbo a su hogar cuando escuchan un lloriqueo. Todos se detienen a escuchar y creen que suena como un animal.*
- *Los dos niños quieren seguir el sonido para ver qué tipo de animal es, pero su mamá piensa que ya es demasiado tarde y deben irse a casa. (Después de todo, ¡tienen escuela mañana!). Continúan por el sendero, pero no muy lejos, ambos niños gritan: “Mamá, ¿qué pasa si el animal está lastimado y necesita nuestra ayuda?”.*
- *La madre hace un examen interno en silencio y se da cuenta de que, aunque le preocupa llegar a casa, también siente compasión por el animal. La madre les sonrío orgullosa a sus hijos por querer ayudar y regresan por el camino. Inspeccionan el área; no les lleva mucho tiempo ver a un perrito color marrón y blanco debajo de unos arbustos cercanos. El perrito está temblando.*

Divida a los estudiantes en parejas. Una vez que estén en parejas, pídale al compañero más alto que diga lo que siente el perrito y al compañero más bajo que diga cómo se sienten los niños. Busque respuestas apropiadas, como “miedo”, “compasión”, “hambre”, etc.

Pídale a cada pareja que identifique y luego represente en silencio una manera de mostrar compasión por el perrito. Deles unos minutos para desarrollar su acto y luego invite a las parejas a actuar para toda la clase. Invite a los estudiantes a adivinar cuáles son los actos de compasión de los demás. Asegúrese de preguntarles a los estudiantes por qué eligieron su acto en particular.

Después de que todos los estudiantes hayan interpretado sus actos de compasión, ayude a los estudiantes a darse cuenta de que usar la curiosidad y la amabilidad, y prestar atención para comprender cómo se sentían los demás (los niños y el perrito) ayudó a los personajes de la historia a saber cómo mostrar compasión. (Por ejemplo, la madre comprendió el deseo de sus hijos de ayudar; los niños comprendieron que el perrito tenía miedo y probablemente sed y hambre). Ayude a los estudiantes a comprender que si los personajes de la historia no se hubieran dado cuenta de las necesidades de los demás, no habrían podido ayudar al perrito o no habrían podido ayudarlo de manera significativa.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *La atención plena significa usar nuestras mentes para prestar atención de manera intencional con curiosidad y amabilidad.*
- *La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.*
- *La atención plena puede ayudarnos a mostrar compasión por los demás.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

### Comparta Sus Movimientos

Invite a los estudiantes a recordar cómo mostraron compasión por sus cuerpos durante esta clase (p. ej., practicando el Movimiento Consciente).

Luego, invíteles a hacer un examen interno sus cuerpos para ver cómo se sienten en el momento. Si es necesario, recuérdelos que la práctica de examen interno significa escuchar sus cuerpos con curiosidad y amabilidad.

Invite a los estudiantes a considerar si hay algo que sus cuerpos necesiten en este momento. Hágale una demostración de esto diciendo algo como: “Cuando hago un examen interno, noto que mi cuello se siente dolorido y quiere estirarse”. Invite a varios estudiantes a compartir en voz alta lo que notan en sus propios cuerpos.

Pregúnteles a los estudiantes si hay un movimiento o estiramiento que se sentiría bien para sus cuerpos en este momento. Luego, Invite a los estudiantes a realizar un movimiento que los ayudará a mostrar compasión por su cuerpo al satisfacer esta necesidad. Haga una demostración también de esto (p. ej., estiren lentamente el cuello con movimientos circulares). Si un estudiante está aburrido, cansado o inquieto, fomente un movimiento más activo. Está bien si un estudiante no puede identificar una necesidad específica.

Permita que los estudiantes se turnen para demostrar su movimiento y pida al resto del grupo que repita el movimiento que se demostró. Para mantener el interés de los estudiantes, el que está compartiendo su movimiento puede decir: “Este es mi movimiento”, y la clase puede responder repitiendo el movimiento y diciendo: “Este es el movimiento de [nombre del estudiante]”. Luego pueden preguntarle al siguiente estudiante: “[nombre del estudiante], ¿cuál es tu movimiento?”. Considere preguntar periódicamente a un estudiante por qué eligió el movimiento y reforzar que el movimiento o estiramiento es una forma de cuidar su cuerpo.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se pongan de pie en la postura de la Montaña.

### Amanecer/Atardecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Amanecer/Atardecer.

### Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia Gato/Vaca.

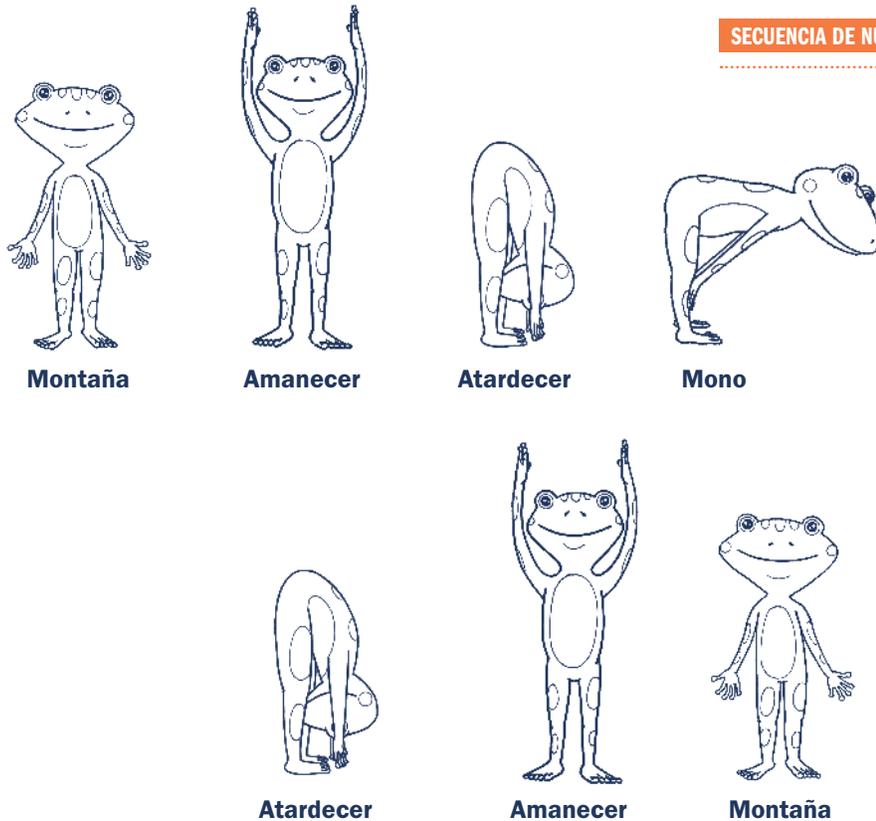
#### CONSEJO DIDÁCTICO

Si los estudiantes están inquietos, repase con ellos las cualidades de una montaña (p. ej., firme, quieta, alta, silenciosa, majestuosa, puntiaguda).

## Introducción a La Secuencia de Nuevo Comienzo

Diga a los estudiantes:

- *En nuestras últimas dos lecciones, aprendimos y practicamos algunas minisecuencias y que cada una tenía dos pasos. ¿Puede alguien nombrar o demostrar una de esas secuencias? (Pista: Las usaron en el juego Las cuatro esquinas).*
- *Hoy vamos a reunir algunas de estas para crear dos secuencias más largas y luego combinarlas para hacer una secuencia superlarga, la cual llamaremos nuestra secuencia de Nuevo Comienzo.*



### Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 1) nuevo

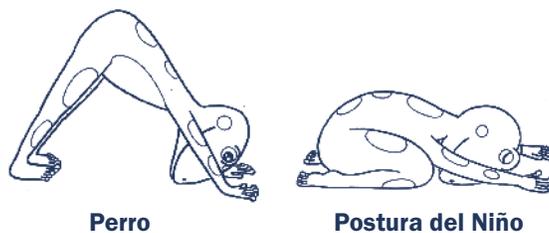
La Parte 1 se desarrolla a partir de la secuencia de Amanecer/Atardecer y agrega una nueva postura llamada postura del Mono. Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen: Amanecer.
3. Exhalen: Atardecer.

4. **Inhalen: Postura del Mono.** Desde la postura del Atardecer, levanten el torso hasta la mitad para que la cabeza mire hacia afuera y extiendan la columna vertebral hasta una posición de espalda plana con las manos hacia abajo y las puntas de los dedos tocando la parte superior de las rodillas, las espinillas o la colchoneta.
5. **Exhalen: Doblen las piernas hacia abajo nuevamente en la postura del Atardecer.**
6. **Inhalen: Empujen con los pies hacia abajo, flexionen las rodillas y luego levanten la parte superior del cuerpo hacia arriba para regresar al Amanecer.**
7. **Exhalen: Terminen en la postura de la Montaña.**

Repita esta minisequencia dos o tres veces.

#### SECUENCIA DE NUEVO COMIENZO: PARTE 2



#### Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 2) nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia (aplicando la Plancha de rodillas, ya que esta es la primera vez) utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen desde la postura del Niño o desde la postura Atardecer.**
2. **Exhalen: Postura del Perro.** (Si comienzan en la postura del Niño, empujen hacia abajo con las palmas y levanten las caderas hasta la postura del Perro. Si comienzan en la postura Atardecer, vuelvan a colocar los pies en la postura del Perro).



Montaña



Amanecer



Atardecer



Mono



Atardecer



Plancha



Cobra



Perro



Mono



Atardecer



Amanecer



Montaña

3. Inhalen: Plancha o Plancha de Rodillas.
4. Exhalen: Bajen al abdomen.
5. Inhalen: Cobra.
6. Exhalen: Perro.
7. Repitan al menos dos o tres veces.

Termine pasando de la postura del Perro a la postura del Niño.

### Secuencia de Nuevo Comienzo nuevo

Diga a los estudiantes que ahora reunirán la Parte 1 y la Parte 2 para la secuencia de Nuevo Comienzo. ¡Diga que es una excelente secuencia para hacer todas las mañanas y comenzar el día con energía!

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen: Amanecer.

3. Exhalen: Atardecer.
4. Inhalen: Mono.
5. Exhalen: Atardecer.
6. Inhalen: Vuelvan a la postura de la Plancha o Plancha de rodillas.
7. Exhalen: Bajen hasta el abdomen (flexión).
8. Inhalen: Cobra.
9. Exhalen: Perro.
10. Inhalen: Avancen hacia la postura del Mono.
11. Exhalen: Atardecer.
12. Inhalen: Amanecer.
13. Exhalen: Terminen en la postura de la Montaña.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Recuerde a los estudiantes:

- *La última parte de la lección será el Descanso. El Descanso es una parte importante de cuidarnos y mostrar compasión, en especial cuando estamos cansados.*
- *Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

Guíe a los estudiantes por la práctica de descanso utilizando las señales de las Lecciones 1 y 2 como guíe.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Cuéntenle a alguien de su casa la historia del perrito perdido. Explíquenle qué harían para ayudar al perrito si lo encontraran.*



## ***Lección 4***

# **UNA COMUNIDAD COMPASIVA**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán lo que significa vivir en una comunidad compasiva. Luego, pensarán en formas concretas de crear una comunidad compasiva en el aula.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ayudar a crear una comunidad compasiva?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar una manera de crear una comunidad compasiva en el aula.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Cuando se preocupan por sí mismos y por los demás al mostrar compasión, pueden crear una comunidad más segura y saludable.

Los estudiantes podrán...

- Identificar maneras en las que pueden crear una comunidad compasiva en el aula.

## Materiales

- [Opcional] Guion para la historia “El Día de Perro”.
- Una hoja grande y crayones o marcadores para la actividad de aula compasiva.

## Preparación/Organización

- [Opcional]: presente el guion para la historia “El Día de Perro” (o bien, mantente preparado para contar tu propia versión de la historia).
- Presente hojas y crayones o marcadores para la actividad de aula compasiva.

## Nuevo Vocabulario

Comunidad compasiva

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Descanso y Reflexión

**CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos**

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

**HORA DE CUENTO CONSCIENTE / 10 minutos****Introducción**

Diga a los estudiantes:

- *En las últimas lecciones, aprendimos que la atención plena puede ayudarnos a mostrar compasión por nosotros mismos y por los demás. Hoy vamos a explorar eso un poco más escuchando más sobre el perrito perdido. ¿Recuerda alguien lo que estaba sucediendo cuando pausamos la historia la última vez?*

Ayude a los estudiantes a recordar que otra familia encontró al perrito, el cual se sentía asustado y solo.

- *¿Quiere alguien predecir cómo terminará la historia?*

Dele la pista de que el final sucede en algún lugar de una comunidad más grande, más allá del parque pero en su ciudad.

- *Mientras escuchan la historia, practiquen ejercitar el músculo de atención plena al notar si su atención divaga. Si lo hace, simplemente digan en sus mentes: “Qué bien que me di cuenta” y vuelvan a llevar su atención al sonido de mi voz.*

**El Día de Perro, parte 4**

Lee en voz alta la parte 4 de “El Día de Perro”:

- *A la mañana siguiente, Katrina y el Sr. Johnson se levantaron muy temprano antes de la escuela para hacer letreros sobre el perrito perdido. Conducen por diferentes vecindarios para colgar sus letreros en postes de teléfono. Conducen por el centro de la ciudad para pedirles a los dueños de las tiendas que coloquen letreros en sus ventanas. Todos los dueños de las tiendas le dicen palabras amables a la niña, e incluso el dueño de un restaurante le da un biscuit para que desayune. Finalmente, Katrina y su padre conducen por la ciudad hasta un lugar donde se pueden reclamar o adoptar animales perdidos, en el caso de que alguien haya llevado al perrito allí.*
- *Aunque el Sr. Johnson no deja de tranquilizar a Katrina, ella se va a la escuela con el corazón partido. Es muy difícil para ella enfocarse en su trabajo escolar*

y, durante el recreo, simplemente se sienta en silencio en un banco. Sus amigos y maestros se comportan muy amablemente durante todo el día, la abrazan, comparten sus refrigerios con ella y le hacen muchas preguntas sobre su perrito. Katrina no ve la hora de irse a su casa para ver si alguien llamó con noticias de su perrito.

Para enfocarse en la compasión que muestran los miembros de la comunidad, deténgase en este punto de la historia y haga preguntas como las siguientes a los estudiantes:

- 
- **¿A dónde van el Sr. Johnson y Katrina en su comunidad?**
  - **¿Por qué creen que el dueño del restaurante le da a Katrina el biscuit?**
  - **¿Cómo muestran compasión las personas en la escuela con Katrina?**
- 

Diga a los estudiantes que escuchen el final de la historia y continúe leyendo:

- *Al otro lado de la ciudad, la madre y sus hijos se levantan muy temprano antes de la escuela para hacer letreros sobre el perrito que encontraron y para llevar al perrito a caminar. Planean colgar los letreros por todo su vecindario justo después de la escuela. Ambos niños quieren conservar al perrito y en secreto esperan que su dueño no vea sus letreros. En la escuela, es muy difícil para ellos enfocarse en su trabajo escolar, y en el recreo se sientan en el banco y hablan de posibles nombres para el perrito, por si llegaran a conservarlo. Aunque saben que tendrán que colgar los letreros, no ven la hora de irse a su casa y jugar con el perrito.*
- *De camino a casa, uno de los niños señala un letrero en un poste de teléfono con palabras grandes y en negrita que dicen “SE BUSCA PERRITO”. Justo frente a sus ojos hay una imagen de lo que esperaban que fuera su nuevo perrito. Intercambian miradas y luego arrancan el letrero del poste, hacen una pelota con él y salen corriendo a casa. Su mamá los espera en la puerta con el perrito con correa, y pretenden llevar a pasear a su nueva mascota. Sin embargo, en unos minutos, ambos comienzan a sentirse mal, incluso tristes por lo que están planeando. Caminan en silencio durante un par de cuadras, perdidos en su pensamiento. Finalmente, casi de manera simultánea, espetan lo siguiente: “¿Cómo nos sentiríamos si hubiéramos perdido a este perrito?”.*
- *Crean un nuevo plan a medida que regresan a casa. Allí encuentran a su mamá saliendo con los letreros en la mano. “Mamá, espera” — dicen — mientras sostienen la pelota de papel. “El perrito pertenece a alguien de nuestra comunidad”. Mientras su mamá desarruga el papel, los niños se sienten aliviados y, sorprendentemente, incluso felices. Una vez más, la madre sonríe con orgullo a sus hijos y saca su teléfono para llamar al número que aparece en el papel.*

Pregúnteles a los estudiantes: *¿les gustaría vivir en una comunidad compasiva como esta? ¿Por qué?*

**AULA COMPASIVA / 10 minutos**

Invite a los estudiantes a darse cuenta de que esta clase es como una comunidad pequeña.

Diga que van a practicar crear una comunidad compasiva en el aula durante todo el año. Practicarán maneras de mostrar cuidado y amabilidad, de mantenerse seguros entre sí y de practicar hábitos saludables juntos. Explique que cuando se preocupan por sí mismos y por los demás de estas maneras, la comunidad de su aula se vuelve más compasiva.

Luego, invite a los estudiantes a intercambiar ideas en voz alta sobre las cosas que pueden hacer para crear una comunidad compasiva en el aula. Anote y muestre sus respuestas como un recurso para el aula.

**ALTERNATIVAS:** También puede invitar a los estudiantes a hacer esto en grupos pequeños y luego presentar sus ideas a la clase. Cree un mural grande del aula compasiva e invita a los estudiantes a ilustrar sus ideas sobre él.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Cuando se preocupan por sí mismos y por los demás al mostrar compasión, pueden crear una comunidad más segura y saludable.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos****Introducción**

Invite a los estudiantes a recordar cómo mostraron compasión por sus cuerpos (al practicar el Movimiento Consciente). Diga que practicarán nuevamente el Movimiento Consciente e invítalos a hacer un examen interno durante la práctica para observar cómo se sienten sus mentes y cuerpos.

Guíe a los estudiantes hacia la postura de la Montaña y por las secuencias de Amanecer/Atardecer y Gato/Vaca (Unidad 1, Lección 1).

**Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)**

Diga a los estudiantes:

- *En nuestras últimas dos sesiones, aprendimos y practicamos la Parte 1 y la Parte 2 de la secuencia de Nuevo Comienzo. ¿Puede alguien demostrar una de esas secuencias?*

Compruebe si alguien quiere ayudarle a dirigir la clase en la Parte 1 y luego en la Parte 2 de la secuencia. Luego guíe a los estudiantes por la secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 1) y la secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 2) (Unidad 1, Lección 3).

Diga a los estudiantes:

- ***Y luego también aprendimos toda la secuencia de Nuevo Comienzo. ¡Esta es una excelente secuencia para hacer todas las mañanas y comenzar el día con energía!***

Guíe a los estudiantes por toda la secuencia de Nuevo Comienzo. Demuestre mientras nombra las posturas. Guíe a los estudiantes una vez lentamente, tómese el tiempo con el posicionamiento y las señales de respiración. Luego, haga de tres a cinco repeticiones a un ritmo de una inhalación o exhalación por movimiento, centrándote en una señal por movimiento.

### **Juego Las Cuatro Esquinas** (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Repita o juegue el juego Las cuatro esquinas con los estudiantes, pero con variaciones para reforzar las nuevas secuencias. Por ejemplo, en la esquina de la playa, los estudiantes ahora practicarán la Parte 1 de la secuencia de Nuevo Comienzo, y en la esquina del desierto, ahora practicarán la Parte 2 de la secuencia. Explíqueles estos cambios a los estudiantes y repase las reglas del juego Las cuatro esquinas de la Lección 2. Aliente a los estudiantes en las esquinas a mantenerse en movimiento y a brindar comentarios positivos a quienes están parados firmes y erguidos como montañas.

**> OPCIONAL:** Etiquete una esquina como aula compasiva e invite a los estudiantes a representar algunas de las ideas que se les ocurrieron durante la actividad anterior cuando se movieron a esa esquina. Cuando vea que esto sucede, pregúnteles qué están representando.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Guíe a los estudiantes por la práctica de descanso utilizando las señales de las Lecciones 1 y 2 como guía.

A medida que los estudiantes regresen a una posición de sentado después de la práctica de descanso, invítelos a hacerse las siguientes preguntas en silencio. Haga una pausa entre cada pregunta para que los estudiantes tengan tiempo de reflexionar:

- 
- ***¿Cómo se siente mostrar compasión por mí mismo?***
  - ***¿Cómo se siente mostrar compasión por los demás?***
  - ***¿Me gustaría vivir en una comunidad compasiva como esta?***
- 

Invite a varios estudiantes a compartir sus respuestas en voz alta.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *¡Encuentren la oportunidad de mostrar compasión! Identifiquen una manera en la que pueden mostrar compasión en sus hogares, escuela o comunidad (sin importar cuán grande o pequeña sea). ¿Hay algo que puedan hacer para ayudar a alguien necesitado? Pídanle ayuda a un adulto si es necesario.*

## Extensiones de la Lección

### Juego Movimientos de Animales

#### Lecciones 1–4

Dirija a los estudiantes en un juego movimientos de animales para despertar su creatividad y lograr que se mantengan activos y participativos. Guíe a los estudiantes para que observen el espacio en el que jugarán el juego. Anímelos a notar cuánto **espacio personal** tienen, en sus colchonetas, alrededor de su escritorio, etc., y recuérdelos que es muy importante en este juego permanecer en su propio espacio personal para que todos puedan disfrutar del juego de una manera que sea segura y de respeto para quienes los rodean. Explique y luego dirija el juego con los siguientes pasos:

- En primer lugar, nombre un animal y pídale a los estudiantes que respondan al crear una “estatua” en la colchoneta (o en su espacio) que represente a ese animal. Pídale a los estudiantes que nombren las cualidades de una estatua en voz alta como ayuda para comprender que sus estatuas deben ser estáticas, silenciosas y firmes.
- Luego, defina una señal que usará durante el juego para indicar el movimiento y una señal para indicar a los estudiantes que se congelen. Cuando se da la señal de movimiento, los estudiantes deben agregar un movimiento a su animal que muestre cómo podría moverse ese animal en particular. Indíque a los estudiantes que hagan movimientos simples y que se aseguren de permanecer en su espacio personal/en la colchoneta.
- Cuando se dé la señal de congelado, mencione el nombre de un animal nuevo y repite los pasos.
- Mantenga el ritmo del juego animado. Use animales que reflejen los nombres de las posturas que los estudiantes aprenderán en esta clase, como monos, perros, gatos, vacas, cobras, tortugas, mariposas. Señale que algunas de las estatuas son similares y otras son diferentes. Celebre las diferentes perspectivas que los estudiantes expresan durante la actividad. Si el tiempo lo permite, no dude en agregar otros animales o pedirle a los estudiantes que nombren un animal.

### Búsqueda de Palabras

#### Lección 1

Ya sea como un juego o actividad grupal, invite a los estudiantes a identificar las palabras que puedan encontrar en la palabra **compasión**.

### Beber

#### Lección 2

Invite a todos los estudiantes a registrar su consumo de agua en la escuela durante unos días. Proporcíeles o pídale que traigan botellas de agua pequeñas (de alrededor de 8 onzas) para beber durante el día. Guíe a los estudiantes para que lleven un registro de su consumo de agua en un cuadro individual o de la clase.

### Fruta Seca

#### Lección 2

Permita que los estudiantes experimenten con el secado y la ingesta de diferentes frutas para ayudarlos a comprender mejor el concepto de deshidratación. Pueden expresar y comparar la cantidad de jugo de una ciruela y un albaricoque y predecir cuál tardará más en deshidratarse. Los estudiantes deben deducir que comer fruta fresca les ofrece más agua que comer fruta deshidratada.

### Imágenes de Compasión

#### Lecciones 3–4

Como una manera de evaluar y profundizar informalmente la comprensión de la compasión por parte de los estudiantes, guíe a los estudiantes para que creen y documenten imágenes de compasión. Facilite el intercambio de ideas de actos de compasión que podrían haber observado o escuchado en sus comunidades, en una película o en un libro. Haga que los estudiantes asuman el rol de actores y creen una imagen fija que comunique lo que sucedió. Con el consentimiento de los estudiantes, tome fotos para mostrar como ejemplo imágenes de compasión. Con toda la clase, escriba subtítulos para las imágenes que transmiten el acto de compasión.

### Tablero de Compasión

#### Todas las lecciones

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, cuidado y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.

# *Unidad 2*



# AUTOCONCIENCIA



## ***Conocimiento Previo***

Una idea general de qué son los sentimientos y una conciencia de que las personas usan expresiones faciales y lenguaje corporal para expresarse.

## ***Descripción General***

El objetivo de esta unidad es promover la autoconciencia de los estudiantes. Los estudiantes desarrollarán vocabulario emocional, aprenderán a discernir entre sentimientos cómodos e incómodos y explorarán cómo las experiencias detonan emociones en ellos mismos y en los demás. Observarán que las emociones van y vienen y que está bien experimentar cualquier tipo de sentimiento. Las prácticas de conciencia atenta los ayudarán a crear conciencia corporal. Los estudiantes también participarán en una actividad de alimentación consciente y explorarán sus sentimientos sobre probar nuevos alimentos.

## ***Comprensiones Duraderas***

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Estar presentes los ayuda a darse cuenta de lo que piensan, sienten y opinan.
- Experimentan emociones en sus mentes y cuerpos.
- Todas las emociones están bien.
- Las emociones van y vienen.
- Las emociones surgen en respuesta a un detonante.

## ***Preguntas Esenciales***

- ¿Qué siento?
- ¿Cuándo experimento emociones?
- ¿Cuándo me siento lo mejor posible?
- ¿Qué puedo descubrir cuando me concentro en el presente?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 55–66

**Lección 1: Hacer Caras:** Los estudiantes practican la identificación de sentimientos y sus expresiones faciales correspondientes.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Juegos de 10 a 12 fichas que contengan palabras para diversas emociones (un juego por grupo)

### Lección 2 páginas 67–74

**Lección 2: Detonantes:** Los estudiantes aprenden que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias, o detonantes, y comienzan a identificar cómo las experiencias detonan emociones en sí mismos.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Folleto de descripción del cuerpo
- Crayón (uno por estudiante)
- Juegos de 10 a 12 fichas que contengan palabras para diversas emociones (un juego por grupo)

### Lección 3 páginas 75–87

**Lección 3: Sentimientos Incómodos:** Los estudiantes aprenden a distinguir entre sentimientos cómodos e incómodos y descubren que está bien experimentar todo tipo de sentimientos.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* de Judith Viorst

### Lección 4 páginas 88–94

**Lección 4: ¿Qué Sienten?:** Los estudiantes exploran aún más que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de rostros que muestran diferentes expresiones
- Una cadena o una imagen de una cadena con eslabones
- Lista de acontecimientos y emociones clave del libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*
- [Opcional] Aros para la actividad de Romper la cadena

### **Lección 5** páginas 95–103

**Lección 5: Sentirme lo Mejor**  
Posible: Los estudiantes exploran qué los hace sentirse lo mejor posible.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Hoja de papel milimetrado grande y marcadores/crayones

### **Lección 6** páginas 104–111

**Lección 6: Estar Presente:**  
Los estudiantes usan la alimentación consciente para practicar notar y saborear el presente con sus sentidos.

- Diarios
- Libro *What Does It Mean to be Present?* de Raina DiOrio
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Actividad Situaciones para mantener ambas
- Contenedor
- [Opcional] Hojas de papel grandes y crayones/marcadores

### **Lección 7** páginas 112–118

**Lección 7: Lo Que sé Sobre Mí:** Los estudiantes aplican su autoconciencia para describirse a sí mismos.

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Ejemplo de guion de alimentación consciente de la Guía PRÁCTICA
- Rodajas de fruta fresca o deshidratada (uno o dos trozos por estudiante)
- Servilletas (una por estudiante)
- [Opcional] Bandeja
- Fichas de posturas para la actividad de estatuas autoconscientes

**\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:**  
**Campanilla o timbre**  
**(Opcional) Esfera de Hoberman**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Estrella de Mar de Pie

Triángulo

Surfista

Ola A

Ola B

Volcán

Sentado Doblado Hacia Adelante

Elefante

Molino de Viento

### Secuencias

Montaña/Amanecer

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Exploración Corporal Breve

Examen Interno de Los Sentidos

Alimentación Consciente

Visualizar Mi Mejor Versión

Descanso y Reflexión

## Diferenciación\*

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## Evaluación del Desempeño

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Usar el vocabulario de emociones para describir cómo se sienten (Todas las lecciones).
- Observar que los sentimientos que experimentan van y vienen (Lección 1).
- Demostrar expresiones faciales y lenguaje corporal para varias emociones (Lecciones 1–2).
- Observar que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes (Lección 2).
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en sí mismas (Lección 2).
- Etiquetar los sentimientos como **cómodos** o **incómodos** (Lección 3).
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en los demás (Lección 3).
- Concluir que está bien experimentar cualquier tipo de sentimiento (Lección 3).
- Describir las maneras en que un acontecimiento o una emoción pueden desencadenar otros (Lección 4).
- Describir las maneras en que pueden responder a las emociones incómodas con empatía y compasión (Lección 4).
- Identificar las situaciones en las que se sientan lo mejor posible (Lección 5).
- Observar que lo que notan y aprecian afecta la manera en la que se sienten (Lección 6).
- Usar sus sentidos para explorar la sensación, el olor y el sabor de un alimento nuevo (Lección 6).
- Reconocer los sentimientos que experimentan al probar un alimento nuevo (Lección 6).
- Describir algo sobre sí mismos, sus experiencias o sus sentimientos a sus compañeros de clase (Lección 7).
- Describir su experiencia física en un juego de Movimiento Consciente (Lección 7).



## *Lección 1*

# HACER CARAS



### **Declaración de Metas**

Con un diario de emociones y movimiento creativo, los estudiantes practicarán la identificación de sentimientos y sus expresiones faciales correspondientes.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué siento?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar y demostrar expresiones faciales para varios sentimientos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Todos experimentan sentimientos.
- Los sentimientos que experimentan van y vienen.
- Las personas a menudo experimentan sentimientos que son diferentes entre sí.
- Pueden usar expresiones faciales para expresar emociones.

Los estudiantes podrán...

- Identificar los sentimientos que experimentan.
- Observar que los sentimientos que experimentan van y vienen.
- Demostrar expresiones faciales para varias emociones.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Juegos de 10 a 12 fichas que contengan palabras para diversas emociones (un juego por grupo)

## Preparación/Organización

- [Opcional] Prepare las páginas del diario Pulgar arriba de los estudiantes con anticipación (consulte las instrucciones en la descripción de la lección).
- Cargue o muestre imágenes de rostros que muestren diferentes expresiones.
- Si va a usar pintura, viértala en vasos pequeños para que los estudiantes la compartan. Como alternativa, coloque almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Haga juegos de fichas (un juego por grupo) que contengan palabras para diversas emociones.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Estrella de Mar de Pie  
Triángulo

### Secuencias

Montaña/Amanecer

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Sentimiento  
Expresión facial  
Diversas palabras de emociones,  
según corresponda

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con la práctica de Calma y Concentración descrita en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \*PULGARES ARRIBA / 15 minutos

**NOTA** Esta primera lección puede llevar más tiempo de lo habitual porque incluye la preparación para lecciones posteriores en las que esta actividad se repite.

Pídales a los estudiantes que usen un lápiz para dividir tres páginas del diario por la mitad horizontalmente al dibujar una línea en el medio de cada página. Como alternativa, considere preparar cada diario por adelantado para los estudiantes, lo que reduciría significativamente el tiempo. Mientras lo hacen, distribuya toallas de papel y coloca varias almohadillas de tinta o vasos pequeños de témpera.

Muéstreles a los estudiantes cómo hacer una huella dactilar con tinta o pintura. Pídales que coloquen una en la parte superior de cada mitad de las dos secciones de las tres páginas del diario por un total de seis (es decir, que hagan las huellas dactilares para hoy, así como para las siguientes cinco lecciones). Diga a los estudiantes que harán una huella dactilar para esta lección y las siguientes cinco lecciones.

Proyecte o presente dibujos de las expresiones faciales de una variedad de emociones.

**NOTA** Hay varias fuentes en Internet con emociones y dibujos más y menos complejos. Podría ser mejor comenzar con emociones y rostros simples y darles a los estudiantes más opciones a medida que la unidad avanza.

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Invite a los estudiantes a colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje y guíelos en esta breve práctica de Examen Interno:

- *Comiencen colocando una mano en el corazón y la otra en el abdomen, en sus Puntos de Anclaje.*
- *Echen un vistazo al aula y observen dónde están. Ahora, si se sienten cómodos y seguros, cierren los ojos. O, si prefieren, pueden elegir mirar un punto.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, examínense internamente. Pregúntense, ¿cómo me siento en este momento?*
- *Presten atención a sus cuerpos. ¿Qué pueden notar sobre cómo se sienten sus cuerpos hoy? ¿Está activo, cansado, inquieto, tranquilo o algo más? Sean curiosos.*

## ★ DIFERENCIACIÓN

Prepare las páginas del diario con huellas dactilares para esta lección y las siguientes cinco lecciones. Projete imágenes o dibujos que incluyan lenguaje corporal junto con expresiones faciales para obtener una variedad de emociones. Invite a los estudiantes a observar las diferentes posturas y poses corporales, posiciones de brazos y torsos, etc., entre las expresiones de emociones. Luego cubra los rostros de las imágenes. Señale al azar las diferentes imágenes y pídale a los estudiantes que usen solo el lenguaje corporal para identificar si las emociones son cómodas o incómodas. Luego, si pueden, invítelos a identificar el nombre de la emoción. Una vez que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de adivinar, descubra los rostros de las imágenes. Luego, guíe a los estudiantes en una práctica de Examen Interno. Luego, pídale a los estudiantes que dibujen en su huella dactilar el rostro y el cuerpo que correspondan con la sensación que están experimentando y que etiqueten la sensación por su nombre.

- Ahora, presten atención a sus rostros. ¿Tienen la cara relajada? ¿Está sonriente, serio o aburrido? Observen qué expresión tienen sus rostros.
- Ahora examinen internamente sus mentes. ¿Cómo se sienten sus mentes hoy?
- Ahora respiren hondo. Echen un vistazo al aula y luego enfóquense en mí.

Muéstreles a los estudiantes los dibujos de expresiones faciales. Pregúnteles: “¿Cómo se sienten? ¿Hay alguna expresión aquí que muestre cómo se sienten?”. Luego pídeles que dibujen la expresión facial correspondiente en una de las huellas dactilares en sus diarios. Comuniquen que si no encuentran una buena coincidencia, deben hacer todo lo posible por dibujar una expresión que coincida con cómo se sienten.

Invite a algunos estudiantes a compartir sus dibujos con la clase.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Todos experimentan sentimientos.
- Las personas a menudo experimentan sentimientos que son diferentes entre sí.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 28 minutos

### Introducción

Recuérdelos a los estudiantes que, durante la actividad de Pulgar Arriba, descubrieron que todos experimentan sentimientos. Diga que durante la práctica de movimiento de hoy, harán una pausa varias veces para observar las sensaciones físicas que están experimentando. Invítelos a observar si los sentimientos que experimentan cambian o permanecen iguales.

### [OPCIONAL] Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta minisequencia dos o tres veces.

A medida que practiquen las posturas de Gato/Vaca, invítalos a notar las sensaciones físicas que experimentan en cada postura. Diga a los estudiantes:

- Las posturas de Gato/Vaca son un buen calentamiento para las secuencias que haremos porque estiran y fortalecen el abdomen y la espalda.

- *A medida que avanzamos hacia la postura del Gato, noto que mi espalda se estira. ¿Observan que la espalda también se estira?*
- *A medida que avanzamos hacia la postura de la Vaca, noto un estiramiento en el abdomen. ¿Y ustedes? ¿También sienten un estiramiento allí?*

### [OPCIONAL] **Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga una pausa en esta postura durante al menos tres respiraciones. Invite a los estudiantes a observar sus experiencias físicas mientras sostienen esta postura. Diga a los estudiantes:

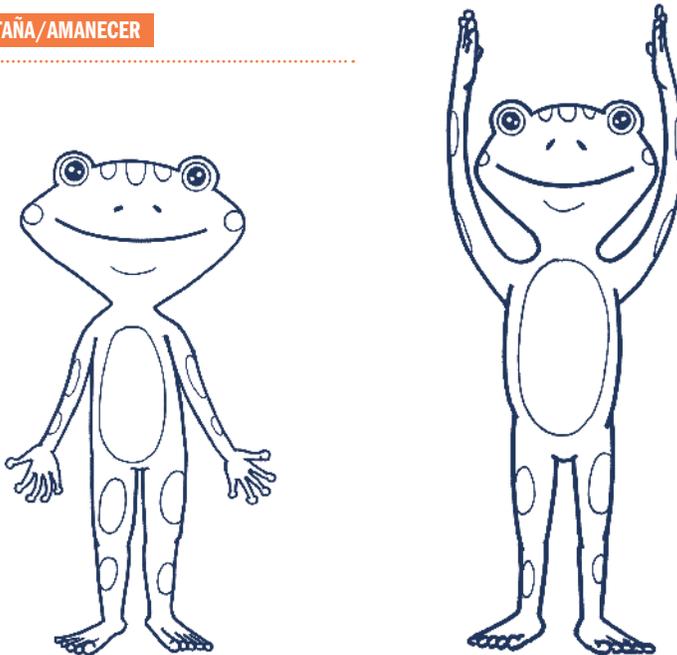
- *Mientras hacemos una pausa aquí en la postura del Perro, tómense un momento para observar su respiración. ¿Es rápida? ¿Es lenta? No hay necesidad de cambiar la respiración de ninguna manera, simplemente obsérvenla.*

### CONSEJO DIDÁCTICO



A los estudiantes a menudo les gusta hacer sonidos de animales con estas posturas. Mientras pasan a la postura correspondiente, invite a los estudiantes a “maullar” como un gato si sienten un estiramiento en la espalda y a hacer “muuu” como una vaca si sienten un estiramiento en el estómago.

### MONTAÑA/AMANECER



### Montaña/Amanecer nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva secuencia utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña.**
2. **Inhalen:** Estiren los brazos hacia los lados y arriba por encima de la cabeza para el Amanecer.
3. **Exhalen:** Bajen los brazos a la postura de la Montaña.
4. **Repitan el movimiento, fluyendo entre la Montaña y el Amanecer dos o tres veces.**

Durante la primera ronda de esta minisequencia, demuestre cómo examinar internamente su experiencia emocional. Por ejemplo, podría decir lo siguiente:

- ***Noto que mientras practico estos movimientos, me siento \_\_\_\_\_ [p. ej., feliz, tranquilo u otra emoción].***

Luego, mientras guía a los estudiantes por esta minisequencia por segunda vez, invítelos a observar qué emoción están experimentando. Diga:

- ***Ahora tómense un momento para observar lo que sienten. No hay necesidad de hacer nada para cambiarlo, simplemente observen lo que sienten en este momento en sus cuerpos y en sus mentes.***

### **Montaña/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Regrese a la postura de la Montaña e invite a los estudiantes a reflexionar sobre sus experiencias emocionales. Primero, ayude a los estudiantes a notar que todos experimentan sentimientos. Utilice el siguiente guion como referencia:

- ***Tóquense la nariz [o levanten la mano o hagan otro gesto] si notan que están experimentando una sensación en este momento.***
- ***Me pregunto si todos estamos experimentando la misma sensación en este momento.***

Pida a los estudiantes que realicen gestos específicos a medida que nombren los sentimientos que podrían estar experimentando. Por ejemplo:

- ***Párense sobre un pie si se sienten felices. Tóquense el abdomen si se sienten nerviosos, etc.***
- ***¡Interesante! Me doy cuenta de que, aunque todos experimentamos sentimientos, no todos experimentamos los mismos sentimientos al mismo tiempo.***

Finalmente, invite a los estudiantes a notar si los sentimientos que están experimentando son los mismos o diferentes de los que estaban experimentando al comienzo de la lección. Use lo que surja orgánicamente para ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que los sentimientos van y vienen. Diga a los estudiantes:

- ***Tómense un momento para recordar qué sentimiento estaban experimentando al comienzo de la lección, el que dibujaron en su huella dactilar.***
- ***Levanten la mano si ahora están experimentando la misma sensación que experimentaron entonces.***
- ***Pongan la mano en la cabeza si están experimentando una sensación diferente ahora.***

- **Tómense un momento para mirar a su alrededor. Para algunos de nosotros, la sensación que estamos experimentando ha cambiado y, para algunos otros, ha permanecido igual.**
- **Ahora observen si la sensación que están experimentando en este momento es la misma sensación que han sentido toda su vida, desde el momento en que nacieron, o si en algún momento de sus vidas han experimentado una sensación diferente.**
- **[En un tono de voz de broma] ¿Quién nunca ha experimentado una sensación diferente en toda su vida?**
- **Me parece que, si nos tomamos el tiempo para observar los sentimientos que experimentamos, descubrimos que no permanecen para siempre. En cambio, van y vienen. ¿Qué opinan de eso?**

Deje espacio para que los estudiantes reflexionen sobre esto e invite a los estudiantes a continuar observando cómo sus sentimientos cambian hoy, esta noche y mañana.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Confirme que los estudiantes recuerdan toda la secuencia de Nuevo Comienzo. Con la ayuda de los estudiantes, guíe la secuencia una vez lentamente, tomando tiempo con indicaciones de alineación y respiración. Luego repita dos o tres veces.

Si tus estudiantes están listos para un desafío adicional, experimente ofreciendo menos señales físicas y verbales. Por ejemplo, invite a los estudiantes a completar la secuencia sin su ayuda verbal. Como alternativa, compruebe si los estudiantes pueden hacer la secuencia usando solo señales verbales o usando solo señales de respiración (“inhalar” y “exhalar”), pero sin que usted demuestre los movimientos. Si los estudiantes demuestran mucha facilidad con la secuencia, invítelos a practicar la secuencia sin señales verbales y sin que usted demuestre los movimientos.

### **Introducción a las Posturas de Pie**

Diga a los estudiantes que van a aprender varias nuevas Posturas de Pie durante esta unidad e invítelos a observar en qué se diferencian de la secuencia de Nuevo Comienzo. Diga:

- ***Durante esta unidad, aprenderemos varias nuevas posturas de pie. Hoy comenzaremos con solo dos y luego agregaremos más.***
- ***Mientras practicamos estas posturas de pie, comprueben si pueden notar en qué se diferencian de la secuencia de Nuevo Comienzo.***

#### **CONSEJO DIDÁCTICO**



Los estudiantes recién están comenzando a practicar la autoconciencia y la conciencia corporal en esta unidad. Si bien las señales incluidas en esta práctica de movimiento ofrecen una serie de oportunidades para que los estudiantes practiquen cultivar la atención prolongada y desarrollar una mayor autoconciencia, es posible que no sea apropiado pedirles a tus estudiantes que se empeñen en mantener esta cantidad de *atención* de inmediato. Presente las prácticas de conciencia atenta a un ritmo que se sienta adecuado para tus estudiantes, al seleccionar señales basadas en la preparación y el compromiso de tus estudiantes.



### Estrella de Mar de Pie nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de la Montaña, mirando hacia el borde largo de la colchoneta.
2. Inhalen: Lleven los brazos a los lados en forma de T mientras saltan o separan ambos pies como lo harían en los saltos de tijera.
3. Exhalen: Asegúrense de que los dedos de los pies estén orientados en frente de ustedes, con la parte de afuera de los pies paralela al borde corto de la colchoneta.

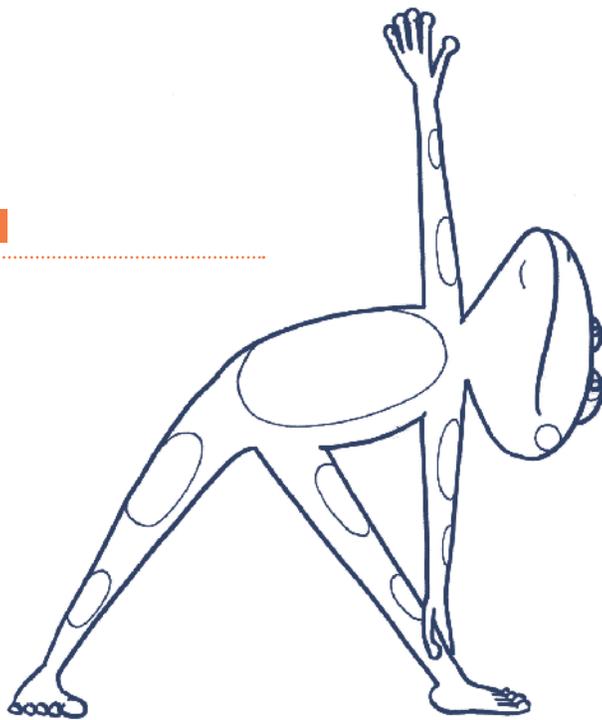
**NOTA** *Aliente a los estudiantes a notar si su postura se siente estable e invítelos a mover los pies a una postura más ancha o más estrecha, según corresponda.*

4. Al inhalar, alejen las puntas de los dedos, con las palmas hacia abajo, como si alguien estuviera tirando poco a poco de sus manos en direcciones opuestas.
5. Al exhalar, encuentren equilibrio y estabilidad en su postura mientras presionan sus pies por igual en el suelo.
6. Mantengan la postura durante varias respiraciones.
7. Inhalen: Pasen o retrocedan a la postura de la Montaña y lleven las manos a los costados.
8. Exhalen: Relajen el cuerpo en la postura de la Montaña.

Invite a los estudiantes a responder a su indicación inicial sobre cómo notar las diferencias entre las posturas de pie y la secuencia de Nuevo Comienzo. Acepte todas las respuestas. El simple acto de darse cuenta los ayudará a desarrollar una mayor conciencia atenta. Resuma las observaciones de los estudiantes y use el siguiente guion como referencia:

- *La secuencia de Nuevo Comienzo está compuesta por muchas posturas por las que nos movemos rápidamente, mientras que esta es solo una postura que mantenemos durante más tiempo. ¿Alguien puede adivinar por qué hacemos primero la secuencia de Nuevo Comienzo?*
- *El ritmo rápido nos ayuda a calentar nuestros cuerpos para prepararnos para los estiramientos más complejos que experimentamos en las posturas de pie.*

### TRIÁNGULO



### Triángulo nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes por la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia. Mientras los estudiantes están en la postura, invítelos a notar en qué parte de sus cuerpos sienten un estiramiento.

1. **Comiencen en la postura de Estrella de Mar de Pie.**
2. **Inhalen:** Giren el pie derecho hacia el borde corto de la colchoneta.
3. **Exhalen:** Con el pecho y el torso orientados hacia el frente, estiren el brazo derecho sobre el pie derecho, inclinándose hacia la derecha sin doblar la espalda. El brazo derecho cae hacia el muslo derecho o la espinilla (NO a la rodilla).

4. **Inhalen:** El brazo izquierdo se estira hacia arriba. Pueden mirar hacia la mano izquierda o mirar hacia adelante sin torcer el cuello. Las piernas se mantienen largas y firmes.
5. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:**
  - Al inhalar, empujen con los pies firmemente en la colchoneta.
  - Al exhalar, comprueben que, si levantan la mano derecha un poco, las piernas estén lo suficientemente enganchadas como para sostenerlos.
  - Al inhalar, consideren si pueden extender sus columnas vertebrales en una línea larga desde el coxis hasta la cabeza. ¿Pueden expandirse sus pechos con los brazos bien abiertos?
  - Al exhalar, consideren lo que sucede si empujan poco a poco el ombligo hacia la columna vertebral. ¿Se sienten firmes y estables sus espaldas?
6. **Inhalen:** Estiren la mano izquierda hacia el techo y levántense de la postura con los brazos en forma de T.
7. **Exhalen:** Giren ambos pies hacia adelante, parados firmes y estables.
8. **Repitan en el lado izquierdo.**
9. **Exhalen:** Pasen o retrocedan a la postura de la Montaña y lleven las manos a los costados.

### **Movimiento Creativo: Máscaras de Estado de Ánimo**

Esta actividad de movimiento creativo debe realizarse mientras los estudiantes están de pie. Los estudiantes practicarán sus habilidades de atención, conciencia corporal y creatividad para crear y recrear expresiones faciales dramáticas que representen diversas emociones. Primero se dan instrucciones para grupos pequeños, pero también se incluyen opciones para parejas o toda la clase.

Primero, invite a los estudiantes a pararse en círculos en grupos pequeños.

Luego, pase a cada estudiante una ficha que muestre una palabra de una emoción que usted elija. Diga a los estudiantes que pueden mirar su ficha, pero que no deben mostrársela a los demás. Una vez que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de revisar sus fichas, pídale que las coloquen boca abajo frente a ellos.

Asigne un número a cada miembro del grupo. Diga a los estudiantes que el jugador 1 creará una expresión facial de una emoción, o una “máscara de estado de ánimo”, que corresponde a la emoción de su ficha. Luego, el grupo adivinará la emoción mientras el jugador 1 mantiene la expresión en su rostro. El jugador 1 luego “se quitará la máscara” y se la pasará al jugador 2, quien luego intentará “ponerse la máscara” recreando la expresión. Luego, el jugador 2 repetirá el proceso usando su propia ficha de emociones. Esto continuará, pasando por el círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

## Variaciones

Toda la clase: Pida a algunos estudiantes que se turnen en el rol de jugador 1 mientras que todos los estudiantes restantes son el jugador 2.

Parejas: Divida al grupo en parejas y pídale que se turnen en los roles de jugador 1 y jugador 2.

Concluya la actividad preguntándoles a los estudiantes cómo el juego podría parecerse a sus propias experiencias de emociones. Ayude a los estudiantes a darse cuenta de que ellos se colocan y quitan máscaras de estado de ánimo todo el día.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los sentimientos no permanecen para siempre; en cambio, van y vienen.*

## Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Invite a los estudiantes a descansar en una posición que se sienta segura y cómoda. Diga:

- *Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense o descansen el cuerpo de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

Guíe a los estudiantes a través de una breve reflexión consciente utilizando las siguientes señales como referencia y permitiendo pausas prolongadas cuando corresponda.

- *Tómense un momento para examinar internamente sus cuerpos mientras descansan. Observen dónde están, qué están tocando.*
- *¿Se sienten cómodas algunas partes del cuerpo? ¿Se sienten incómodas otras partes?*
- *No necesitan hacer nada para cambiar lo que encuentran, simplemente observen cómo se sienten sus cuerpos.*
- *Ahora, presten atención a su respiración.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Al explicar el juego, pídale a un estudiante que sea voluntario y demuéstrelle de manera creativa y divertida. Cree tu propia máscara de estado de ánimo usando una expresión ligeramente exagerada. Considere imitar el proceso de hacer tus rasgos para crear la expresión. Cuando se quite la máscara, haga la mímica de quitarte la máscara del rostro y pasársela a su pareja.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Para mantener el movimiento entre turnos, haga que los estudiantes sacudan el cuerpo de la cabeza a los pies para sacudir el estado de ánimo anterior.

- *¿Es rápida?*
- *¿Es lenta?*
- *Observen cómo se siente.*
- *No es necesario acelerarla ni ralentizarla, simplemente observen cómo fluye hacia adentro y hacia afuera por sí misma.*

Deja que descansen entre uno y dos minutos.

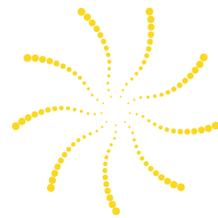
### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Jueguen una versión de las máscaras de estado de ánimo con un familiar. Piensen en una emoción y creen una expresión. Comprueben si su familiar puede adivinar la emoción. Observen qué expresiones son fáciles de adivinar y cuáles son más difíciles.*



## **Lección 2**

# **DETONANTES**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias, o *detonantes*, y comenzarán a identificar cómo las experiencias detonan emociones en ellos mismos.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué siento?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar los sentimientos que experimento.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Experimentan emociones en sus cuerpos.
- Pueden usar el lenguaje corporal para expresar emociones.
- Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes.
- Diferentes personas pueden responder de manera diferente a la misma experiencia.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar lenguaje corporal para varias emociones.
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en ellos mismos.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de rostros que muestran diferentes expresiones
- Juegos de 10 a 12 fichas que contengan palabras para diversas emociones (un juego por grupo)

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Muestre imágenes de expresiones faciales de emociones.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Organice conjuntos de fichas que contengan palabras para diversas emociones. Haga un juego por grupo.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Exploración Corporal Breve

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Detonante

Lenguaje corporal

Feliz

Diversas palabras de emociones, según corresponda

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comienza cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUIA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUIA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUIA PRÁCTICA.

## PULGAR ARRIBA / 5 minutos

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de Concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de examen interno para que observen cómo se sienten. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicártelo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídale a los estudiantes que anoten cómo se sienten en las huellas dactilares en sus diarios como lo hicieron en la última lección. Deje que los estudiantes guarden los diarios para la siguiente parte de la lección.

## ¿QUÉ ES UN DETONANTE? / 10 minutos

Diga a los estudiantes que, cuando experimentamos una emoción, por lo general sucedió algo que experimentamos que provocó esa emoción. La experiencia que inició la emoción se llama detonante. Ayúdelos a comprender este concepto compartiendo qué sentimiento notaste y qué experiencia crees que detonó esa emoción para usted. Pídale a los estudiantes que reflexionen sobre qué experiencia pudo haber detonado el sentimiento que están experimentando actualmente.

Demuéstreles esta reflexión a los estudiantes al mostrar qué expresión dibujó para hoy, compartir cómo te sientes y dar una explicación simple que identifique la experiencia que crees que detonó esta sensación. Invite a un par de voluntarios a compartir de la misma manera para verificar que comprendieron.

Luego, en la sección correspondiente de sus diarios (la mitad con el rostro de hoy), pídale que escriban una oración (o hagan una ilustración) que explique por qué creen que se sienten como se sienten o, en otras palabras, qué pudo haber detonado la sensación que están experimentando.

Invite a varios estudiantes a compartir en voz alta.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a las experiencias.*
- *Un detonante es la experiencia que hace que surja la sensación.*

Luego, lea varias situaciones en voz alta y pregúnteles a los estudiantes qué sentimientos podrían detonar. Invítelos a reaccionar con una señal de pulgar arriba o una señal de pulgar abajo para mostrar si se sintieran cómodos o incómodos en respuesta a las siguientes situaciones:

- *Cenarán guisantes.*
- *Tuvieron que bañar al perro.*
- *Tienen un libro que leer.*
- *Es hora de las matemáticas.*
- *Sus familias se están mudando.*

A medida que los estudiantes indiquen sus preferencias, considere hacer preguntas como las siguientes:

- 
- ***Si tuvieran esta experiencia, ¿qué emoción específica estarían sintiendo?***
  - ***¿Está bien que no todos nos sintamos de la misma manera?***
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Cuando sucede algo que nos hace sentir una emoción, esa experiencia se llama detonante.*
- *No hay una respuesta correcta o incorrecta a un detonante.*
- *La misma experiencia podría detonar cierto sentimiento para una persona y un sentimiento diferente para otra persona.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 28 minutos

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se pongan de pie en la postura de la Montaña.

Repase con los estudiantes lo que han aprendido en clase hasta ahora:

- Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes.

Diga a los estudiantes que durante esta práctica de Movimiento Consciente, van a explorar cómo sus mentes y cuerpos están conectados al observar si los movimientos físicos pueden desencadenar experiencias emocionales.

**[OPCIONAL] Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia Gato/Vaca.

**[OPCIONAL] Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura del Perro.

**[OPCIONAL] Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia Montaña/Amanecer.

**Secuencia de Nuevo Comienzo/Examen Interno**

(UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Confirme que los estudiantes recuerdan toda la secuencia de Nuevo Comienzo. Con la ayuda de los estudiantes, guíe la secuencia una vez lentamente, tomando tiempo con indicaciones de alineación y respiración. Luego repita dos o tres veces.

Durante la primera ronda de la secuencia, pídale a los estudiantes que observen sus experiencias emocionales mientras se mueven:

- *Mientras practicamos la secuencia de Nuevo Comienzo, observe si hay ciertos movimientos que detonan sentimientos específicos para usted. Por ejemplo, cuando me levanto de la postura del Atardecer y paso a la del Amanecer me siento [feliz].*

[Sustituyan por cualquier sentimiento que experimenten].

- *¿Hay un movimiento o postura específicos que los hagan sentir felices? ¿Con miedo? ¿Aburridos? ¿Nerviosos? ¿Frustrados? ¿Tranquilos?*

Antes de la repetición final, invite a los estudiantes a hacer una pausa en la postura de la Montaña. Invite a la clase a hacer un experimento para averiguar cómo experimentan las emociones. Pídale a los estudiantes que sonrían y que sigan sonriendo durante la ronda final de la secuencia.

Mientras se mueven, pídale que observen qué sentimientos están experimentando y que observen si sonreír afectó su experiencia emocional.

Al final de la secuencia, realice una encuesta en clase para averiguar si sonreír detonó un sentimiento para los estudiantes. Luego pregunte si alguien experimentó felicidad.

Explique que los científicos han demostrado que, en ocasiones, una sonrisa puede provocar sentimientos de felicidad. Invítelos a probar esto durante el día y observar si es cierto en su caso.

## Introducción a las Posturas de Pie

Recuérdales a los estudiantes que se enfocarán en aprender nuevas Posturas de Pie. Invítelos a recordar por qué las Posturas de Pie vienen después de la secuencia de Nuevo Comienzo. Luego pida a un voluntario que le recuerde a la clase la postura de pie que se aprendió en la última lección.

## Estrella de Mar de Pie/Examen Interno de Los Sentimientos (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura. Haz una pausa para respirar varias veces e invite a los estudiantes a observar sus experiencias internas y ver qué emoción están experimentando. Diga:

- *Hagamos una pausa aquí para respirar. Tómense un momento para ver si están experimentando un sentimiento en este momento.*

Luego pídale a los estudiantes que observen en qué parte del cuerpo sienten ese sentimiento:

- *Ahora observen en silencio en qué parte de sus cuerpos están experimentando el sentimiento. ¿Lo sienten en el estómago? ¿En el pecho? ¿Cerca de la garganta? ¿Se encuentra en un lugar o en varios lugares?*
- *No es necesario hacer nada para cambiar el sentimiento que están experimentando. Simplemente obsérvenlo.*

## Triángulo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura.

Luego invítelos a hacer una pausa y observar cómo se siente practicar esta postura. Invítelos a reflexionar sobre si su experiencia es similar a la que tuvieron durante la primera lección o si ha cambiado.

## Movimiento Creativo: Disfraces de Estado de Ánimo

Repita la actividad de movimiento creativo de la Lección 1, pero esta vez explique que crearás “disfraces de estado de ánimo” en lugar de máscaras.

Esta actividad utiliza el movimiento creativo para desarrollar la conciencia corporal, las habilidades de atención y la creatividad, mientras refuerza la idea de que las emociones pueden sentirse y expresarse en el cuerpo. Se puede incluir incluso si la actividad de máscaras de estado de ánimo no se utilizó en la Lección 1.

Primero, cree un método rápido de agrupación para facilitar que los estudiantes se coloquen en círculos en grupos pequeños.

Luego, pase a cada estudiante una ficha que muestre una palabra de una emoción (o

rostro de una emoción) que usted elija. Diga a los estudiantes que pueden mirar su ficha, pero que no deben mostrársela a los demás. Una vez que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de revisar sus fichas, pídale que las coloquen boca abajo frente a ellos.

Diga a los estudiantes que el jugador 1 creará un disfraz de estado de ánimo al personificar la emoción que estaba en su ficha con todo su cuerpo. Su expresión facial y lenguaje corporal deben mostrar la emoción en su ficha. Después de que el jugador 1 haya posado en su disfraz de estado de ánimo, el resto del grupo “se pondrá” el disfraz y adivinará la emoción. Luego, el siguiente estudiante se convertirá en el jugador 1 y repetirá el proceso usando su propia ficha de emociones. Esto continuará, pasando por el círculo hasta que todos hayan tenido un turno. Demuestre esto y verifique la comprensión al demostrar un disfraz de estado de ánimo tú mismo y haciendo que la clase se lo ponga y adivine el sentimiento. Use expresiones faciales y lenguaje corporal exagerados. Para involucrar a los estudiantes, considere gesticular como si realmente te estuvieras poniendo un disfraz.

Haga una pausa en el juego según corresponda para que los estudiantes examinen internamente y observar cómo y dónde sienten esta emoción en sus cuerpos mientras están en sus disfraces de estado de ánimo.

### Variaciones

**Toda la clase:** pida a algunos estudiantes que se turnen en el rol de jugador 1 mientras que todos los estudiantes restantes toman el rol de jugador 2. El jugador 1 hace su parte, luego todos los demás jugadores se ponen el disfraz, copian la expresión y luego adivinan la emoción.

**Parejas:** haga que cada compañero se turne en el rol de jugador 1 y jugador 2.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Invite a los estudiantes a descansar en una posición que se sienta segura y cómoda:

- *Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense o descansen el cuerpo de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Las instrucciones para esta actividad sugieren el uso de grupos pequeños, pero también se incluyen variaciones para hacer con toda la clase o en parejas. Los grupos pequeños y las variaciones darán a todos los estudiantes la oportunidad de responder a la señal emocional como líderes al menos una vez. Asegúrese de preparar un método de emparejamiento o agrupamiento rápido si utilizas estas variaciones. La variación con toda la clase ahorrará tiempo y será más adecuada para las clases que no están listas para el trabajo en grupos pequeños.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Para seguir moviéndose entre turnos, pídale a los estudiantes que sacudan el cuerpo de la cabeza a los pies para cambiar el estado de ánimo anterior.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Para finalizar la lección, pídale a los estudiantes que se paren sobre sus colchonetas. Pida que creen una postura con sus cuerpos que muestre cómo se sienten en este momento. Demuestre esto creando una postura para mostrar qué sentimiento estás experimentando. Luego, recuérdelos que las emociones van y vienen y ayúdelos a “quitarse” la emoción antes de que se vayan. Por ejemplo, podría decir algo como lo siguiente:

*Los sentimientos van y vienen. Este podría quedarse o podría desaparecer en unos momentos. No tenemos que aferrarnos a ellos, así que sacudamos nuestra postura para estar listos para la siguiente parte de nuestro día.*

Demuestre este proceso y luego invite a los estudiantes a sacudir las manos, los brazos, las piernas y todo el cuerpo. Luego, vuelva a una postura neutral con las manos puestas en los Puntos de Anclaje. Respiren profundamente juntos antes de hacer la transición.

**Exploración corporal breve**

Guíe a los estudiantes por una breve práctica de exploración corporal. Utilice el siguiente guion como referencia:

- *Mientras descansamos nuestros cuerpos, examinémoslos internamente para ver cómo se sienten. Imaginemos que nuestra atención es como una linterna dentro de nuestras mentes.*
- *Primero, veamos si podemos iluminar los pies y las piernas con esa luz. Sin mirarlos, observen dónde están tocando el suelo sus piernas y pies.*
- *Observen si se sienten pesados, quietos o inquietos.*
- *¿Pueden sentir las rodillas? ¿Y los dedos de los pies?*
- *Ahora moveremos la linterna hasta el abdomen y el pecho. ¿Pueden notar que su respiración mueve el abdomen o el pecho?*
- *Continuando, imaginen hacer brillar esa luz por un brazo y luego por el otro.*
- *¿Dónde están y cómo se sienten? ¿Qué partes de los brazos y las manos están tocando el piso? ¿Están calientes o fríos? Simplemente observen y respiren.*
- *Finalmente, movamos la linterna hacia la cabeza y el rostro. ¿Cómo se sienten sus cabezas descansando donde están? ¿Se sienten sus rostros relajados o tienen alguna otra expresión?*
- *Ahora que han prestado cierta atención a sus cuerpos, apaguen la linterna imaginaria y simplemente descansen.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

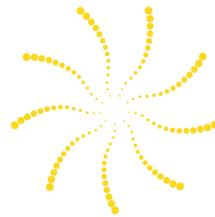
**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Encuentren una imagen de un personaje de una historia o libro que les guste. ¿Qué emoción muestra en su rostro y en su lenguaje corporal? ¿Qué creen que detonó esta emoción?*



## ***Lección 3***

# **SENTIMIENTOS INCÓMODOS**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes podrán distinguir entre sentimientos cómodos e incómodos y comprender que está bien experimentar todos los sentimientos.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Qué siento?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo describir las emociones como cómodas o incómodas.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Algunas emociones se sienten cómodas y otras se sienten incómodas.
- Todas las emociones están bien.

Los estudiantes podrán...

- Etiquetar las emociones como cómodas o incómodas.
- Practicar notar sensaciones cómodas e incómodas en el cuerpo.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de rostros que muestran diferentes expresiones
- Libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* de Judith Viorst

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Descargue o muestre imágenes de expresiones faciales para diversas emociones.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Presente el libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Surfista  
Ola A  
Ola B  
Volcán  
Sentado Doblado Hacia Adelante

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Exploración Corporal Breve  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Cómodo  
Incómodo  
Señal  
Sensación

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comienza cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUIA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## PULGAR ARRIBA / 5 minutos

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de Concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de Examen Interno para que observen cómo se sienten. Durante la práctica de Examen Interno, pregúnteles a los estudiantes si notan alguna emoción, para ver si es cómoda o incómoda. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicárselo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídeles a los estudiantes que anoten cómo se sienten en las huellas dactilares en sus diarios como lo hicieron en la última lección.

Repase con los estudiantes el significado de la palabra “detonante”. Luego pídeles a los estudiantes que etiqueten su emoción y escriban una oración que explique lo que puede haber detonado esa emoción.

Finalmente, invite a voluntarios a compartir el nombre de la emoción que estaban sintiendo. Pídeles que digan si esta emoción es una sensación cómoda o incómoda.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Algunas emociones se sienten cómodas y otras se sienten incómodas.*

## \*HORA DEL CUENTO / 15 minutos

Muéstreles a los estudiantes la portada del libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* y pídeles que piensen en qué experiencias podría tener alguien durante un día terrible, horrible, espantoso y horroroso.

Lea la viñeta de apertura del libro. Luego haga una pausa y pregunte a los estudiantes lo siguientes:

### CONSEJO DIDÁCTICO

**A lo largo de esta unidad, siéntase en la libertad de variar la ubicación de la actividad Pulgar arriba en diferentes puntos de las lecciones en lugar de hacerla siempre después de la lección de Calma y Concentración. Por ejemplo, podría completarse después de un juego activo o una actividad compleja. Esto puede proporcionar oportunidades para identificar una mayor variedad de emociones.**

- 
- **¿Qué emoción creen que está sintiendo Alexander en este momento?**
  - **¿Qué experiencias puede haber detonado esa emoción? [Respuesta: hay goma de mascar en su cabello, se tropezó con su patineta y dejó caer su suéter en el lavamanos.]**
  - **La emoción que Alexander está experimentando, ¿es cómoda o incómoda?**
- 

Lea la siguiente viñeta y luego haga una pausa nuevamente. Esta vez, invite a los estudiantes a notar una experiencia diferente en la historia. Continúe haciéndoles preguntas a los estudiantes como las siguientes para ayudarlos a identificar detonantes emocionales y discernir entre emociones cómodas e incómodas. Por ejemplo:

- 
- **Anthony encontró un juguete de automóvil Corvette Stingray en su caja de cereal para el desayuno. ¿Qué emoción creen que experimentó cuando eso sucedió?**
  - **¿Fue la emoción cómoda o incómoda?**
  - **¿Qué le detonó esa emoción a Anthony?**
- 

A medida que los estudiantes se familiarizan con estos conceptos, invítelos a hacer un gesto (p. ej., tocarse el estómago) cada vez que escuchen algo que detona una emoción cómoda y a hacer otro gesto (p. ej., tocarse la nariz) cada vez que escuchen algo que detone una emoción incómoda. Acepte las respuestas que ofrezcan los estudiantes, y deje espacio para que disientan en la manera en que alguien podría responder a una experiencia en particular.

Concluya invitando a los estudiantes a explorar si está bien sentir emociones incómodas. Si los estudiantes expresan preocupación por las emociones incómodas, use la historia para ayudarlos a distinguir entre las emociones incómodas y los comportamientos que las personas a veces tienen cuando las experimentan. Por ejemplo:

**Anthony hizo que Alexander se cayera en el lodo y Alexander comenzó a llorar.**

- 
- **¿Qué emoción creen que estaba experimentando Alexander?**
  - **¿Fue esa emoción cómoda o incómoda?**
  - **¿Estuvo bien que Alexander sintiera esa emoción?**
- 

Luego, Nick le dijo a Alexander que era un llorón.

- 
- **¿Cómo creen que se sintió Alexander?**
  - **¿Fue esa emoción cómoda o incómoda?**
  - **¿Estuvo bien que Alexander sintiera esa emoción?**
-

Después de que Nick le dijo a Alexander que era un llorón, Alexander comenzó a golpearlo.

- 
- **¿Por qué creen que Alexander hizo eso?** (Enfóquense en las emociones que Alexander sentía.)
  - **¿Está bien golpear a otra persona?**
  - **\*¿Qué creen que Alexander necesitaba cuando tenía esos sentimientos incómodos?** [Respuesta: Que Anthony y Nick comprendieran cómo se sintió Alexander; una disculpa; amabilidad y respeto.]
  - **¿Qué consejo le darían a Alexander en esta situación?**
- 

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *A menudo experimentamos emociones en respuesta a experiencias o detonantes.*
- *Algunas emociones se sienten cómodas y otras se sienten incómodas.*
- *Todas las emociones están bien (pero no todos los comportamientos están bien).*



#### \*MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

##### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que respiren un poco en la postura de la Montaña.

Pídales a los estudiantes que recuerden qué tipo de postura están aprendiendo durante esta unidad. Si es necesario, recuérdelos que han estado aprendiendo posturas de pie. Diga que hoy aprenderán dos nuevas posturas de pie: Volcán y Surfista. (Los maestros también tienen la opción de enseñar a los estudiantes la ola A y la Ola B).

Recuérdelos a los estudiantes que las posturas de pie se mantienen durante varias respiraciones. Luego, Diga que mantener las posturas durante períodos más prolongados ofrece una gran oportunidad para observar lo que están experimentando en sus cuerpos.

##### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces.

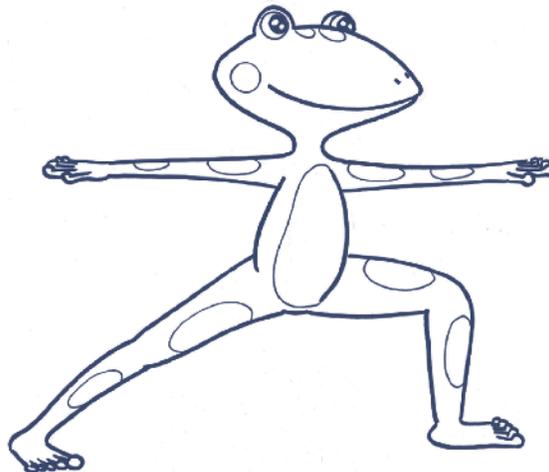
Haga una pausa antes de la repetición final de la secuencia y diga a los estudiantes que, al igual que las emociones, las sensaciones físicas pueden ser cómodas e incómodas. Luego, comparta con los estudiantes una sensación cómoda que hayas notado mientras practicaba la secuencia de Nuevo Comienzo y una sensación incómoda que haya experimentado. Por ejemplo, podría decir que la sensación de que los pulmones se expandían con la respiración era cómoda o que los hombros estaban comenzando a ponerse rígidos y esto era incómodo o que un músculo que se estiraba demasiado era incómodo.

Invite a los estudiantes a notar si su cuerpo les da alguna sensación física mientras practican la ronda final de la secuencia de Nuevo Comienzo.

Una vez que los estudiantes completen la secuencia, pídeles que te comuniquen si notaron alguna sensación cómoda o incómoda en sus cuerpos durante la secuencia de Nuevo Comienzo (p. ej., pídeles a los estudiantes que pasen a la postura de la Estrella de Mar de Pie si notaron una sensación cómoda, a la postura de la Montaña si notaron una sensación incómoda y a la postura del triángulo si no notaron ninguna). Tómese un momento para responder a cualquier pregunta que los estudiantes puedan tener sobre cómo notar las sensaciones físicas antes de pasar a la siguiente parte de la práctica.

### ★ DIFERENCIACIÓN

Explique que las sensaciones físicas son como la manera en que tu cuerpo te habla. Por lo general, cuando siente una sensación, es como una señal o un mensaje que su cuerpo envía.



### Surfista nuevo

Antes de guiar a los estudiantes hacia la postura del Surfista, diga que ahora que saben cómo observar sus sensaciones físicas, que le gustaría que noten una sensación cómoda que experimenten a medida que aprenden la nueva postura.

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

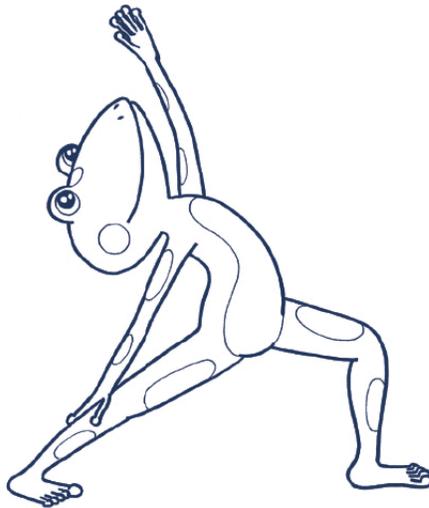
1. **Comiencen en la postura de Estrella de mar de pie.**
2. **Observen si sus pies están tan separados que es incómodo pararse y mantenerse erguidos; así sabrán que deben acercar sus pies un poco. Observen si sus pies están demasiado cerca: ¿pueden moverlos hacia afuera sin perder su capacidad de empujar firmemente hacia el suelo de manera uniforme con ambos pies?**
3. **Inhalen: Giren el pie derecho hacia el borde corto de la colchoneta.**

4. Exhalen: Doblen la rodilla derecha sobre el tobillo (ajusten el ancho de su postura si es necesario para asegurarse de que la rodilla no se mueva sobre los dedos de los pies); giren la cabeza para mirar por encima de la punta de los dedos derechos.
5. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.
  - Al inhalar, fijen su atención hacia adelante, como un surfista mirando hacia dónde le llevará la ola.
  - Al exhalar, aprieten el abdomen poco a poco y empujen con los pies con firmeza, sosteniendo el cuerpo fuerte sobre la tabla de surf.
  - Al inhalar, estiren los brazos aún más; ¡imaginen que los estiran a lo largo de sus tablas de surf!
  - Al exhalar, acomoden los hombros alejados de las orejas y lleven las caderas hacia abajo, profundizando la sentadilla.
6. Exhalen y giren ambos pies para mirar hacia adelante y luego salten o retrocedan a la postura de la Montaña (a menos que estén avanzando a la Ola A o la Ola B).

Haz una pausa y haz preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a observar sus experiencias físicas:

- 
- *¿Qué sensación de comodidad experimentaron?*
  - *Sus cuerpos, ¿les estaban diciendo algo?*
- 

OLA A



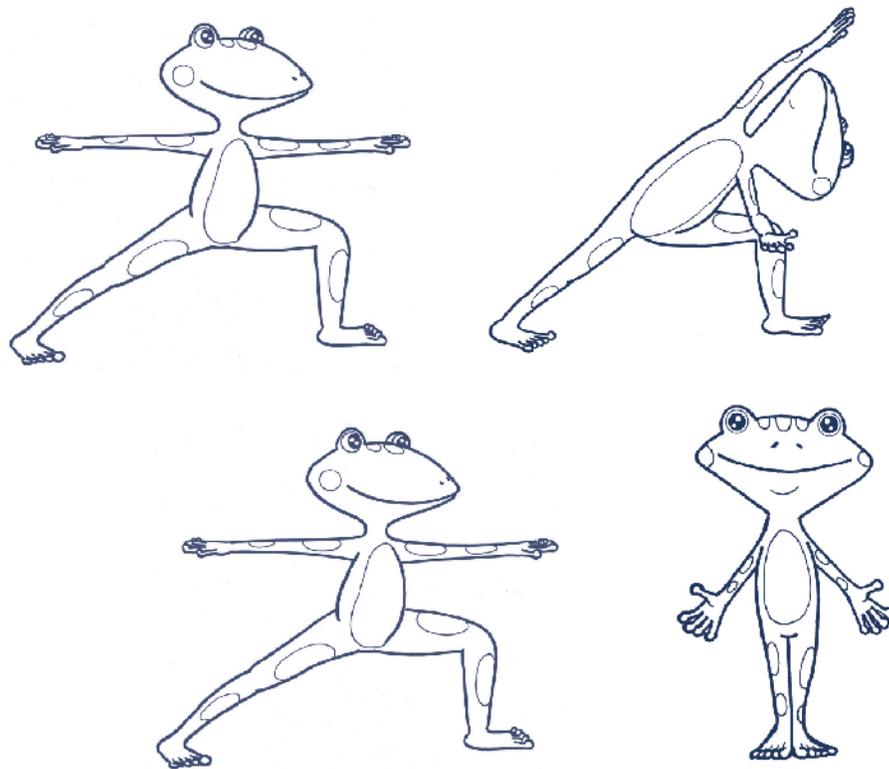
[OPCIONAL] **Ola A** nuevo

Desde la postura del Surfista, guíe a los estudiantes hacia la postura de Ola A utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Inhalen:** Sin mover las piernas, giren la palma derecha hacia arriba y levántenla por encima de la cabeza, inclinando ligeramente la cabeza para mirar hacia la palma.

2. Exhalen: Permitan que la mano izquierda descanse sobre la cadera o la pantorrilla izquierda mientras se inclinan hacia el costado.
3. Respiren de tres a cinco veces, manteniendo la postura.
  - Al inhalar, estiren la punta de los dedos derechos hacia el techo.
  - Al exhalar, mantengan la rodilla derecha doblada, con ambos pies empujando la colchoneta.
  - Al inhalar, dejen que la respiración expanda las costillas del lado derecho.
  - Al exhalar, lleven poco a poco el ombligo hacia la columna vertebral para sostener la espalda.

OLA B

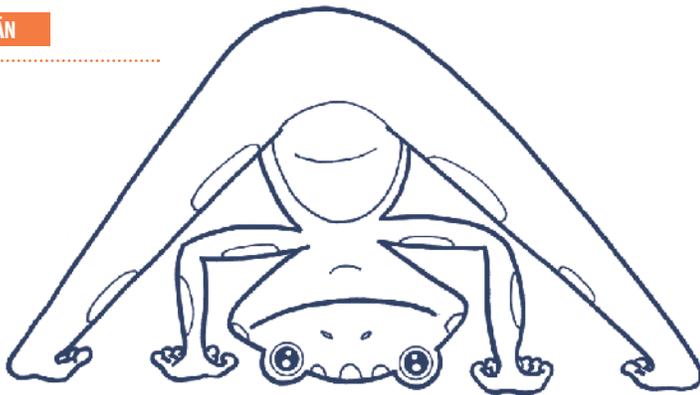
[OPCIONAL] **Ola B** nuevo

Guíe a los estudiantes de vuelta a la postura del Surfista para que puedan verlo demostrar la Ola B. (Después de la primera vez, puedes pasar directamente de la Ola A a la Ola B y omitir este paso). Demuestre y guíe a los estudiantes por la postura usando las siguientes señales como referencia:

1. **Inhalen:** Extiendan la columna vertebral y los brazos, manteniéndose firmes en la postura del Surfista.

2. Exhalen: Apoyen el antebrazo derecho sobre el muslo derecho, inclinando el torso sobre la rodilla derecha.
3. Inhalen: Levanten el brazo izquierdo y extiéndanlo sobre la oreja izquierda como una ola que se extiende desde atrás de la tabla de surf.
4. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:
  - Al inhalar, imaginen que la línea desde el pie izquierdo hasta las puntas de los dedos izquierdos se hace más larga.
  - Al exhalar, empujen con los pies con firmeza sobre la colchoneta como si estuvieran empujando sus tablas de surf contra el agua del océano.
5. Inhalen: Estiensen hacia atrás con el brazo izquierdo y levántense de la postura, volviendo a la postura del Surfista.
6. Exhalen: Giren ambos pies hacia adelante, parados firmes y estables.
7. Repitan las posturas del Surfista, Ola A y Ola B en el lado izquierdo.
8. Exhalen: Giren ambos pies hacia adelante y salten o retrocedan a la postura de la Montaña, llevando las manos a los lados.

### VOLCÁN



### Volcán nuevo

Antes de guiar a los estudiantes hacia la postura del Volcán, invítelos a notar cualquier sensación incómoda que experimenten a medida que aprenden la nueva postura. Utiliza las siguientes señales como referencia:

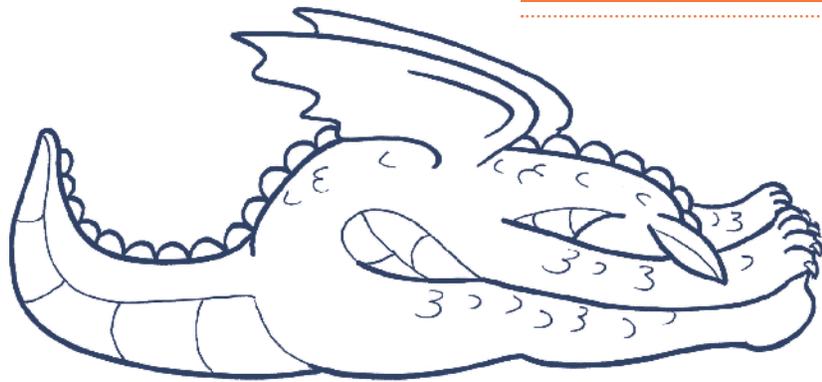
1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen: Salten o den un paso con los pies bien abiertos, con las manos en las caderas.
3. Exhalen: Dóblense hacia adelante desde las caderas, deslizando las manos hacia abajo por las piernas para apoyarlas en las espinillas, los tobillos o el suelo.

4. **Inhalen:** Levanten la cabeza y el corazón, extendiendo la columna vertebral desde el coxis hasta la coronilla.
5. **Exhalen:** Bajen la cabeza, empujen con los pies en la colchoneta y extiendan las piernas desde las plantas de los pies hasta las caderas.
6. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:**
  - Al inhalar, sientan la expansión de la respiración alargando el torso.
  - Al exhalar, sientan que sus músculos se relajan en la postura.
  - Al inhalar, involucren las piernas, empujando con los pies lo más que puedan en la colchoneta.
  - Al exhalar, permitan que los músculos de las piernas se relajen.

Haga una pausa en la postura de la Montaña e invite a varios estudiantes a compartir lo que notaron. Utilice preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a observar sus experiencias físicas:

- 
- ¿Qué sensaciones incómodas experimentaron?
  - ¿Qué mensaje creen que les enviaron sus cuerpos? ¿Necesitaban algo?
  - \*¿Fue la señal fuerte como un grito o silenciosa como un susurro?
- 

**SENTADO DOBLADO HACIA ADELANTE**



[OPCIONAL] **Sentado Doblado Hacia Adelante** nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen sentados.** Extiendan las piernas frente al cuerpo; coloquen las manos fuera de las piernas. (Las rodillas pueden permanecer ligeramente dobladas si enderezar las piernas les resulta incómodo).

2. **Inhalen:** Extiendan la columna vertebral para sentarse erguidos, con la coronilla levantada hacia el techo.
3. **Exhalen:** Dóblense hacia adelante, y lleven las manos hacia los pies. Relajen la cabeza, el cuello y los hombros.
4. **Respiren tres veces, manteniendo la postura.**
  - Al respirar, imaginen que la columna vertebral se extiende.
  - Al exhalar, imaginen que los músculos de las piernas se relajan desde las caderas hasta los tobillos.
  - Al inhalar, sientan cómo la respiración expande el abdomen y las costillas contra las piernas.
  - Al exhalar, dejen que el abdomen, el pecho y la cabeza se hundan hacia abajo sobre las piernas.
5. **Inhalen:** Vuelvan a la posición de sentado.

### Examen Interno (de Nuestros Cuerpos)

Demuestre la práctica de examinar internamente tu cuerpo describiendo una sensación incómoda que estés experimentando. Demuestre cómo se da cuenta de esta sensación con curiosidad y amabilidad. Por ejemplo:

- *Cuando me examino internamente y presto atención a cómo se siente mi cuerpo en este momento, noto que la parte superior de la espalda se siente dolorida. Cuando uso la curiosidad y la amabilidad para examinar internamente mi dolor de espalda, mi curiosidad es preguntarme qué necesita mi cuerpo. Creo que tal vez esta sensación incómoda me está diciendo que mi espalda debe estirarse.*

Luego, invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre cómo podría responder a este mensaje. Pruebe lo que sugieren. Por ejemplo:

- *Esa es una excelente idea. Estiraré los brazos hasta el techo para ayudar a estirar la parte superior de la espalda. Cuando estiro mis brazos hasta el techo así, mi espalda se siente mucho más cómoda. Y ahora, cuando me examino internamente de nuevo, noto que mi espalda se siente mucho menos dolorida.*

Invite a los estudiantes a tener curiosidad sobre por qué las sensaciones incómodas podrían ser importantes. Utilice preguntas como las siguientes para ayudar a guiar el debate:

- 
- *¿Está bien experimentar sensaciones incómodas?*
  - *Cuando sienten una sensación incómoda, ¿creen que sus cuerpos podrían estar diciéndoles algo? ¿Qué mensajes podrían enviarles? ¿Creen que sus cuerpos podrían necesitar algo? (p. ej., agua, descanso, estiramiento)*
-

Por último, invítelos a examinar internamente sus cuerpos y observar si hay algo que necesiten antes de la secuencia de Cierre.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Invite a los estudiantes a descansar en una posición que se sientan seguros:

- *Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense o descansen el cuerpo de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

#### Breve exploración corporal

Guíe a los estudiantes por una breve exploración corporal, guiándolos para que se enfoquen en notar sensaciones cómodas e incómodas:

- *Mientras descansamos nuestros cuerpos, examinémoslos internamente para ver cómo se sienten. Imaginemos que nuestra atención es como una linterna dentro de nuestras mentes. Encenderemos la linterna para notar lo que está pasando con nuestros cuerpos y cómo se sienten.*
- *Primero, veamos si podemos iluminar los pies y las piernas con esa luz. Observen dónde están sus piernas y pies en este momento y cómo se sienten. ¿Están cómodos sus pies?*
- *¿Y las piernas? ¿Hay algún lugar donde se sientan incómodas? ¿Necesitan algo?*
- *Ahora, concentraremos nuestra atención en el abdomen y el pecho. ¿Pueden notar que su respiración mueve el abdomen o el pecho? ¿Cómo se siente su respiración? ¿Se mueve libremente? ¿Es cómoda?*
- *Continuando, imaginen hacer brillar esa luz por un brazo y luego por el otro.*
- *¿Dónde están sus brazos y cómo se sienten? ¿Se sienten cómodos los brazos y las manos donde están, o se sienten incómodos? ¿Necesitan algo?*
- *Finalmente, llevemos nuestra atención hacia el cuello y los hombros. ¿Se sienten cómodos mientras descansan en esta posición? ¿Notan alguna sensación incómoda en el cuello o los hombros?*

- *Ahora que han prestado cierta atención a sus cuerpos, hagan los cambios que sus cuerpos necesiten para descansar.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

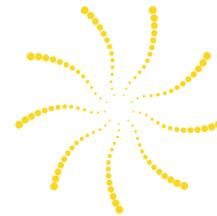
### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Antes de cenar esta noche, comprueben si pueden recordar qué emociones sintieron hoy. ¿Cuántas emociones diferentes sintieron? ¿Cuáles fueron cómodas y cuáles fueron incómodas? Pregúntenle a un familiar qué emociones sintió durante el día.*



## **Lección 4**

# **¿QUÉ SIENTEN?**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cuándo experimento diferentes emociones?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo demostrar y nombrar emociones que surgirían de un detonante.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Muchas experiencias pueden desencadenar emociones.
- Examen Interno puede ayudar a notar lo que uno siente.

Los estudiantes podrán...

- Nombrar las emociones específicas que surgen de los detonantes.
- Mostrar expresiones faciales y corporales para las emociones.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de rostros que muestran diferentes expresiones
- Libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* de Judith Viorst

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Cargue o muestre imágenes de expresiones faciales de emociones.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Presente el libro *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Examen Interno de los Sentidos

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Erupción/Erupciones  
Inactivo

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comienza cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## PULGARES ARRIBA / 8 minutos

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de Concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de Examen Interno para que observen cómo se sienten. Durante la práctica de Examen Interno, pregúnteles a los estudiantes si notan alguna emoción, para ver si es cómoda o incómoda. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicárselo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídale a los estudiantes que anoten cómo se sienten en las huellas dactilares en sus diarios como lo hicieron en la última lección.

Repase con los estudiantes el significado de la palabra “detonante”. Luego pídale a los estudiantes que etiqueten su emoción y escriban una oración que explique lo que puede haber detonado esa emoción.

Finalmente, invite a voluntarios a compartir el nombre de la emoción que estaban sintiendo. Pídale que digan si esta emoción es una sensación cómoda o incómoda.

## ¿QUÉ SIENTES, ALEXANDER? / 15 minutos

Diga a los estudiantes que van a volver a la historia de *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*, y que van a profundizar para ver qué lo hizo sentir tan incómodo.

Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- 
- **En el libro, alguna vez, ¿dijo Alexander cómo se sentía?**
  - **Alguna vez, ¿le preguntó alguien a Alexander cómo se sentía?**
  - **Si Alexander se detuviera a hacer un examen interno, ¿qué creen que habría notado?**
- 

Diga a los estudiantes qué ayudaría realmente a Alexander a darse cuenta de cómo se sentía y darles nombres a sus sentimientos. Explíqueles a los estudiantes que

te gustaría que te ayudaran a averiguar cómo se sentía Alexander. Elija algunas escenas clave del libro para explorar las emociones de Alexander. Llame a pequeños grupos de estudiantes a que vayan al frente o al centro del aula para representar a Alexander. Vuelva a leer una escena, y muestre la ilustración. Pídales a esos estudiantes que imaginen que son Alexander mientras lees la escena. Invítelos a mostrar con sus rostros y cuerpos cómo se ve Alexander en el libro. Luego, todavía imaginando que ellos son Alexander, pídale que examinen internamente cómo se sienten en esta situación. Demuestre la preocupación y pregunta a cada estudiante: “¿Qué sientes, Alexander?”. Invite a cada estudiante voluntario a compartir cómo se siente. Según sea necesario, ayúdelo a encontrar palabras de emoción específicas para describir cómo se sentiría.

Repita esta demostración con algunas escenas clave, e invite a todos los estudiantes a ser Alexander si es posible.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Muchas experiencias diferentes pueden detonar emociones.*
- *Examinarnos internamente puede ayudarnos a notar cómo nos sentimos.*
- *Todos los sentimientos están bien.*

Concluya haciéndoles preguntas a los estudiantes para ayudarlos a reflexionar, como las siguientes: ¿Cómo creen que sería el día siguiente para Alexander?



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

Recuérdelos a los estudiantes que, a veces, al igual que le sucede a Alexander, no se dan cuenta de cómo les afectan sus emociones. Recuérdelos que el Examen Interno puede ayudarlos a darse cuenta de cómo se sienten. Diga que cuando practican el Movimiento Consciente, están trabajando para fortalecerse al darse cuenta de cómo se sienten.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia dos veces.

Haga una pausa antes de la repetición final de la secuencia y recuérdelos que, al igual que las emociones, las sensaciones físicas pueden ser cómodas e incómodas. Invite a los estudiantes a notar una sensación cómoda que experimenten durante la siguiente ronda de la secuencia de Nuevo Comienzo y una sensación incómoda.

### **Montaña/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de la secuencia de Nuevo Comienzo, invite a los estudiantes a compartir lo que notaron.

Si es necesario, demuestre esto compartiendo con los estudiantes una sensación cómoda que notó y una sensación incómoda que experimentó mientras practicabas la secuencia de Nuevo Comienzo. Por ejemplo, podría decir que la sensación de que los pulmones se expanden con la respiración fue cómoda y que la sensación de que los hombros comienzan a ponerse rígidos fue incómoda.

### **Surfista** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

#### **[OPCIONAL] Ola A** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

#### **[OPCIONAL] Ola B** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Volcán** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Erupciones Emocionales**

Esta actividad facilita el juego de roles individual de las reacciones emocionales automáticas. Utilice el movimiento creativo para fomentar la conexión física con la experiencia emocional y llame la atención sobre las reacciones emocionales automáticas que pueden producirse a partir de palabras o acontecimientos en nuestros entornos.

Pregúnteles a los estudiantes qué sucede cuando un volcán está demasiado lleno de gas caliente. Explique que jugarán un juego en el que usan sus cuerpos para crear erupciones en la postura del Volcán. Las erupciones que creen serán erupciones emocionales. Explique que una erupción es un estallido que ocurre repentinamente sin planificación. Pregunte a los estudiantes sus ideas sobre cómo podría ser una erupción emocional y explique que todos nosotros tenemos momentos en los que tenemos reacciones emocionales impensadas.

Haga que los estudiantes comiencen en la postura del Volcán.

En cada ronda, lea una de las siguientes indicaciones de emociones. Explique que al escuchar la indicación, los estudiantes deben crear de inmediato su erupción emocional al estallar de la postura del Volcán con una expresión facial y un lenguaje corporal (recuerda las actividades de máscaras y disfraces del estado de ánimo) que represente cómo podrían reaccionar automáticamente a la indicación. Deben hacer

lo primero que les venga a la mente, sin tomarse el tiempo para pensarlo. Explique que no hay una respuesta correcta o incorrecta y que deben representar la primera reacción que se les ocurra. Después de la “erupción”, haga que los estudiantes regresen a su estado de volcán inactivo.

- *Despiertan con goma de mascar en el cabello.*
- *Están caminando por el pasillo de la escuela y alguien les dice una ofensa.*
- *Se despiertan el sábado y hay una tormenta eléctrica gigante.*
- *Su maestro les devuelve un proyecto y no les fue tan bien como esperaban.*
- *Su maestro decide tener una serpiente como mascota de la clase.*
- *Hoy la cafetería sirve su almuerzo favorito, pero cuando van a pedir, se acabó y tienen que pedir otra cosa.*
- *Se tropiezan en la acera y rompen sus jeans nuevos.*
- *Su mejor amigo no les deja elegir a qué jugar.*
- *Van a nadar en el océano por primera vez.*
- *Su mejor amigo les ignora.*
- *Chocan con alguien en el pasillo y dejan caer su proyecto de arte.*
- *Los padres de su amigo les llevan a una montaña rusa.*

Durante la actividad, invite a los estudiantes a compartir qué sentimiento están representando. Periódicamente, pídale que se examinen internamente antes de regresar a su estado de volcán inactivo e invítelos a notar cómo se siente en sus cuerpos el hecho de representar esa emoción.

Use todas las indicaciones que elija y luego guíe a los estudiantes para que vuelvan a la posición de sentado.

### [OPCIONAL] **Sentado Doblado Hacia Adelante** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



#### CONSEJO DIDÁCTICO



Después de que los estudiantes respondan a la situación final que les brinde, indíqueles que mantengan la postura del Volcán durante algunas respiraciones y luego hagan la transición a sentarse.

### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Diga a los estudiantes que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### Examen Interno de los Sentidos

Guíe a los estudiantes para que examinen interna y brevemente sus sentidos antes de acomodarse para descansar:

- *Mientras se acomodan para descansar, tómense un momento para hacer un examen interno, usando sus sentidos.*
- *Primero, practiquen estar presentes con los ojos y la vista.*
- *Echen un vistazo a su alrededor y noten tres cosas que pueden ver.*
- *Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o se enfoquen en un punto.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con los oídos, y la audición.*
- *Escuchen atentamente y noten dos sonidos que puedan escuchar a su alrededor en este momento.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con su sentido del tacto.*
- *Noten una sensación que puedan sentir con sus cuerpos en este momento.*
- *Y ahora relajen sus sentidos y dejen que sus cuerpos y sus mentes descansen por unos momentos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

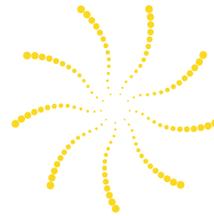
#### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Muéstrenle a un familiar expresiones faciales de las emociones. Pídanle que adivine qué emoción están mostrando.*



## ***Lección 5***

# **SENTIRME LO MEJOR POSIBLE**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes explorarán qué los hace sentirse lo mejor posible.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cuándo me siento lo mejor posible?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo describir lo que me hace sentirme lo mejor posible.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Parte de sentirse lo mejor posible es sentirse felices, sanos y orgullosos de quiénes son.

Los estudiantes podrán...

- Identificar experiencias en las que se sientan lo mejor posible.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina, crayones
- Imágenes de rostros que muestran diferentes expresiones
- Hoja de ejercicios de Sentirme lo mejor posible

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Descargue o muestre imágenes de rostros.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Prepare hojas de ejercicios, crayones y lápices.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Molino de Viento  
Elefante

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Visualizar Mi Mejor Versión  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comienza cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## PULGARES ARRIBA / 5 minutos

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de Examen Interno para que observen cómo se sienten. Durante la práctica de Examen Interno, pregúnteles a los estudiantes si notan alguna emoción, para ver si es cómoda o incómoda. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicárselo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídeles a los estudiantes que anoten cómo se sienten en las huellas dactilares en sus diarios como lo hicieron en la última lección.

Repase con los estudiantes el significado de la palabra “detonante”. Luego pídeles a los estudiantes que etiqueten su emoción y escriban una oración que explique lo que puede haber detonado esa emoción.

Finalmente, invite a voluntarios a compartir el nombre de la emoción que estaban sintiendo. Pídeles que digan si esta emoción es una sensación cómoda o incómoda.

## SENTIRME LO MEJOR POSIBLE / 13 minutos

Invite a los estudiantes a compartir lo que creen que significa sentirse lo mejor posible. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- **En el libro, ¿les pareció que Alexander se sentía lo mejor posible?**
  - **¿Cuándo se sienten lo mejor posible?**
- 

Comparta ejemplos de actividades y experiencias que te hagan sentirte lo mejor posible (experiencias que te lleven a sentirte feliz, sano, fuerte y orgulloso de ti mismo).

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Parte de ser lo mejor posible es sentirnos felices, sanos y orgullosos de nosotros mismos.*
- *Cada uno de nosotros tiene sus propias experiencias que nos ayudan a sentirnos lo mejor posible.*

Entregue a los estudiantes una hoja de ejercicios de Sentirme lo mejor posible, repase las indicaciones con ellos en grupo y verifique que entienden. Invítelos a dibujar o escribir sus respuestas a las indicaciones. Verifique esto individualmente con los estudiantes mientras trabajan.

**Sentirme lo mejor posible**

*Me siento feliz cuando:* \_\_\_\_\_

*Me siento orgulloso de mí mismo cuando:* \_\_\_\_\_

*Me siento sano y fuerte cuando:* \_\_\_\_\_

*Me siento seguro e importante cuando:* \_\_\_\_\_

Invite a los estudiantes a compartir un ejemplo de su trabajo con la clase.

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos****Postura Fácil/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Pídales a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil con las manos en sus Puntos de Anclaje y que hagan algunas respiraciones. Invítelos a notar cualquier señal o mensaje positivo que sus cuerpos estén enviando. Por ejemplo, ¿es la sensación de que su respiración entra y sale una experiencia agradable? ¿Tienen sus cuerpos una temperatura cómoda? ¿Esperan con ansias moverse un poco?

Invite a los estudiantes a notar cómo se siente poner su atención en estas experiencias positivas.

**[OPCIONAL] Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**[OPCIONAL] Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**[OPCIONAL] Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

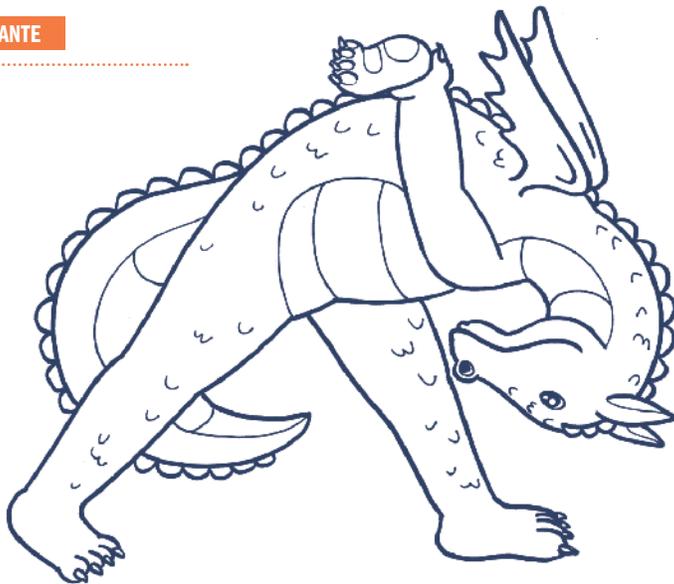
Guíe a los estudiantes a través de la secuencia dos veces. Invite a los estudiantes a notar en qué posturas se sienten fuertes.

**Estrella de Mar de Pie** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**Triángulo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**ELEFANTE****Elefante** nuevo

Diga a los estudiantes que hoy aprenderán dos nuevas posturas de pie: Elefante y Molino de Viento.

Invite a los estudiantes a notar cómo se siente aprender algo nuevo. Luego Demuestre y guíe a los estudiantes por la postura del Elefante usando las siguientes señales como referencia.

1. Comiencen en la postura de Estrella de mar de pie.
2. Observen si sus pies están tan separados que es incómodo pararse y mantenerse erguidos; así sabrán que deben acercar sus pies un poco. Observen si sus pies están demasiado cerca: ¿pueden moverlos hacia afuera sin perder su capacidad de empujar firmemente de manera uniforme con ambos pies?
3. Giren las caderas hacia la derecha y giren simultáneamente el pie derecho hacia la derecha y el pie izquierdo unos 45 grados hacia la derecha. (Entrada alternativa en la postura: Miren el borde corto de la colchoneta, den un paso grande hacia atrás con el pie izquierdo).
4. Inhalen: Coloquen los brazos detrás de la espalda y, si es posible, agarren los codos con las manos. Extiéndanse hacia arriba con la columna vertebral.
5. Exhalen: Empujen hacia abajo con ambos pies y doblen la parte superior del cuerpo sobre la pierna derecha sin curvar la espalda.
6. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:
  - Al inhalar, imaginen cómo la expansión de la respiración extiende el torso.
  - Al exhalar, imaginen que tienen el peso de un elefante: Sus cabezas y pechos son amplios y pesados.
  - Al inhalar, imaginen sus piernas fuertes como de elefante y empujen con firmeza en el suelo.
  - Al exhalar, sientan el estiramiento en las piernas.
7. Inhalen: Extiendan la columna vertebral para levantarse de la postura.
8. Exhalen: Giren hacia la izquierda, y repitan la postura del lado izquierdo.
9. Inhalen: Extiendan la columna vertebral para levantarse de la postura y regresar a la postura de la Montaña.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Solo incluye uno de estos elementos si requiere un esfuerzo mínimo durante la práctica de movimiento; es decir, si se puede crear y preparar antes de que comience la práctica de movimiento.

#### [OPCIONAL] Conciencia del Surfista

Mientras mantiene la postura del Surfista (Unidad 2, Lección 3), invite a los estudiantes a imaginar en qué podría enfocar su atención un surfista:

- *Imaginen los sonidos del océano a su alrededor, el movimiento de las olas, el viento en sus rostros, el sol, la sensación de la tabla debajo del pie subiendo y bajando, etc.*

Invite a los estudiantes a imaginar cómo se sentiría un surfista haciendo su actividad favorita.

> **OPCIONAL:** Muestre un breve videoclip de surf o reproduce un clip de audio de sonidos del mar.

**[OPCIONAL] Ola A** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

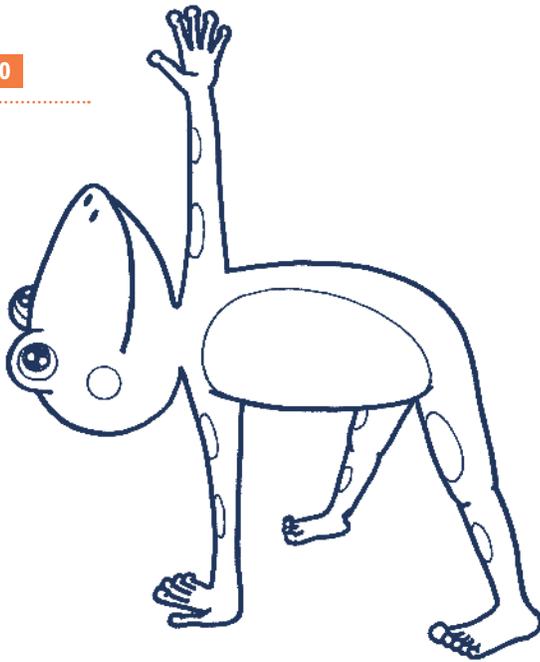
Guíe a los estudiantes por la postura.

**[OPCIONAL] Ola B** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**Volcán** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**MOLINO DE VIENTO****Molino de Viento** nuevo

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña. Luego den un paso o separen los pies de par en par.**
2. **Inhalen: Estírense todo lo que puedan, sienten el espacio enfrente a sus cuerpos.**
3. **Exhalen: Dóblense hacia adelante y lleven las manos al piso. (Las rodillas pueden doblarse).**
4. **Inhalen: Empujen con la mano izquierda en el centro de la colchoneta.**
5. **Exhalen: Giren a la derecha, estirando la mano derecha para alcanzar el techo. Miren su mano derecha.**

6. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
  - Al inhalar, expandan sus pechos.
  - Al exhalar, relajen la parte superior del cuerpo en el giro.
7. Inhalen: Dejen el giro y coloquen ambas manos en la colchoneta y empujen con la mano derecha en el medio de la colchoneta.
8. Exhalen: Giren a la izquierda y levanten el brazo izquierdo en el aire, extendiéndolo hacia el techo. Miren su mano izquierda.
9. Mantengan la postura contando tres respiraciones.
10. Dejen el giro y coloquen ambas manos en las caderas.
11. Inhalen: Levántense de la postura. Vuelvan a la postura de la Montaña.

### Sentado Doblado Hacia Adelante (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### Visualizarme lo mejor posible

Guíe a los estudiantes por una breve visualización para que se conecten con un sentido positivo de sí mismos, utilizando algunas o todas las señales a continuación, y proporcionando pausas para que los estudiantes reflexionen:

- *A medida que se acomodan en una posición cómoda para descansar, centren su atención en su respiración.*
- *Ahora, tómense un instante para recordar un momento en la escuela en el que realmente se sintieron lo mejor posible.*
- *Tal vez hicieron un nuevo amigo o les fue bien en un juego o rendimiento deportivo.*

- *Tal vez les encantó mucho un juego que jugaron en clase o se divirtieron mucho en el almuerzo.*
- *Intenten recordar una vez en que se hayan sentido lo mejor posible.*
- *Elijan un recuerdo y centren su atención en él.*
- *¿Qué sucedió en su memoria? ¿Qué estaban haciendo que les llevó a sentirse lo mejor posible?*
- *Imaginen el recuerdo en sus mentes.*
- *¿Dónde estaban y con quién?*
- *Imagínense en ese momento de nuevo.*
- *¿Qué emociones sintieron? ¿Estaban felices? ¿Tranquilos? ¿Orgullosos? ¿Emocionado? ¿Agradecidos?*
- *Concéntrense por un momento en ese sentimiento de ser lo mejor posible.*
- *Inviten a esos sentimientos de orgullo o felicidad a visitarlos ahora mismo.*
- *Y luego dejen que sus mentes descansen unos momentos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

Invite a voluntarios a compartir sus respuestas a esta práctica o facilite un intercambio de respuestas en parejas.

## **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Pregúntenle a alguien de sus familias cuándo se sintió lo mejor posible. Compartan con esa persona una ocasión en la que ustedes se sintieron lo mejor posible.*



## **Lección 6**

# **ESTAR PRESENTE**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que lo que notan y aprecian afecta la manera en la que se sienten. Practicarán estar presentes con sus sentidos en una actividad de alimentación consciente.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué puedo descubrir cuando estoy presente?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo practicar la alimentación consciente.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Estar presente significa prestar atención a lo que está sucediendo aquí y ahora.
- Estar presentes los ayuda a notar y apreciar sus experiencias.
- Lo que notan y aprecian afecta la manera en la que se sienten.

Los estudiantes podrán...

- Usar sus sentidos para explorar la sensación, el olor y el sabor de nuevos alimentos.

## Materiales

- Diarios
- Libro *What Does It Mean to be Present?* de Raina DiOrio
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Ejemplo de guion de alimentación consciente de la GUÍA PRÁCTICA
- Rodajas de fruta fresca o deshidratada (uno o dos trozos por estudiante)
- Servilletas (una por estudiante)
- [Opcional] Bandeja

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Muestre imágenes de expresiones faciales de emociones.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Repase el ejemplo del guion de alimentación consciente de la GUÍA PRÁCTICA.
- Prepare una o dos rodajas de fruta fresca o deshidratada por estudiante y colócalas en una bandeja.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Alimentación Consciente

Examen Interno de los Sentidos

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Consciente

Presente

Sentidos

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comienza cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## PULGARES ARRIBA / 5 minutos

### Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de Examen Interno para que observen cómo se sienten.

Durante la práctica de Examen Interno, asegúrese de usar la palabra “presente”. Por ejemplo, podría decir lo siguiente:

- *Examinen internamente cómo se sienten en el momento presente, aquí y ahora.*

Pregúnteles a los estudiantes si notan alguna emoción, para ver si es cómoda o incómoda. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicárselo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídale a los estudiantes que anoten la emoción que sienten en las huellas dactilares en sus diarios.

## ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR PRESENTE? / 8 minutos

Presente el libro *What Does It Mean to be Present?* de Raina DiOrio, mostrando la portada. Invite a los estudiantes a compartir lo que creen que significa estar presente.

Lea la historia, muestre las ilustraciones y haga preguntas como las siguientes durante o después de la lectura en voz alta:

- 
- **¿Qué ejemplos ven (vieron) de alguien que no está presente?**
  - **¿Qué ejemplos ven (vieron) de alguien que está presente?**
  - **Si estos personajes están completamente presentes, ¿qué notarían? Si no están presentes, ¿de qué se perderán?**
  - **Estar presente, ¿es como ser consciente?**
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Estar presente significa prestar atención a lo que sucede dentro de nosotros o a nuestro alrededor aquí y ahora.*
- *Estar presentes nos ayuda a notar y apreciar nuestras experiencias.*

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE / 15 minutos**

**NOTA** La alimentación consciente se puede colocar antes o después del Movimiento Consciente.

Diga a los estudiantes que en esta lección tendrán la oportunidad de usar su conciencia atenta para practicar estar presentes. Practicarán estar presentes con todos sus sentidos mientras prueban un alimento.

Use el guion de alimentación consciente de ejemplo en la GUÍA PRÁCTICA como recurso para facilitar esta actividad. Según la temporada, prepare suficientes rodajas de manzana, kiwi, sandía u otra fruta fresca para que cada estudiante reciba uno o dos trozos. También se pueden usar frutas deshidratadas, como pasas o manzanas liofilizadas. Prepare la fruta con anticipación, coloca una o dos rodajas en suficientes servilletas o tazas de muestra para la clase y colóquelas en una bandeja.

Demuestre cómo lavarse las manos frente a los estudiantes. Distribuya servilletas y frutas a cada estudiante, e indíqueles que las dejen en la servilleta que tienen frente a ellos hasta que reciban más instrucciones. Diga a los estudiantes que usarán la conciencia atenta para estar completamente presentes con lo que cada uno de sus sentidos experimenta durante esta actividad.

Dirija una práctica de alimentación consciente usando el siguiente guion como referencia:

- *Hoy vamos a practicar la alimentación consciente.*
- *Comiencen por colocar las manos sobre los Puntos de Anclaje y observar su respiración.*
- *Tomémonos un momento para pensar en los cinco sentidos. Tenemos la capacidad de ver, oler, escuchar, tocar y saborear.*
- *Hoy vamos a practicar comer usando los cinco sentidos para experimentar la comida.*
- *Recuerden no comer el [alimento] hasta que se los diga.*
- *Primero, tómense un momento para examinar el [alimento] con los ojos. Miren de cerca.*
- *Ahora, mírenlo desde otro ángulo.*
- *Intenten mirar solo una parte del [alimento]. Luego mírenlo todo. ¿Cambia su experiencia con el [alimento] a medida que lo examinan desde diferentes perspectivas?*

- *Ahora exploren el [alimento] con la nariz. Llénenlo hacia la nariz y huélanlo un poco. Ahora inhalen profundamente.*
- *Aléjenlo de la nariz y luego acérquenlo nuevamente. Observen si el olor cambia cuando lo hacen.*
- *Observen si el olor les resulta agradable o desagradable.*
- *Ahora tómense un momento para escuchar el [alimento]. ¿Hace algún ruido? Coloquen la oreja cerca. ¿Escuchan algo?*
- *Ahora toquen con delicadeza el [alimento]. Presiónenlo. Apriétenlo suavemente. ¿Cambia su forma cuando lo presionan?*
- *Lentamente, lleven el [alimento] a sus labios. Antes de colocarlo en sus bocas, observen lo que sucede dentro de la boca. ¿Qué quieren hacer sus bocas?*
- *Ahora comiencen a probar el [alimento] muy lentamente. Primero, solo laman el [alimento].*
- *Luego, coloquen una pequeña cantidad en la boca y dejen que se disuelva lentamente.*
- *¿Cambia el sabor a medida que se dejan el alimento en la boca? Hagan una pausa por un momento antes de comer el siguiente bocado.*
- *Luego, practiquen masticar lenta y deliberadamente. Observen cómo se sienten su lengua.*
- *Sientan cómo el [alimento] baja por la garganta hacia el estómago. Sientan las sensaciones que surgen en todo el cuerpo mientras comen el [alimento].*
- *Ahora inhalen profundamente y luego exhalen. Observen cómo se sienten después de esa experiencia.*

Pídales a los estudiantes que observen lo que pueden apreciar sobre la fruta mientras comen.

Una vez que los estudiantes completen el ejercicio, haga preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Cómo se sintieron al enfocarse en comer la fruta de manera tan pausada y lenta?**
  - **¿Estuvieron presentes con sus sentidos? ¿Fue más difícil prestar atención a uno de sus sentidos que a los otros?**
  - **¿Qué descubrieron al usar sus sentidos para comer conscientemente? ¿Qué notaron? ¿Qué apreciaron?**
  - **¿En qué se parece o difiere de la forma en que suelen comer?**
  - **¿Dirían que disfrutaron más o menos de la fruta de esta manera?**
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Estar presentes nos ayuda a notar y apreciar nuestras experiencias.*
- *Lo que notamos y apreciamos afecta la manera en la que nos sentimos.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE** / 15 minutos**Postura Fácil/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Tómese un momento para guiar a los estudiantes por la práctica de Examen Interno en la postura Fácil, al hacer hincapié en estar presentes con sus cuerpos para notar cómo se sienten.

**[OPCIONAL] Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**[OPCIONAL] Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**[OPCIONAL] Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia dos veces.

Durante la primera ronda, aliente a los estudiantes a estar presentes con su sentido de la audición, notando lo que escuchan a medida que se mueven.

Durante la segunda ronda, aliente a los estudiantes a estar presentes con su respiración, notando que su respiración entra y sale con cada movimiento.

**Estrella de Mar de Pie** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Mientras mantiene la postura, demuestre para los estudiantes cómo es notar y apreciar intencionalmente una experiencia.

Por ejemplo, podría decir lo siguiente:

- *Cuando practico estar realmente presente, aprecio cómo se siente este estiramiento en mi cuerpo. También noto que mi cuerpo se siente un poco dolorido. Noto todos sus rostros a mi alrededor y agradezco que podamos practicar el movimiento consciente juntos.*

### [OPCIONAL] **Triángulo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Elefante** (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la postura. Pregunte:

- *¿Qué sentimientos observan en sus cuerpos mientras practican estar presentes con sus cuerpos en este estiramiento?*

### **Surfista** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura. Pregunta:

- *¿Qué observan con sus sentidos mientras practican estar presentes en esta postura?*

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 3–5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### Examen Interno de los Sentidos

Guíe a los estudiantes para que examinen interna y brevemente sus sentidos antes de acomodarse para descansar.

- *Mientras se acomodan para descansar, tómense un momento para examen interno, usando sus sentidos.*
- *Primero, practiquen estar presentes con los ojos y la vista.*
- *Echen un vistazo a su alrededor y noten tres cosas que pueden ver. Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o se enfoquen en un punto.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con los oídos, y la audición.*
- *Escuchen atentamente y noten dos sonidos que puedan escuchar a su alrededor en este momento.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con su sentido del tacto.*
- *Noten una sensación que puedan sentir con sus cuerpos en este momento.*
- *Y ahora relajen sus sentidos y dejen que sus cuerpos y sus mentes descansen por unos momentos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Practiquen estar presentes en su camino a casa hoy. ¿Pueden notar algo que no hayan notado antes?*



## **Lección 7**

# **LO QUE SÉ SOBRE MÍ**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aplicarán sus habilidades de autoconciencia para describirse a sí mismos en respuesta a preguntas y en Movimiento Consciente.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué sé sobre mí?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo describirme a mí mismo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Están aprendiendo y creciendo con cada nueva experiencia.

Los estudiantes podrán...

- Describir algo sobre sí mismos, sus experiencias o sus sentimientos a sus compañeros de clase.
- Describir su experiencia física en un juego de Movimiento Consciente.

## Materiales

- Diarios
- Témpera o almohadillas de tinta
- Lápices o marcadores negros de punta fina
- Imágenes de expresiones faciales de varias emociones diferentes
- Una pelota etiquetada con números (al menos la mitad de pelotas con respecto a la cantidad de estudiantes, pero pueden ser más)
- Lista de preguntas correspondientes a los números de la pelota
- Fichas de posturas para la actividad de estatuas autoconscientes

## Preparación/Organización

- Organice los diarios de los estudiantes para distribuirlos rápidamente.
- Muestre imágenes de expresiones faciales de emociones.
- Prepare la pintura o las almohadillas de tinta.
- Coloque lápices o marcadores.
- Prepare la pelota etiquetándola con la misma cantidad de números que las preguntas que tengas.
- Prepare la lista de preguntas.
- Presente fichas de posturas para la actividad de estatuas autoconscientes.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Onterno

Visualizar Mi Mejor Versión

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Autoconciencia

**CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos**

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

**PULGAR ARRIBA / 5 minutos****Examen interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Después de que el tono se detenga en el ejercicio de concentración, guíe a los estudiantes en una breve práctica de Examen Interno para que observen cómo se sienten.

Durante la práctica de Examen Interno, asegúrese de usar la palabra “presente”. Por ejemplo, podría decir lo siguiente:

- *Examínen internamente cómo se sienten en el momento presente, aquí y ahora.*

Pregúnteles a los estudiantes si notan alguna emoción, para ver si es cómoda o incómoda. Diga que, una vez que hayan notado e identificado cómo se sienten, deben mirar hacia arriba para comunicárselo.

Proyecte o presente dibujos de expresiones faciales y pídale a los estudiantes que anoten la emoción que sienten en las huellas dactilares en sus diarios.

**CONTROLARSE / 15 minutos**

Pídale a los estudiantes que se paren en un círculo grande. Explique que el juego de hoy es que descubran y compartan lo que saben sobre sí mismos. Recuérdeles que han estado aprendiendo mucho sobre sí mismos a lo largo de esta unidad: aprendiendo sobre sus sentimientos, detonantes, experiencias, sentidos y momentos en los que se sienten lo mejor posible.

En este juego, lanzarán y atraparán una pelota. Cuando la atrapen, observarán el número que está debajo del pulgar derecho y tú leerás una oración para que la completen.

Utilice oraciones como las que se encuentran a continuación. Los estudiantes deben usar algo de autoconciencia, pero no deben ser demasiado personales.

Explique que pueden pasar y usar una nueva oración si no están listos para responder a la primera oración que les dió. Pídale a un estudiante que le lance la pelota para demostrar.

Ejemplos de oraciones:

- *El tema en el que soy mejor en la escuela es:*
- *Cuando tengo tiempo libre, me gusta jugar:*
- *Una cosa que me enoja un poco es:*
- *El estado de ánimo que tenía esta mañana fue:*
- *Cuando estoy triste, me siento mejor cuando:*
- *Me frustra cuando:*
- *Mi lugar feliz es:*
- *Lo que más me gusta de mí mismo es:*
- *Una comida que no me gusta para nada es:*
- *Una canción que me hace sentir feliz es:*
- *Soy muy bueno en:*
- *A veces tengo un poco de miedo de:*
- *No me gusta cuando mis amigos:*
- *Algo que valoro es:*
- *Lo que más me gusta jugar afuera es:*
- *Me siento lo mejor posible cuando:*

Asegúrese de que todos tengan al menos un turno.

Si hay tiempo extra, considere invitar a los estudiantes a compartir la respuesta a una pregunta que querían responder, pero que no tuvieron la oportunidad de hacerlo.

Recalque a los estudiantes que todos estamos aprendiendo y creciendo constantemente y que continuarán aprendiendo cosas nuevas sobre sí mismos el resto de sus vidas.



### **MOVIMIENTO CONSCIENTE** / 20–25 minutos

Diga a los estudiantes que hoy celebrarán cuánto han aprendido sobre sí mismos con un par de juegos durante el Movimiento Consciente.

### **Montaña/Compartan Sus Movimientos** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que respiren en la postura de la Montaña, y aliéntelos a ser conscientes de cómo se siente su respiración a medida que entra y sale.

Pídales a los estudiantes que cierren o bajen los ojos y que se tomen un momento para reflexionar sobre cómo les gusta moverse. Pídales que recuerden un movimiento que les gusta; puede ser algo que hayan aprendido en esta clase o algo completamente diferente.

Invítelos a hacer ese movimiento donde están parados y luego regresar a la postura de la Montaña.

Invite a los estudiantes a reflexionar en silencio sobre cómo se siente hacer un movimiento que les gusta.

Si el tiempo lo permite, pida a varios estudiantes que compartan sus respuestas en voz alta.

### **Calentamiento para La Actividad Compartan Sus Movimientos**

Explique que los movimientos de calentamiento para la clase de hoy provendrán de movimientos que les gusta hacer. La organización para esta actividad puede ser un círculo grande o una organización tradicional del aula.

Demuestre un movimiento que le guste y enséñaselos a los estudiantes para que te copien el movimiento. Mientras se mueve, describa por qué le gusta este movimiento y mencione cómo se siente su cuerpo o las emociones que se detonan. Los movimientos pueden ser un gesto, un simple estiramiento, un baile o lo que se le ocurra.

Diga a la clase que cuando otra persona esté lista para mostrar su movimiento favorito, debe levantar la mano. Cuando llame al siguiente líder, este debe dar un paso adelante para que todos puedan verlo mientras demuestra su movimiento. Todos los demás deben hacer la transición a este movimiento. Intente hacer esto sin pausa durante la transición para mantener el nivel de actividad. Mientras el voluntario hace su movimiento, puede pedirle brevemente que describa una de las siguientes opciones: Por qué le gusta; qué nota sobre el movimiento en su cuerpo; qué emoción detona.

Continúe el calentamiento permitiendo que varios estudiantes muestren un movimiento. Si el tiempo lo permite y la clase puede gestionar las transiciones de manera eficiente, invite a todos a compartir su movimiento.

### **[OPCIONAL] Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)**

Guíe a los estudiantes por la secuencia al menos una vez. Hacer la secuencia entre actividades puede ayudar a la clase a enfocarse antes de pasar a la siguiente actividad.

### **Estatuas Autoconscientes**

En esta actividad, los estudiantes aplican la conciencia corporal para crear un mapa mental de una postura de pie y luego enseñan verbalmente a un compañero para que

recree la postura. Este juego se puede hacer en parejas, en grupos pequeños o con toda la clase.

Cada jugador recibe una ficha de posturas. Debe mirar su ficha, pero mantenerla en secreto de los otros jugadores.

Muestre los siguientes pasos como referencia:

- Paso 1. Descubrimiento: creen un mapa corporal en sus mentes.
- Paso 2. Comunicación: creen un mapa corporal con sus palabras.

En este juego, los estudiantes imaginan que son estatuas que cobran vida pero que aún no pueden moverse. Acaban de despertarse de su forma de estatua. Son conscientes de sí mismos, pero tienen dos tareas que completar antes de que puedan estar completamente vivos. Su primera tarea es comprender más sobre su forma de estatua. Necesitan usar la curiosidad consciente para buscar y descubrir todos los detalles de su postura de estatua desde adentro para crear un mapa corporal en sus mentes de lo que están haciendo de la cabeza a los pies. La segunda es poder comunicar lo que descubrieron. Crearán un mapa verbal para guiar a los demás a recrear la misma forma. Solo pueden moverse cuando hagan que otra persona tome el lugar de su estatua.

Demuestre este proceso usando la postura de su elección (con los estudiantes a su espalda). A medida que adopta la postura, diga a los estudiantes que hará una pausa para tener un momento de atención plena como ayuda para estar presente en la postura y crear su mapa mental. Luego, muestra su mapa verbal e indique a los estudiantes que intenten crear la postura en función de su mapa verbal. Incluya en su descripción diferentes elementos de lo que es estar en la postura: la colocación de tu cuerpo, las sensaciones de tus músculos (p. ej., estiramiento, esfuerzo, relajación), la experiencia mental (p. ej., enfoque, confianza, calma). Estas descripciones deben ser en primera persona, en lugar de transmitirse como instrucciones. Por ejemplo, un mapa verbal para la postura de la Montaña podría ser el siguiente: mis piernas están juntas y mis pies están apoyados en el piso. Mi columna vertebral está erguida y hay una línea recta que conecta mi coronilla, mi corazón, mi ombligo y mis pies. Mis brazos están a mi costado y me siento erguido, firme y majestuoso. No siento ningún estiramiento en los músculos, pero se sienten comprometidos y listos.

Para fomentar la comprensión de la actividad, pida a un voluntario que sea la siguiente estatua. Asegúrese de que los estudiantes no puedan ver al voluntario. Aliente al voluntario a crear su mapa mental y luego comunicarlo verbalmente. Luego, facilite el proceso haciendo preguntas o permitiendo que los estudiantes hagan preguntas mientras todos intentan recrear la postura.

Continúe el juego como grupo completo o en parejas de estudiantes. Es posible que desees cronometrar esta parte haciendo sonar una campanilla para indicar cuándo los estudiantes deben entrar en la postura, crear sus mapas mentales y comunicar sus mapas verbales.

Desafíe a los estudiantes a entrar en la mente de las estatuas: *¿cuál es el pensamiento de tu estatua? ¿Qué emociones siente tu estatua? ¿Cómo se comparan sus respuestas a estas preguntas con las de su compañero?*

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### Visualizarme lo mejor posible

Guíe a los estudiantes en una breve visualización para conectarse con un sentido positivo de sí mismos:

- *A medida que se acomodan en una posición cómoda para descansar, centren su atención en su respiración.*
- *Ahora, recuerden una cosa que hayan aprendido durante esta unidad.*
- *Sepan que están aprendiendo cosas nuevas todos los días.*
- *Ahora, recuerden un movimiento difícil que hayan practicado en esta clase.*
- *Sus mentes y sus cuerpos se están fortaleciendo con cada experiencia nueva.*
- *Ahora, recuerden una actividad o una cosa que hayamos hecho en esta clase y que les haya gustado.*
- *Sepan que tendrán muchos momentos de alegría en sus vidas.*
- *Permítanse notar y apreciar que son personas que aprenden, crecen y experimentan alegría.*
- *Ahora, pongan su atención en su respiración, y observen cómo se sienten sus cuerpos y sus mentes.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Pida a sus amigos y familiares que compartan una cosa en la que piensen que son buenos.*

## Extensiones de la Lección

### Sentimientos Cautivadores

#### Lecciones 1-4

Prepare de una a cuatro pelotas de playa con palabras de emociones escritas en toda la pelota, espaciadas de manera relativamente uniforme. Considere escribir las palabras en cinta adhesiva si no desea manchar las pelotas de forma permanente. Esta actividad se puede realizar con todo el grupo, pero los estudiantes tendrán más oportunidades de participar en grupos más pequeños de seis a ocho estudiantes. Parado en un círculo con una pelota por grupo, guíe a los estudiantes para que comiencen a lanzar y atrapar la pelota de playa dentro de su grupo. Dé una señal para hacer una pausa. Quien tenga la pelota en cada grupo debe mirar su pulgar derecho (o dedo índice izquierdo, etc.) para encontrar la palabra que esté más cerca del dedo. Luego representan esa emoción con su lenguaje corporal y expresiones faciales. Los otros miembros del grupo adivinan la emoción y luego comienzan el juego de nuevo, repitiendo el proceso varias veces. Como alternativa, puede hacer que los estudiantes representen y adivinen las palabras de emoción cada vez que atrapan la pelota.

### Investigación de la Felicidad

#### Lección 2

Proporcione a los estudiantes un contorno del cuerpo humano para que puedan realizar un experimento para descubrir dónde las personas sienten emociones en sus cuerpos. Primero, pídale que se sienten y piensen en un recuerdo muy feliz. Imagina todos los detalles y nota cómo se sintió. Luego, pídale que lo anoten en su contorno para mostrar el lugar donde más sentían felicidad en sus cuerpos. Diga que coloreen con un color fuerte esa área donde sintieron la emoción. (Está bien si no pueden ser precisos en sus respuestas). Luego, también puede invitarlos a colorear ligeramente una segunda área donde sintieron la emoción, si lo desean.

Recopile los trabajos y anótelos al estilo de un mapa de calor para crear una visualización de los resultados de una clase.

Analice los resultados con la clase. *¿Sienten todos felicidad en sus cuerpos de la misma manera? ¿Cuáles fueron las respuestas más comunes? ¿Pueden los recuerdos detonar emociones?*

Considere proporcionar copias adicionales e indicar a los estudiantes que pregunten a amigos o familiares dónde sienten felicidad en sus cuerpos y que anoten las respuestas. Si traen los contornos completados, la clase puede compilar los resultados y analizar sus hallazgos.

### Orden Emocional

#### Lecciones 2-4

Use una pizarra o papel milimetrado para mostrar algunas emociones universales, como felicidad, tristeza, enojo, miedo o sorpresa. Pídale a los estudiantes que escriban emociones relacionadas en cada categoría. Como alternativa, también tenga una lista de emociones familiares en la pizarra para que los estudiantes las muevan o agreguen a las principales categorías de emociones. La lista de emociones podría contener una combinación de palabras e imágenes para ordenar. Invite a los estudiantes a compartir ideas sobre algunas de las diferencias y similitudes entre las emociones relacionadas.

### Un Nuevo Día

#### Lecciones 4-5

Pídale a los estudiantes que reescriban el inicio (o cualquier parte) del día de Alexander reemplazando los acontecimientos, o su respuesta a ellos, por acontecimientos o respuestas que crean que podrían mostrar a Alexander sintiéndose lo mejor posible. Diga que imaginen que están creando una nueva historia llamada *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*. Por ejemplo, en lugar de despertarse con goma de mascar en el cabello, Alexander podría despertarse con el olor de su desayuno favorito, con nieve en el suelo (¡no habrá escuela!) o con el gato en su cama. Su día podría mejorar cada vez más a medida que avanza la mañana. O podría responder de manera diferente a los acontecimientos del día. Por ejemplo, podría decidir arreglar su habitación después de la escuela, enfocarse en el hecho de que comerá cereal o pedir tiempo extra para dibujar su castillo imaginario. Invite a los estudiantes a compartir qué emociones podrían detonar por las nuevas secuencias de acontecimientos.

.....

## Este Soy Yo

### Lecciones 6–8

Proporcione materiales y una guía sencilla para que los estudiantes creen un autorretrato mediante un dibujo, una nube de palabras, un poema, etc. Explique que su autorretrato expresa quiénes son y puede mostrar sus fortalezas, qué es importante para ellos, sus culturas y cualquier otra cosa que sea parte de quiénes son. Proporciona ejemplos de autorretratos para presentar la actividad.

.....

## Constructores y Excavadoras Emocionales

### Cualquier lección

Distribuya los conos por todo un espacio grande (p. ej., campo o gimnasio). Coloque la mitad de los conos acostados y la otra mitad de pie. Divida la clase en dos equipos (constructores y excavadoras). El objetivo de los constructores es colocar los conos en posición vertical, mientras que el objetivo de las excavadoras es derribarlos. Haga una pausa en el juego para discutir qué experiencias hacen que nos sintamos “derribados” y qué experiencias nos hacen volver a sentirnos íntegros y fuertes. Cambie los roles del equipo y repite. Puede usar variaciones como solo golpear conos con ciertas partes del cuerpo (p. ej., codos o pies). También puede considerar cambiar la proporción de estudiantes para que haya más constructores o más excavadoras. Haga una pausa para preguntarles a los participantes si les gustaría tener más “constructores” (experiencias que los hagan sentirse felices, fuertes, orgullosos o lo mejor posible) en sus vidas o más “excavadoras” (experiencias que los hagan sentirse deprimidos, decepcionados, excluidos, etc.). Recuérdeles a los estudiantes que siempre habrá excavadoras, pero pídale que consideren cuál podría ser el resultado si estuviésemos rodeados de más constructores que excavadoras. Invite a los estudiantes a compartir una manera en la que pueden ser constructores para los demás. Pregúnteles si hay maneras en las que pueden ser constructores para sí mismos.

.....

## Cadena de Rótulos

### Cualquier lección

Un estudiante comienza como el rotulador inicial. El rotulador inicial persigue a alguien y los dos jugadores luego enlazan

los brazos y trabajan juntos. Persiguen y agregan a otros jugadores a su cadena hasta que hayan formado un grupo de cuatro. Luego, rompen la cadena por la mitad para formar dos pares de rotuladores. Esos pares persiguen a los demás y continúan repitiendo el mismo proceso hasta que todos los jugadores hayan sido tocados y sean parte de la cadena. Invite a los estudiantes a compartir a qué tuvieron que prestar atención para moverse de manera segura y exitosa en sus cadenas conectadas. Enfatique el debate de aquello a lo que tuvieron que prestar atención sobre sus propios cuerpos y comportamiento.

.....

## Tablero de Compasión

### Continuación desde la unidad anterior

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, empatía y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.



# *Unidad 3*



# AUTOGESTIÓN



## **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben tener una comprensión general de que los pensamientos y sentimientos pueden ser cómodos o incómodos. También deben ser conscientes de que las emociones pueden afectar a su forma de actuar.

## **Descripción General**

En esta unidad, los estudiantes exploran el concepto de **ser lo mejor posible** y aprenden que pueden practicar ser lo mejor posible incluso cuando experimentan emociones fuertes. Descubren que las emociones a menudo surgen en respuesta a las experiencias y exploran sus propios detonantes emocionales y los de los demás. A lo largo de la unidad, los estudiantes practican hacer una pausa para notar y responder a cómo se sienten con empatía y compasión, y desarrollan las estrategias para ser lo mejor posible para usar en situaciones difíciles. Los estudiantes también aprenden que las bebidas tienen cantidades variadas de azúcar y exploran cómo determinar la porción adecuada para diferentes tipos de bebidas.

## **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Estar presente significa que están enfocados en el aquí y el ahora.
- Participar significa que están completamente comprometidos con lo que están haciendo o contribuyendo y desempeñando su papel.
- Pueden hacer una pausa para hacer un examen interno y notar sus sentimientos y comportamiento.
- Practicar los ayuda a aprender y desarrollar nuevas habilidades.
- Existen estrategias que pueden practicar para ser lo mejor posible cuando experimentan emociones fuertes.
- Elegir bebidas con menos contenido de azúcar es una forma en la que pueden demostrarle a sus cuerpos cuidado y compasión.

## **Preguntas Esenciales**

- ¿Cómo puedo ser mi mejor versión?
- ¿Cómo puedo ser lo mejor posible cuando siento emociones fuertes?
- ¿Cómo puedo demostrarle a mi cuerpo cuidado y compasión?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 127–139

**Lección 1: Presencia en la Fiesta:** Los estudiantes aprenden que *ser lo mejor posible* significa mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás. Exploran cómo estar presentes los ayuda a ser lo mejor posible.

- Invitación que diga: “Se solicita su presencia” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- Libro *What Does It Mean to be Present?* de Rana DiOrio
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- [Opcional] Varios globos para la carrera de globos o artículos para una carrera de huevos y cucharas o una carrera de aros y palos
- Otras decoraciones para la fiesta (p. ej., serpentinas), si lo deseas
- Guíe de juegos para maestros, la cual incluye reglas para un juego de escucha, como Simón dice, El semáforo o ¿Qué hora es, señor Zorro?
- Imagen de un *músculo de atención plena*

### Lección 2 páginas 140–146

**Lección 2: Se Solicita su Participación:** Los estudiantes aprenden lo que significa participar y cómo la participación los ayuda a ser lo mejor posible al mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

- Invitación que diga: “Se solicita su presencia y participación” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- [Opcional]: Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- [Opcional]: Otras decoraciones para la fiesta
- Paracaídas o sábanas para jugar juegos de paracaídas
- Bolsa con frijoles para juegos de paracaídas
- Video o foto de una fiesta, como “Cat Party” de Koo Koo Kanga Roo

### Lección 3 páginas 147–155

**Lección 3: Una Pausa en la Fiesta:** Los estudiantes practican estar presentes y participar escuchando una historia y analizando sus acontecimientos. Descubren lo que significa hacer una pausa y por qué hacer una pausa los ayuda a mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- El libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt

## Lección 4 páginas 156–163

**Lección 4: Una Pausa Para la Pirámide:** Los estudiantes explorarán por qué elegir bebidas más saludables es una forma de demostrar cuidado y compasión por sus cuerpos.

- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- El libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt
- Imagen de una pirámide de bebidas para proyectar
- Organizadores gráficos para la actividad de hacer una pausa con el azúcar
- Imágenes de leche (incluye un ejemplo de leche no láctea), agua, jugo y gaseosa para proyectarlas, con imágenes de etiquetas nutricionales
- [Opcional] Una o más botellas o cajas de cada bebida elegida: leche, jugo, agua y gaseosa, con etiquetas nutricionales

## Lección 5 páginas 164–174

**Lección 5: Se Solicita Su Pausa:** Los estudiantes practican hacer una pausa y explorar cómo hacer una pausa los ayuda a responder con cuidado cuando experimentan emociones fuertes.

- Pizarra o pantalla de visualización
- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Guía de juegos para maestros

## Lección 6 páginas 175–182

**Lección 6: Dibujar Emociones Fuertes:** Los estudiantes reconocen que a veces es difícil ser lo mejor posible. Exploran cómo comprender sus propios detonantes y los de los demás puede ayudarlos a mostrar cuidado a quienes los rodean.

- Pizarra o pantalla de visualización
- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Una hoja de papel por estudiante con tres paneles para dibujar (papel de dibujo doblado en tercios o copias impresas de una plantilla de historieta de tres paneles)
- Lápices, crayones, lápices de colores
- Ejemplo de dibujo de tres paneles
- Letreros etiquetados con ejemplos de emociones fuertes

## Lección 7 páginas 183–188

**Lección 7: Recuerdo:** Los estudiantes exploran cómo pueden seguir siendo lo mejor posible incluso cuando sienten emociones fuertes.

- Pizarra o pantalla de visualización
- Cartel de las cuatro P
- Nota que diga “Gracias por venir”, “Gracias por su presencia” o “Gracias por su participación en nuestra fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Paneles dibujados de los estudiantes de la Lección 6
- [Opcional] \*El libro *When I'm Feeling Angry* de Trace Moroney (para la actividad de diferenciación)
- Crayones o lápices de colores
- [Opcional] Video que muestre a niños usando técnicas de respiración para calmar y relajar sus mentes o emociones, como “Solo respira”, un cortometraje escrito por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman (Wavecrest Films)

**\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:  
Campanilla o timbre  
(Opcional) Esfera de Hoberman**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Árbol  
Cigüeña  
Victoria  
Palanca  
Perro Señalando  
Barco

### Secuencias

Secuencia del Superhéroe

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Puntos de Anclaje  
Examen Interno  
Muévase y Relájese  
Respiración Consciente  
Respiración Estable hacia Adentro Estable  
hacia Afuera  
Respiración de Dejar Ir  
Respiración del León  
Liberación de Tensión  
Respiración Calmante [opcional]  
Respiración para Enfriarse  
Descanso y Reflexión

## *Diferenciación\**

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## *Evaluación del Desempeño*

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Practicar estar presentes y prestar atención (Lección 1).
- Describir lo que significa ser lo mejor posible (Lecciones 1-7).
- Practicar estrategias para calmar y relajar sus mentes y cuerpos (Lecciones 1-7).
- Demostrar participación en un juego grupal y explicar cómo les ayuda a mostrar empatía por sí mismos y por los demás (Lección 2).
- Concluir que pueden ser lo mejor posible incluso cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos (Lección 3).
- Demostrar cómo “hacer una pausa” (Lecciones 3-6).
- Comparar las bebidas (agua, leche, jugo y gaseosas) según su contenido de azúcar (Lección 4).
- Identificar el tamaño de una porción (Lección 4).
- Concluir que hacer una pausa los ayuda a identificar sus pensamientos y sentimientos (Lección 5).
- Identificar sus propios detonantes emocionales y los de los demás (Lección 6).
- Ilustrar una manera de responder a las emociones fuertes con cuidado y compasión (Lección 7).

## *Lección 1*

# PRESENCIA EN LA FIESTA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán que dar lo *mejor de sí mismos* significa mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás. Explorarán cómo estar presentes los ayuda a ser lo mejor posible.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo practicar estar presente.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Mostrarse cuidado a sí mismos y a los demás los ayuda a ser lo mejor posible.
- Estar presente significa prestar atención y notar lo que sucede dentro de ellos o a su alrededor aquí y ahora.
- Pueden fortalecer las habilidades a través de la práctica.

Los estudiantes podrán...

- Practicar estar presente y prestar atención.
- Practicar estrategias para calmar y relajar sus mentes y cuerpos.

## Materiales

- Invitación que diga: “Se solicita su presencia” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- Libro *What Does It Mean to be Present?* de Rana DiOrio
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- [Opcional] Varios globos para la carrera de globos o artículos para una carrera de huevos y cucharas o una carrera de aros y palos
- Otras decoraciones para la fiesta (p. ej., serpentinas), si lo deseas
- Guía de juegos para maestros, la cual incluye reglas para un juego de escucha, como Simón dice, El semáforo o ¿Qué hora es, señor Zorro?
- Imagen del músculo de atención plena

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta y del músculo de atención plena.
- Muestre el cartel de las cuatro P.
- Presente el libro *What Does It Mean to be Present?* de Rana DiOrio.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Repase la guía de juegos para maestros (si juegas el juego opcional, prepara materiales para los relevos).

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Árbol  
Cigüeña

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Puntos de Anclaje  
Examen Interno  
Muévase y Relájese  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ser lo mejor posible  
Presencia  
Concentración  
Atención  
Distraído

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

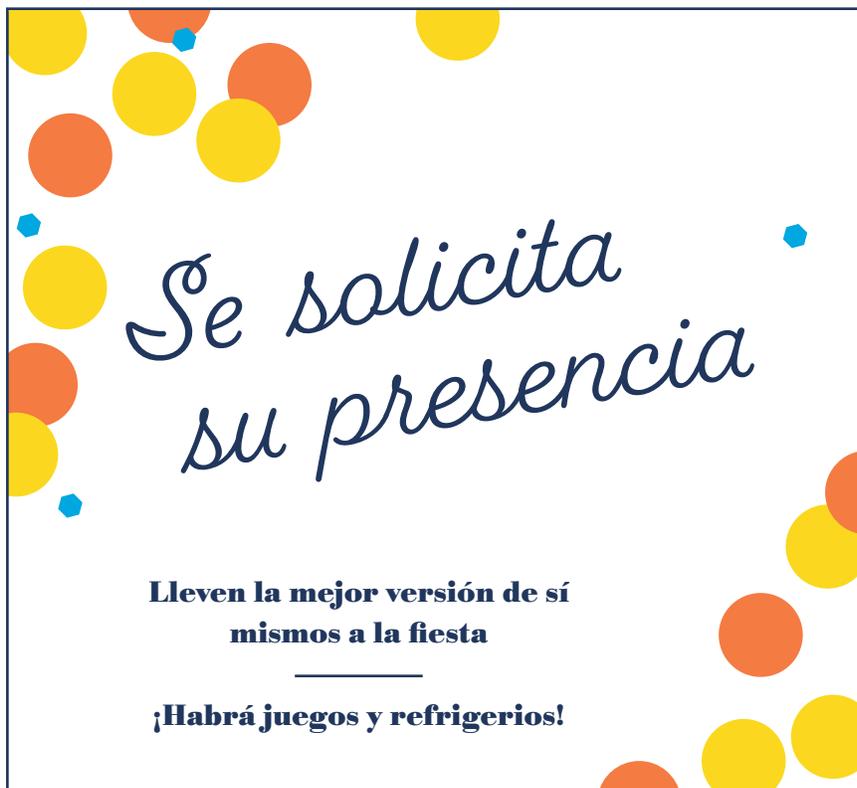
Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## SE SOLICITA SU PRESENCIA / 5 minutos

**NOTA** En esta lección, harás que los estudiantes participen con el tema de la fiesta y presentarás los conceptos de las cuatro P para ser lo mejor posible. Estos conceptos pueden explorarse brevemente aquí y reforzarse para aumentar la comprensión de los estudiantes en toda la unidad.

Prepara el escenario para una fiesta simulada proyectando, publicando o entregando invitaciones para la fiesta que digan “Se solicita su presencia”. Incluye información sobre la fiesta, como “Traiga la mejor versión de ti mismo a la fiesta” y “Habrá juegos y refrigerios”.



### CONSEJO DIDÁCTICO



Atraiga el interés de los estudiantes entregándoles a cada uno una invitación a medida que ingresan al aula.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Si corresponde, comparta un ejemplo sobre sí mismo en el que contraste los momentos en los que sintió y no sintió que estaba siendo lo mejor posible.

Repase brevemente la invitación con los estudiantes, centrándote en el significado de “Se solicita su presencia”. Invite a los estudiantes a compartir qué creen que esto significa. Muéstreles el libro *What Does It Mean to be Present?* y recuerden juntos lo que aprendieron sobre estar presentes.

Señale la frase “Trae la mejor versión de usted mismo a la fiesta” en la invitación y pídale a los estudiantes que adivinen qué significa. Repase la idea de **ser su mejor versión** preguntándoles qué hacen o cómo se sienten cuando son lo mejor posible. Ayude a los estudiantes a concluir que una gran parte de ser su mejor versión significa actuar de maneras que muestren cuidado por sí mismos y por los demás.

Diga a los estudiantes que, durante esta unidad, aprenderán sobre cuatro palabras que comienzan con la letra P que los ayudarán a ser lo mejor posible: presencia, participación, pausa y práctica. Presente a los estudiantes el cartel de las cuatro P e invítelos a compartir lo que saben sobre las cuatro palabras. Explique que se enfocará en cada una de estas palabras a lo largo de esta unidad.



***P*resencia**  
***P*articipación**  
***P*ausa**  
***P*ráctica**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Estar presente significa prestar atención y notar lo que sucede dentro de nosotros mismos o a nuestro alrededor aquí y ahora.*
- *Estar presentes puede ayudarnos a ser lo mejor posible.*

**JUEGOS DE LA FIESTA / 15 minutos**

Recuerde a los estudiantes que las lecciones de esta unidad serán como partes de una fiesta y explique que ahora es el momento de los juegos de la fiesta.

Presente un juego de escucha como Simón dice, El semáforo o ¿Qué hora es, señor Zorro? como el primer juego de la fiesta. Consulte la guía de juegos para maestros en esta unidad para obtener instrucciones sobre los juegos.

Recuérdelos a los estudiantes que la presencia significa prestar atención y notar lo que está sucediendo aquí y ahora dentro de ellos mismos o a su alrededor. Luego, diga a los estudiantes que la clave para ser su mejor versión en este juego es poder mantenerse presentes y prestar mucha atención a lo que dice el líder. (Cualquier variación del juego funcionará siempre que los estudiantes tengan que prestar atención).

Guíe a los estudiantes para que reflexionen sobre los juegos haciéndoles preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Cuál es el secreto para que nos vaya bien en el juego?** [Respuesta: Mantenerse presente/escuchar con total atención].
  - **¿Cuáles son algunas maneras de practicar estar presentes?** [Respuesta: Practicar prestar mucha atención, usar nuestros sentidos para notar lo que sucede a nuestro alrededor, practicar calmar y enfocar nuestras mentes y cuerpos, escucha consciente, etc.].
  - **¿Podría la práctica de estar presente ayudarles en la escuela? ¿En casa? ¿En los deportes?**
  - **¿Cómo podría la práctica de estar presente ayudarles a demostrar empatía y compasión por sí mismos y por los demás?**
- 

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Estar presente significa enfocarse en lo que está sucediendo aquí y ahora.*
- *Estar presentes puede ayudarnos a ser lo mejor posible.*
- *Podemos mejorar en estar presentes gracias a la práctica.*

Presente una carrera de globos como el segundo juego de la fiesta. (O bien, podría organizar una carrera de huevos y cucharas o una carrera tradicional de aros y palos, algo que requiera concentración y destreza).

**CONSEJO DIDÁCTICO** 

**Mientras los estudiantes juegan, subraye el concepto de *presencia* al reforzar positivamente los momentos en que los estudiantes escuchan con atención enfocada: cuando practican estar presentes.**



Diga a los estudiantes que este juego requiere que usen su **músculo de atención plena** para estar presentes y enfocarse en lo que sus cuerpos sienten y hacen.

Haga la demostración colocando el globo (o una pelota) entre sus piernas y pregunte a los estudiantes en qué podrían necesitar enfocarse para evitar que el globo caiga mientras corren [*Respuesta: Mantener las rodillas juntas, sentir dónde está el globo, recordarnos que no corramos demasiado rápido*].

Divida a los estudiantes en dos o más equipos para jugar el juego de relevos. Explique que el globo debe estar entre las piernas cada vez que se muevan hacia adelante. Si lo dejan caer, deben detenerse y volver a colocarlo entre las piernas antes de volver a correr. Como alternativa, podría pedirles a los estudiantes que regresen a la línea de partida cuando dejen caer el globo.

Reflexione sobre los relevos haciéndoles preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- 
- **¿Qué tuvieron que hacer para tener éxito en el juego?** [*Respuesta: Tener cuidado con mi cuerpo; enfocar mi atención, etc.*]
  - **¿Qué habría sucedido si, o qué sucedió cuando, dejaron de prestar atención al globo que tenían entre las piernas?**
  - **¿Qué pasaría si jugaran este juego todos los días? ¿Les ayudaría la práctica a mejorar?**
  - **¿Cómo les ayuda la práctica de estar presente a ser lo mejor posible en este juego?**
- 

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Use una técnica de interrogación interactiva con esta actividad: pase el globo o los globos para indicar qué estudiantes responderán las preguntas.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Estar mentalmente presente significa enfocarse y prestar atención a lo que sucede aquí y ahora.*
- *Estar presentes puede ayudarnos a ser lo mejor posible.*
- *Podemos mejorar en estar presentes gracias a la práctica.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos****Introducción**

Diga a los estudiantes que la fiesta continuará mientras practican el Movimiento Consciente. Explique que aprenderán un par de nuevas y divertidas posturas de mantener el equilibrio e invítelos a practicar estar presentes y enfocados mientras las intentan.

**Postura Fácil/Puntos de Anclaje (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Invite a los estudiantes a sentarse en el medio de su colchoneta con las piernas cruzadas en una postura cómoda y fácil.

Guíe a los estudiantes para que coloquen una mano sobre su abdomen y la otra sobre sus corazones: Sus Puntos de Anclaje.

Invite a los estudiantes a conectarse con el ritmo de su respiración y sus latidos:

- ***Presten atención a su respiración. ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Pueden sentir que el abdomen se mueve con la respiración? No hay necesidad de cambiar el ritmo de su respiración. Simplemente noten lo que están experimentando.***
- ***Ahora, presten atención a sus corazones. ¿Pueden sentir que sus corazones laten? Si prestan atención atentamente, ¿pueden escucharlo?***

Diga a los estudiantes que la mano en sus corazones y la mano en sus estómagos son como Puntos de Anclaje: cuando colocan sus manos en estos puntos y se enfocan en su respiración, sus mentes y cuerpos comienzan a tranquilizarse incluso si experimentan pensamientos o sentimientos incómodos.

Explore esto con mayor detalle invitando a los estudiantes a definir qué es un Punto de Anclaje y cómo funciona (p. ej., es un punto de partida para calcular o conocer algo, etc.) Recálqueles a los estudiantes que los Puntos de Anclaje proporcionan seguridad y estabilidad. Luego, invítelos a respirar más profundamente con las manos en sus Puntos de Anclaje, y notar si se sienten más tranquilos y cómodos cuando lo hacen. Conecte esto con el concepto de presencia, y diga:

- ***Cuando mi mente y mi cuerpo están tranquilos y calmados, es más fácil para mí estar presente. ¿Eso también es cierto para ustedes?***

Comuníquelos a los estudiantes que volverán a sus Puntos de Anclaje durante los movimientos para ayudarlos a mantenerse presentes.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Complete la secuencia de tres a cinco veces.

Diga:

- ***Cuando están en una fiesta, ¿qué sentimiento podrían experimentar? ¿Se divertirían? Aportemos algo de diversión a nuestra práctica de la secuencia de Nuevo Comienzo hoy.***

Pídales a los estudiantes que practiquen mantener una atención enfocada mientras cambian la velocidad de la secuencia. Primero, pídale que se muevan por la secuencia lentamente, como si estuvieran atravesando miel, concentrándose en la fuerza y la comodidad de sus cuerpos. Luego haga que los estudiantes aceleren, respiren y digan las posturas a medida que avanzan. Pregúnteles a los estudiantes cuál fue la diferencia entre practicar rápida y lentamente. *¿Cuándo fue más fácil mantenerse concentrado, permanecer en el momento? ¿De qué manera fue más fácil hacer bien las posturas?*

> **OPCIONAL:** Repita Simón dice o El semáforo con las posturas de la secuencia. Ayude a los estudiantes a notar cómo practicar la atención plena puede ayudarlos a aprender cómo estar presentes y prestar atención.

### **Árbol**

Antes de demostrar y guiar a los estudiantes por esta nueva postura, diga lo siguiente:

- ***Recuerden: Presten atención a sus cuerpos. Observen si sus ojos se distraen o si sus mentes se distraen. Comprueben si pueden volver a prestar atención al punto en el que se están enfocando y a la sensación de equilibrio en sus cuerpos. Estar presentes puede ayudarnos a mostrarnos a nosotros mismos y a los demás empatía y compasión en esta postura.***

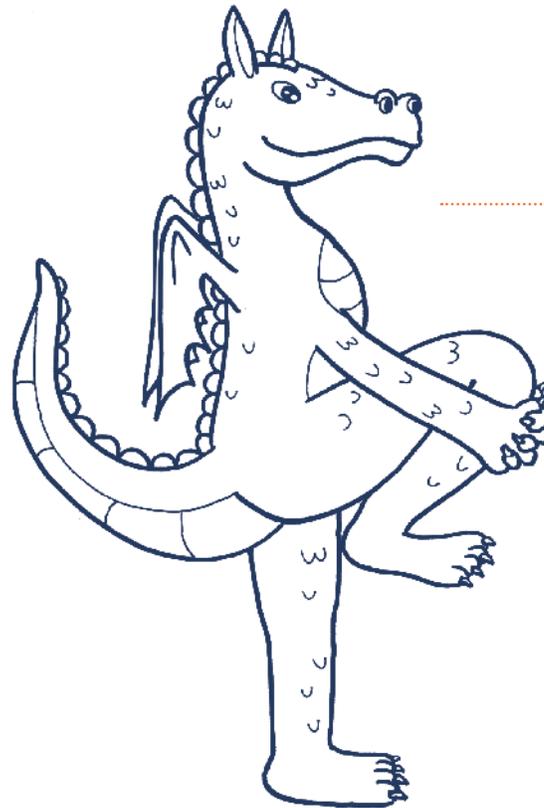
Utilice las siguientes señales como referencia:

- 1. Comiencen en una postura firme de la Montaña en el medio o la parte posterior de la colchoneta. Enfoquen los ojos en el borde frontal de la colchoneta. Mantengan los ojos fijos en un lugar todo el tiempo.**
- 2. Coloquen las manos sobre las caderas, girando el pie derecho hacia el lado con el talón derecho contra el tobillo izquierdo.**
- 3. Inhalen: Imaginen que echan raíces a través del pie izquierdo, y se anclan al suelo.**

ÁRBOL



4. Exhalen: levanten el pie derecho y empujen con la planta del pie contra la pantorrilla izquierda o la parte interna del muslo. **NOTA** Asegúrense de no hacer presión en la rodilla.
5. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:
  - Al respirar, imaginen que se hacen más altos.
  - Al exhalar, empujen con el pie izquierdo el suelo, manteniendo esa pierna activa y firme.
  - Al inhalar, levanten los brazos sobre la cabeza y estiren los dedos hacia el cielo como si fueran ramas.
  - Al exhalar, mantengan los brazos levantados mientras bajan los hombros alejándolos de las orejas.
6. Si comienzan a perder el equilibrio, bajen el pie derecho para mantenerse seguros. Siempre pueden volver a construir su árbol, comenzando con el primer paso.
7. Exhalen: Bajen las manos a los costados y el pie derecho al piso.
8. Repitan en el lado izquierdo.



CIGÜEÑA

### Cigüeña **nuevo**

A medida que demuestre y guíe a los estudiantes en esta nueva postura, demuestre cómo pierde el equilibrio y reconstruye la postura y permita que los estudiantes se den cuenta de que es su mejor versión al mostrar cuidado por usted mismo a medida que reconstruye la postura. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en una postura firme de la Montaña en el medio o la parte posterior de la colchoneta. Enfoquen los ojos en el borde frontal de la colchoneta. Mantengan los ojos fijos en un lugar todo el tiempo.
2. Inhalen: Coloquen las manos sobre las caderas y comiencen a cambiar el peso hacia el pie izquierdo.
3. Exhalen: Imaginen que echan raíces a través del pie izquierdo, y se anclan al suelo.
4. Inhalen: Levanten la pierna derecha, doblen la rodilla y coloquen la mano derecha sobre la rodilla.
5. Exhalen: Muevan la rodilla derecha doblada hacia el lado derecho.
6. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.
7. Si comienzan a perder el equilibrio, bajen el pie derecho para mantenerse seguros. Siempre pueden volver a construir la Cigüeña, comenzando con el primer paso.
8. Exhalen: Bajen las manos a los costados y el pie derecho al piso.
9. Repitan en el lado izquierdo.

**[OPCIONAL] Surfista** (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

Diga a los estudiantes que la fiesta se dirige a la playa y que todos van a surfear. Guíe a los estudiantes por la postura, volviendo al tema de estar presentes:

- ***Los surfistas son muy buenos para estar presentes y prestar atención. ¡Así es como pueden mantener el equilibrio en sus tablas de surf mientras montan las olas!***

**[OPCIONAL] Ola A**

Guíe a los estudiantes por la postura.

**[OPCIONAL] Ola B**

Guíe a los estudiantes por la postura.

**Examen Interno**

Antes de cambiar a la postura del Surfista (y posiblemente a la Ola A y Ola B) del otro lado, pídale a los estudiantes que examinen internamente sus Puntos de Anclaje. Podría hacer esto en la transición entre los lados, con ambos pies hacia adelante y las piernas separadas antes de ir al otro lado. Pida a los estudiantes que coloquen sus manos sobre sus Puntos de Anclaje y luego invítelos a observar sus sensaciones físicas, expresiones faciales y respiración:

- ***Coloquen las manos sobre sus Puntos de Anclaje y, si les resulta cómodo, cierren los ojos poco a poco. Si eso no se siente cómodo, simplemente miren hacia el suelo.***
- ***Ahora tómense un momento para examinar internamente sus cuerpos. ¿Cómo se siente después de surfear las olas? ¿Se sienten cómodas algunas partes del cuerpo? ¿Se sienten incómodas otras partes? No necesitan hacer nada para cambiar lo que encuentran, simplemente observen lo que están experimentando.***
- ***Ahora, presten atención a sus rostros. ¿Qué expresión encuentran allí? ¿Notan una sonrisa? ¿Tienen los ojos abiertos o los entrecierran un poco? No necesitan hacer nada para cambiar lo que encuentran, simplemente observen lo que están experimentando.***
- ***Ahora, presten atención a su respiración. ¿Es rápida? ¿Es lenta? Tómense varios momentos para observar su respiración. No necesitan cambiar el ritmo, simplemente observen cómo fluye hacia adentro y hacia afuera por sí sola.***
- ***Observen si se sienten presentes en este momento. ¿Les ayudó la práctica de examen interno a sentirse más presentes y enfocados? ¿Cómo puede la práctica de examen interno ayudarles a mostrar cuidado y compasión por sus cuerpos?***

**Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que se acuesten lentamente o encuentren otra posición cómoda para descansar, mirando alrededor del aula y luego cerrando los ojos o enfocándolos en un lugar.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Esta es una extensión de la práctica de exploración corporal introducida en la Unidad 2. Durante la exploración corporal, se les pide a los estudiantes que observen las sensaciones físicas que experimentan. Durante la práctica de Muévase y Relájese, se invita a los estudiantes a que presten atención a sus experiencias físicas y luego practiquen relajar intencionalmente sus cuerpos.

**Muévase y Relájese**

Explique que mientras se preparan para descansar, practicarán calmar y enfocar sus cuerpos y sus mentes. Use el siguiente guion para ayudar a guiar a los estudiantes a través de la práctica.

- *Hoy vamos a hacer una nueva práctica para ayudar a nuestros cuerpos a relajarse.*
- *Si lo desean, pueden cerrar los ojos. Si prefieren no cerrar los ojos, simplemente elijan un lugar en el aula en el que enfocarse.*
- *Yo los guiaré por la práctica para que pongan su atención en varias partes de sus cuerpos. A medida que prestan atención a cada parte de sus cuerpos, muévanla y luego dejen que se relaje.*
- *Primero, presten atención a los dedos de los pies. Observen cómo se sienten. Tal vez se sientan calientes. O quizás se sientan fríos. Tómense un momento para mover los dedos de los pies. Sientan cómo se mueven uno contra el otro. Ahora hagan una pausa y permitan que se relajen. Observen si los dedos de los pies se sienten diferentes cuando están relajados.*
- *Ahora, presten atención a sus pies. Observen cómo se sienten. ¿Tienen ganas de moverse? Muevan ligeramente los pies de un lado a otro. Observen cómo se siente moverlos. Ahora hagan una pausa y permitan que se relajen. Observen cómo se siente que sus pies estén quietos.*
- *Ahora, presten atención a sus piernas. Observen cómo se sienten mientras permanecen quietas en el piso. Ahora comiencen a moverlas. ¿Les gusta moverse? Ahora hagan una pausa y permitan que sus piernas se relajen. Observen si sienten las piernas pesadas mientras se acomodan en el piso.*

- *Ahora presten atención a sus estómagos. Observen cómo se sienten sus estómagos. Tal vez se sientan llenos y quietos. Tal vez estén ocupados digiriendo. O quizás tengan hambre y quieran un poco de comida. Coloquen las manos sobre el abdomen y observen cómo suben y bajan las manos a medida que inhalan y exhalan. Respiren profundamente dos veces, y sientan cómo sus manos se mueven con cada respiración. Ahora hagan una pausa y vuelvan a colocar los brazos en el piso. Permitan que sus estómagos se relajen.*
- *Ahora, presten atención a sus manos y brazos. Observen cómo se sienten. Comiencen a moverlos poco a poco, y observen cómo se sienten a medida que se mueven contra el piso. Ahora hagan una pausa, y permitan que sus brazos y manos se relajen. Observen cómo se siente que estén quietos.*
- *Ahora, presten atención a sus cabezas. Observen cómo se sienten. Tal vez se sientan pesadas mientras se encuentran en el piso. O quizás estén ocupadas teniendo muchos pensamientos. Simplemente noten lo que están experimentando en este momento. Asientan ligeramente con la cabeza. Ahora muevan lentamente la cabeza diciendo “no”. Ahora hagan una pausa y relajen la cabeza. Observa cómo tu cabeza se hunde en el suelo cuando permites que se relaje.*
- *Ahora, presten atención a todo su cuerpo. Si alguna parte de sus cuerpos aún se mueve, traten de notarlo y hagan todo lo posible por que esté muy, muy quieta.*
- *Ahora tómense un momento para simplemente acostarse en silencio y noten lo relajados que se sienten.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos. Luego diga lo siguiente:

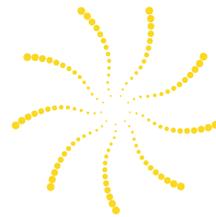
- *Siéntense en la postura Fácil. Si les resulta cómodo, pueden mantener los ojos cerrados.*
- *Coloquen poco a poco las manos sobre los Puntos de Anclaje.*
- *Observen en silencio cómo se sienten después de esta breve exploración corporal.*
- *No hay necesidad de cambiar lo que observan; simplemente observen lo que están experimentando.*

## **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Enséñele a alguien en casa un juego de los que jugaron hoy. Explíquense cómo estar presente durante el juego demuestra empatía por sí mismos y por los demás.*

## ***Lección 2***

# **SE SOLICITA SU PARTICIPACION PARTICIPACIÓN**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán lo que significa participar y cómo la participación los ayuda a ser lo mejor posible al mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo participar en un juego grupal.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La participación significa contribuir haciendo la parte que nos corresponde.
- La participación es una manera de poder ser lo mejor posible.

Los estudiantes podrán...

- Practicar participar en un juego grupal.
- Describir algunas formas en que alguien puede ser lo mejor posible.

## Materiales

- Invitación que diga: “Se solicita su presencia y participación” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Otras decoraciones para la fiesta, si lo deseas
- Paracaídas o sábanas para jugar juegos de paracaídas
- Bolsa con frijoles para juegos de paracaídas
- Video o foto de una fiesta, como “Cat Party” de Koo Koo Kanga Roo

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta.
- Cargue videos o fotos de fiestas.
- Decora el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Muestre el cartel de las cuatro P.
- Tenga materiales disponibles para juegos de paracaídas.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Puntos de Anclaje

Muévase y Relájese

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Participar/Participación  
Contribuir

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## SE SOLICITA SU PARTICIPACIÓN / 10 minutos

Después de la actividad de Calma y Concentración, repase brevemente la invitación con los estudiantes, centrándose en el significado de presencia y participación. Describa algunas situaciones que involucren a niños de su edad, como las siguientes:

**Caleb juega con sus crayones durante una lección de matemáticas.**

- *¿Está él presente? ¿Cómo puede él ser lo mejor posible al mostrar empatía y compasión por sí mismo y por los demás?*

**Nikia está atenta escuchando a su compañera de clase que está contando una historia sobre lo que sucedió en el patio de juegos.**

- *¿Está ella presente con su amiga? ¿Cómo está mostrando empatía a su compañera de clase?*

**Jeremy está en la práctica de baloncesto. Está sentado en las gradas. Está escuchando cada instrucción que da su entrenador y observa cómo practican sus compañeros de equipo.**

- *¿Está Jeremy presente? ¿Está participando?*

**Graciela está en la fiesta de cumpleaños de su abuela. Está recostada debajo de la mesa soñando despierta mientras su familia cuenta historias de sus recuerdos favoritos juntos.**

- *¿Está Graciela presente? ¿Está participando en la fiesta? ¿Cómo puede Graciela ser lo mejor posible?*

Recuerde a los estudiantes que la participación es la segunda P de ser lo mejor posible. Exhiba el cartel de las cuatro P.

Prepare el escenario para la “fiesta” de hoy mostrando un videoclip o fotos de una fiesta que sería atractiva para los niños. Por ejemplo, puedes poner “Cat Party” de Koo Koo Kanga Roo y dejar que los estudiantes bailen o canten. Ayude a los estudiantes a comprender la participación al hacer preguntas como las siguientes:

- *¿Qué les estoy pidiendo si solicito su participación en mi fiesta? ¿En qué se diferencia de simplemente estar presente? [Respuesta: No solo prestar atención, sino también contribuir, desempeñar una función.]*
- *¿Cómo puede alguien estar físicamente presente pero no participar realmente?*
- *¿Cómo se siente estar en una actividad en la que otras personas no participan?*
- *¿Cuáles son algunos de los motivos por los que alguien podría no participar? [Respuesta: Está nervioso o incómodo, o tal vez no cree que la actividad sea saludable o segura.]*
- *¿Hay algunas actividades durante las cuales está bien o es mejor no participar? [Guíe a los estudiantes hacia la idea de que no siempre tienen que participar en una actividad, en especial cuando podría causarles daños a sí mismos o a los demás.]*
- *¿Cómo puede ayudarles el hecho de participar a ser lo mejor posible?*

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La participación significa contribuir al hacer lo que nos corresponde.*
- *Participar es una forma en la que podemos ser lo mejor posible.*

Invite a los estudiantes a estar mentalmente presentes y participar a medida que la fiesta continúa.

### JUEGOS DE LA FIESTA / 15 minutos

Use la guía de juegos para maestros incluida con esta unidad para guiar a los estudiantes en algunas variaciones de juegos de paracaídas que funcionan mejor cuando todos participan. En algunos momentos durante los juegos, demuestre lo que sucede cuando alguien deja de participar en el juego. Diga a los estudiantes que vas a hablarles en voz baja a algunos estudiantes para que dejen de participar en el juego, ya sea soltando el paracaídas o manteniendo los brazos quietos.

Después del juego, pida a los estudiantes que reflexionen sobre la importancia de la participación. Conecte la participación en el juego con la participación en la fiesta. Ayude a los estudiantes a notar que todos tienen un rol y que algunos juegos funcionan mejor cuando todos participan. Utilice preguntas como las siguientes para facilitar la comprensión de los estudiantes sobre cómo la participación puede ayudarlos a ser su mejor versión:

- *En nuestros juegos de la fiesta de hoy, ¿qué hizo que los juegos de paracaídas fueran más exitosos y divertidos?*
- *Si participan en un juego, ¿probablemente mejorarán en él?*
- *¿Cuáles son algunas de las formas en que pueden participar en la escuela? ¿Qué sucede si no participan en la clase de matemáticas?*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Juegue el juego Pasa el Gato o el Sombrero para responder preguntas. Al igual que el juego la Papa Caliente, ponga música y los estudiantes pasarán el “gato” (bolsa con frijoles con una imagen de un gato pegada). Cuando la música se detiene, la persona que sostiene al gato responderá o hará la pregunta.

- *¿Cómo puede la participación (en la escuela, los deportes, el arte, las actividades familiares) ayudarles a ser lo mejor posible? ¿Cómo les ayuda a mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás? [Respuesta: Les da la oportunidad de aprender, practicar y crecer.]*
- *Si creen que no son buenos en el baloncesto y sus amigos juegan, ¿pueden aún participar?*
- *¿Hay momentos en los que está bien no participar? [Respuesta: Cuando no se sienten cómodos, cuando no es seguro.]*

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La participación significa contribuir al hacer lo que nos corresponde.*
- *Participar es una forma en la que podemos ser nuestra mejor versión.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Aliente a los estudiantes a aportar el mismo nivel de participación a su movimiento que aportaron a las actividades anteriores. Diga:

- *Tal como dice nuestra invitación a la fiesta, se solicita su presencia y participación para el Movimiento Consciente.*

Pídales a algunos estudiantes que expliquen cómo tú sabrás que ellos están participando.

### Postura Fácil/Puntos de Anclaje (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta práctica.

Recuerde a los estudiantes:

- *Poner las manos en sus Puntos de Anclaje puede ayudar a evitar que sus mentes se alejen del presente. Cada vez que se sientan distraídos, pensando en lo que sucedió ayer u hoy más temprano, o en lo que harán mañana o este fin de semana, simplemente colóquense una mano en el corazón y la otra en el abdomen y sientan la presencia de sus cuerpos, su respiración y sus latidos.*

Comuníquese a los estudiantes que volverán a sus Puntos de Anclaje durante los movimientos. Diga que usar sus Puntos de Anclaje para mantenerse presentes es una excelente manera de ser su mejor versión al mostrarse cuidado y compasión a sí mismos y a los demás.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Complete la secuencia entre tres y cinco veces, e incorpore los siguientes elementos:

- En la postura de la Montaña, invite a los estudiantes a encontrar sus Puntos de Anclaje y conectarse con el momento presente, en especial si sus mentes divagan. Diga que presten atención a su respiración e invítalos a notar la fortaleza y la estabilidad de la postura.
- Después de hacer algunas rondas de la secuencia, pídale a los estudiantes que observen la diferencia entre la primera vez que aprendieron esta secuencia y ahora. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- *¿Es más fácil que sus cuerpos completen la secuencia ahora? ¿Es más fácil para sus mentes? ¿Por qué lo creen?*
  - *¿Es más fácil mantenerse enfocado en hacer la secuencia que antes?*
  - *¿Por qué creen que se ha vuelto más fácil? [Respuesta: Práctica].*
- 

Consulte el cartel de las cuatro P y enfatiza la importancia de la práctica.

Ayude a los estudiantes a comprender que sus músculos, igual que sus mentes, tienen memoria:

- *Si hacemos algo una y otra vez, como tocar un instrumento, practicar un deporte o hacer la secuencia de Nuevo Comienzo, el cuerpo lo recuerda y podemos hacerlo con menos esfuerzo mental.*

### **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Cigüeña** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura al preguntar lo siguiente:

- *¿Es más fácil que sus mentes y cuerpos hagan la postura del Árbol y de la Cigüeña esta vez que la última vez?*

Recuerde a los estudiantes que prestar atención a lo que están haciendo con sus cuerpos y estar presentes ayuda a que sus cuerpos y músculos lo recuerden más rápido.

### [OPCIONAL] **Ola A**

Guíe a los estudiantes por la postura.

### [OPCIONAL] **Ola B**

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que se acuesten lentamente o encuentren otra posición cómoda para descansar, mirando alrededor del aula y luego cerrando los ojos o enfocándolos en un lugar.

### **Muévase y Relájese** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Use las pistas de la lección anterior para guiar a los estudiantes por la versión de Muévase y Relájese de una exploración corporal. Luego, recuérdelos a los estudiantes lo siguiente:

- *Incluso el descanso es una habilidad que puede ser más fácil cuanto más la practiquemos. Hoy repetiremos la estrategia de moverse y relajarse para ayudar a nuestros cuerpos a descansar.*

Permite uno o dos minutos de descanso después de la exploración corporal. Luego dí lo siguiente:

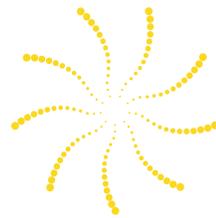
- *Siéntense en la postura Fácil. Si les resulta cómodo, pueden mantener los ojos cerrados.*
- *Coloquen poco a poco las manos sobre los Puntos de Anclaje.*
- *Observen en silencio cómo se sienten después de esta breve exploración corporal.*
- *No hay necesidad de cambiar lo que observan; simplemente observen lo que están experimentando.*

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Identifiquen dos actividades en las que puedan practicar participar más en casa y en la escuela.*

## ***Lección 3***

# **UNA PAUSA EN LA FIESTA**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes practicarán estar presentes y participar escuchando una historia y analizando sus acontecimientos. Comprenderán lo que significa hacer una pausa y por qué hacer una pausa los ayuda a mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser lo mejor posible cuando siento emociones fuertes?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo demostrar cómo hacer una pausa y explicar cómo me ayuda a ser lo mejor posible.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Pueden ser su mejor versión incluso cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos.
- Hacer una pausa puede ayudarlos a estar tranquilos y mostrar cuidado por sus mentes y cuerpos.
- Se hace más fácil hacer una pausa mientras más practican.
- Hacer una pausa puede ayudarlos a ser lo mejor posible cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos.

Los estudiantes podrán...

- Practicar hacer una pausa.

## Materiales

- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Cartel de las cuatro P
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- El libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Muestre el cartel de las cuatro P.
- Presente el libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Victoria  
Palanca

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Respiración Consciente  
Estable Hacia Adentro Estable  
Hacia Afuera  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Pausa  
Asustado  
Preocupado  
Nervioso  
Emocionado

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## HACER UNA PAUSA / 5 minutos

Después de la actividad de concentración, pregunte a los estudiantes qué notan sobre la invitación de hoy y qué significa la palabra “pausa”. Pregunte a los estudiantes si alguno ha estado en una fiesta recientemente y cómo podrían sentirse si se les pidiera que hicieran una pausa durante una fiesta.

Luego reproduzca una versión del juego Congelados. Invítelos a ponerse de pie y hacer un baile de “fiesta” hasta que digas “pausa”. (Demuestre un movimiento de moderado a vigoroso).

Luego, pídeles a los estudiantes que finjan estar haciendo otras cosas que les gustaría hacer en una fiesta, como pegarle a una piñata, comer pastel, hablar, saltar en un inflable, y que hagan una pausa cuando se les diga. Pregúnteles a los estudiantes si fue posible hacer una pausa a pesar de que sus cuerpos y mentes aún sentían ganas de bailar, hablar, etc.

Muéstreles a los estudiantes el cartel de las cuatro P y señale cómo el hecho de hacer una pausa los ayuda a ser lo mejor posible.

Enfatice que puede ser difícil hacer una pausa, en especial cuando está entusiasmado.

## LECTURA INTERACTIVA EN VOZ ALTA / 20 minutos

Presente la historia *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* y pídeles a los estudiantes que predigan de qué se trata el libro en función de algunas de las ilustraciones. Comuníquese a los estudiantes que leerás una historia y les hará algunas preguntas. Pregúnteles cómo practicarán mantenerse presentes y participar durante esta actividad. Durante la lectura en voz alta, observa verbalmente cuando los estudiantes están presentes (enfocados) y participando (respondiendo preguntas).

Decida con anticipación las partes del libro en las que hará una pausa en la lectura para observar las diferentes emociones que siente la ardilla y cómo expresa esas emociones. Invite a los estudiantes a reflexionar sobre cómo el hecho de hacer una pausa podría ayudar a la ardilla a controlar las diversas emociones que experimenta. Haga preguntas como las siguientes:

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Agregue una novedad a esta actividad simulando tener un control remoto en la mano y presionando el botón de pausa cuando desee que los estudiantes hagan una pausa. Mejor aún, ¡utilice un control remoto real!**

- *¿Cómo se siente la ardilla con todos esos invitados a la fiesta? ¿Qué sentimientos pueden identificar? ¿Son cómodos o incómodos?*
- *¿Puede la ardilla ser lo mejor posible cuando experimenta pensamientos y sentimientos incómodos?*
- *¿De qué manera hacer una pausa ayuda a la ardilla a calmar y tranquilizar su mente y cuerpo? ¿Cómo cambian sus sentimientos sobre la fiesta y los invitados después de hacer una pausa?*
- *¿Cómo puede ayudarnos el hecho de hacer una pausa a ser lo mejor posible?*

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Haga las preguntas durante la lectura en voz alta. Escriba las preguntas que desea hacer en notas adhesivas colocadas estratégicamente en el libro para asegurarse de cubrir objetivos importantes.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Ser lo mejor posible significa actuar de maneras que muestren cuidado por nosotros mismos y por los demás.*
- *Podemos ser lo mejor posible, incluso cuando experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa puede ayudarnos a calmar y tranquilizar nuestras mentes y cuerpos.*
- *Hacer una pausa es una forma de mostrar nuestro cuidado y el de los demás cuando experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Recuerden la cuarta P (práctica) y que puede ser difícil hacer una pausa, pero será más fácil con la práctica.*



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

#### Introducción

Pregunte a los estudiantes si se sienten completamente presentes en cuerpo y mente o si notan alguna distracción. Explique que, al igual que la ardilla miedosa decidió que debía practicar la respiración para “calmarse”, hoy aprenderán una práctica de respiración que pueden usar cuando necesiten hacer una pausa.

#### Montaña/Amanecer/Examen Interno (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes en la secuencia, fluyendo entre Montaña y Amanecer entre tres a cinco veces. Aliéntelos a notar la sensación de su respiración y a conectar su movimiento con sus inhalaciones y exhalaciones. A medida que los estudiantes se mueven entre la postura de la Montaña y la postura del Amanecer, invítelos a notar si prestar atención a su respiración los ayuda a mantenerse presentes.

Una vez que haya completado la secuencia varias veces, haga una pausa en la postura de la Montaña. Invite a los estudiantes a colocar las manos en sus Puntos de Anclaje y a respirar profundamente varias veces. Pídales a los estudiantes que observen cómo se sienten después de esta breve práctica de respiración.

Señale que sus Puntos de Anclaje están con ellos dondequiera que vayan y que pueden volver a esta práctica en cualquier momento que quieran hacer una pausa.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

### **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **¡Hagan La Postura del Árbol!**

En esta actividad, los estudiantes fingirán tener miedo, estar preocupados, nerviosos o emocionados (como la ardilla miedosa en la historia) y luego practicarán hacer una pausa en la postura del Árbol.

Esta actividad se puede completar en la colchoneta o se puede hacer más activa al permitir más movimiento alrededor del aula.

Explique a los estudiantes que se les dará una situación y que deben responder mostrando la emoción que podrían experimentar y luego hacer una pausa en la postura del Árbol. Diga a los estudiantes que cuando tú des una señal, deben quedarse quietos y hacer una pausa en la postura del Árbol.

Pídales a los estudiantes que sostengan esta pausa en la postura del Árbol durante unos momentos. Anímelos a estar presentes en la postura y guíelos para que observen cómo se siente hacer una pausa en la postura del Árbol, tanto física como mentalmente.

Diga a los estudiantes:

- *La ardilla miedosa se entera de que Pie Grande vendrá a su fiesta. (¡Tiene miedo!)*
- *La ardilla miedosa ve hormigas caminando cerca de sus galletas. (¡Está preocupada!)*
- *Buddy inicia una conversación y la ardilla miedosa no está segura de qué decir. (¡Está nerviosa!)*
- *Los perritos reciben su invitación a la fiesta del próximo año. (¡Están entusiasmados!)*

Recuerde a los estudiantes:

- Hacer una pausa puede ayudar a calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos.
- Hacer una pausa es una forma en la que pueden mostrar cuidado por sí mismos cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos.

## Victoria

Demuestre y guíe a los estudiantes hacia la postura usando las siguientes señales como referencia. Una vez que empieces a hacer la postura, invite a los estudiantes a hacer una pausa y notar que su respiración se mueve hacia adentro y hacia afuera de sus cuerpos. Pídales a los estudiantes que observen cómo se siente enfocarse en su respiración y si les ayuda a mantenerse presentes.

1. **Comiencen en la postura de Estrella de Mar de Pie.**
2. **Observen si sus pies están tan separados que es incómodo pararse y mantenerse erguidos; así sabrán que deben acercar sus pies un poco. Observen si sus pies están demasiado cerca. ¿Pueden separarlos sin perder su capacidad de empujar firmemente contra el suelo de manera uniforme con ambos pies?**
3. **Sosteniendo las manos sobre las caderas, giren las caderas hacia la derecha, girando simultáneamente el pie derecho hacia la derecha y el pie izquierdo unos 45 grados hacia la derecha. (Una forma alternativa de entrar en la postura es mirar hacia el borde corto de la colchoneta y dar un gran paso hacia atrás con el pie izquierdo).**
4. **Inhalen: Estiren los brazos junto a las orejas con los dedos estirados.**
5. **Exhalen: Empujen hacia abajo con ambos pies y doblen la rodilla delantera. Asegúrense de que la rodilla permanezca alineada con el tobillo y no sobrepase los dedos delanteros.**
6. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.**
  - **Al inhalar, imaginen la expansión de la respiración que extiende el torso a medida que levantan sus brazos.**
  - **Al exhalar, mantengan el equilibrio en sus piernas, al empujar con firmeza en el suelo con el pie trasero.**
7. **Inhalen: Desdoblen la rodilla delantera para levantarla ligeramente de la postura.**

### CONSEJO DIDÁCTICO

Volver a la postura de la Montaña y comenzar de nuevo le permitirá tener a la clase mirando hacia el frente del aula de ambos lados.

8. **Exhalen:** Giren hacia la izquierda, repitiendo la postura del lado izquierdo o pasando de vuelta a la postura de la Montaña antes de comenzar del otro lado.

## PALANCA

### Palanca

Elija uno de los dos métodos de preparación y las pistas que siguen para demostrar la postura, nombrar la postura y guíe a los estudiantes a hacer la postura. Si esta es la primera vez que practicas la postura de la Palanca, utilice el método de preparación 2. Si el tiempo lo permite, invite a la clase a probar ambos métodos de preparación.

Demuestre perder la postura, hacer una pausa y luego reconstruirla. Pregúnteles a los estudiantes cómo pudieron ser su mejor versión mostrando cuidado y compasión al practicar esta postura. Invítelos a hacer lo mismo del lado opuesto.

#### *Método de preparación 1 (MÁS DIFÍCIL)*

1. **Comiencen en la postura de la Victoria, mirando hacia el frente del aula. Observen qué pie es su pie delantero.**
2. **Inhalen:** Estiren los brazos junto a las orejas, con los dedos estirados.

 *Recuérdelos a los estudiantes su centro de gravedad a medida que se mueven a la siguiente posición.*

3. **Exhalen:** Doblen la rodilla delantera y empujen el suelo; mantengan la rodilla delantera relajada, comiencen a estirar las manos; con la columna vertebral estirada comiencen a inclinarse hacia adelante sobre la pierna delantera firme y fuerte.
4. **Inhalen:** Sientan que los dedos del pie trasero comienzan a levantarse y a dejar el suelo y experimenten levantando lentamente la pierna, mientras se estiran hacia adelante con las manos y se extienden hacia atrás con la pierna y el pie.

#### *Método de preparación 2 (MÁS ACCESIBLE)*

1. **Comiencen en la postura de la Montaña. Cambien su peso para centrarlo sobre la pierna derecha.**
2. **Inhalen:** Levanten los brazos por encima de la cabeza junto a las orejas, con las manos una frente a la otra.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Aliente a los estudiantes a experimentar con el movimiento y a mantener el equilibrio en la postura de la Palanca (prestando atención a la seguridad, recreándola tanto como sea necesario) permitiéndoles imaginar sus cuerpos como un subibaja que se mueve hacia arriba y hacia abajo sobre un punto de apoyo. Utilice esto como una oportunidad para practicar periódicamente hacer una pausa en la postura en un lugar que se sienta seguro y equilibrado, respirando y tranquilizándose.

3. Exhalen: Imaginen que el talón del pie izquierdo hasta la coronilla es una palanca larga que permanece en línea recta.
4. Inhalen: Comiencen a inclinarse ligeramente hacia adelante en la cadera derecha.
5. Extiendan la pierna izquierda hacia atrás, levantando el pie del piso.
6. Exhalen: Continúen inclinándose hacia adelante, levantando la pierna izquierda para mantener una línea larga desde la coronilla hasta el talón. Solo inclínense hacia adelante tanto como sea cómodo y seguro; jasegúrense de no perder su línea recta larga!

### Próximos Pasos (CUALQUIERA DE LOS DOS MÉTODOS DE PREPARACIÓN)

1. Imaginen que sus cuerpos son como una palanca o un subibaja. Hay una línea larga desde la punta de los dedos hasta el pie de la pierna levantada. Cuando levantan la pierna, la parte superior del cuerpo se desplaza hacia adelante la misma cantidad. Todos pueden hacer un subibaja diferente, y eso está bien. Algunos pueden tener la pierna baja y los brazos y la columna vertebral altos, y otros pueden tener la pierna, la columna vertebral y los brazos paralelos al piso.
2. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.
  - Al inhalar, extiendan la columna vertebral, y lleven los brazos hacia adelante y el talón hacia atrás.
  - Al exhalar, empujen la colchoneta con su pie de apoyo, y sientan qué tan firme es la pierna de apoyo.
3. Vayan lo más lejos que se sientan cómodos; recuerden que tocar el piso y volver a la postura no es fracasar, sino que es parte de la práctica.
4. Vuelvan a la postura de la Montaña o a la postura de la Victoria.
5. Repitan del lado opuesto.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

#### Respiración Consciente

Antes de acostarte, pida a los estudiantes que se sienten en una postura Fácil.

Comuníquelos que harán un poco de respiración consciente para practicar estar presentes con sus cuerpos y respiración:

- *Dejen que sus ojos se cierren poco a poco o se enfoquen en un lugar del piso frente a ustedes.*
- *En silencio, observen su inhalación. Cuenten con la respiración para ver cuánto dura su inhalación. Ahora hagan lo mismo con una exhalación. ¿Son iguales o diferentes?*

Deje que los estudiantes hagan algunas respiraciones para explorar e investigar su respiración. Puede pedirle que compartan lo que notan sobre el conteo de la inhalación y la exhalación.

### **Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera**

Diga a los estudiantes:

- *Con las siguientes respiraciones, practicaremos la respiración Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera. Esta es una forma en la que podemos participar activamente en nuestra respiración. A medida que inhalan, cuenten hasta tres. Luego, mientras exhalan, cuenten hasta tres.*

Demuéstrelo usando señales con las manos o una esfera de Hoberman y demuéstreles a los estudiantes cómo hacer que la inhalación y la exhalación duren lo que tarda en contar hasta tres cada una en lugar de inhalar, mantener la respiración y contar hasta tres. Diga a los estudiantes:

- *Cuando sus mentes se olvidan de contar y comienzan a pensar en otra cosa, ustedes pueden usar su músculo de atención plena para prestar atención de vuelta a su respiración y de vuelta al conteo.*

Haga que los estudiantes continúen en silencio durante aproximadamente tres respiraciones más. Demuéstreles cómo contar con sus dedos para llevar un registro. Explique que los estudiantes pueden continuar con la misma forma de contar que usó, o pueden usar su propia forma de contar en función de lo que observaron cuando investigaron su propia respiración.

Guíe a los estudiantes para que se acuesten lentamente o encuentren otra posición cómoda para descansar, mirando alrededor del aula y luego cerrando los ojos o enfocándolos en un lugar.

Pídales a los estudiantes que reflexionen en silencio:

- *¿Creen que la ardilla miedosa podría haber usado esta práctica respiratoria en su fiesta? ¿Cuándo? ¿Cómo le explicarían a un amigo cómo hacer una pausa?*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

Si el tiempo lo permite, pídale a los estudiantes que compartan sus reflexiones después del tiempo de descanso.

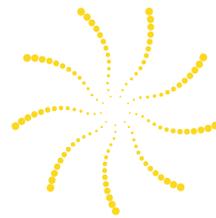
### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Enséñele a alguien de sus familias una forma de “hacer una pausa”.*



## ***Lección 4***

# **UNA PAUSA PARA LA PIRÁMIDE**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán por qué elegir bebidas más saludables es una forma de demostrar empatía y compasión por sus cuerpos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo mostrarle a mi cuerpo cuidado y compasión según lo que elijo beber?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo explicar por qué el agua es una opción más saludable que el jugo o las gaseosas.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Elegir bebidas con menos contenido de azúcar es una forma en la que pueden demostrarle a sus cuerpos empatía y compasión.
- Cuidar sus cuerpos los ayuda a sentirse lo mejor posible.
- Hacer una pausa puede ayudarlos a controlar comportamientos y decisiones.

Los estudiantes podrán...

- Comparar las bebidas (agua, leche, jugo y gaseosas) por su contenido de azúcar.

## Materiales

- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Una copia de *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt
- Imagen de una pirámide de bebidas para proyectar
- Organizadores gráficos para hacer una pausa con el azúcar
- Imágenes de leche (incluye un ejemplo de leche no láctea), agua, jugo y gaseosa para proyectarlas, con imágenes de etiquetas nutricionales
- [Opcional] Una o más botellas o cajas de cada bebida elegida: leche, jugo, agua y gaseosa, con etiquetas nutricionales

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Presente el libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* de Mélanie Watt.
- Cargue o muestre la imagen de una pirámide de bebidas.
- Cargue imágenes de leche (incluye un ejemplo de leche no láctea), agua, jugo y gaseosas, con sus etiquetas nutricionales.
- Imprima organizadores gráficos para cada estudiante o cada grupo de estudiantes.
- Use las botellas o cajas de las bebidas y un vaso o taza de 8 onzas.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Respiración Uniforme

Muévase y Relájese

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Bebida

Azúcar

Vitaminas

Nutrientes

Etiqueta nutricional

Opciones saludables

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## HACER UNA PAUSA PARA HACER UNA ELECCIÓN MÁS SALUDABLE / 13 minutos

A medida que los estudiantes ingresan al aula, muestre o proyecte una de las páginas del libro *Scaredy Squirrel Has a Birthday Party* que muestra el pastel y sus invitados. Explique que harán una pausa en la fiesta para fingir que es hora de comer refrigerios y bebidas, al igual que en la fiesta de la ardilla miedosa. Explique que, al igual que los invitados de la fiesta de la ardilla miedosa, tendrán que tomar decisiones sobre qué beber.

Muestre imágenes o ejemplos de las cuatro opciones de jugo, gaseosas, agua, y leche. Pídales a los estudiantes que elijan qué beberían en una fiesta.



Después de que los estudiantes hayan elegido sus bebidas, guíelos en una actividad para clasificar todas las bebidas en un organizador gráfico según la cantidad de azúcar que contienen. Esto se puede hacer en parejas, grupos pequeños o como un debate en un grupo grande. Con imágenes o ejemplos de bebidas que incluyan etiquetas nutricionales, alienta a los estudiantes a encontrar el contenido de azúcar y usa esa información para colocar bebidas en su organizador gráfico.

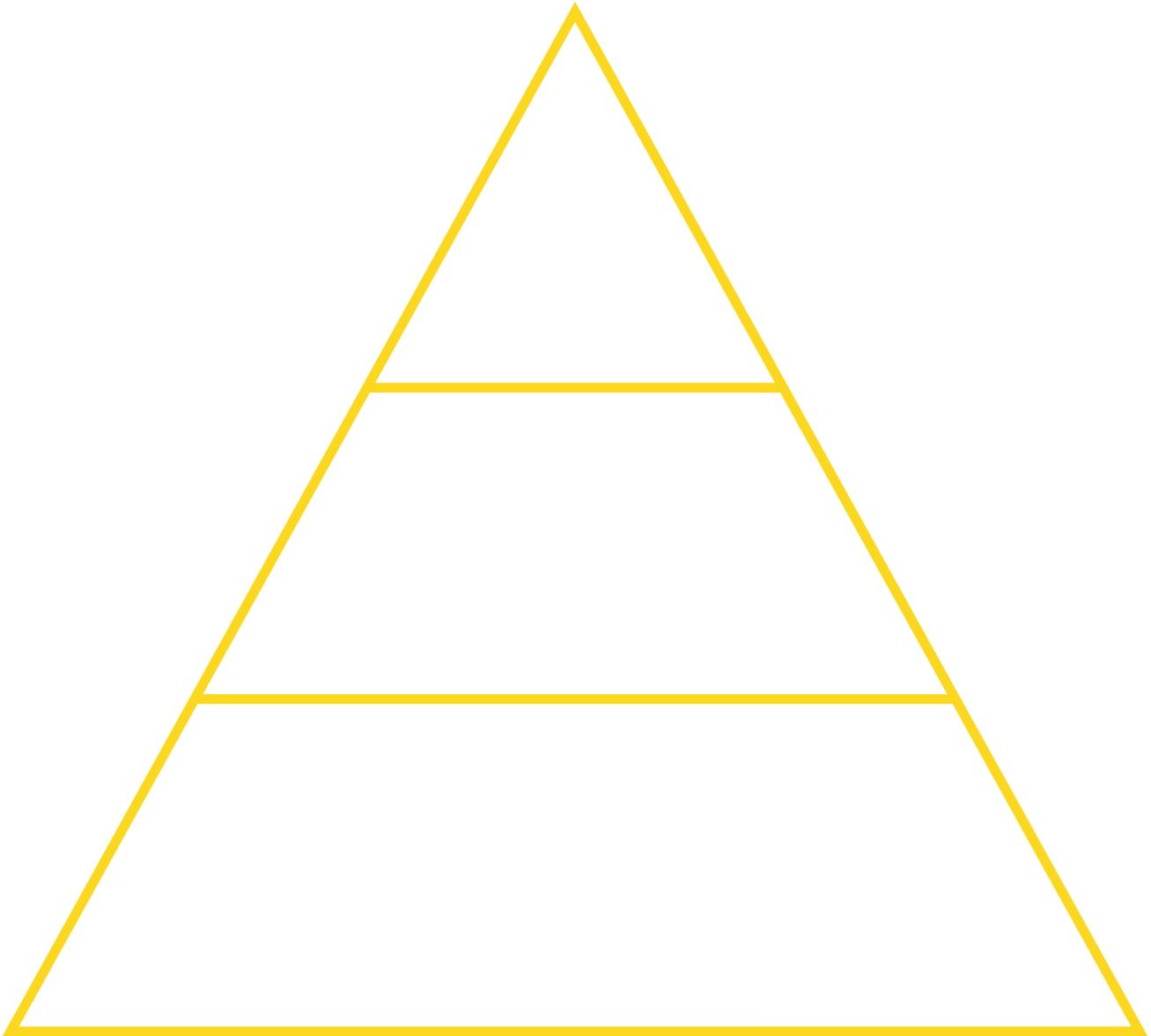
Pídales a los estudiantes que piensen de manera crítica sobre las opciones de bebidas:

### CONSEJO DIDÁCTICO



Coloque una “**mesa de refrigerios**” con temática de fiesta con ejemplos, modelos o imágenes de estos artículos entre los cuales los estudiantes pueden elegir.

## ***Nuestra Pirámide de Bebidas***

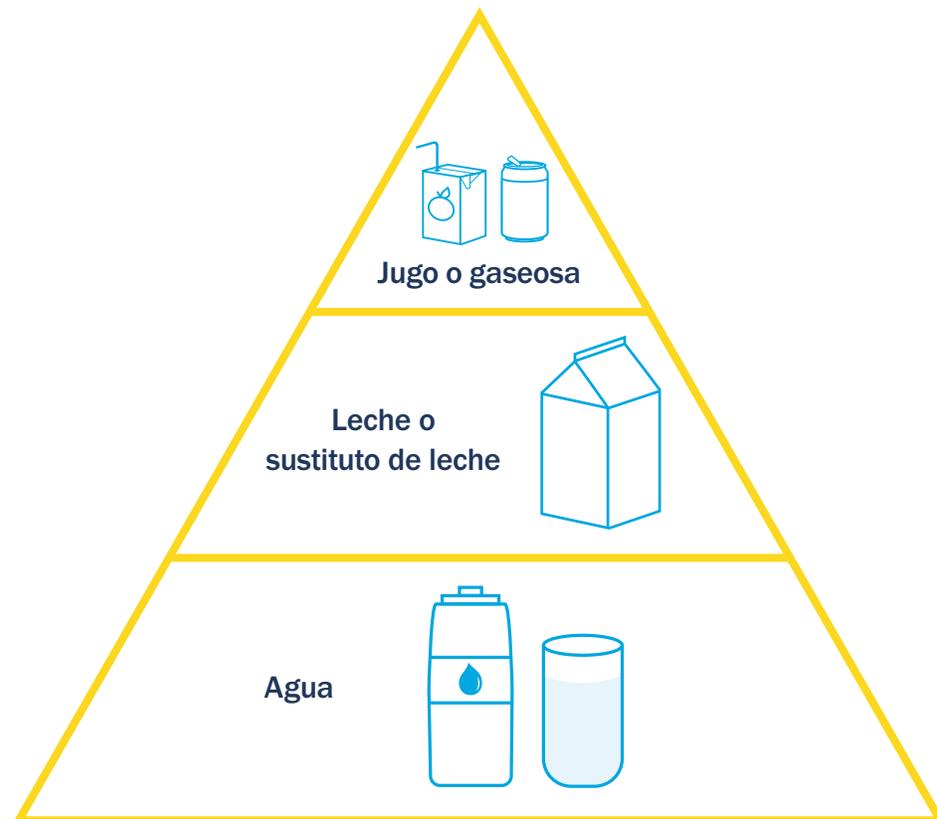


Con imágenes o ejemplos de bebidas que incluyan etiquetas nutricionales, alienta a los estudiantes a encontrar el contenido de azúcar y usa esa información para colocar bebidas en su organizador gráfico.

- *¿Es alguna de las bebidas mala?* [Respuesta: No.]
- *¿Cuál de estas bebidas les brinda a sus cuerpos las vitaminas y los nutrientes que pueden encontrar en los alimentos?* [Respuesta: El jugo y la leche.]
- *¿Cuál de las siguientes opciones necesitan más sus cuerpos todos los días?* [Respuesta: Agua.]
- *Si beben demasiada azúcar, ¿qué sucede?* [Respuesta: Es posible que se llenen con azúcar y no coman alimentos o beban bebidas que tienen las vitaminas y los nutrientes que sus cuerpos realmente necesitan; el azúcar puede dañar sus dientes.]

Luego, guíe a los estudiantes para que construyan una pirámide de bebidas para ayudarlos a elegir bebidas más saludables, en la cual la base de la pirámide represente lo que necesitan con más frecuencia y la parte superior represente lo que elegirían con menos frecuencia. (La base debe ser agua, luego la leche sería la siguiente, luego jugo de fruta natural, luego otras bebidas azucaradas como gaseosas en la parte superior).

### ***Nuestra Pirámide de Bebidas\****



\*<https://kyoralhealthcoalition.org/oral-health-a-key-piece-of-health-literacy-month/>

Después de que la clase haya construido una pirámide de bebidas, haga preguntas como las siguientes para continuar con el debate:

- *¿Qué bebida les ayudaría a cuidar sus cuerpos cuando tienen sed?*
- *¿Qué bebida elegirían solo en ocasiones especiales?*
- *¿Nos dice esto qué cantidad deberíamos tomar a la vez? [Respuesta: No.]*

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Las bebidas con menos azúcar son opciones más saludables que las bebidas con más azúcar.*
- *Elegir bebidas saludables (como agua) es una forma en la que podemos mostrar a nuestro cuerpo cuidado y compasión.*
- *Hacer una pausa puede ayudarnos a controlar nuestros comportamientos y decisiones.*

Muéstreles a los estudiantes el cartel de las cuatro P y repase la conexión entre hacer una pausa y ser lo mejor posible.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Diga a los estudiantes:

- ***Aprendimos que hacer una pausa puede ayudarnos a ser lo mejor posible al mostrar cuidado y compasión por nosotros mismos y por los demás. Hacer una pausa también puede ayudarnos a tomar decisiones saludables sobre nuestros comportamientos, incluso sobre qué comer o beber. Hoy, durante el Movimiento Consciente, practicaremos algunas maneras de hacer una pausa.***

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a la postura de la Montaña y luego sugiere que la clase practique **hacer una pausa**.

Pídales a los estudiantes que se muevan, se contoneen, salten o corran por el lugar, hasta que usted diga la palabra “pausa”. Cuando diga “pausa”, los estudiantes deben detenerse en la postura de la Montaña, colocar las manos en sus Puntos de Anclaje y respirar tres veces, como lo hacen al comienzo de la clase. Repita esto varias veces, y luego durante la pausa final, pídale que se examinen internamente en silencio y observen cómo se sienten.

### **Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta minisequencia tres veces.

Después de la primera ronda, pregúnteles:

- *Cuando hacen una pausa, ¿tienen que permanecer quietos?*

Ayude a los estudiantes a concluir que pueden hacer una pausa incluso mientras se mueven. Diga que practicarán eso hoy combinando la respiración Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera con el movimiento entre las posturas de la Montaña y del Amanecer.

### **Respiración Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

Invite a los estudiantes a intentarla respirando y contando hasta tres mientras levantan los brazos hasta la postura del Amanecer y soltando la respiración contando hasta tres mientras bajan los brazos hasta la postura de la Montaña.

Pídales que observen si experimentan una “pausa” interna incluso mientras se mueven. Asegúreles que está bien si no notan una pausa y que simplemente sigan notando lo que sea que experimenten.

#### **CONSEJO DIDÁCTICO**



Considere usar un control remoto para incorporar novedades. Pídales a los estudiantes que mantengan su postura para desarrollar fuerza mientras manejan sus cuerpos en la posición congelada.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Nuevo Comienzo dos veces. Indíqueles que hagan una pausa varias veces durante la segunda ronda de la secuencia. Invítelos a notar cómo se siente hacer una pausa a la mitad de la secuencia.

### **[OPCIONAL] Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Victoria** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes hacia la postura, invitándolos a notar la calidad de su respiración a medida que mantienen el equilibrio en la postura. Considere hacer preguntas como las siguientes:

- 
- *¿Cómo respiran mientras mantienen el equilibrio?*
  - *¿Creen que su respiración tiene algún efecto en su equilibrio?*
  - *¿Qué tipo de respiración creen que puede ayudarnos a mantener el equilibrio?*
- 

Prueba las sugerencias de los estudiantes con toda la clase.

### **Palanca** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes hacia la postura, invitándolos nuevamente a notar la calidad de su respiración. También invítelos a hacer una pausa y practicar el tipo de respiración que se sugirió durante la postura anterior. Invite a los estudiantes a notar si enfocarse en su respiración de esta manera los ayudó a mantener el equilibrio en la postura.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### **Muévase y Relájese** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la práctica de Muévase y Relájese de la Lección 1. Luego, diga a los estudiantes:

- *Ahora tómense un momento para simplemente permanecer quietos, y observen cómo se sienten.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos. Luego diga lo siguiente:

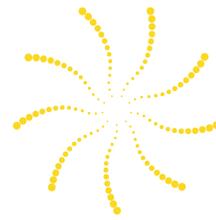
- *Comience a mover lentamente los dedos. Y ahora muevan poco a poco los dedos de los pies. Inhalen profundamente y exhalen. Cuando se sientan listos, siéntense lentamente.*

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Para practicar hacer una pausa antes de elegir una bebida, tómense un minuto para pensar en la pirámide de bebidas. La bebida que elegiste, ¿se ajusta a lo que sugiere la pirámide de bebidas?*

## *Lección 5*

# SE SOLICITA SU PAUSA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que practicar hacer una pausa los ayuda a notar y controlar sus pensamientos y comportamientos cuando experimentan emociones fuertes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser lo mejor posible cuando siento emociones fuertes?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo practicar varias maneras de hacer una pausa cuando lo necesito.

## **Objetivos de Aprendizaje Clave**

Los estudiantes sabrán que...

- Hacer una pausa los ayuda a darse cuenta de sus pensamientos y sentimientos.

Los estudiantes podrán...

- Practicar hacer una pausa.

## **Materiales**

- Pizarra o pantalla de visualización
- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Guía de juegos para maestros
- [Opcional] Esfera de Hoberman

## **Preparación/Organización**

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Marque los límites para el juego Rotular, si lo deseas.
- Repase la guía de juegos para maestros.
- [Opcional] Use la esfera de Hoberman.

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

Perro Señalando  
Barco

### **Secuencias**

Secuencia del Superhéroe

## **Momentos de Atención Plena**

Calma y Concentración  
Respiración de Dejar Ir  
Examen Interno  
Descanso y Reflexión

## **Nuevo Vocabulario**

**Emoción fuerte**  
**Ser responsables**  
**Comportamiento/actos**  
**Estrategia Mi Mejor Versión**

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## JUEGOS DE HACER UNA PAUSA EN LA FIESTA / 20 minutos

### Introducción

Después de la actividad de concentración, dirija la atención de los estudiantes a la invitación solicitando una pausa en la fiesta y repase lo que significa hacer una pausa. (Considere mostrar la imagen de la ardilla miedosa haciendo una pausa para atraer a los estudiantes y ayudar en el debate). Luego explique que los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar diferentes formas de hacer una pausa mientras juegan juegos de hacer una pausa en la fiesta. Diga que jugarán una versión de Rotulado Congelado y El semáforo con algunas modificaciones (consulta las instrucciones en esta lección y las modificaciones en la guía de juegos para maestros incluida en esta unidad).

### CONSEJO DIDÁCTICO



Al final de esta lección, consulte las actividades modificadas de Rotulado Congelado relacionadas con las limitaciones de espacio.

### Rotulado Hacer una Pausa (Rotulado Congelado)

Organice el juego Rotulado Congelado explicando a los estudiantes que habrá dos estudiantes que serán los perseguidores y que deben tocar a la mayor cantidad de estudiantes posible en un minuto. Al tocar a un estudiante, los perseguidores deben gritar: “¡Haz una pausa!”. Cuando los tocan, los estudiantes deben pausar todo el movimiento corporal durante el resto de la ronda. No están fuera siempre y cuando hagan una pausa en sus movimientos corporales, pero si se mueven, deben sentarse donde se movieron. Destaque a los estudiantes que deben manejar sus cuerpos impidiéndoles moverse, sin importar en qué posición estaban cuando se les tocó. (Si lo desea, haga que la clase muestre primero cómo dejar sus cuerpos completamente pausados y luego cómo no tener sus cuerpos en pausa). Juegue algunas rondas, haciendo que los estudiantes se turnen para ser los perseguidores.

### El Semáforo: En la colchoneta

Juegue la siguiente versión del juego El semáforo, integrando estrategias para hacer una pausa durante los momentos en que los estudiantes están congelados.

En las colchonetas, cuando se dice “luz verde”, los estudiantes se moverán con movimientos moderadamente vigorosos, como saltar en su lugar, secuencia de Nuevo Comienzo o correr en el lugar. Pídales a los estudiantes que observen lo que sucede con su respiración y frecuencia cardíaca a medida que se mueven. Cuando se dice “luz roja”, los estudiantes deben congelarse en su lugar en la colchoneta. Durante las secciones de “luz roja”, diga a los estudiantes que están “haciendo una

pausa” en su actividad. Guíelos para que respiren profundamente con el abdomen como en las respiraciones Calmantes o Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera, con las manos en sus Puntos de Anclaje.

También puede agregar “luz amarilla” para que los estudiantes se muevan en cámara lenta. Otra variante es hacer que los estudiantes se muevan (luz verde) cuando el maestro o la persona que da las indicaciones los esté mirando y se detengan (luz roja) cuando el maestro o la persona que da las indicaciones esté de espaldas.

**> OPCIONAL:** Si el tiempo lo permite, primero juegue la versión tradicional de El semáforo antes de la versión en la colchoneta: Pídales a los estudiantes que hagan una fila en la parte trasera del aula y se muevan hacia la persona que es el semáforo cada vez que se diga “luz verde” y se queden congelados en su lugar cuando se diga “luz roja”. Nadie queda eliminado. Los estudiantes regresan a la línea de partida si son atrapados moviéndose durante una “luz roja”.

### **Respiración de Dejar Ir**

Después de algunas rondas del juego, diga a los estudiantes que harán una pausa más larga juntos.

Guíe a los estudiantes para realizar la respiración de Dejar Ir:

- *Una buena estrategia cuando tienes que tomar una pausa para calmar y relajar tu cuerpo es la respiración de Dejar Ir. Cuando estamos entusiasmados, tenemos sentimientos fuertes o cuando nuestro cuerpo y nuestra mente se mueven rápido, la respiración de Dejar Ir es una manera de pausar y calmarse. Primero, debemos parar e inhalar. Luego, exhalamos un largo y calmado respiro para que nuestra mente y nuestro cuerpo se calmen.*
- *Primero pausa donde estas y coloca tus manos en tus anclas.*
- *Inhalaremos mientras contamos hasta tres. Luego exhalaremos despacio mientras contamos hasta cinco.*
- *Inhalamos por uno, dos, tres.*
- *Exhalamos por uno, dos, tres, cuatro, cinco.*
- *Mientras exhalas, imagina a tu mente y a tu cuerpo calmados.*

Luego de algunas repeticiones, guíe a los estudiantes a hacer una pausa y examinar sus cuerpos y sus mentes con curiosidad y amabilidad. Invite a algunos voluntarios a compartir lo que descubrieron luego de realizar la respiración de Dejar Ir.

### **ENFRIAMIENTO / 10 minutos**

Guíe a los estudiantes en el siguiente debate para ayudarlos a comprender que hacer una pausa puede ser una manera útil de ser lo mejor posible cuando experimentan emociones fuertes. Recuérdeles a los estudiantes la actividad de erupción volcánica de la Unidad 2. En ese juego, sucedió un detonante y luego una emoción “erupción”. Luego explique que cuando sienten emociones fuertes, hacer una pausa puede ayudarlos a decidir cómo responder en ese momento. Haga preguntas

a los estudiantes como las siguientes para explorar cómo el hecho de hacer una pausa podría ayudarlos a ser lo mejor posible cuando sientan que podrían tener pensamientos o sentimientos incómodos:

- **¿Qué personajes de nuestra historia mostraron compasión? ¿Cómo?**
- **Alguna vez, ¿fue difícil hacer una pausa en los juegos? ¿Qué partes del cuerpo fueron las más difíciles de controlar cuando tuvieron que hacer una pausa?**
- **Si experimentan sentimientos incómodos, ¿por qué podría ser importante pausar sus cuerpos?**
- **¿Cómo puede el hecho de hacer una pausa ayudarles a ser responsables por sus cuerpos y sus actos?**
- **¿Cómo podría ayudarlos el hecho de ser responsables por sus cuerpos y sus actos a ser lo mejor posible?**

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Parte de ser lo mejor posible es actuar de maneras que nos muestren cuidado por nosotros mismos y por los demás.*
- *Podemos ser lo mejor posible, incluso cuando experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa puede ayudarnos a ser responsables por nuestros cuerpos y actos.*
- *Ser responsables por nuestros cuerpos y actos puede ayudarnos a ser lo mejor posible.*

Luego, pregunte a los estudiantes:

- *Cuando hacemos una pausa, ¿qué estrategias podemos usar para ser lo mejor posible cuando experimentamos sentimientos incómodos?*

Pídales a los estudiantes que exploren varias formas de hacer una pausa (p. ej., conciencia sobre la respiración, estiramiento, contar, un tiempo fuera, tomar un trago de agua). Haga una lista con los estudiantes y llámela: Estrategias Mi Mejor Versión

Guíe a los estudiantes para que exploren cómo pueden hacer una pausa y aplicar sus Estrategias Mi Mejor Versión cuando experimentan emociones incómodas. Haga que los estudiantes imaginen una situación en la que un niño de su edad (invente un nombre al niño imaginario) esté experimentando emociones muy fuertes. Repase algunas situaciones emocionales hipotéticas, según lo permita el tiempo (p. ej., emoción, enojo, tristeza, decepción).

Invite a los estudiantes a mostrar esta emoción fuerte en sus rostros. Luego pídale que imaginen cómo se sentiría la emoción en sus cuerpos. Recuérdeles que estas señales físicas pueden ayudarlos a ser conscientes de qué sentimientos están experimentando.

Guíelos para que hagan tres respiraciones de relajación, con lo cual traerán cada vez más calma a sus rostros con cada exhalación.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Esta actividad y debate pueden integrarse aquí o en algún momento durante la práctica de Movimiento Consciente. Presenta la práctica aquí y desarróllala en la Lección 6.**

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Si tu aula tiene una colchoneta para hacer las pausas del plan de estudios K-1, considera hacer la conexión aquí y continuar usando esa colchoneta como espacio para que los estudiantes hagan una pausa.**

Invítelos a notar cómo se siente hacer una pausa de esta manera.

Recuerde a los estudiantes:

- *Pueden ser lo mejor posible incluso cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa para practicar una estrategia para ser lo mejor posible puede ayudarles a ser responsables por sus cuerpos y sus actos.*

**NOTA** Mantenga exhibida la lista de Estrategias Mi Mejor Versión por lo menos durante el resto de esta unidad. Esta será más útil cuando la use o refuerce como una herramienta didáctica durante los momentos en clases futuras cuando los estudiantes experimenten una reacción emocional fuerte.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

### Introducción

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Cómo podemos usar nuestros cuerpos para que nos recuerden que debemos hacer una pausa? En nuestros movimientos, siempre conectamos nuestra respiración con el movimiento de nuestros cuerpos; pero hoy, veamos si podemos prestar especial atención a las pequeñas pausas entre cada respiración. Aprenderemos dos nuevas posturas y una nueva secuencia en nuestra práctica de Movimiento Consciente.*

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura de la Montaña y a una práctica de Examen Interno para ver cómo se sienten sus cuerpos en este momento:

- *Enfóquense; presten atención a su respiración. Intenten notar la pausa entre sus respiraciones. Después de exhalar, observen la pequeña pausa antes de inhalar. Normalmente, ¿notan esta pausa? ¿Es esta pausa larga o corta?*

### Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Mientras guíe a los estudiantes a través de esta secuencia, señale la pequeña pausa entre inhalaciones y exhalaciones. Guíe a los estudiantes para que noten esta pausa, y la exploren al cambiar el ritmo del movimiento para que varíe entre un movimiento

fluctuante continuo (y una respiración profunda) y un movimiento con una pausa notablemente más larga al iniciar y finalizar la inhalación y exhalación. Durante las pausas, pregúntele a los estudiantes qué notan (sentimientos, sensaciones en el cuerpo, sonidos, pensamientos, etc.).

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

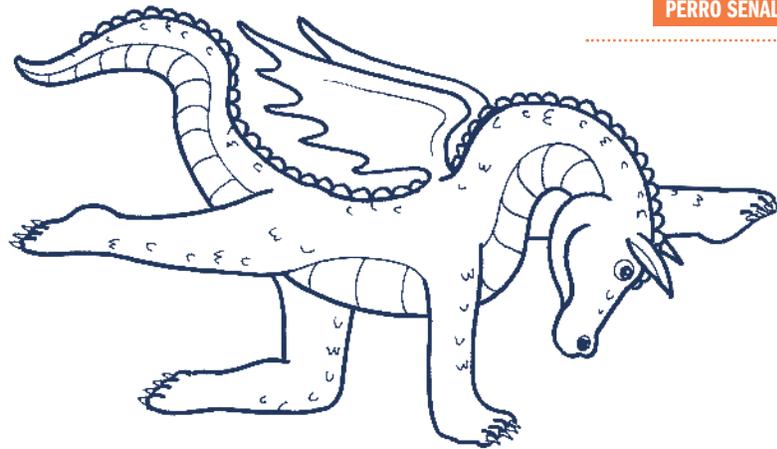
Guíe a los estudiantes por la secuencia una vez, y enfóquese en el posicionamiento. Luego repita a un ritmo más rápido, una respiración por movimiento.

- *Practiquen notar la pausa entre respiraciones.*
- *Tómense unos minutos para hacer una pausa en diferentes lugares de la secuencia.*
- *Terminen la secuencia arrodillándose en la colchoneta.*

### Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Durante la secuencia Gato/Vaca, invite a los estudiantes a practicar observar una pausa en la respiración y el movimiento entre cada inhalación y exhalación:

- *Al inhalar: Encuentren su camino hacia la postura de la Vaca. Cuando sus pulmones estén llenos y estén completamente en la postura de la Vaca, observen la pequeña pausa antes de comenzar a exhalar y pasar a la postura del Gato.*
- *Al exhalar: Cuando sus pulmones estén vacíos y estén completamente en la postura del Gato, observen la pequeña pausa antes de comenzar a inhalar y pasar a la postura de la Vaca.*
- *Notar la pausa requiere paciencia y práctica.*



PERRO SEÑALANDO

### Perro Señalando nuevo

Explique a los estudiantes que la postura del Perro Señalando es una postura de equilibrio que se realiza en el suelo y los alienta a enfocarse en encontrar una

respiración estable y uniforme para guiar el movimiento. Demuestre y guíe a los estudiantes hacia la postura usando las siguientes señales como referencia:

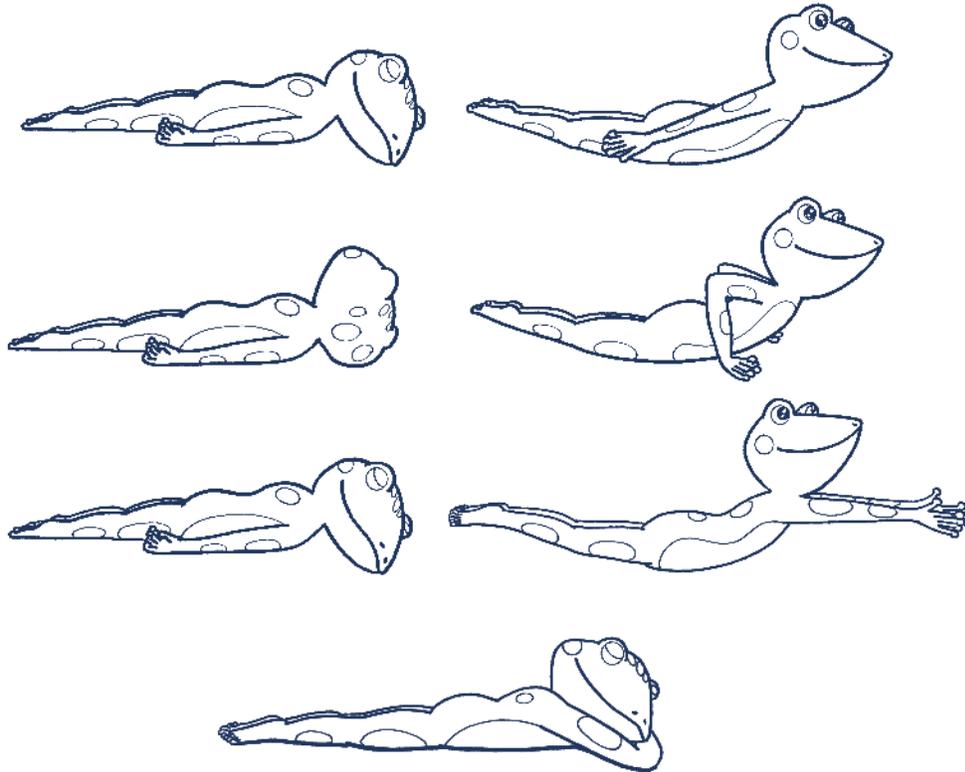
1. **Comiencen en la postura de Manos y rodillas, juntando los hombros por encima de las palmas y las caderas por encima de las rodillas. Mantengan la columna vertebral extendida y neutral, y la cabeza mirando hacia abajo.**
2. **Inhalen: Levanten el brazo izquierdo y luego la pierna derecha, estirándolos lejos del cuerpo y nivelándolos con la columna vertebral. Hagan una pausa aquí.**
3. **Exhalen: Bajen el brazo y la pierna lentamente y vuelvan a la posición neutral en la postura de Manos y rodillas.**
4. **Inhalen: Levanten el brazo derecho y la pierna izquierda, estirándolos lejos del cuerpo y nivelándolos con la columna vertebral.**
5. **Exhalen: Bajen el brazo y la pierna lentamente y vuelvan a la posición neutral en la postura de Manos y rodillas.**
6. **Repitan durante tres a cinco respiraciones, alternando los lados con cada inhalación.**
  - **Al respirar, imaginen una línea larga que se extiende desde el talón del pie elevado hasta las puntas de los dedos del brazo elevado.**
  - **Al exhalar, involucren el abdomen para dar soporte a la columna vertebral.**
  - **Al respirar, sientan que todos los músculos trabajan para mantener el cuerpo equilibrado.**
  - **Al exhalar, encuentren estabilidad alrededor de su centro de gravedad antes de levantarse y mantener el equilibrio nuevamente.**
7. **Para que sea más desafiante mantener el equilibrio, mantengan la postura durante varias respiraciones de cada lado en lugar de alternar lados con cada inhalación.**

## Secuencia del Superhéroe

Demuestre y guíe a los estudiantes por la secuencia del Superhéroe, incluido el Superhéroe A, B o C, como elija. Puede elegir demostrar todas las posturas del Superhéroe en esta lección o enfocarse en una y agregar otras opciones a la secuencia en futuras lecciones. Mientras hace su demostración, nombre las posturas (superhéroe A, B y C).

Mientras los estudiantes descansan la cabeza de lado entre las posturas, recuérdelos que reconozcan este instante como un momento de pausa. Pregúnteles:

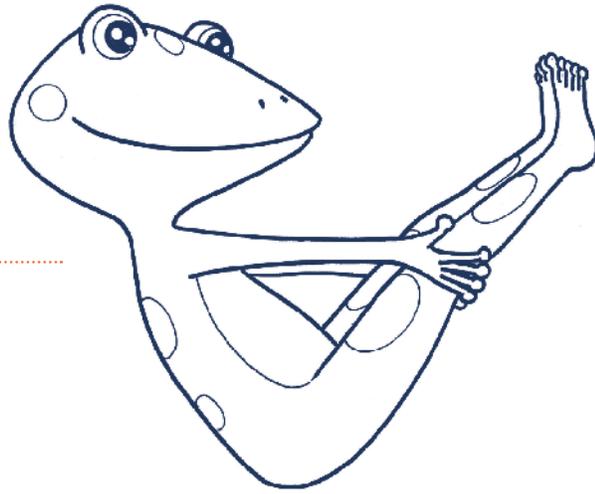
- 
- *¿Para qué sirve esta pausa?*
  - *¿Por qué es importante?*
  - *¿Cómo puede ayudarnos a mostrar empatía y compasión por nuestros cuerpos?*
-



Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen por acostarse boca abajo, con las piernas juntas y los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
2. Inhalen (Superhéroe A): Levanten las piernas, el pecho y la cabeza. Mantengan las piernas juntas y los dedos de los pies apuntando hacia la pared detrás de ustedes. Cuenten de tres a cinco respiraciones:
  - Al inhalar, extiendan la espalda, los brazos y las piernas.
  - Al exhalar, levanten el ombligo hacia la columna vertebral para dar soporte a la espalda y alejar los hombros de las orejas.
3. Exhalen: Suelten hacia abajo. Descansen la cabeza de lado.
4. Inhalen (Superhéroe B): Apoyen las palmas sobre la colchoneta junto a la caja torácica, con los codos apuntando hacia atrás. levanten las piernas, el pecho y la cabeza.
5. Exhalen: Suelten hacia abajo. Apoyen la cabeza de lado.
6. Inhalen (Superhéroe C): Estiren los brazos hacia adelante junto a las orejas. levanten las piernas, el pecho y la cabeza.
7. Exhalen: Suelten los brazos hacia abajo en la colchoneta y apoyen la cabeza sobre los brazos o apóyenla de lado.

## BARCO

Barco **nuevo**

Demuestre y guíe a los estudiantes a través de la nueva postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen por sentarse erguidos con la coronilla levantada, las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre la colchoneta frente a ustedes. Muévanse en la colchoneta y sientan que los dos isquiones empujan la colchoneta.**
2. **Inhalen: Con las manos al costado de las rodillas, levanten el corazón.**
3. **Exhalen: Involucren los músculos del abdomen empujando el ombligo hacia la columna vertebral. Comiencen a levantar un pie del piso y luego el otro, apuntando los dedos hacia el piso. Equilibren su postura del Barco sobre los isquiones.**
4. **Inhalen: Extiendan los brazos, empujando con las yemas de los dedos, con las palmas de las manos hacia las rodillas.**
5. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:**
  - **Al inhalar, alargue la columna vertebral, levantando la cabeza y el corazón.**
  - **Al exhalar, involucren los músculos del abdomen para dar soporte a la columna vertebral.**
  - **Al inhalar, levanten y extiendan las piernas.**
  - **Al exhalar, relajen los hombros lejos de las orejas.**

**NOTA** *A medida que los estudiantes mantengan el equilibrio y estén firmes, guíelos para que levanten las espinillas de modo que estén paralelas al suelo manteniendo las columnas vertebrales y las cabezas rectas. Preste atención a su presencia en esta postura. Si parece demasiado difícil, indíqueles que bajen los dedos de los pies hacia la colchoneta.*

6. **Exhalen: Suelten la postura, y hagan la transición de regreso a la postura de Sentado.**

**NOTA** Si los estudiantes desean un desafío, sugiera comenzar a enderezar las piernas mientras mantienen el corazón levantado y los brazos extendidos hacia adelante.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre, y mantenga cada postura durante tres respiraciones. Aliente a los estudiantes a dejar que cada postura en la secuencia de Cierre sea una oportunidad para disminuir la velocidad hasta que finalmente se detengan en la postura de Descanso.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Guíe a los estudiantes para que se acuesten lentamente o encuentren otra posición cómoda para descansar, mirando alrededor del aula y luego cerrando los ojos o enfocándolos en un lugar.

Recuérdelos a los estudiantes que durante el descanso, no tienen que hacer ni pensar en nada.

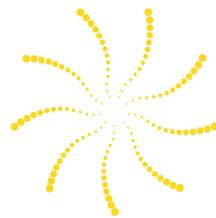
Diga que es probable que sus mentes divaguen o se distraigan, y eso está bien. Cuando noten que esto sucede, gradualmente pueden hacer una pausa en sus pensamientos y volver a prestar atención a su respiración.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Practiquen hacer una pausa dando un paseo al aire libre. Inventen un juego, como decidir que, cada vez que vean un pájaro, harán una pausa y estarán presentes.*

## ***Lección 6***

# **DIBUJAR EMOCIONES FUERTES**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que a veces es difícil ser lo mejor posible. Explorarán cómo el hecho de comprender sus propios detonantes y los de los demás puede ayudarlos a mostrar empatía por quienes los rodean.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar los momentos en los que podría costarme mi mejor versión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Diferentes personas pueden responder de manera diferente al mismo detonante.
- Ser conscientes de sus propios detonantes y los de los demás puede ayudarlos a saber cuándo hacer una pausa para practicar Estrategia Mi Mejor Versión.

Los estudiantes podrán...

- Identificar sus propios detonantes emocionales y los de los demás.

## Materiales

- Pizarra o pantalla de visualización
- Invitación que diga: “Se solicita una pausa en la fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Una hoja de papel por estudiante con tres paneles para dibujar (papel de dibujo doblado en tercios o copias impresas de una plantilla de historieta de tres paneles)
- Lápices, crayones, lápices de colores
- Ejemplo de dibujo de tres paneles
- Lista de la Lección 5 de las Estrategias Mi Mejor Versión
- Letreros etiquetados con ejemplos de emociones fuertes

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la invitación a la fiesta.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- Presente hoja y lápices, crayones o lápices de colores.
- Cree un ejemplo de un dibujo de tres paneles.
- Muestre los letreros etiquetados con emociones fuertes alrededor del aula.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Respiración Dejar Ir  
Respiración del León  
Liberación de Tensión  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Situación difícil

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## UN MOMENTO DIFÍCIL / 10 minutos

Después de la actividad de concentración, señale la invitación que solicita una pausa en la fiesta. Diga a los estudiantes que harán una pausa en la fiesta de hoy para crear un dibujo de tres paneles (muéstrales un ejemplo).

Muestre el cartel de las cuatro P y repasa cómo el hecho de hacer una pausa puede ayudarlos a ser su mejor versión.

Reparta la hoja para la actividad de dibujo de tres paneles (pídeles a los estudiantes que doblen una hoja normal en tercios si es necesario).

Diga a los estudiantes que a veces pueden sentir emociones más fuertes que otras. Pregúnteles:

- 
- **¿Pueden pensar en una situación difícil en la que podría costarles ser su mejor versión?**
  - **¿Quizás algo que desencadenaría una emoción fuerte, como el enojo? ¿Emoción? ¿Preocupación? ¿Tristeza?**
- 

Diga a los estudiantes que piensen e imaginen en sus mentes un acontecimiento, problema, situación o acto que pueda desencadenar una emoción fuerte. Con toda la clase, intercambien ideas sobre las situaciones y crea una lista que los estudiantes puedan ver y consultar para esta actividad. Luego, proporcione materiales para que los estudiantes los usen para ilustrar uno de estos momentos difíciles (detonantes) en el primer panel de su hoja. Permítales agregar palabras en globos de diálogo o pensamientos o describir la escena por escrito si así lo desean.

## MESA DE DEBATE / 15 minutos

Señale los letreros etiquetados con emociones fuertes que están colgados alrededor del aula. Pídeles a los estudiantes que piensen en lo que un niño de su edad podría sentir si estuviera en la situación difícil que dibujaron. Pídeles a los estudiantes que lleven sus hojas con ellos y se reúnan bajo el letrero que creen que coincide con el detonante de su imagen. Cuando lleguen allí, deben escribir la palabra del sentimiento para el personaje en el doblé (o en la línea) entre el primer y el segundo panel. Deles a los estudiantes la opción de compartir sus dibujos con las personas de su grupo.

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Si es necesario, acláreles a los estudiantes que una emoción fuerte es un sentimiento tan fuerte que puede sentirse como lo único en lo que sus mentes pueden enfocarse. Diga que cuando sienten una emoción fuerte, pueden quedar atrapados en la emoción y podría ser difícil ser lo mejor posible. Puede hacer o decir algo inapropiado o hiriente para ellos mismos o para los demás. Ayúdelos a comprender que la emoción también puede ser una emoción fuerte que es posible que necesiten controlar, como el enojo, la tristeza, el miedo, etc.**

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Agregue una novedad a la actividad al darles una hoja extra grande o de color o al darles bolígrafos para dibujar en lugar de lápices o crayones.**

Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes e invítelos a responder con una señal de pulgar arriba para responder sí o una señal de pulgar abajo para responder no:

### CONSEJO DIDÁCTICO



En lugar de preguntarles a los estudiantes por separado cómo se sentirían en una situación, invente un niño hipotético de su edad y dale un nombre al estudiante imaginario. O, si a los estudiantes ya se les ha presentado el plan de estudios de K-1, use los personajes de Michael o María. Use este estudiante hipotético durante el debate para promover la seguridad emocional. Por ejemplo, si [estudiante imaginario] estuviera en la situación que dibujó, ¿qué sentiría [estudiante imaginario]?

- *¿Vieron un dibujo en su grupo de una situación que haría que les costara ser lo mejor posible? ¿Están de acuerdo en lo que ese personaje podría estar sintiendo?*
- *¿Vio alguien una situación que ustedes pensaron que NO sería un gran desafío? En ese caso, ¿creen que podrían ayudar a su amigo a hacer una pausa cuando estuviera experimentando una emoción incómoda?*
- *¿Se sienten todos igual en cada situación?*

Recuérdelos a los estudiantes que en la Unidad 2 aprendieron lo siguiente:

- *Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes.*
- *Diferentes personas pueden responder de manera diferente al mismo detonante.*

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Ser conscientes de nuestros propios detonantes y los de los demás puede ayudarnos a saber cuándo hacer una pausa para practicar la Estrategia Mi Mejor Versión.*

Pídales a los estudiantes que escriban sus nombres en la parte posterior de sus hojas y que las recolecten para usarlos en la próxima sesión.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Respirar en Las Emociones Fuertes

Diga los estudiantes:

- *En nuestra última práctica, pasamos tiempo notando el espacio entre nuestras respiraciones; prestamos atención deliberadamente a la pausa natural entre las respiraciones. En nuestro movimiento de hoy, nos centraremos en cómo podemos usar nuestros cuerpos para ayudarnos a responder a emociones incómodas.*

A medida que introduce nuevas formas de respirar, agréguelas a su lista de estrategias mi mejor versión.

## Sentir Emociones Fuertes/Respiración de Dejar Ir

(UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Repita brevemente la actividad de la Lección 5 en la que los estudiantes imaginan situaciones en las que un niño de su edad (inventw un nombre para el niño imaginario) está experimentando emociones muy fuertes (p. ej., emoción, enojo, tristeza/desilusión). Pídale a los estudiantes que muestren esta emoción fuerte en sus rostros. Diga que imaginen cómo se sentiría físicamente, en sus cuerpos. Repase algunas situaciones con diferentes emociones. Recuérdeles que estos sentimientos físicos son señales que nos ayudan a ser conscientes de nuestros sentimientos emocionales. Luego, guíe para que hagan algunas respiraciones de Dejar Ir, con lo cual traerán más calma al rostro con cada exhalación. Recuérdeles que hacer una pausa puede ayudarlos a elegir cómo quieren responder a las situaciones.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Muestra la guía visual de la respiración de relajación.

## Respiración del León

Diga a los estudiantes que aprenderán una nueva práctica respiratoria llamada la respiración del León, la cual pueden usar cuando notan que un sentimiento fuerte, como enojo o preocupación, está apoderándose de ellos. Diga que es una técnica de respiración divertida que les da la oportunidad de hacer cosas graciosas juntos. Guíe a los estudiantes por la práctica utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen por sentarse sobre los talones con las manos sobre las rodillas.**
2. **Inhalen: Levanten la cabeza y el pecho y lleven los hombros hacia atrás. Tensen los músculos del rostro.**
3. **Exhalen con fuerza por la boca. Al hacer esto, inclínense hacia adelante y estiren todo el rostro, abriendo la boca lo más ancha posible y sacando la lengua. Imaginen que abren la boca para rugir como un león, pero dejan que la respiración sea su único sonido.**
4. **> OPCIONAL: Agreguen movimientos con la mano: al inhalar, aprieten los puños a la altura de los hombros; al exhalar, estiren los brazos hacia adelante, abriendo bien las palmas de las manos y los dedos.**

Explique a los estudiantes que la respiración del León es una excelente manera de soltar el enojo o la preocupación. Los estudiantes pueden imaginarse reuniendo toda la tensión en sus cuerpos y mentes y liberándola con su poderosa respiración del león.

Proporcione a los estudiantes imágenes para acompañar su práctica de respiración del León:

- ***Mientras inhalan, imaginen que están atrayendo todas las cosas buenas a sus vidas. Mientras exhalan con fuerza, imaginen que están sacando todo el enojo y la preocupación de sus cuerpos con el poder del rugido de un león.***

Pídale a los estudiantes que repitan esta práctica varias veces. Para alentarlos a relajarse y quitarse la vergüenza, diga que dejen que su movimiento y respiración sean sueltos, exagerados y graciosos. Explique que si se ve y se siente tonto, lo están haciendo bien.

Diga a los estudiantes que la respiración del león no solo es un gran alivio para las emociones fuertes, sino que la risa que la precede es un importante factor que elimina el estrés.

Guíe a los estudiantes para que verifiquen cómo se sienten sus cuerpos y mentes después de practicar la respiración del león. Pídales que compartan sus reflexiones.

Reconozca que es posible que los estudiantes no siempre puedan hacer la respiración del león, porque es posible que no estén solos o cerca de personas que comprendan lo que están haciendo. Pídales a los estudiantes que nombren algunos ejercicios de respiración que puedan hacer en cualquier momento y lugar (p. ej., respiración Calmantes, Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera, de Dejar Ir).

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia y diga:

- *El ejercicio también es una excelente manera de aliviar el estrés, la ira y la tensión para ayudarnos a ser lo mejor posible. A veces podemos hacer una pausa y decidir que lo que realmente necesitamos es mover más nuestro cuerpo.*

### **Perro Señalando** (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Secuencia del superhéroe** (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

### **Barco** (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Pídales a los estudiantes que se acuesten lentamente para hacer una pausa en la postura de Descanso.

### **Liberación de tensión**

Esta actividad de liberación de la tensión ayuda a los estudiantes a desarrollar conciencia corporal y habilidades para controlar emociones fuertes a través de la relajación.

Recuérdelos a los estudiantes que una de las habilidades importantes que deben aprender para lidiar con las emociones fuertes es la relajación. Explique que la relajación es una habilidad y que aprenderán una nueva herramienta para la relajación que pueden usar cuando sienten estrés en sus cuerpos.

En este ejercicio, dirigirá la atención de los estudiantes en una exploración corporal como lo harías en la breve exploración corporal. Sin embargo, para este ejercicio, les indicará a los estudiantes que lleven la tensión a sus grupos musculares y luego los relajen completamente, usando la respiración como guía.

- *Presten atención a sus pies. Observen las plantas de los pies, los dedos de los pies, los talones y la parte superior de los pies. Observen dónde están tocando los pies la colchoneta.*
- *Ahora, inhalen profundamente y, a medida que lo hacen, aprieten todos los músculos de los pies. ¡Pónganse en puntas de pies, doblen sus dedos, aprieten!*
- *Y ahora exhalen y, mientras lo hacen, liberen toda esa tensión. Relajen los pies. Observen cómo se sienten sus pies después de haberles permitido relajarse.*
- *Presten atención a sus piernas. Observen las pantorrillas, las rodillas y los muslos; observen el peso de las piernas en la colchoneta.*
- *Inhalen profundamente y, al hacerlo, levanten las piernas de la colchoneta un poco y aprieten todos los músculos de las piernas. Permitan que sus piernas pasen sobre la colchoneta por un momento.*
- *Y ahora exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen las piernas. Observen cómo se sienten sus piernas después de liberar toda esa tensión.*
- *Presten atención a sus estómagos. Observen cómo se mueven hacia arriba y hacia abajo con su respiración.*
- *Inhalen profundamente y aprieten todos los músculos del estómago. ¡Metan el ombligo y aprieten!*
- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen todos los músculos alrededor del estómago. Observen cómo se sienten sus estómagos ahora.*
- *Ahora presten atención a sus brazos y hombros. Observen los dedos, las manos, los codos y los hombros; observen el peso de los brazos en la colchoneta.*
- *Inhalen profundamente y aprieten todos los músculos de los brazos. ¡Aprieten los puños y lleven sus hombros hacia sus orejas!*

- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen los brazos, aflojen las manos y los dedos, y acomoden los hombros hasta el piso. Observen cómo se sienten sus brazos y hombros después de haberles permitido relajarse.*
- *Ahora presten atención a sus rostros y cabezas. Observen la boca, los ojos y la frente; observen el peso de la cabeza en la colchoneta.*
- *Inhalen y aprieten todos los músculos del rostro. ¡Cierren los ojos con fuerza, aprieten la mandíbula y aprieten las cejas!*
- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen sus rostros. Abran la boca un poco para que haya algo de espacio entre los dientes. Observen la diferencia en cómo se sienten el rostro y la cabeza.*
- *Y ahora presten atención a todo el cuerpo. Observen el peso de todo el cuerpo en la colchoneta.*
- *Inhalen y, a medida que lo hacen, aprieten todos los músculos del cuerpo. ¡Aprieten los pies, las piernas, el abdomen, los brazos, los hombros y el rostro! Incluso puedes levantar la cabeza, los brazos y las piernas de la colchoneta. ¡Sientan toda esa tensión!*
- *Ahora exhalen profundamente y liberen toda la tensión. Relajen todo el cuerpo. Observen cómo se sienten sus cuerpos después de haberles permitido relajarse.*
- *Y ahora inhalen y exhalen varias veces, y permítanse descansar. Observen cómo se sienten sus cuerpos después de esta práctica.*

Después de algunas respiraciones silenciosas en la postura de Descanso, guíe a los estudiantes para que se den vuelta a un lado y luego vuelvan a sentarse.

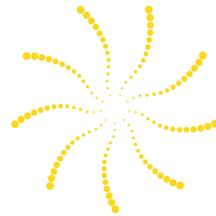
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Encuentren a alguien a quien crean que le haría bien una risa! Enséñenle la respiración del León y hablen sobre una ocasión en la que podrían usarla para liberar una emoción fuerte.*



## ***Lección 7***

# **RECUERDO**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes comprenderán que aún pueden ser su mejor versión incluso cuando sienten emociones fuertes.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo puedo ser mi mejor versión?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo identificar una estrategia para practicar cuando me resulta difícil ser mi mejor versión**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Hacer una pausa puede ayudarlos a elegir ser su mejor versión, incluso cuando sienten emociones fuertes.

Los estudiantes podrán...

- Identificar e ilustrar una estrategia para responder a emociones fuertes.

## Materiales

- Pizarra o pantalla de visualización
- Cartel de las cuatro P
- Nota que diga: “Gracias por venir”, “Gracias por su presencia” o “Gracias por su participación en nuestra fiesta” (una que pueda proyectarse, colgarse u ofrecerse en copias individuales)
- Entre uno y tres globos como decoración para la fiesta, si lo deseas
- Paneles dibujados de los estudiantes de la Lección 6
- [Opcional] \*El libro *When I’m Feeling Angry* de Trace Moroney (para la actividad de diferenciación)
- Crayones o lápices de colores
- [Opcional] Video que muestre a niños usando técnicas de respiración para calmar y relajar sus mentes o emociones, como “Solo respira”, un cortometraje escrito por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman (Wavecrest Films)

## Preparación/Organización

- Cargue o muestre imágenes de la nota de agradecimiento.
- Muestre o proyecta el cartel de las cuatro P.
- Organice los dibujos en paneles de los estudiantes para distribuir rápidamente.
- Use crayones o lápices de colores.
- Decore el aula con globos u otra decoración para fiestas.
- [Opcional] Cargue el video “Solo respira”.
- [Opcional] Presente el libro *When I’m Feeling Angry* de Trace Moroney.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Puntos de Anclaje

Respiración Calmante

Respiración Estable Hacia Adentro,

Estable Hacia Afuera

Respiración de Dejar Ir

Respiración del León

[Opcional] Respiración

para Enfriarse

Liberación de Tensión

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \*IMAGINAR LA PAUSA / 25 minutos

Distribuya los dibujos en paneles de estudiantes de la última lección. Pídales a los estudiantes que imaginen una cadena de acontecimientos que podrían ocurrir si alguien de su edad se encontrara en la situación difícil en su dibujo. Pídales a algunos voluntarios que compartan ideas y luego dirijan un breve debate usando las siguientes preguntas, para enfatizar que a veces las personas no actúan de la mejor manera posible cuando sienten emociones fuertes:

- 
- **Cuando una persona está en una situación que la hace enojar mucho, ¿actúa siempre de la mejor manera posible?**
  - **Y, ¿cuando está realmente entusiasmada?**
  - **Y, ¿cuando olvidamos ser lo mejor posible? [Respuesta: Podríamos lastimarnos a nosotros mismos o a los demás, o hacer algo que no queremos hacer, etc.]**
- 

> **OPCIONAL:** Si el tiempo lo permite, reproduce el video “Solo respira”.

Pídales a los estudiantes que consideren la situación difícil un detonante de emociones fuertes. Luego pídale que cierren los ojos, si eso les resulta cómodo, para visualizar (ver en sus mentes) cómo sería hacer una pausa en ese momento. Pregunte qué estrategias para ser lo mejor posible podrían usar cuando ocurra esa situación para ayudarlos a responder a esa emoción fuerte.

Pídales que escriban o dibujen la estrategia para ser mi mejor versión en el panel central de su hoja de manera tal que siga a la situación difícil que dibujaron antes (el detonante).

Después de que los estudiantes hayan escrito sus estrategias para ser su mejor versión, diga que completarán el tercer panel de sus dibujos después de responder las siguientes preguntas:

- 
- **Si pudieran hacer una pausa y calmarse, ¿cómo creen que podrían responder a la situación de su panel?**
  - **Cuando se encuentran en una situación difícil y sienten emociones fuertes, ¿creen que será fácil hacer una pausa?**

- *¿Cómo será más fácil hacer una pausa y usar una estrategia para ser lo mejor posible en situaciones difíciles?* [Respuesta: Práctica.]
- *¿Podría ayudarles la pausa a ser lo mejor posible? ¿Cómo creen que podrían actuar en esta situación después de hacer una pausa?*

Permita que los estudiantes analicen sus respuestas y luego pídale que dibujen algo en el tercer panel para representar cómo podría continuar la historia después de hacer una pausa.

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a reunirse en grupos pequeños y a compartir cómo hacer una pausa y cómo usar una estrategia para ser su mejor versión los ayudaría a responder a sentimientos fuertes.

### DIFERENCIACIÓN

Lea el libro *When I'm Feeling Angry*. Ayude a los estudiantes a concentrarse en la importancia de hacer una pausa para manejar la forma en que se comportan cuando se enfadan haciendo preguntas como las siguientes:

- *¿Estuvo mal que el personaje de esta historia se sintiera enfadado?*
- *¿Qué significa perder los estribos? ¿En qué se diferencia eso de sentirse enfadado?*
- *¿Cómo se comportó el personaje de la historia cuando se enfadó o perdió los estribos?*
- *Alguna vez, ¿perdieron los estribos? ¿Cómo se comportaron?*
- *¿Qué estrategias utilizó el personaje para ser su mejor versión cuando se sintió enfadado? Alguna vez, ¿han usado alguna de estas estrategias?*
- *Cuando se sienten enfadados, ¿cómo pueden seguir siendo lo mejor posible?*

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Parte de ser mi mejor versión significa actuar de maneras que muestren empatía por nosotros mismos y por los demás.*
- *Podemos ser lo mi mejor versión, incluso cuando experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa puede ayudarnos a elegir ser mi mejor versión, incluso cuando sentimos emociones fuertes.*
- *Nos fortaleceremos al hacer una pausa y usar estrategias para mi mejor versión a través de la práctica.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Diga a los estudiantes:

- *Durante nuestra práctica de movimiento de hoy, repasaremos las nuevas posturas en esta unidad y las estrategias para ser mi mejor versión que aprendimos a usar cuando necesitamos hacer una pausa. Recuerden que nuestras prácticas y movimientos respiratorios pueden ser una buena manera de hacer una pausa y encontrar un momento de calma.*

## En Todo el Mundo: Secuencia de Nuevo Comienzo

(UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Si es posible, organice a los estudiantes en un círculo grande para esta actividad. También funcionará hacer filas.

Guíe a los estudiantes por la secuencia una vez, y enfóquese en el posicionamiento.

Ahora pida a los estudiantes que se turnen para liderar cada postura una por vez, dando vueltas por el círculo o alternándose en las filas. Haga esto hasta que haya completado de tres a cinco secuencias completas.

## Repaso de la Postura

Aún organizados en un círculo grande, guíe a los estudiantes para que repasen las posturas de mantener el equilibrio que aprendieron durante esta unidad.

Pida voluntarios dispuestos a guiar la clase con una postura que aprendieron en esta unidad. Nuevas posturas para repasar: Árbol, Cigüeña, Victoria, Palanca, Perro señalando, y Barco.

> **OPCIONAL:** Compruebe si recuerdan y quieren liderar las posturas de la Unidad 2.

Reitere que estos movimientos serán más fáciles y firmes con la práctica.

## Prácticas de Respiración (Repaso)

**NOTA** Este repaso puede integrarse con el repaso de las posturas.

Permita que los estudiantes se sienten en la postura Fácil. Para enfocarse en el cuerpo en el momento presente, repase los Puntos de Anclaje.

Solicite voluntarios que deseen llevar a cabo una práctica de respiración (respiración Calmante, Estable Hacia Adentro, Estable Hacia Afuera, de Dejar Ir, o del León). Ayude a los estudiantes voluntarios a repasar y explicar cada técnica. Pídale a la clase que realice una o tres rondas de cada técnica.

Pídales que den un ejemplo de cuándo podrían usar cada técnica.

Reitere que estas estrategias serán más fáciles y sólidas con la práctica.



### (OPCIONAL) **Respiración Para Calmarse**

Presente la Respiración Calmante como una respiración que puede ayudarlos a relajarse cuando sienten emociones fuertes. Diga a los estudiantes que les mostrarás dos formas diferentes de hacer la respiración Calmante e invítelos a encontrar la que más les guste.

Demuestre y guíe a los estudiantes para que prueben ambos métodos utilizando las siguientes señales como referencia:

- **Método 1:** Enrollen la lengua (doblen ambos lados hacia el centro para formar un rollo o un taco) y saquen la punta de la lengua por los labios fruncidos, formando un tubo para la respiración.
- **Método 2:** Frunzan los labios delicadamente y hagan la forma de la letra O con ellos. Mantengan la lengua contra la parte posterior de los dientes inferiores, para que el aire pueda pasar sobre la lengua.
  1. Inhalen lentamente.
  2. Exhalen poco a poco por la boca.
  3. Observen el sonido de su respiración.
  4. Repitan cinco veces.

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Pídales a los estudiantes que se acuesten lentamente para hacer una pausa en la postura de Descanso.

### **Liberación de Tensión** (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes por la práctica de liberación de Tensión.

> **OPCIONAL:** Para concluir la unidad, distribuya los recuerdos y agradezca a sus “invitados” por haber venido.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Decidan algunas estrategias que les ayudarán a hacer una pausa y ser lo mejor posible. Hablen con alguien en casa sobre cómo puede ayudarles a hacer una pausa cuando la necesiten.*

## Extensiones de la Lección

### Ver/Escuchar

#### Lecciones 1/Cualquier lección

Diga a los estudiantes que van a jugar dos juegos que requerirán que permanezcan presentes y enfocados en lo que ven o lo que escuchan:

- Para la atención visual, pídeles a los estudiantes que formen un círculo y usen dos animales de peluche, pelotas blandas o bolsas con frijoles que puedan lanzarse y atraparse. Comience con un objeto arrojándolo en el círculo a un estudiante, quien rápidamente (pero con cuidado) lo arroja a otro estudiante, etc. Para que el juego requiera atención visual, el objeto debe moverse rápidamente. (Si lo desea, forma dos grupos más pequeños en los que los estudiantes puedan tener más turnos). Ofrezca pautas sobre lanzamientos cuidadosos y seguros. Si usa una pelota, puede considerar que los estudiantes se sienten y hagan rodar la pelota en lugar de lanzarla si es necesario. Una vez que a los estudiantes se les facilite jugar con un solo objeto, agregue un segundo.
- Para el juego de atención auditiva, deles instrucciones a los estudiantes de que aplaudan (o dar alguna otra señal) cada vez que escuchen un objetivo en particular en una lista de palabras. Desafíe a los estudiantes con diferentes tareas. Por ejemplo:
  - Haga que el objetivo sea “gato” y lea la lista: perro, ratón, vaca, rata, gato, cerdo, gato, caballo, pez gato, jirafa, elefante, gato.
  - Haga que el objetivo sean palabras que comienzan con “p” y luego lea la lista: grande, libro, desfile, banco, baile, fiesta, piscina, pizarra, rebote, brecha, profundo, cerdo, susurro, charco.
  - Explique que el objetivo son palabras con dos sílabas y lea la lista: atlas, valiente, tierra, planeta, flotar, famoso, sellar, buscar, estable, calma, conectar, telescopio, maravilla, sabio.
  - Explique que el objetivo son verbos y lea la lista: instrumento, acantilado, llegar, docena, rebotar, líder, exactamente, temblar, carrera, alegría, vecino, habilidad, mover.

### El Globo de Simón

#### Lecciones 1/Cualquier lección

Combine el juego de Simón dice con el relevo de globos y haga que los estudiantes sigan las órdenes de Simón sin dejar caer el globo de entre sus rodillas. Repase con los estudiantes la necesidad no solo de prestar mucha atención a lo que se dice, sino también de enfocarse en lo que están haciendo sus cuerpos y sus rodillas en particular.

### Cuál “P”

#### Lección 2 o 7

Haga tres estaciones en el aula, una designada para “presente”, otra para “participar” o la otra para “ninguna”. (Repase brevemente con los estudiantes qué significan “presente” y “participar” antes de comenzar, o usa esta actividad como un momento para que los estudiantes desarrollen una mejor idea al respecto a través del contexto y el debate). Pídeles a los estudiantes que formen una fila en el aula y señalen cada una de las estaciones. Diga que leerás una situación que describa a alguien que está presente, que participa o que no hace ninguna de las dos cosas, y que los estudiantes deben ir a la estación que consideren que mejor describe a la persona en la situación. Analice la respuesta antes de presentar la siguiente situación. Ejemplos de situaciones:

- Sam está muy emocionado por las clases de baile y no ve la hora de comenzar.
- Joe está pensando mucho en lo que dice el entrenador.
- Mary resolvió todos los problemas matemáticos, pero solo eligió los más fáciles.
- Dante huele y lame cada trozo de chocolate antes de comerlo lentamente.
- A Samantha no le gusta el pastel, así que no canta “Feliz cumpleaños”.
- Marcus sabe que no puede ganar, así que no se molesta en intentarlo.
- Un niño está tan absorto en su libro que no escucha el timbre.

Analice cada situación después de que los estudiantes elijan una estación para continuar aclarando los conceptos y como una evaluación informal de su comprensión.

## Agua Pura

### Lección 4

Use varias botellas compradas en la tienda de lo que parece ser agua pura pero que tiene ingredientes agregados y compara los ingredientes y el contenido de azúcar de estas. Ayude a los estudiantes a darse cuenta de que el agua embotellada a menudo es más que solo agua y que deben leer las etiquetas para averiguar qué más incluye.

## Porciones de Bebidas

### Lección 4

Use un envase de jugo lo suficientemente grande como para servir a muchas personas y un vaso de 8 onzas (aproximadamente). Pídale a los estudiantes que adivinen, pero no lo digan en voz alta, cuántas porciones hay en el envase (es decir, para cuántos estudiantes de la clase alcanzaría el envase si cada uno bebiera la porción sugerida).

Pídale a los estudiantes que indiquen de alguna manera la cantidad de porciones que creen que contiene el envase (p. ej., que formen una fila en un punto de partida y corran una vuelta corta por cada porción). Si lo desea, use una imagen de un trozo de fruta correspondiente e identifique cuántas porciones representa ese trozo de fruta. Después de que la mayoría de los estudiantes hayan dado una respuesta o hayan terminado de correr, detenga la actividad, de el informe y diga que pueden usar la etiqueta del envase de jugo para encontrar la respuesta real.

Proyecte una imagen de una etiqueta de jugo que se asemeje a la del envase (o asegúrate de que todos los estudiantes puedan ver la etiqueta del envase) y muéstreles dónde encontrar la cantidad de porciones en el envase. Plantee preguntas como las siguientes:

- *Si vierto la mitad del envase en mi vaso, ¿alcanzará el recipiente para [X] personas?*
- *¿Para cuántos alcanzará el envase si vierto un tercio de él en mi vaso?*
- *¿En cuántas partes tenemos que dividir la cantidad del envase?*

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Podemos encontrar la porción de las bebidas en la etiqueta nutricional.

- Las porciones pueden ayudarnos a determinar qué cantidad de una bebida debemos tomar.

**CONSEJO DE ENSEÑANZA:** Para ayudar a los estudiantes a comprender cuál es la porción adecuada, traiga algunos vasos transparentes de diferentes tamaños. Pídale a los estudiantes que te muestren cuán lleno estaría el vaso si se sirvieran jugo, agua o leche. Demuestre cómo se ve una porción de jugo o leche en estos diferentes vasos (es decir, que un vaso más pequeño se verá lleno, mientras que un vaso más grande se verá solo parcialmente lleno).

## La Ira de Anh

### Lecciones 5–6

Lea el libro *La ira de Anh* de Gail Silver para ayudar a los niños a comprender lo que significa estar muy enfadado.

## Tablero de Compasión

### Continuación desde la unidad anterior

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, empatía y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.

## Guía de Juegos Para Maestros

### El Semáforo

Comience el juego haciendo una demostración de la función del inspector de tránsito.

El estudiante asignado para ser el inspector de tránsito o el semáforo se para al frente del aula. Todos los demás forman una fila del lado opuesto del aula detrás de una línea de partida. El inspector de tránsito da tres señales cada vez que elige dirigir el tránsito en el aula:

- **Luz verde:** el inspector de tránsito se da la vuelta para mirar hacia el lado opuesto del grupo y dice “luz verde”. Esto les indica a todos los jugadores que deben moverse libremente hacia la meta.
- **[Opcional] Luz amarilla:** el inspector de tránsito permanece mirando en dirección opuesta. Esta es una señal opcional que se puede utilizar para advertir a los jugadores que pronto habrá una luz roja. No es necesario incluirla.
- **Luz roja:** el inspector de tránsito dice “luz roja” y se gira rápidamente para mirar hacia el grupo. Cualquier jugador que aún se esté moviendo debe regresar a la línea de partida.

El primer estudiante en llegar a la meta es el ganador.

### Simón Dice

Asigne a una persona para que sea Simón. Diga a todos los demás estudiantes que son jugadores. Para la primera ronda, quizá sea mejor que usted sea Simón para demostrar cómo se juega el juego.

En este juego, Simón les dice a los otros estudiantes qué hacer, pero los estudiantes solo deben seguir las señales precedidas por las palabras “Simón dice”. Por ejemplo, si Simón dice: “Simón dice: tóquense la nariz”, todos los estudiantes deben tocarse la nariz. Pero, si Simón dice: “Tóquense la nariz”, los estudiantes no deben tocarse la nariz. Si los estudiantes siguen indicaciones que no comienzan con “Simón dice”, quedan fuera hasta la siguiente ronda.

**CONSEJO DE ENSEÑANZA:** Considere acelerar sus órdenes antes de dar una indicación que no incluya “Simón dice” al principio.

## Juegos de Paracaídas

Hay muchos juegos que se pueden jugar con un paracaídas. También puede usar una sábana grande o un mantel si no hay un paracaídas disponible. ¡Algunos se describen aquí y puedes encontrar muchos más en Internet! Antes de presentar los juegos, repase algunas reglas para usar el paracaídas. Por ejemplo:

- *Nos aferraremos firmemente al paracaídas.*
- *Mantendremos los pies en el piso.*
- *Escucharemos y prestaremos atención a las instrucciones.*
- *Haremos todo lo posible por mantener a todos seguros.*

**CONSEJO DE ENSEÑANZA:** Pídales a los estudiantes que coloquen el paracaídas debajo de los dedos de los pies. Practica cada habilidad con un paracaídas invisible antes de usar el paracaídas real.

### Juego 1: Olas

- Invite a los estudiantes a mover el paracaídas hacia arriba y hacia abajo a diferentes velocidades a tu señal.
- Pídales que observen el tamaño de las olas cuando se mueven rápido o lento.

### Juego 2: Olas Sentadas

- Repita la actividad de las olas desde una posición de sentado, arrodillado o agachado.
- Indíqueles a los estudiantes que se muevan todos juntos entre los niveles.

### Juego 3: Nube

- Guíe a los estudiantes para que se muevan juntos a tu señal levantando los brazos hasta arriba y luego bajándolos.
- Repita para practicar cómo moverse de manera sincronizada entre sí.

### Juego 4: Cambiar de Lugar

- Asigne a los estudiantes un color según el color que toquen en el paracaídas. Usa números como alternativa (p. ej., cuenta de 4 en 4).
- Nombre uno de los grupos de color mientras los brazos están en el movimiento de la nube. Cada

estudiante de ese grupo corre para cambiar de lugar con otro estudiante de ese grupo antes de que usted diga que los estudiantes muevan los brazos hacia abajo.

### **Juego 5: Carpa**

- Una vez que los estudiantes tengan éxito con el juego en la nube, desafíelos a crear una carpa.
- En lugar de simplemente mover los brazos hacia abajo, a su señal moverán sus cuerpos a una posición de sentado, tirando del paracaídas hacia abajo detrás de ellos y sentados en el borde para que todos estén dentro de la “carpa”.

### **Juego 6: Aire Acondicionado**

- Diga un color.
- Todos los estudiantes que toquen ese color deben gatear hasta el medio del paracaídas y recostarse.
- Todos los demás estudiantes agitan el paracaídas para refrescar a los del medio.

---

## **Alternativas Para Hacer Una Pausa**

### **En el gimnasio**

- Dos estudiantes son los que persiguen.
- Los estudiantes que persiguen tocan a la mayor cantidad posible de estudiantes en un minuto.
- Al tocar a un estudiante, aquellos que son los que persiguen deben gritar: “¡Haz una pausa!”.
- Cuando los tocan, los estudiantes deben pausar todo el movimiento corporal durante el resto de la ronda. No están fuera siempre y cuando hagan una pausa en sus movimientos corporales, pero si se mueven, deben sentarse donde se movieron.

### **En el aula**

- Dos estudiantes son mecánicos de robots.
- Todos los demás estudiantes son robots con baterías externas (bolsas con frijoles) en la cabeza.

- Los robots deben caminar por el aula y congelarse si una bolsa con frijoles se cae de su cabeza. Deben permanecer congelados hasta que el mecánico los “repare”.
- Los mecánicos solo reparan robots que están completamente quietos o congelados.
- Juegue diferentes rondas, en las cuales los robots se muevan de maneras más desafiantes y que sean más difíciles de congelar.



# *Unidad 4*



# CONCIENCIA SOCIAL

## PARTE 1: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

### **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben tener una conciencia general de que las personas tienen pensamientos, sentimientos y necesidades, y que los amigos y familiares a veces disienten.

### **Descripción General**

Los estudiantes practican cultivar la curiosidad sobre sus propios puntos de vista y los de los demás a través de actividades sensoriales, movimiento, entrevistas y dramatización. Aprenden que comprender su propio punto de vista, así como diferentes puntos de vista, puede ayudarlos a desarrollar empatía y comprensión, y a actuar con compasión. Practican la gratitud y el aprecio por los demás. Los estudiantes también exploran que el hecho de ver las cosas desde una variedad de perspectivas puede ayudarlos a identificar cómo estar de acuerdo.

### **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Otras personas pueden tener diferentes puntos de vista.
- La curiosidad puede ayudarlos a comprender los puntos de vista o las perspectivas de otras personas.
- Pueden comprender los puntos de vista de otras personas incluso si no están de acuerdo con ellos.
- Comprender el punto de vista de alguien puede ayudarlos a demostrar compasión.
- Comprender el punto de vista de alguien puede ayudarlos a estar de acuerdo.

### **Preguntas Esenciales**

- ¿Qué es un punto de vista?
- ¿Qué significa ver el mundo desde el punto de vista de otra persona?
- ¿Cómo puedo entender el punto de vista de otra persona?
- ¿Por qué es importante ver el punto de vista de otra persona?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 198–205

**Lección 1: ¿Vé Lo que Yo Veo?:** Los estudiantes descubren lo que significa tener diferentes puntos de vista. Exploran su propio punto de vista y de qué manera es similar y diferente al de sus compañeros.

- El libro *Duck, Rabbit* de Amy Krouse Rosenthal
- Imágenes de salpicaduras de pintura o manchas de tinta
- Plantilla de rompecabezas de Tangram o conjuntos de mosaicos de Tangram (Hay muchas plantillas de Tangram para aulas disponibles en libros o en recursos de acceso abierto en línea. Pueden copiarse y cortarse para prepararse para esta lección.)

### Lección 2 páginas 206–217

**Lección 2: Perspectivas Divertidas:** Los estudiantes aprenden que otros pueden tener pensamientos o sentimientos diferentes a los suyos.

- Una copia de la Hoja de Asuntos Pendientes por estudiante
- Materiales para dibujar y escribir

### Lección 3 páginas 218–228

**Lección 3: Piezas del Rompecabezas:** Los estudiantes escuchan las perspectivas de los demás para hacer predicciones y resolver un problema.

- Pretzels (u otro alimento)
- Bolsas de papel (una por grupo más dos adicionales)
- [Opcional] Vendas para los ojos

### Lección 4 páginas 229–234

**Lección 4: ¿Cuál es su Punto de Vista?:** Los estudiantes aprenden que comprender las perspectivas o los puntos de vista de otras personas puede ayudarlos a mostrar empatía y compasión por sí mismos y por los demás.

- Paracaídas (o una sábana para usar como paracaídas)
- El libro *Purple Little Bird* de Greg Foley
- Copias de un diagrama de Venn por cada dos estudiantes
- Un lápiz para cada estudiante
- Lista de preguntas sobre puntos de vista para el trabajo en parejas (p. ej., preguntas sobre preferencias, aspiraciones u opiniones que reflejen sus perspectivas individuales)

### Lección 5 páginas 235–241

**Lección 5: Ponerse en el Lugar del Otro:** Los estudiantes practican expresar empatía por los demás al inferir lo que piensan y sienten en función de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.

- Fotografías de la actividad Ponerse en el lugar del otro

### Lección 6 páginas 242–249

**Lección 6: Perspectivas Conflictivas:** Los estudiantes practican explorar los diferentes puntos de vista de las personas para generar acuerdos.

- Copias de fichas de situaciones

\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:  
**Campanilla o timbre**  
**(Opcional) Esfera de Hoberman**

## ***Diferenciación\****

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## ***Evaluación del Desempeño***

**Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:**

- Identificar su propio punto de vista (Lección 1).
- Comparar y contrastar su punto de vista con el de otros estudiantes (Lección 1).
- Explicar el punto de vista de otra persona incluso si no están de acuerdo en él (Lección 2).
- Considerar múltiples puntos de vista para resolver un problema (Lección 3).
- Identificar las maneras en que están de acuerdo y en desacuerdo con los compañeros de clase (Lección 4).
- Concluir que comprender los puntos de vista de otras personas puede ayudarlos a mostrar empatía y compasión por sí mismos y por los demás (Lección 4).
- Concluir que comprender el punto de vista de otra persona les ayuda a tener empatía por otra persona (Lección 5).
- Expresar empatía por los demás infiriendo lo que piensan y sienten en función de sus expresiones faciales y lenguaje corporal (Lección 5).
- Identificar cómo las personas con diferentes puntos de vista podrían estar de acuerdo (Lección 6).

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

**Giro Sentado**  
**Palmera Oscilante**  
**Tridente**  
**Codo a Rodilla**  
**Planeador**  
**Giro del Planeador**  
**Recójalo**  
**Plancha Lateral**

### **Secuencias**

**Secuencia de Giro**  
**Secuencia Todos los Lados de la Historia**

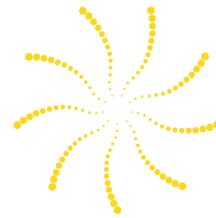
## **Momentos de Atención Plena**

**Calma y Concentración**  
**Examen Interno**  
**Ejercicio de Gratitud y Aprecio**  
**Breve Exploración Corporal**  
**Alimentación Consciente**  
**Mente Amable (para sí mismos)**  
**Mente Amable (para los demás)**  
**Descanso y Reflexión**



## ***Lección 1***

# **¿VE LO QUE YO VEO?**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán lo que significa tener diferentes puntos de vista. Explorarán su propio punto de vista y de qué manera es similar y diferente al de sus compañeros.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué es un punto de vista?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo describir mi punto de vista.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Dos personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación.
- El punto de vista se refiere a la manera en que las personas ven y comprenden las cosas.
- Los amigos pueden tener puntos de vista similares y diferentes.
- Los diferentes puntos de vista no son necesariamente correctos o incorrectos.

Los estudiantes podrán...

- Identificar su propio punto de vista.
- Comparar y contrastar su punto de vista con el de otros estudiantes.

## Materiales

- El libro *Duck, Rabbit* de Amy Krouse Rosenthal
- Imágenes de salpicaduras de pintura o manchas de tinta
- Plantilla de rompecabezas de Tangram o conjuntos de mosaicos de Tangram (Hay muchas plantillas de Tangram para niños disponibles en libros o en recursos de acceso abierto en línea. Pueden copiarse y cortarse para prepararse para esta lección.)

## Preparación/Organización

- Prepare varias imágenes de salpicaduras de pintura o de manchas de tinta y prepáralas para revelarlas a los estudiantes durante el debate sobre el libro.
- Prepare suficientes Tangram para cada estudiante de la clase. Organiza los juegos en recipientes o bolsas antes de la actividad.
- Use el libro *Duck, Rabbit* de Amy Krouse Rosenthal.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Giro Sentado

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Examen Interno de los Sentidos

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Punto de vista

Perspectiva

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 10 minutos

Diga a los estudiantes:

- *Hoy vamos a comenzar con el movimiento y usar nuestros cuerpos como ayuda para comprender qué es un punto de vista. La palabra “perspectiva” y la frase “punto de vista” se refieren a la manera en que vemos el mundo. Si desean comprender la perspectiva o el punto de vista de otra persona, deben intentar ver, sentir y comprender su lado de la historia. Es posible que tengan que mirar las cosas desde un punto de vista diferente. Comencemos nuestra práctica de movimiento desde un punto de vista diferente hoy, en la postura del Niño.*

### CONSEJO DIDÁCTICO



Considere organizar las colchonetas en un círculo para agregar una nueva perspectiva a la práctica de Movimiento Consciente para esta unidad.

## Postura del Niño/Examen Interno

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño. Señale que esta es una forma nueva y diferente de comenzar su práctica de movimiento y recuérdelos que la postura del Niño les da la oportunidad de desconectar las distracciones, hacer una introspección y hacer una pausa silenciosa.

Invite a los estudiantes a hacer examen interno, al notar en silencio cómo se sienten sus cuerpos en esta postura y si están experimentando algún sentimiento en este momento.

Recuérdelos a los estudiantes que no necesitan hacer nada sobre lo que observan; simplemente deben notar lo que están experimentando.

## Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes durante esta secuencia.

**Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Perro y pídale que respiren mientras mantienen la postura, pedaleando con las piernas si lo desean.

**Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que hagan la transición a la postura del Atardecer llevando las manos hacia los pies o los pies hacia las manos, inclinándose como una muñeca de trapo.

Invite a los estudiantes a sacudir lentamente la cabeza como diciendo “no”, girando de lado a lado para obtener un nuevo punto de vista, y luego asentir con la cabeza.

Diga a los estudiantes:

- *Al mover nuestros cuellos en la postura del Atardecer, podemos ver diferentes puntos de vista para comenzar a notar el mundo que nos rodea.*

**Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura de la Montaña.

**Secuencia de Nuevo Comienzo/Puntos de Vista**  
(UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

Luego haga que dos o tres estudiantes vayan al frente de la clase y se turnen para liderar la secuencia. Pídale que usen sus propias palabras y señalen cualquier cosa que consideren importante en las posturas. Permítales liderar la secuencia una o dos veces cada uno.

Ayude a los estudiantes a notar que, aunque sus compañeros estén liderando los mismos movimientos, cada uno lidera con su propio estilo y enfatiza diferentes cosas de acuerdo con sus propios puntos de vista.

**¿VE LO QUE YO VEO?** / 10 minutos

Presente la historia *Duck, Rabbit* y diga a los estudiantes que este es un libro de imágenes sobre cómo dos personajes ven las cosas de manera muy diferente, dependiendo de la manera en que las analizan. Deténgase justo después de la página donde los personajes dicen: “No, lo espantaste...”. Vuelva a una página anterior con el contorno del animal. Haga las siguientes preguntas, enfatizando la

idea de puntos de vista contrastantes:

- 
- **¿Hay dos imágenes en esta página?** [Respuesta: Es solo un contorno, una imagen.]
  - **Entonces, ¿por qué piensa cada uno que es un animal diferente?** [Respuesta: Tienen una perspectiva o punto de vista diferente.]
  - **¿Están de acuerdo? ¿Cómo pueden saberlo?**
  - **¿Quién tiene razón?** [Respuesta: Ninguno; ambos ven la misma imagen de una manera diferente.]
- 

Después de leer la página en la cual los personajes la ven desde la perspectiva de la otra persona, piense en voz alta:

- *Parece que están tratando de verla desde el punto de vista de la otra persona.*

Al final del libro, muestra varias imágenes de salpicaduras de pintura o de manchas de tinta. Pídale a varios estudiantes que compartan lo que ven. Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes para ayudarlos a sintetizar esta experiencia con el libro:

- 
- **¿Hubo alguien que tuviera razón o estuviera equivocado en lo que vio en estas imágenes?**
  - **¿Está bien ver las cosas de manera diferente?**
  - **¿Pueden comprender el punto de vista de otra persona incluso si no están de acuerdo en él?**
  - **¿Por qué es importante tener diferentes puntos de vista o perspectivas?**
- 

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Dos personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación.*
- *El punto de vista se refiere a la manera en que las personas ven y comprenden las cosas.*
- *Los amigos pueden tener puntos de vista similares y diferentes.*
- *Los diferentes puntos de vista no son necesariamente correctos o incorrectos.*

### **TANGRAMS / 15 minutos**

Pídale a los estudiantes que trabajen con un compañero. A cada pareja se le dará la misma cantidad de Tangram iguales. Indique a los estudiantes que se sienten espalda con espalda.

Indique a los estudiantes que creen el mismo diseño (árbol, casa, etc.) con sus Tangram, pero no les brinde ninguna orientación sobre cómo crearlo o cuál debería ser el resultado final. Indique que no miren lo que su pareja o cualquier otra persona

está creando mientras trabajan. Solo deben usar su propia imaginación. Cuando cada compañero haya terminado, pídale que comparta su diseño con su compañero.

Después de completar la actividad algunas veces, reúna a la clase nuevamente para debatir, usando las siguientes preguntas de reflexión:

- *¿Qué fue igual? ¿Qué fue diferente?*
- *¿Fue “correcto” algún diseño? ¿Fue “incorrecto” algún diseño?*
- *¿Qué aprendieron sobre la perspectiva y el punto de vista?*

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Dos personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación.*
- *El punto de vista se refiere a la manera en que las personas ven y comprenden las cosas.*
- *Los amigos pueden tener puntos de vista similares y diferentes.*
- *Los diferentes puntos de vista no son necesariamente correctos o incorrectos.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos

### Giro Sentado nuevo

Diga a los estudiantes:

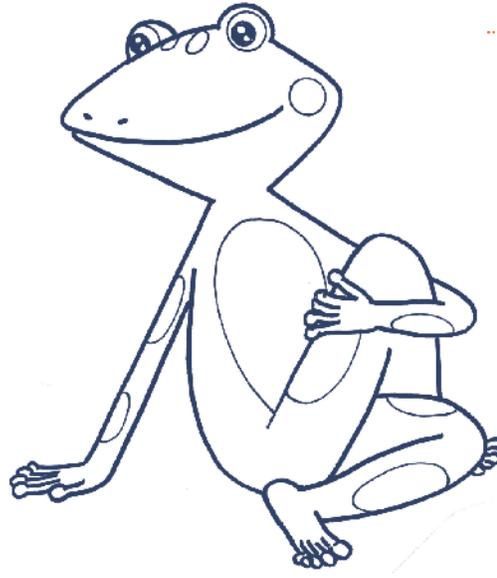
- ***Aprenderemos nuevas posturas con giros en esta unidad. Las posturas con giros pueden recordarnos que debemos observar una situación o idea desde diferentes perspectivas. Al girar, podemos tomarnos un momento para ver una situación de un lado y luego del otro lado.***

Presente a los estudiantes la postura y guíelos utilizando las siguientes señales como referencia:

- 1. Comiencen por sentarse en la postura Fácil.**
- 2. Inhalen:** Empujen con los isquiones para sentarse erguidos y estiren la mano izquierda hasta la rodilla derecha.
- 3. Exhalen:** Giren muy despacio un poco hacia la derecha. Lleven la mano derecha al piso junto a la cadera derecha y giren la mirada hacia la derecha. Mantengan el giro durante tres respiraciones.

### DIFERENCIACIÓN

**En lugar de la actividad del Tangram, proporcione materiales para dibujar y pídale a los estudiantes que diseñen el parque perfecto. Luego pídale que se unan en parejas para compartir sus dibujos y describir lo que incluyeron. Invite a los estudiantes a compartir lo que su compañero incluyó en el parque perfecto y si tenían los mismos o diferentes puntos de vista. Plantee las mismas preguntas de reflexión que se utilizaron durante la actividad del Tangram.**



4. En la próxima inhalación, vuelvan al centro.
5. Mientras exhalan, repitan el giro hacia el otro lado.

Puedes recordarles a los estudiantes que NO ejerzan mucha presión contra las rodillas para hacer un giro más extendido.

**NOTA** La cabeza debe alinearse directamente sobre el coxis; los estudiantes deben estar sentados muy rectos y erguidos. No deben inclinarse en ninguna dirección para hacer un giro más extendido.

### Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### Examen interno de los sentidos

Guíe a los estudiantes en una breve práctica de examinar internamente sus sentidos antes de acomodarse para descansar. Utilice el siguiente guion que sugerimos:

- *Mientras se acomodan para descansar, tómense un momento para examen interno, usando sus sentidos.*
- *Primero, practiquen estar presentes con los ojos y la vista.*
- *Echen un vistazo a su alrededor y noten tres cosas que pueden ver.*
- *Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o se enfoquen en un punto.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con los oídos, y la audición.*
- *Escuchen atentamente y noten dos sonidos que puedan escuchar a su alrededor en este momento.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con su sentido del tacto.*
- *Noten una sensación que puedan sentir con sus cuerpos en este momento.*
- *Y ahora relajen sus sentidos y dejen que sus cuerpos y sus mentes descansen por unos momentos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

- *Inhalen y exhalen profundamente. Y, cuando estén listos, abran poco a poco los ojos o miren hacia arriba y vuelvan a sentarse.*

Invite a estudiantes voluntarios a compartir lo que notaron. Comente sobre los diferentes puntos de vista presentes en el aula.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¿Cuál es su estación favorita: Invierno, primavera, verano u otoño? Encuentren a alguien cuya estación favorita sea diferente y pídanle que les diga por qué. ¿Pueden ver por qué una persona podría elegir esa como su favorita? ¿Por qué?*



## ***Lección 2***

# **PERSPECTIVAS DIVERTIDAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que otros pueden tener pensamientos o sentimientos diferentes a los suyos.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué significa ver el mundo desde el punto de vista de otra persona?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo reconocer que otras personas pueden ver, pensar, sentir o hacer las cosas de manera diferente a mí.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La curiosidad puede ayudarlos a comprender los puntos de vista de otras personas.
- Pueden comprender los puntos de vista de otras personas incluso si no están de acuerdo con ellos.

Los estudiantes podrán...

- Definir la perspectiva como el punto de vista de alguien.
- Explicar el punto de vista de otra persona incluso si no estás de acuerdo con él.

## Materiales

- Una copia de la Hoja de Asuntos Pendientes por estudiante
- Materiales para dibujar y escribir

## Preparación/Organización

- Asegúrese de tener una copia de la Hoja de Asuntos Pendientes y suficientes materiales para escribir o dibujar para todos los estudiantes.

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Palmera Oscilante  
Tridente  
Codo a Rodilla  
Planeador  
Giro del Planeador  
Recójalo

### Secuencias

Secuencia de Giro

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Práctica de Gratitud y Agradecimiento  
Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## ASUNTOS PENDIENTES / 15 minutos

Distribuya a cada estudiante una Hoja de Asuntos Pendientes y proporcione materiales para dibujar o escribir. Diga a los estudiantes que un artista comenzó la ilustración de un libro y no terminó, y que cada uno tiene una copia de la ilustración sin terminar. Diga que desea que todos completen la ilustración y la leyenda en el reverso: “Una vez estaba \_\_\_\_\_ y vi \_\_\_\_\_”. Primero, deben retomar el dibujo donde lo dejó el artista y usar su imaginación para completar la imagen. Segundo, cuando terminen de dibujar, deben dar vuelta su hoja y completar la leyenda para describir la imagen. Diga a los estudiantes cuánto tiempo tienen para completar su imagen y leyenda (entre 5 y 10 minutos).

Pídales a los estudiantes que intercambien sus dibujos completados con el compañero de al lado y examinen similitudes y diferencias. Luego pídale que den vuelta la hoja para leer la leyenda. Concluya con las siguientes preguntas:

- 
- ***Su obra de arte, ¿se parece a la del compañero de al lado?***
  - ***¿Qué creó cada uno a partir del garabato? ¿Es igual o diferente?***
  - ***¿Qué les gusta del dibujo del compañero de al lado?***
  - ***¿Les sorprendió la leyenda del compañero de al lado? ¿Tuvieron diferentes pensamientos sobre el dibujo?***
  - ***¿Cómo puede la curiosidad ayudarles a comprender el punto de vista del compañero de al lado?***
- 

Enfatice que cada persona utilizó su propia perspectiva para hacer que el garabato fuera algo nuevo y que esa perspectiva es el punto de vista de otra persona.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los amigos pueden tener puntos de vista similares y diferentes.*
- *Los diferentes puntos de vista no son necesariamente correctos o incorrectos.*
- *La curiosidad puede ayudarnos a comprender los puntos de vista de otras personas.*

## REÍR MIENTRAS DAN VUELTAS / 8 minutos

Asigne a un estudiante para que sea un bromista y pídele que pase al frente de la clase. Todos los demás deben permanecer en sus colchonetas en una posición cómoda. El bromista se girará para dar la espalda a la clase y cuando diga “ya”, se dará la vuelta con la cara más graciosa que pueda hacer y tratará de hacer reír a los demás, pero lo hará sin hacer ruido. Los otros estudiantes deben hacer todo lo posible por no reírse de nada de lo que hace el bromista. Cuando alguien se ría, se unirá al bromista haciendo caras graciosas e intentando hacer reír a sus compañeros de clase. Continúe hasta que la mayor parte de la clase se haya convertido en bromistas. Luego, haga sonar el timbre para indicar el final del juego.

Guíe a los estudiantes para que hagan respiraciones Calmantes. Luego, invítalos a Examen Interno en silencio, al notar cómo se sienten sus cuerpos en el momento y si están experimentando alguna emoción.

Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes para ayudarlos a reflexionar sobre la actividad:

- ***Todas las personas de nuestra clase, ¿se rieron al mismo tiempo?***
- ***Si algo es gracioso para mí, ¿significa que será gracioso para ustedes?***
- ***¿Ustedes y sus amigos siempre piensan y sienten lo mismo sobre las cosas?***
- ***¿Cómo podemos usar la curiosidad para averiguar qué traerá alegría y risa a los demás?***
- ***¿Pueden comprender los puntos de vista de otras personas incluso si no están de acuerdo?***

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La curiosidad puede ayudarnos a comprender los puntos de vista de otras personas.*
- *Podemos comprender los puntos de vista de otras personas incluso si son diferentes de los nuestros.*

## \*MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

### Postura del Niño/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño. Señale que esta es una forma nueva y diferente de comenzar su práctica de movimiento y recuérdelos que la postura del Niño les da la oportunidad de desconectar las distracciones, hacer una introspección y hacer una pausa silenciosa.

Invite a los estudiantes a examen interno, al notar en silencio cómo se sienten sus cuerpos en esta postura y si están experimentando algún sentimiento en este momento.

Invite a los estudiantes a notar cómo examen interno puede ayudarlos a tomar conciencia de su propio punto de vista. Luego, guíe a los estudiantes por varias respiraciones profundas en la postura del Niño.

### **Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

Invite a los estudiantes a notar si están experimentando rigidez en la espalda y a observar cómo ejercer presión con las manos puede hacer que el estiramiento sea más o menos intenso. Señale que otras personas podrían querer experimentar un grado diferente de estiramiento, según su propio punto de vista.

### **Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pídales a los estudiantes que respiren un poco en la postura del Perro, pedaleando con las piernas si lo desean.

### **Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes hagan la transición a la postura del Atardecer llevando las manos hacia los pies o los pies hacia las manos. Inclínándose como una muñeca de trapo, invite a los estudiantes a mover lentamente la cabeza para decir que no, y luego lentamente asentir para obtener diferentes puntos de vista.

### **Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

### **Secuencia de Giro** nuevo

Diga a los estudiantes:

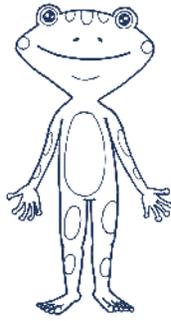
- *Hoy aprenderemos una nueva secuencia de giro. Los giros nos recuerdan que debemos observar las cosas desde diferentes ángulos y desde diferentes perspectivas. Tómense su tiempo para repasar cada postura lentamente y practiquen la curiosidad para ver lo que pueden notar a medida que asumen diferentes puntos de vista en estas nuevas posturas.*

Repita la secuencia dos o tres veces.

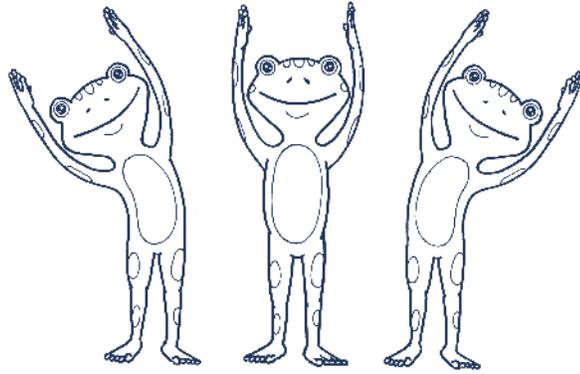
#### DIFERENCIACIÓN

Pida a los estudiantes que trabajen en parejas, con un compañero que describa su lugar tranquilo mientras el otro lo dibuja. Haga hincapié en escuchar con curiosidad para comprender lo que el compañero que describe incluyó en su lugar tranquilo para sentirse seguro y tranquilo. Pida a los compañeros que se ofrezcan como voluntarios para compartir con la clase. Haga hincapié en compartir lo que aprendieron sobre su pareja.

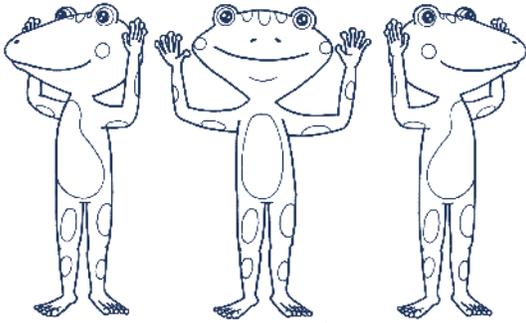
SECUENCIA DE GIRO



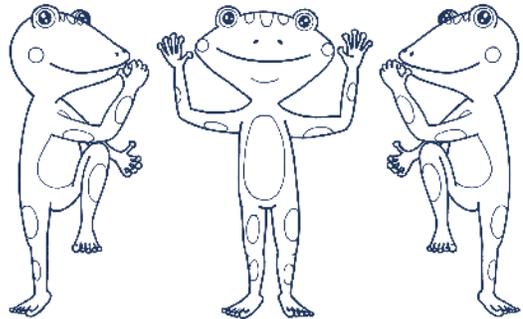
Montaña



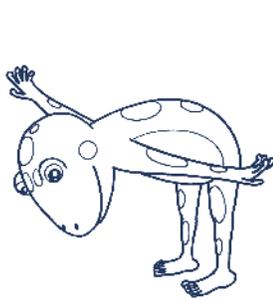
Palmera Oscilante



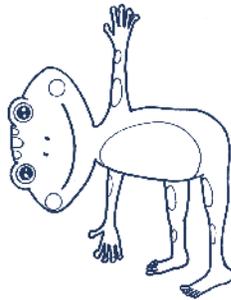
Giro de Tridente



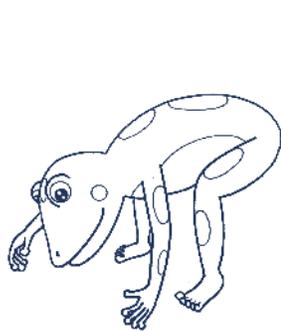
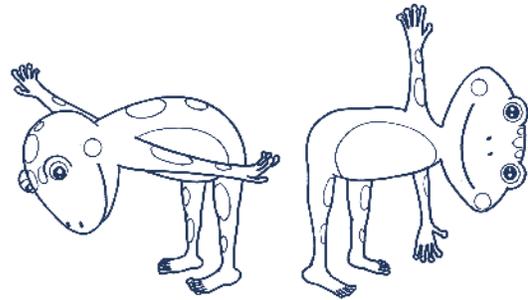
Codo a Rodilla



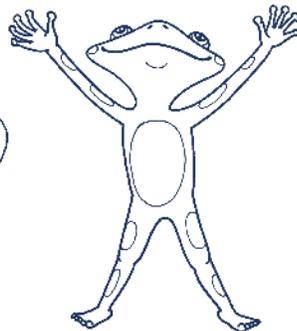
Planeador



Giro del Planeador

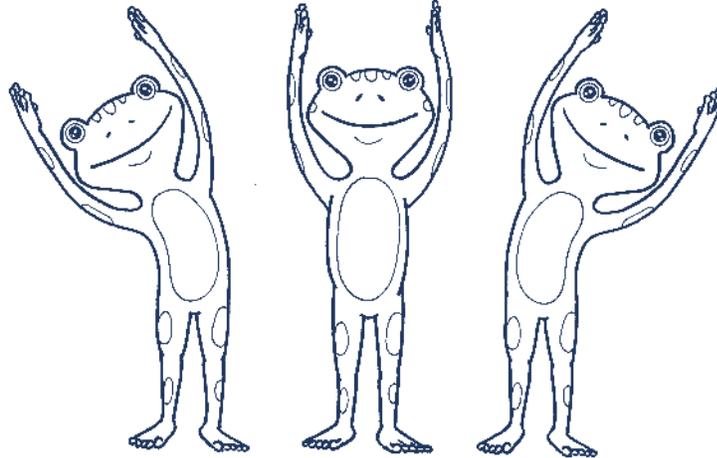


Recójalo



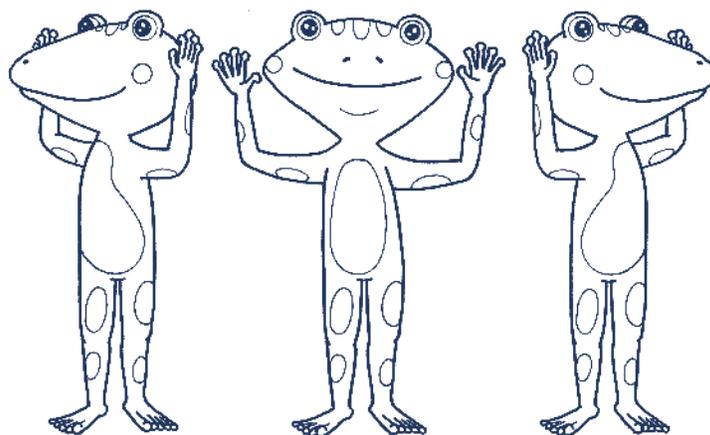
Montaña

## PALMERA OSCILANTE

Palmera Oscilante **nuevo**

1. Comiencen por pararse erguidos en la postura de la Montaña con los pies plantados en el suelo, los dedos de los pies separados y el cuerpo firme pero relajado.
2. Inhalen: Estiren los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos enfrentadas.
3. Exhalen: Doblen poco a poco la parte superior del torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado (flexión lateral).
4. Inhalen: Regresen al centro.
5. Repitan el movimiento algunas veces, alternando los lados.

## TRIDENTE/GIRO DE TRIDENTE

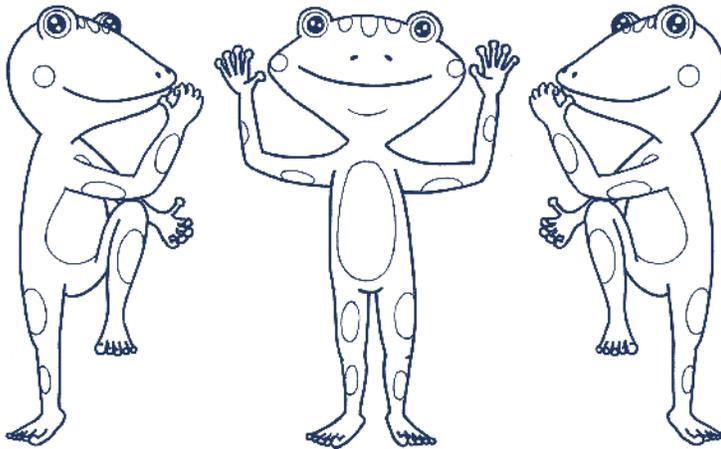
Tridente/Giro de Tridente **nuevo**

1. Desde la postura de la Palmera oscilante, dejen caer los brazos (o desde

la postura de la Montaña, levanten los brazos) hasta una posición en la que la parte superior de los brazos esté paralela al suelo, los codos estén doblados 90 grados y los antebrazos estén verticales con las palmas de las manos enfrentadas.

2. **Inhalen:** Mantengan erguida la columna vertebral. Esto es Tridente.
3. **Exhalen:** Giren poco a poco el torso hacia el lado derecho, manteniendo los pies estables y teniendo cuidado de no bloquear las rodillas.
4. **Inhalen:** Giren de vuelta al centro, abriendo el pecho y manteniéndose erguidos.
5. **Repitan** el movimiento algunas veces, alternando los lados.

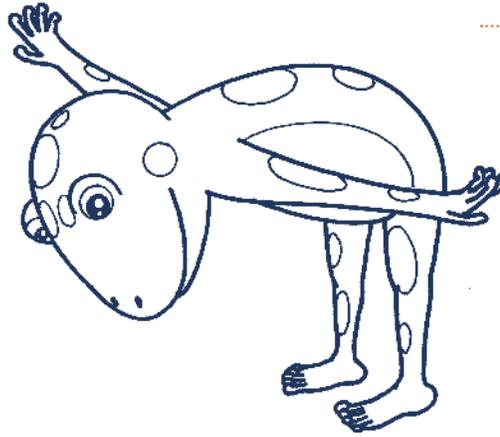
### CODO A RODILLA



### Codo a Rodilla nuevo

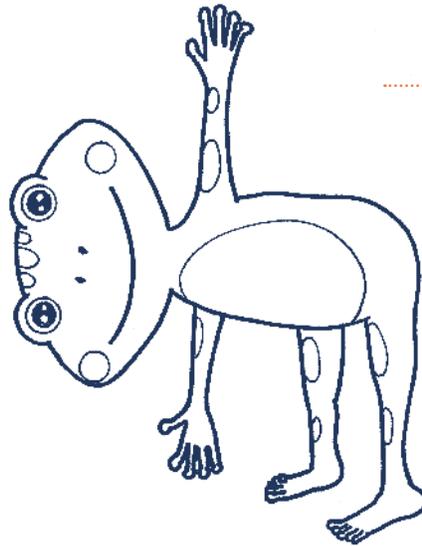
Demuestre la postura del Codo a la Rodilla usando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Tridente:** Desde la postura de la Montaña, lleven los brazos hasta una posición en la que la parte superior de los brazos esté paralela al suelo, los codos estén doblados 90 grados y los antebrazos estén en posición vertical con las palmas una frente a la otra.
2. **Inhalen:** Manténganse erguidos, asegurándose de que la coronilla se estire hacia el cielo.
3. **Exhalen:** Cambiando el peso a la pierna izquierda, levanten y doblen la pierna derecha y gírenla para que el codo izquierdo llegue a la rodilla derecha.
4. **Repitan** al menos dos veces más, alternando los lados.



### Planeador nuevo

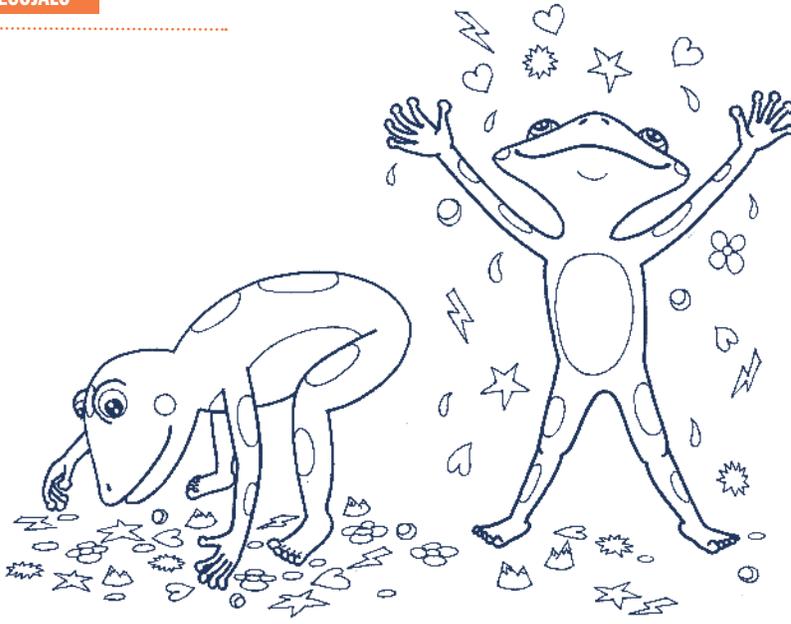
1. Comiencen de pie en la postura de la Montaña con los brazos abiertos paralelos al suelo.
2. Inhalen: Mantengan los brazos separados y doblen el torso hacia adelante con el corazón expuesto, y la espalda recta.
3. Exhalen: Mantengan la postura.



### Giro del Planeador nuevo

1. Comiencen en la postura del Planeador.
2. Exhalen: Giren hacia la derecha y mantengan los brazos en la misma línea mientras tocan la rodilla derecha con la mano izquierda y la mano derecha se extiende hacia el cielo (similar a la postura del Molino).
3. Inhalen: Vuelvan al centro (postura del Planeador).
4. Repitan entre dos y tres veces, alternando los lados.

## RECÓJALO


**Recójalo** nuevo

1. Para este movimiento, guíe a los estudiantes para que imaginen que están parados en una piscina, y en esta piscina hay cualquier actitud, sentimiento o mentalidad que necesiten. Con el movimiento, se inclinarán hacia abajo y visualizarán que recogen lo que sea que necesiten (amabilidad, paciencia, más energía, calma) y dejan que los cubra. Puede usar esta metáfora en el futuro para invitar a los estudiantes a recoger cualquier cosa que necesiten.
2. Haga que los estudiantes hagan una pausa en la postura del Planeador o la Montaña para examen interno durante un momento y pensar en algo que necesitan en este momento, como amabilidad, una sonrisa, amistad, concentración, calma, una mente abierta, etc.
  - Inhalen y comiencen por pararse en la postura del Planeador.
  - Exhalen: Doblen las rodillas, giren hacia adelante desde las caderas y estiren bien los brazos. Luego bajen los brazos como uniéndolos y finjan “recoger” lo que sea que necesiten.
  - Inhalen: Vuelvan lentamente a ponerse de pie y finjan levantar por encima de sus cabezas lo que sea que recogieron.
  - Exhalen: Bajen rápidamente los brazos como si estuvieran derramando una cubeta de agua (lo que sea que hayan recogido) sobre sus cuerpos.
3. Invite a los estudiantes a compartir lo que necesitaban y lo que recogieron. Observe en voz alta que todos tomaron algo que era adecuado para ellos en función de su punto de vista.

4. \*Para esta unidad, si sus estudiantes tienen una buena comprensión de la perspectiva, puede considerar pedirles que “recojan” una nueva perspectiva que los ayude en su día.
5. Vuelva a la postura de la Montaña y repita la secuencia, enfatizando el enfoque consciente y notando los puntos de vista.

### **Giro Sentado** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Antes de guiar a los estudiantes hacia esta postura, Diga lo siguiente:

- *Las posturas con giros pueden recordarnos que debemos observar una situación o idea desde diferentes perspectivas. Al girar, podemos tomarnos un momento para ver una situación de un lado y luego del otro lado.*

### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 5 minutos

Guíe a los estudiantes a una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### **Práctica de Gratitud y Agradecimiento**

Dirija una práctica de Gratitud y Agradecimiento, utilizando parte o la totalidad del siguiente guion.

- *Todos tenemos personas a nuestro alrededor que nos muestran amabilidad y empatía, aunque podamos tener diferentes puntos de vista y no estemos de acuerdo en todo.*
- *Recuerden a alguien que sea importante para ustedes.*
- *Piensen en alguien que haya intentado ver su punto de vista o que les haya mostrado amabilidad, empatía o compasión.*

Dé a los estudiantes un momento para que recuerden a alguien.

- *Imaginen a esa persona en sus mentes.*
- *¿Por qué es importante para ustedes?*
- *¿Los ha cuidado?*
- *¿Les ha mostrado amabilidad?*
- *¿Ha intentado entenderlos?*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar.

- *Cuando imaginan a esta persona, ¿cómo se sienten?*
- *Examinéense internamente y observen cualquier emoción que surja en sus cuerpos y mentes.*
- *¿Sienten agradecimiento?*
- *¿Sienten gratitud?*
- *Si sienten algún agradecimiento o gratitud por esta persona, concéntrense en ese sentimiento.*
- *Observen cómo es sentirse agradecido por esta persona.*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar.

- *Imaginen decirle a esta persona que la valoran. ¿Cómo creen que se sentiría?*
- *Ahora respiren hondo. Liberen esas imágenes de sus mentes y solo observen su respiración.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

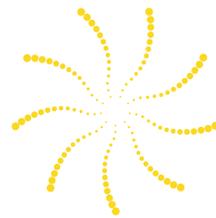
## **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *¡Ofrezcan una sonrisa hoy mismo! Piensen en lo que trae alegría a las personas de sus familias. Sin burlarse, intenten hacer sonreír o reír a alguien de sus familias hoy mismo.*



## ***Lección 3***

# **PIEZAS DEL ROMPECABEZAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes escucharán los puntos de vista de los demás para hacer predicciones y resolver un problema.

### **Pregunta Esencial**

¿Por qué es importante ver el punto de vista de otra persona?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo escuchar los puntos de vista de los demás para hacer predicciones y resolver problemas.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Considerar que diferentes puntos de vista puede ayudarlos a comprender mejor un problema o una situación.

Los estudiantes podrán...

- Considerar múltiples puntos de vista al mismo tiempo.

## Materiales

- Pretzels (u otro alimento)
- Bolsas de papel (una por grupo más dos adicionales)
- [Opcional] Vendas para los ojos

## Preparación/Organización

- Etiquete tres bolsas con las palabras Escuchar, Tocar y Oler, respectivamente. Coloque un puñado de pretzels en cada bolsa y cierre la parte superior. Debe dar una de estas bolsas a cada grupo pequeño. Los grupos no deben poder ver lo que hay dentro.
- Etiquete otra bolsa de papel con la palabra Ver y otra bolsa con la palabra Saborear. Coloque un puñado de pretzels en cada bolsa y cierre la parte superior. No debería ser posible ver qué hay dentro de las bolsas.
- [Opcional] Use vendas para los ojos.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Plancha Lateral

### Secuencias

Secuencia Todos los Lados de la Historia

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Alimentación Consciente

Examen Interno

Examen Interno de los Sentidos

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## INVESTIGACIÓN DE LOS SENTIDOS / 20 minutos

Diga a los estudiantes:

- *Hoy vamos a practicar la alimentación consciente con alimentos misteriosos. Todos experimentaremos el alimento mediante los diferentes sentidos, vista, tacto, olfato, gusto y audición, y haremos predicciones sobre el alimento misterioso en función de la evidencia desde nuestras múltiples perspectivas (puntos de vista).*

Divida a los estudiantes en grupos de tres o cuatro y explica la actividad. Diga a los estudiantes que cada grupo recibirá una bolsa de papel. Su trabajo es predecir qué tipo de alimento hay en la bolsa usando solo el sentido escrito en la bolsa. Por ejemplo, un grupo que tiene una bolsa que dice Tocar se turnará para tocar lo que hay dentro de la bolsa. Según lo que sientan, ese grupo predecirá qué tipo de alimento hay en la bolsa.

Coloque a los grupos en estaciones que puedan tener cierta privacidad. Reparta una bolsa de papel a cada grupo. Diga a los estudiantes que es importante que mantengan sus predicciones en secreto porque más de un grupo puede tener el mismo tipo de alimento. Recuérdeles que cada grupo solo puede hacer una predicción, por lo que el grupo deberá escuchar y considerar el punto de vista de cada miembro antes de decidir su respuesta final.

Cuando los estudiantes hayan terminado de hacer predicciones, pídeles que se reúnan en un grupo grande para compartirlas. Elija a un miembro de cada grupo para que le diga a la clase qué sentido usó el grupo y cuál fue la predicción del grupo. Luego, invite al estudiante o a los miembros del grupo a compartir cómo consideraron las diferentes perspectivas de los miembros del grupo para hacer su predicción.

### CONSEJO DIDÁCTICO



**Asigne roles a los miembros del grupo y repase de qué es responsable cada rol. Un rol importante es el de *informante*, quien compartirá la predicción del grupo cuando el grupo grande se reúna nuevamente. Otros roles pueden ser el *transportista*, quien lleva la bolsa a cada miembro del grupo, o el *cronometrador*, quien indica cuándo la bolsa debe pasar al siguiente miembro del grupo. Demostrar cómo debe verse y sonar un grupo es importante en esta actividad.**

Cuando todos los grupos hayan compartido sus ideas, selecciona a dos o más estudiantes voluntarios para que exploren el alimento misterioso que hay en la bolsa que dice Sabor mientras el grupo grande observa. Los estudiantes voluntarios deben cerrar los ojos (o tener los ojos vendados) mientras prueban los alimentos misteriosos. También deben girarse para que el grupo grande no pueda ver los alimentos misteriosos que están degustando. Haga preguntas a los voluntarios sobre lo que están degustando. Explore en voz alta cómo sus puntos de vista son iguales o diferentes.

Antes de explorar el alimento misterioso que hay en la bolsa que dice Ver, diga a los estudiantes que todas las bolsas contienen el mismo alimento. Con base en todas las perspectivas compartidas, pídale a toda la clase que prediga cuál es el alimento misterioso. Use la vista para descubrir cuál es el alimento y determinar qué predicciones fueron verdaderas.

Luego, haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- 
- **¿Cómo fue usar solo un sentido para investigar?**
  - **Si solo pudiéramos tocar los alimentos, ¿qué otros alimentos podrían haber adivinado?**
  - **Cuando el grupo que podía tocar el alimento describió cómo era, ¿cómo les ayudó o no su descripción con su predicción (si no estaban en ese grupo)?**
  - **¿Qué sucedió cuando diferentes grupos compartieron lo que sintieron, olieron o escucharon?**
  - **¿Qué tan útil fue tener diferentes puntos de vista (perspectivas)?**
- 

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Considerar diferentes puntos de vista puede ayudarnos a comprender mejor un problema o una situación.*

## COMER CONSCIENTEMENTE / 8 minutos

Distribuya un alimento (p. ej., un pretzel) a cada estudiante y guíe a toda la clase por una breve práctica de alimentación consciente, siguiendo el guion sugerido que se proporciona en la GUÍA PRÁCTICA.

A medida que guíe a los estudiantes por la práctica, invítelos a notar cómo cada sentido ofrece una perspectiva diferente. Ayúdelos a concluir que experimentar un alimento a través de múltiples sentidos (y, por lo tanto, múltiples perspectivas) puede ayudarlos a disfrutarlo de nuevas maneras.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

También puede colocar la parte de alimentación consciente de esta lección después de la práctica **Movimiento Consciente**.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Diga a los estudiantes:

- *Hoy vamos a practicar la secuencia de giro nuevamente. Una cosa que me encanta de la secuencia de giro es que me recuerda que ver las cosas desde más de una perspectiva puede ayudarme a comprender mejor el mundo y las personas que me rodean.*

### [OPCIONAL] **Montaña/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta postura y práctica.

### **Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta secuencia varias veces.

### **Amanecer/Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por esta secuencia varias veces.

### **Perro/Plancha** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

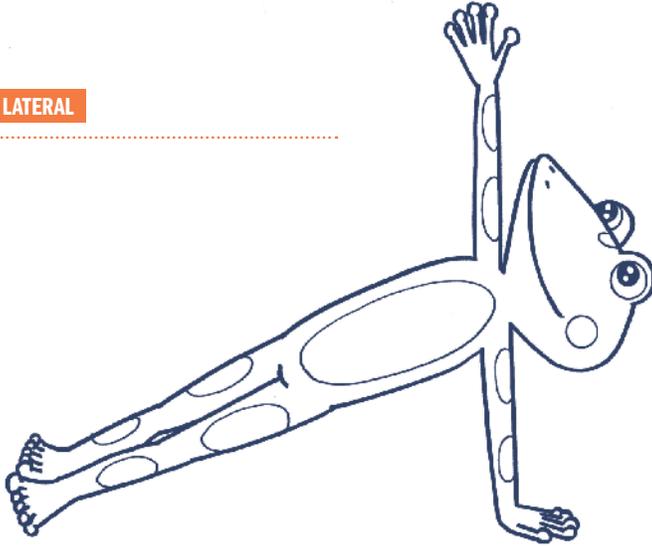
Comenzando en la postura del Atardecer, vuelva a la postura del Perro y guíe a los estudiantes por esta secuencia varias veces.

Como alternativa, fluya desde la postura del Niño hasta la postura de la Plancha.

### **Plancha Lateral**

Demuestre y guíe a los estudiantes en esta postura usando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Plancha.**
2. **Inhalen: Estiren los dedos de la mano derecha como una estrella de mar y muevan el peso hacia la mano derecha.**

**PLANCHA LATERAL**


3. **Exhalen:** Giren poco a poco el cuerpo hacia la derecha, juntando los pies y equilibrando el borde exterior del pie derecho. Como alternativa, bajen la rodilla derecha hasta la colchoneta para brindar apoyo y equilibrio.
4. **Inhalen:** Levanten el brazo izquierdo en el aire, estirándolo sobre el pecho de una mano a la otra.
5. **Mantengan la postura durante algunas respiraciones.**
  - Al inhalar, estírense de la cabeza a los pies y sientan que el cuerpo se extiende.
  - Al exhalar, observen lo fuertes que son sus cuerpos.
6. **Liberen la postura bajando el brazo izquierdo y moviendo lentamente el cuerpo hacia la izquierda, y vuelvan a la postura de la Plancha.**
7. **Repitan del lado opuesto. Descansen entre los lados en la postura del Niño si lo desean.**

**Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Recuerde a los estudiantes:

- *La secuencia de Giro puede recordarnos que debemos analizar las cosas desde diferentes ángulos y desde diferentes perspectivas. Tómense su tiempo para repasar cada postura lentamente y practiquen la curiosidad para ver lo que pueden notar a medida que asumen diferentes puntos de vista en estas nuevas posturas.*

Cuando llegue a la parte de “recoger” de la secuencia, pídeles a los estudiantes que examinen internamente sus mentes y cuerpos para ver si hay algo que necesitan en este momento. Guíelos para que visualicen que “recogen” lo que necesitan y “se cubren” con eso que necesitan. Invítelos a compartir qué necesitaban y recogieron, y señala que todos tienen diferentes sentimientos y necesidades.

### Secuencia Todos Los Lados de la Historia

Diga a los estudiantes:

- *Alguna vez, ¿han estado en una situación en la que ustedes y un amigo o familiar no estuvieron de acuerdo en algo, o tal vez en la que les contaron dos lados diferentes de la historia? Si desean comprender la perspectiva o el punto de vista de otra persona, deben intentar ver, sentir y comprender su lado de la historia. Mientras practicamos la secuencia Todos los Lados de la Historia, les recordamos a nuestros cerebros y cuerpos que se tomen un momento para intentar ver otro lado de la historia. Sigán mis movimientos mientras les guío por la secuencia.*

Guíe a los estudiantes por la siguiente secuencia de minisecuencias y posturas y use el guion sugerido para cada una. Haga al menos una respiración completa en cada postura.

### Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *El lado más fácil de ver es mirar hacia adelante. Podemos ver lo que está aquí en el momento presente, o podemos mirar hacia el futuro.*

### Atardecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Tómense un momento para balancear la cabeza alrededor de las piernas mientras cuelgan con las rodillas ligeramente dobladas. Relajen el cuello para que puedan ver detrás de ustedes, al pasado. También podemos ver una situación al revés, ¿verdad?*

### Plancha (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

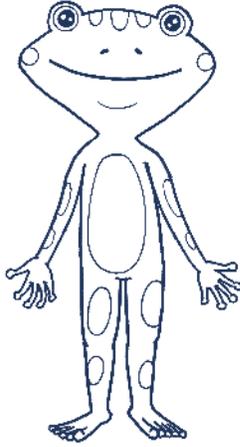
Utilice esta postura como una postura de transición a la Plancha Lateral.

### Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

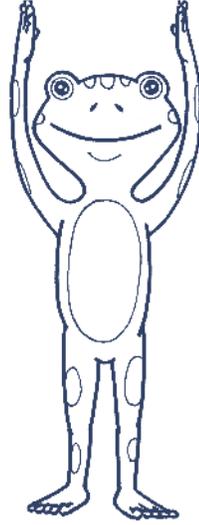
Complete ambos lados antes de avanzar.

SECUENCIA TODOS LOS LADOS DE LA HISTORIA

Montaña



Amanecer



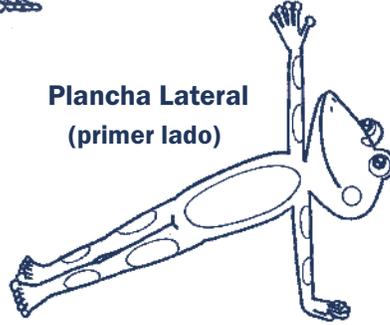
Atardecer



Plancha



Plancha Lateral  
(primer lado)



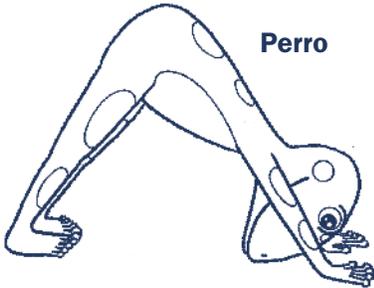
Plancha Lateral  
(segundo lado)



Cobra



Perro



Manos y Rodillas



Postura del Niño



- **Otra forma de ver es a nuestros lados: A la izquierda y a la derecha. Observen cómo se ve el aula desde este ángulo. Observen esta perspectiva diferente.**
- **Observen qué y quiénes están a nuestro lado y junto a nosotros.**

### **Cobra** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Coloque las manos en el suelo y guíe a los estudiantes a la postura de la Cobra.

- **Una forma de ver el mundo es mirar hacia arriba, con el corazón abierto. Miremos hacia arriba y recordemos que debemos ser optimistas.**

### **Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Otra forma es mirar hacia abajo. No tiene que significar que estamos tristes; mirar hacia abajo puede ayudarnos a recordar lo que nos sostiene y nos da soporte, como nuestros pies y manos, o nuestra familia, nuestros amigos y nuestros maestros.**

### **Manos y Rodillas** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **De hecho, hay muchas perspectivas, muchas maneras de ver el mundo en cualquier situación determinada. Comenzando desde un lado, muevan la cabeza muy lenta y delicadamente en un círculo, y digan lo siguiente: Puedes verlo desde aquí, aquí, aquí, aquí, aquí, aquí... ¡desde todos los ángulos posibles!**

### **Postura del Niño/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Pero no debemos olvidarnos de tomarnos un tiempo para comprender nuestra propia perspectiva en nuestro interior. Tómense un momento para examen interno y observar los sentimientos o pensamientos que tienen en este momento. ¿Cómo se sienten sus cuerpos en este momento? ¿Qué han aprendido hoy?**

Deles a los estudiantes un momento para examen interno.

**Volcán** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Mantenga la postura del Volcán durante algunas respiraciones antes de hacer la transición a la postura de Sentado.

**Giro Sentado** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

**Examen Interno de los Sentidos**

Guíe a los estudiantes para que examinen interna y brevemente sus sentidos antes de acomodarse para descansar.

- *Mientras se acomodan para descansar, tómense un momento para examen interno, usando sus sentidos.*
- *Primero, practiquen estar presentes con los ojos y la vista.*
- *Echen un vistazo a su alrededor y noten tres cosas que pueden ver.*
- *Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o se enfoquen en un punto.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con los oídos, y la audición.*
- *Escuchen atentamente y noten dos sonidos que puedan escuchar a su alrededor en este momento.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con su sentido del tacto.*

- *Noten una sensación que puedan sentir con sus cuerpos en este momento.*
- *Y ahora relajen sus sentidos y dejen que sus cuerpos y sus mentes descansen por unos momentos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

- *Inhalen y exhalen profundamente. Y, cuando estén listos, abran poco a poco los ojos o miren hacia arriba y vuelvan a sentarse.*

Invite estudiantes voluntarios a compartir lo que notaron. Comente sobre los diferentes puntos de vista presentes en el aula.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Pída a alguien que viva con ustedes que piense en silencio en tres palabras para describir su hogar mientras ustedes hacen lo mismo. Luego, compartan sus respuestas entre sí. ¿Fueron similares o diferentes? Hablen sobre las razones por las que cada uno eligió esas palabras.*



## **Lección 4**

# **¿CUÁL ES SU PUNTO DE VISTA?**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán que comprender las perspectivas o los puntos de vista de otras personas puede ayudarlos a mostrar empatía y compasión por sí mismos y por los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo me ayuda a mostrar compasión el hecho de comprender mis propios puntos de vista y los de los demás?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo explicar por qué comprender el punto de vista de alguien me ayuda a mostrar compasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Está bien que los amigos tengan diferentes perspectivas o puntos de vista.
- Comprender las perspectivas o los puntos de vista de otras personas puede ayudarlos a mostrar cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Identificar las maneras en que están de acuerdo y en desacuerdo con los compañeros de clase.

## Materiales

- El libro *Purple Little Bird* de Greg Foley
- Copias de un diagrama de Venn por cada dos estudiantes
- Un lápiz para cada estudiante
- Lista de preguntas sobre puntos de vista para el trabajo en parejas (p. ej., preguntas sobre preferencias, aspiraciones u opiniones que reflejen sus perspectivas individuales)

## Preparación/Organización

- Imprima copias de un diagrama de Venn (una por cada dos estudiantes).
- Use un lápiz por estudiante.
- Use el libro *Purple Little Bird* de Greg Foley.
- Cree y muestre una lista de preguntas sobre puntos de vista para el trabajo en parejas.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Práctica de Gratitud y

Agradecimiento

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con la práctica de Calma y Concentración descrita en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen cómo enfocar su atención en el sonido de un timbre mediante el uso de las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \*PURPLE LITTLE BIRD (PAJARITO MORADO) / 10 minutos

Repase el significado de la perspectiva con los estudiantes. Diga:

- *La perspectiva de alguien es como su punto de vista. Otras personas pueden ver, sentir y pensar de manera diferente a ustedes. Otras pueden necesitar algo diferente de lo que ustedes necesitan.*

Presente el libro *Purple Little Bird* y diga a los estudiantes que mientras lo leen, deben buscar ejemplos de diferentes perspectivas o puntos de vista. Lea la historia y pídale a los estudiantes que identifiquen y consideren maneras en que los personajes del libro tienen perspectivas similares y diferentes. Invítelos a notar cómo ver la perspectiva de otra persona los ayuda a entenderse mutuamente.

- 
- **¿Qué necesitan todos los animales?** [Respuesta: Refugio/un hogar.]
  - **¿Tienen todos la misma perspectiva sobre lo que hace que un hogar sea perfecto?**
  - **¿Estaba equivocado el pajarito al no querer vivir donde vivían los otros animales?**
  - **Si el pajarito intentara vivir en la casa de la cabra, ¿sería ese un acto de muestra de compasión por sí mismo?** [Respuesta: No, porque ese hogar no satisface sus necesidades.]
  - **Ahora que el pajarito conoce las perspectivas de sus amigos, ¿cómo le ayudará eso a entenderlos mejor? ¿De qué manera le ayudará a él el hecho de conocer las perspectivas de sus amigos a mostrar empatía y compasión?**
  - **¿De qué manera nos ayuda el hecho de ver la perspectiva de otra persona a entenderla mejor? ¿De qué manera nos ayuda el hecho de ver la perspectiva de otra persona a mostrarle empatía y compasión?**
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Está bien que los amigos tengan diferentes perspectivas o puntos de vista.*
- *Comprender las perspectivas o los puntos de vista de otras personas puede ayudarnos a mostrar cuidado y compasión por nosotros mismos y por los demás.*

### DIFERENCIACIÓN

Considere pasar la mayor parte del tiempo en la actividad del diagrama de Venn ¿Cuál es su punto de vista? de esta lección si los estudiantes ya comprenden bien el punto de vista y pueden trabajar bien con los compañeros.

## ¿CUÁL ES SU PUNTO DE VISTA? / 15 minutos

Haga que el estudiante trabaje con un compañero (p. ej., dales 30 segundos para que encuentren a alguien que tenga el mismo color favorito). Muéstrelas a los estudiantes el diagrama de Venn y explique que trabajarán con sus compañeros para encontrar ejemplos de cosas que ven de la misma manera que sus compañeros y cosas que ven de manera diferente.

Para apoyar este proceso, muestre una lista de preguntas sobre punto de vista, como las que aparecen aquí, y lea a los estudiantes como ejemplos de iniciadores de conversaciones, enfatizando que estas son preguntas sobre sus perspectivas o puntos de vista, no solo características que pueden ser iguales o diferentes (p. ej., el color del cabello).

- 
- ***¿Les gustan los deportes? ¿Cuáles?***
  - ***¿Qué tipo de música les gusta?***
  - ***¿Qué materias les resultan difíciles?***
  - ***¿Qué es importante para sus familias?***
  - ***¿Dónde les gusta jugar, etc.?***
  - ***¿Qué tipos de actividades les hacen sentirse felices?***
- 

Demuestre el proceso con un estudiante y complete las secciones del diagrama de Venn con ejemplos de perspectivas similares y diferentes.

Reparta hojas con el diagrama de Venn, una por pareja, y lápices para cada estudiante. Cuando la mayoría de los estudiantes hayan terminado, vuelva a reunir a la clase para hacer un debate.

- 
- ***¿En qué tienen el mismo punto de vista ustedes y su compañero?***
  - ***¿En qué tienen un punto de vista diferente ustedes y su compañero?***
  - ***Ahora que saben más sobre la perspectiva de su compañero, ¿cómo les ayudará eso a comprenderlo mejor?***
  - ***¿De qué manera comprender más sobre su compañero les ayudará a mostrarle compasión? [Ejemplos: Ahora que sé que a Leah le encanta el color azul, cuando compartamos marcadores en clase, entenderé por qué quiere usar ese marcador y le compartiré ese marcador. Ahora que sé que Jamil no puede comer lácteos, cuando traiga cupcakes por mi cumpleaños, también le traeré un refrigerio que sí pueda comer.]***
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Está bien que los amigos tengan diferentes perspectivas o puntos de vista.*
- *Comprender las perspectivas o los puntos de vista de otras personas puede ayudarnos a mostrar empatía y compasión por nosotros mismos y por los demás.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos****Postura Fácil o postura del Niño/Examen Interno**

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Permita que los estudiantes elijan comenzar la práctica de movimiento sentados en sus colchonetas o en la postura del Niño mientras se enfocan conscientemente en la respiración.

Una vez que los estudiantes se hayan acomodado en la postura, invítelos a hacer una práctica de examen interno, y observen cómo se sienten sus cuerpos en este momento y si están experimentando algún sentimiento.

**Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**Secuencia Todos los Lados de la Historia** (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

Repita la secuencia manteniendo cada postura durante algunas respiraciones.

**Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Guíe a los estudiantes a una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### Práctica de Gratitud y Agradecimiento

Dirija la Práctica de Gratitud y Agradecimiento, utilizando parte o la totalidad del siguiente guion.

- *Todos tenemos personas a nuestro alrededor que nos muestran amabilidad y empatía, aunque podamos tener diferentes puntos de vista y no estemos de acuerdo en todo.*
- *Recuerden a alguien que sea importante para ustedes.*
- *Piensen en alguien que haya intentado ver su punto de vista o que les haya mostrado amabilidad, empatía o compasión.*

Dé a los estudiantes uno momento para que recuerden a alguien.

- *Imaginen a esa persona en sus mentes.*
- *¿Por qué es importante para ustedes?*
- *¿Los ha cuidado?*
- *¿Les ha mostrado amabilidad?*
- *¿Ha intentado entenderlos?*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar.

- *Cuando imaginan a esta persona, ¿cómo se sienten?*
- *Examinéense internamente y observen cualquier emoción que surja en sus cuerpos y mentes.*
- *¿Sienten agradecimiento?*
- *¿Sienten gratitud?*
- *Si sienten algún agradecimiento o gratitud por esta persona, concéntrense en ese sentimiento, observen cómo es sentirse agradecido por esta persona.*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar.

- *Imaginen decirle a esta persona que la valoran. ¿Cómo creen que se sentiría?*
- *Ahora respiren hondo. Liberen esas imágenes de sus mentes y solo observen su respiración.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

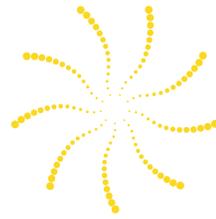
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Pregúntenle a alguien en casa cuál cree que es la mejor manera de relajarse. Luego, díganle sus ideas. ¿Tienen diferentes puntos de vista?*



## ***Lección 5***

# **PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes practicarán expresar empatía por los demás al inferir lo que piensan y sienten en función de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo entender el punto de vista de otra persona?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo intentar comprender cómo piensa y siente otra persona al observar sus expresiones faciales y lenguaje corporal.

## **Objetivos de Aprendizaje Clave**

Los estudiantes sabrán que...

- Intentar comprender lo que otra persona piensa y siente nos ayuda a mostrarle amabilidad y compasión.

Los estudiantes podrán...

- Inferir lo que otra persona piensa y siente en función de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.

## **Materiales**

- Fotografías de la actividad  
Ponerse en el lugar del otro

## **Preparación/Organización**

- Precargue o imprima las fotografías para la actividad  
Ponerse en el lugar del otro.

## **Nuevo Vocabulario**

**Ponerse en el lugar del otro**

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

Ninguna

### **Secuencias**

Ninguna

## **Momentos de Atención Plena**

**Calma y Concentración**

**Examen Interno**

**Mente Amable**

**(para sí mismos y para los demás)**

**Descanso y Reflexión**

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO / 20 minutos

Diga a los estudiantes:

- *A veces, para comprender la perspectiva de otra persona, debemos “ponernos en su lugar”. ¿Tiene alguien idea de lo que significa esa frase?*
- *¿Creen que significa ocupar el lugar que esa persona está ocupando?*

Ayúdelos a concluir lo siguiente:

- *Ponerse en el lugar del otro significa que pensamos e imaginamos: ¿Cómo es vivir su experiencia? ¿Qué piensa? ¿Qué siente?*

Explique a los estudiantes:

- *Voy a mostrarles una fotografía y contarles una breve historia al respecto. Luego vamos a ponernos en el lugar de esa persona...*

[Demuestre y guíe a los estudiantes para que den un gran salto hacia un lado].

- *...y ver si podemos entender lo que piensa...*

[Tóquense la frente]

- *...y sienta...*

[Tóquense el corazón].

Siga los siguientes pasos para liderar esta actividad usando las Situaciones: Ponerse en el Lugar del Otro, las cuales se proporcionan con esta lección:

1. Muestre una foto en la pantalla y lea la situación en voz alta a la clase.
2. Haga que los estudiantes se PONGAN en el lugar de un personaje de la imagen, al saltar de un lado de su colchoneta al otro.
3. Pídales a los estudiantes que hagan el rostro y asuman el lenguaje corporal de ese personaje.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Podría hacer esto parado en un círculo o un semicírculo para que todos puedan ver las imágenes. También podría hacerlo con los estudiantes parados en el borde de sus colchonetas.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Demuestre la primera situación al demostrar cómo pensar en voz alta para que los estudiantes observen cómo se pone en el lugar de cada personaje para sentir empatía con ellos.

4. Tóquese la frente y pregunte: *¿qué podría estar pensando [este personaje]?*
5. Tóquese el corazón y pregunte: *¿qué podría estar sintiendo [este personaje]?*
6. Repita el proceso para los demás personajes de la imagen.

## RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Podemos tratar de comprender lo que alguien siente al observar sus expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Imaginarnos en el lugar de otra persona nos ayuda a comprender su punto de vista o perspectiva.



## CONSEJO DIDÁCTICO



Varíe el proceso para que a veces los estudiantes levanten la mano para compartir los pensamientos y sentimientos del personaje, y otras veces haga que los estudiantes se turnen y hablen entre sí. Esto hará que los estudiantes conversen y sean participativos.

## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

## Postura Fácil o Postura del Niño/Examen Interno

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Permita que los estudiantes elijan comenzar la práctica de movimiento sentados en sus colchonetas o en la postura del Niño mientras se enfocan conscientemente en la respiración. Una vez que los estudiantes se hayan acomodado en la postura, invítelos a hacer una pausa silenciosa y a notar cómo se sienten. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- *¿Qué sensaciones físicas están experimentando en sus cuerpos en este momento?*
  - *¿Qué pensamientos o sentimientos están experimentando?*
- 

Recuérdelos a los estudiantes que no necesitan hacer nada sobre lo que observan; en cambio, simplemente pueden notar su propio punto de vista.

Guíe a los estudiantes por las siguientes posturas y secuencias:

**Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

**Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

**Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

**Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Repita esta secuencia varias veces.

**Todos los Lados de la Historia** (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)

Guíe a los estudiantes a través de esta secuencia una vez lentamente. Luego repita la secuencia algunas veces. Después de la postura de la Montaña/Amanecer, mantenga cada postura durante una a tres respiraciones.

**Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

**Mente Amable (para sí mismos y para los demás)**

Diga a los estudiantes:

- *Hoy vamos a aprender una práctica que nos recuerda ser amables y compasivos con nosotros mismos y con los demás. Se llama práctica de la mente amable.*
- *Comiencen cerrando los ojos si les resulta cómodo o si lo prefieren, simplemente mire un lugar de la habitación.*
- *Imaginen por un momento cómo se siente ser escuchados y comprendidos. ¿Cómo se siente cuando alguien les muestra compasión y amabilidad incluso si no está de acuerdo con ustedes?*
- *Repítanse estos pensamientos amables. Después de decirlos en voz alta, respira hondo y repítelos en silencio para que se hundan un momento.*

**Quiero sentirme escuchado y comprendido.**

**Quiero sentirme considerado y valorado.**

**Quiero sentir paz y compasión.**

- *Observen cómo se siente hablarse amablemente a ustedes mismos. Practicar la mente amable es una manera de enseñarles a sus mentes a tratarlos con empatía y compasión.*
- *Ahora abran los ojos si lo desean y echen un vistazo a todos los miembros de esta clase. Reconozcan que, al igual que ustedes, ellos también quieren que se comprendan y consideren sus perspectivas.*
- *Cierren los ojos si les resulta cómodo o fíjenlos en un solo lugar. Imaginen a todos sus compañeros de clase en sus mentes y practiquemos pensamientos amables para ellos para desarrollar nuestros músculos de amabilidad. Después de que diga las palabras en voz alta, respiren profundamente y repitan después de mí en voz baja o en silencio.*

Luego repita usando frases como las siguientes u otras que hayas creado con sus estudiantes:

***Quiero que se sientan escuchados y comprendidos.***

***Quiero que se sientan considerados y valorados.***

***Quiero que sientan paz y compasión.***

***Espero que sientan que son importantes.***

- *Observen cómo se siente practicar pensamientos amables para sus compañeros de clase.*
- *Dejen que esta sensación se interiorice en sus cuerpos mientras se preparan para el descanso.*

Permita uno o dos minutos de descanso silencioso.

Inhalen y exhalen profundamente. Y, cuando estén listos, abran poco a poco los ojos o miren hacia arriba y vuelvan a sentarse.

A medida que los estudiantes regresan a una posición de sentado, señale que pueden practicar la mente amable para sí mismos o para los demás en cualquier momento. Practicar la mente amable ayuda a que nuestras mentes recuerden ser amables con los demás.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Intenten comprender el punto de vista de otra persona más adelante hoy, al ponerse en su lugar.*



# Situaciones

## PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

### Situación n.º 1

AJ se sintió excluido cuando su mejor amigo, Hasan, jugó béisbol en el recreo con otros niños.

- **Punto de vista de AJ:** *¿qué piensa AJ? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista de Hasan:** *¿qué piensa? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 2

Brian lleva una naranja a la escuela para comer en el almuerzo. Su mejor amigo, Zeke, se sienta y dice: “¡Oh, una naranja! ¿Me regalas un poco?”, y toma un trozo sin preguntar.

- **Punto de vista de Brian:** *¿qué piensa? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista de Zeke:** *¿qué piensa? ¿Creen que estaba él tratando de ser grosero? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 3

Están pasando el programa de televisión favorito de Pete. Su papá dice: “Ven aquí y juega con tu hermano menor; serán grandes amigos cuando él esté más grande”.

- **Punto de vista de Pete:** *¿qué piensa Pete? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista del papá de Pete:** *¿qué piensa el papá de Pete? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 4

Cindy ve que su primo está jugando con la pelota favorita de ella, la que le regaló su abuelo.

- **Punto de vista de Cindy:** *¿qué piensa Cindy? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista del primo:** *¿qué piensa el primo de Cindy? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 5

Sarah está viendo su película favorita, la cual ha visto muchas veces, cuando su hermana Anne entra y cambia de canal sin preguntar. Su mamá apaga la televisión y dice que si no pueden estar de acuerdo, nadie puede ver la televisión.

- **Punto de vista de Sarah:** *¿qué piensa Sarah? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista de Anne:** *¿qué piensa Anne? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 6

Nate encontró un megáfono en su garaje y está marchando por la casa, simulando que es el locutor de un partido de baloncesto.

- **Punto de vista de Nate:** *¿qué piensa Nate? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista del hermano de Nate:** *¿qué piensa el hermano de Nate? ¿Qué siente?*

### Situación n.º 7

Claudia quiere leer un libro en su iPad y su hermano, Eli, quiere ver dibujos animados.

- **Punto de vista de Claudia:** *¿Qué piensa Claudia? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista de Eli:** *¿qué piensa Eli? ¿Qué siente?*
- **Punto de vista de la mamá:** *¿qué piensa su mamá? ¿Qué siente?*



## **Lección 6**

# **PERSPECTIVAS CONFLICTIVAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes practicarán explorar los diferentes puntos de vista de las personas para generar acuerdos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo entender la perspectiva o el punto de vista de otra persona?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo explicar cómo llegar a un acuerdo.

## **Objetivos de Aprendizaje Clave**

Los estudiantes sabrán que...

- Un acuerdo es una manera de resolver conflictos al “encontrar un término medio” y encontrar una solución en la que todos concuerden.
- Comprender la perspectiva de otra persona puede ayudarlos a estar de acuerdo.

Los estudiantes podrán...

- Identificar cómo las personas con diferentes perspectivas podrían estar de acuerdo.

## **Materiales**

- Copias de fichas de situaciones

## **Preparación/Organización**

- Copie y recorte las fichas de las situaciones.

## **Nuevo Vocabulario**

**Conflicto**  
**Compromiso**

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

Ninguna

### **Secuencias**

Ninguna

## **Momentos de Atención Plena**

Calma y Concentración  
Mente Amable (para los demás)  
Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 10 minutos

### Postura Fácil o Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Permita que los estudiantes elijan comenzar la práctica de movimiento sentados en sus colchonetas o en la postura del Niño mientras se enfocan conscientemente en su respiración.

### Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

### Secuencia Todos Los Lados de la Historia (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Antes de guiar a los estudiantes por esta secuencia, diga lo siguiente:

- ***Si desean comprender la perspectiva de otra persona, podría ser útil tratar de ver, sentir y comprender realmente su versión de la historia. Haremos la secuencia Todos los lados de la historia, y les recordaremos a nuestros cerebros y cuerpos que deben tomarse un momento para intentar ver otro lado de la historia.***



## VIAJAR JUNTOS / 10 minutos

Diga a los estudiantes:

- *Todos tienen perspectivas diferentes: todos ven el mundo de manera diferente. A veces estamos de acuerdo con otras personas y a veces no. ¿Está bien que no siempre estemos de acuerdo con los demás?*
- *Hoy vamos a jugar un juego llamado Viajar juntos y descubriremos cómo podríamos pensar o sentirnos de manera similar o diferente a nuestros compañeros de clase.*

Pídales a los estudiantes que formen grupos de tres. Diga que unan sus brazos y se paren en el medio del aula. Explique que leerán algunos enunciados y cada grupo tendrá 30 segundos para debatir. Después de los 30 segundos, dirá “Ya” y luego los estudiantes podrán moverse juntos a la esquina del aula que designaste para indicar sus respuestas. Sus brazos deben permanecer unidos. Para cada ronda, proporcione un conjunto de opciones como las siguientes y designe esquinas numeradas del aula que correspondan al lugar donde deben viajar los estudiantes.

- **Están planificando una fiesta de cumpleaños.**  
*¿Va a: (1) patinar sobre ruedas, (2) saltar en un inflable o (3) nadar?*
- **Deben elegir qué tareas se deben hacer primero.**  
*¿Va a: (1) lavar los platos, (2) sacar la basura o (3) limpiar sus habitaciones?*
- **Solo pueden comer un tipo de comida durante todo el día.**  
*¿Eligen: (1) sopa, (2) un sándwich o (3) una ensalada?*
- **Están planificando un viaje y deben elegir una época del año.**  
*¿Eligen: (1) primavera, (2) verano o (3) invierno?*
- **Si pudieran tener un superpoder, ¿elegirían: (1) volar, (2) ser invisibles o (3) tener una superfuerza?**
- **Van a tener una mascota.**  
*¿Eligen un: (1) gato, (2) perro o (3) pez?*

Pause el juego si nota que un grupo decide pararse en el medio, cuando un estudiante acepte ir al lado preferido de otro miembro del grupo o cuando vea que se llega a algún otro acuerdo.

Comente cómo podría haber diferentes puntos de vista dentro de los grupos pequeños, y que eso podría dificultar la elección de una respuesta.

Presente y explique el concepto de acuerdo, haciendo observaciones sobre cualquier acuerdo que haya visto al que los estudiantes hayan llegado. Por ejemplo:

- Vi a dos estudiantes [hacer \_\_\_\_\_]. Lo que acaban de hacer se llama llegar a un **acuerdo**. Un acuerdo es cuando, aunque tengan diferentes perspectivas, “encuentran un término medio” y una solución en la que todos concuerdan. Repasemos el resto del juego y veamos cómo ustedes y su grupo pueden estar de acuerdo, incluso cuando sus puntos de vista son diferentes.

Vuelvan a reunirse como grupo y tengan un debate con algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Estuvieron de acuerdo en todo momento todos los miembros de su grupo?
- ¿Estaba una persona en lo correcto y una persona equivocada?
- Cuando no estuvieron de acuerdo, ¿qué hicieron?
- ¿Estuvo alguien de acuerdo?
- ¿Pueden pensar en un momento en la escuela o en su casa en el que pudieron estar de acuerdo?

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Algunos estudiantes pueden combinar cambiar de opinión o ser complacientes con el acuerdo. Asegúrese de señalar la diferencia si esto surge. Explique que un acuerdo es algo en lo que cada uno coincide para que el grupo pueda avanzar, incluso si no es su primera opción.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Un acuerdo es una manera de resolver conflictos al “encontrar un término medio” y encontrar una solución en la que todos concuerden.
- Comprender el punto de vista de los demás puede ayudarnos a estar de acuerdo.

### CAMBIAR DE LUGAR / 20 minutos

Diga a los estudiantes:

- Vamos a practicar cómo actuar en diferentes situaciones. Vamos a usar todo lo que hemos aprendido en esta unidad para hacer esto. A veces, cuando dos personas tienen un punto de vista diferente, esto puede conducir a un conflicto o problema. Si podemos ponernos en el lugar de la otra persona e intentar ver con sus ojos, podemos comprender lo que piensa y siente.

Demuestre uno o dos ejemplos antes de que los estudiantes trabajen de manera independiente. Puede pedirle a un estudiante que demuestre una situación con usted como compañero o invitar a dos estudiantes a demostrar un ejemplo con usted como facilitador.

Lea la situación y comience a demostrar la dramatización.

Luego, diga: “¡Pausa!” y presione un control remoto imaginario; asegúrese de hacerlo después de que se haya establecido el conflicto, pero antes de que las cosas se intensifiquen teóricamente en la historia. Mientras los actores están en pausa, invítelos a practicar la curiosidad para imaginar lo que la otra persona podría estar pensando y sintiendo.

Haga que los actores se pongan en el lugar de los demás al cambiar de lugar. Luego, invite a cada actor a compartir lo que cree que la otra persona está pensando y sintiendo. Después de que los actores hayan compartido lo que creen, diga a los estudiantes que vuelvan a sus lugares originales. Invite a los actores a compartir lo que podrían hacer a continuación y si podrían llegar a un acuerdo.

Reparta situaciones a parejas de estudiantes y haga que los estudiantes lean y practiquen la dramatización juntos. Indíqueles que hagan una dramatización y analicen lo que podría suceder en este conflicto. Después de unos minutos de planificación y práctica, haga que algunos o todos los equipos de estudiantes actúen sus dramatizaciones para el grupo. Use la misma rutina de pausar, reflexionar sobre los puntos de vista de los personajes y cambiar de lugar descrita anteriormente para facilitar la presentación de los estudiantes de los próximos pasos y el acuerdo.

Distribuya las situaciones de la siguiente lista a parejas de estudiantes:

- Sheena quiere jugar el siguiente nivel de su videojuego. Su papá quiere que limpie su habitación en este momento.
- Timothy quiere jugar al baloncesto durante el recreo, pero Harriet quiere jugar al fútbol.
- Teo tomó el último lápiz que tenía borrador y Marion estaba a punto de tomarlo.
- Kenji le pidió a su mamá un juguete nuevo, pero su mamá piensa que es demasiado caro.
- Everett se sienta para almorzar. Willa se acerca y dice enojada que ella iba a sentarse allí y se enoja mucho.
- La Sra. Bryson ha tenido al mismo estudiante como líder durante tres semanas seguidas y Sam realmente quiere una oportunidad, por lo que Sam habla con la maestra al respecto.
- El hermano menor de Jamal pidió prestado su nuevo paquete de marcadores para trabajar en una tarea. Aún no los ha devuelto y Jamal se siente molesto por ello.
- Elise nota que Josie tiene un agujero en su suéter. Elise grita: “Josie, ¿tienes un agujero en tu suéter!” y Josie se molesta.

Después de realizar las dramatizaciones, vuelvan a reunirse en grupo. Luego, usa preguntas como las siguientes para analizar la actividad:

- 
- ***Cuando hicieron una pausa, ¿fue difícil o fácil imaginar lo que la otra persona estaba pensando y sintiendo?***
  - ***¿Qué notaron sobre cómo las personas llegaron a un acuerdo en estas escenas?***
  - ***¿Se siente cómodo o incómodo tener un punto de vista diferente al de sus amigos o familiares?***
  - ***¿Cómo les ayuda la curiosidad a ver el otro punto de vista? ¿Podría esto ayudarles a mostrar compasión?***
- 

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Una forma de mantener al público involucrado mientras se realizan las dramatizaciones es crear una rutina para (a) iniciar la escena (p. ej., hacer que todos digan: “¡Luces, cámara, acción!”), (b) pausar la escena (p. ej., levantar la mano como señal de alto) y (c) finalizar la escena (p. ej., hacer cuatro aplausos o chasquidos). Esto les da una forma establecida de hacer algo de ruido entre escenas.**

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Practicar la curiosidad puede ayudarnos a comprender la perspectiva de otra persona.*
- *Hacer una pausa para comprender la perspectiva de alguien puede ayudarnos a estar de acuerdo.*
- *Comprender la perspectiva de alguien también puede ayudarnos a responder con compasión.*



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos

#### **Giro Sentado** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

#### **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

#### **Mente Amable (para otros)** (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Diga a los estudiantes que para concluir la unidad practicarán la mente amable una vez más.

- *Mientras nos acostamos para descansar, practiquemos cómo desarrollar nuestros músculos de amabilidad.*
- *Imaginen por un momento cómo se sentiría vivir en un mundo lleno de compasión, donde todas las personas del mundo se sintieran escuchadas y comprendidas incluso cuando no estuvieran de acuerdo entre sí.*

- *Imaginemos en nuestras mentes a todas las personas de esta clase o tal vez incluso a todas las personas de esta escuela o a todas las personas del mundo si todas esas personas pueden entrar en su imaginación. Diré algunos pensamientos amables en voz alta y ustedes respirarán profundamente y luego los repetirán después de mí en silencio o en voz baja. Imaginen que todas esas personas podrían escucharlos.*

**Que todas las personas se sientan escuchadas y comprendidas.**

**Que todas las personas se sientan consideradas y valoradas.**

**Espero que todas las personas sientan paz y compasión.**

- *Observen cómo se siente pensar amablemente sobre todas las personas.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

- *Inhalen y exhalen profundamente. Y, cuando estén listos, abran poco a poco los ojos o miren hacia arriba y vuelvan a sentarse.*

A medida que los estudiantes regresan a una posición de sentado, invite a varios estudiantes a compartir cómo se sintieron al practicar la mente amable.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Identifiquen una oportunidad para estar de acuerdo en algo que vean en la televisión, en un libro o en sus propias vidas con un amigo o familiar. Practiquen sus habilidades para estar de acuerdo para encontrar posibles soluciones. Luego, compartan su acuerdo al contarle a un familiar lo que aprendieron.*

## Extensiones de la Lección

### ¿Qué es Eso?

#### Lecciones 1–2

Proyecte varias imágenes que se vean desde diferentes puntos de vista. Por ejemplo, muestra una imagen de una casa desde arriba, un pedazo de fruta desde el interior, un montón de espagueti desde muy cerca, etc. Permita que los estudiantes adivinen qué objetos son y desde qué perspectiva se ven. Para enfocarse en la neutralidad de las perspectivas, haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- *¿Es un punto de vista mejor que otro? ¿Por qué?*
- *¿Cómo influye el punto de vista en lo que pensamos sobre algo (p. ej., ¿pensaría de manera diferente sobre un montón de espagueti si yo fuera una hormiga en vez de una persona)?*
- *¿Puede [un pájaro] ver más de un punto de vista? ¿Cómo?*
- *¿Podemos ver algunas cosas desde más de un punto de vista?*
- *¿Cómo puede ayudar en nuestras relaciones si podemos ver el punto de vista de otra persona?*

### Mi Comida Favorita

#### Lecciones 1–4

Dé a los estudiantes revistas y tijeras y déjelos encontrar imágenes de dos comidas que realmente les gusten o no les gusten. Pídales a los estudiantes que clasifiquen y coloquen sus imágenes de las comidas en una cartulina (o tablero de anuncios, etc.) bajo las categorías: Frutas, verduras, carne, lácteos, granos, y postre. Diga que escriban los números 1, 2 y 3 en tres notas adhesivas, respectivamente, y que voten por sus tres comidas favoritas (o menos favoritas) al pegar las notas adhesivas en tres alimentos. Cuente los votos. Si lo desea, también pídale a los estudiantes que escriban un signo de interrogación en una de las notas para compartir una comida que nunca hayan probado.

Una vez que se cuenten los votos, dirija un breve debate sobre el hecho de que la razón por la que las personas tienen diferentes gustos es por sus experiencias alimentarias (p. ej., qué comidas les han introducido en sus familias y cultura). Señale que nuestros gustos pueden ser similares y

diferentes, y que podemos aprender a que nos gusten nuevas comidas si las comemos más de una vez.

### Punto de Vista del Paracaídas

#### Lecciones 1–4

Diga a los estudiantes que van a jugar varios juegos de paracaídas para que puedan experimentar diferentes perspectivas. Pídales que presten especial atención a los diferentes puntos de vista que ellos y otros estudiantes tienen en los juegos. Invítelos a notar de qué manera sus perspectivas son iguales o diferentes.

- **Hacer olas:** Haga que los estudiantes rodeen el paracaídas y hagan olas con este. Primero haga que lo intenten sentados, luego de rodillas y finalmente de pie, y observen cómo el paracaídas se ve diferente a medida que cambian sus puntos de vista.
- **Sigue al líder:** Pídale a un estudiante que dirija el movimiento dando instrucciones (p. ej., caminar a la izquierda, caminar a la derecha, levantar los brazos, agacharse, sacudirse con fuerza, moverse lentamente, como un robot, etc.).
- **Lavadora:** Pida a la mitad de los estudiantes que se sienten debajo del paracaídas como si fuera la ropa que debe lavarse (no digas “ropa sucia”) y a la otra mitad que sostenga los bordes del paracaídas. Pasa por varias etapas de movimiento como si estuvieras lavando la ropa: (1) vierta el jabón; (2) abra el agua caminando en una dirección; (3) inicie el ciclo de centrifugado caminando rápido o trotando en la dirección opuesta; e (4) inicie el ciclo de enjuague agitando el paracaídas.

Después de los juegos, invite a los estudiantes a poner sus manos en sus Puntos de Anclaje y hacer varias respiraciones Calmantes como lo hacen al comienzo de cada lección. Después de la última respiración, pídale que hagan una pausa y observen en silencio cómo se sienten sus cuerpos después de estas respiraciones profundas. Luego haga al grupo algunas preguntas de la siguiente lista, enfocándose en notar diferentes puntos de vista:

- *Cuando sostuvimos el paracaídas a diferentes alturas, ¿cómo cambiaron nuestros puntos de vista? ¿Qué podrían ver o no ver cada vez?*
- *En la actividad de seguir al líder, ¿cómo fue ser el líder? ¿Cómo fue ser seguidor?*

- Durante la actividad de la lavadora, ¿cuál fue su punto de vista si fueron la ropa? ¿Cuál fue su punto de vista si formaron parte de la lavadora?
- ¿Qué juego les gustó más? ¿Por qué?
- ¿Les gustó más a todos el mismo juego?
- ¿Está bien que los amigos prefieran diferentes juegos?

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

Está bien que los amigos tengan diferentes puntos de vista.



**Hora del Cuento**

**Cualquier lección**

Léales a los estudiantes el libro *Feathers for Phoebe (Plumas para Phoebe)* de Rod Clement. Debate con los estudiantes lo diferentes que somos todos y cómo esto se relaciona con nuestros diferentes puntos de vista.



**Conexión Con la Compasión**

**Cualquier lección**

Léales a los estudiantes el libro *Cómo sanar un ala rota* de Bob Graham. Debate con los estudiantes su necesidad de compasión y su necesidad de mostrar compasión. Conecte la compasión con la empatía y debatan cómo, para ser compasivos, primero deben intentar comprender el punto de vista de los demás.



**Tablero de Compasión**

**Continuación desde la unidad anterior**

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, empatía y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.

# *Unidad 5*



# HABILIDADES PARA RELACIONARSE

## **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben tener una idea general de las amistades y de que existen diferentes maneras de expresarse en sus amistades.

## **Descripción General**

Esta unidad se centra en el cuerpo para enseñarles a los estudiantes conocimientos clave sobre las relaciones y habilidades para hacer amigos con el fin de ayudarlos a ser lo mejor posible con sus compañeros. Los estudiantes examinarán cómo actúan como amigos con todo su ser, incluidos los pies, las manos, las orejas, los ojos y la boca. Repasarán la práctica de hacer una pausa para responder a las emociones que pueden afectar la manera en que usan sus cuerpos cuando hay un conflicto con un amigo. La unidad también presenta porciones saludables para diferentes tipos de alimentos.

## **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Hay muchas maneras de usar sus cuerpos y mentes para desarrollar sus habilidades para hacer amigos.
- Prestar atención a las porciones puede ayudarlos a cuidar sus cuerpos.
- Hacer una pausa puede ayudarlos a resolver el conflicto con un amigo.

## **Preguntas Esenciales**

- ¿Qué significa actuar como amigo?
- ¿Cómo puedo ser un buen amigo?
- ¿Cómo expreso amistad cooperando y compartiendo con mi cuerpo?
- ¿Cómo puedo actuar como amigo con mi propio cuerpo y mente?
- ¿Cómo creo y desarrollo amistades?
- ¿Qué puedo hacer cuando entro en conflicto con un amigo?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 257–270

**Lección 1: Dibujar a un Amigo:** Los estudiantes describen las características y los comportamientos que asocian con la amistad, y descubren que la amistad requiere práctica. Analizan y aplican formas de trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (imagen de dos contornos corporales dibujados en papel milimetrado o en un formato que se pueda editar digitalmente en varias lecciones)
- Copias impresas de la imagen de dos contornos corporales para las ilustraciones de amistad de los estudiantes (preferentemente en papel de tamaño legal)
- Lápices

### Lección 2 páginas 271–278

**Lección 2: Camine Conmigo:** Los estudiantes aprenden el significado de la cooperación. Practican la cooperación a través de un juego y en el trabajo en parejas durante el Movimiento Consciente.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Bandas para una carrera en tres piernas (o tiras de tela elástica)

### Lección 3 páginas 279–290

**Lección 3: Manos Solidarias:** Los estudiantes usan sus manos para demostrar comportamientos amigables. Trabajarán con un compañero para crear un proyecto que requerirá cooperar, pedir ayuda y compartir recursos.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Materiales para el proyecto elegido, por ejemplo:
  - Brazaletes de la amistad: Hilo, cuentas, fideos, tijeras, etc.
  - Fuerte de la amistad: Vasos de papel, bloques de madera, Cheerios, palos de paleta, pegamento
- Lápices o marcadores

### Lección 4 páginas 291–298

**Lección 4: Un Refrigerio Saludable:** Los estudiantes aprenden a usar sus manos para calcular una porción más saludable de varios alimentos.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices, crayones o marcadores
- Un envase de mantequilla sin nueces (p. ej., mantequilla de semillas de girasol para evitar problemas de alergia)
- Una manzana u otra fruta, en rodajas
- Un trozo de queso
- [Opcional] Una bolsa mediana de papas fritas (es decir, que contenga de dos a cuatro porciones)
- Un cuchillo (para cortar el queso)
- Una cuchara (para servir mantequilla sin nueces)
- Toallas de papel
- Imágenes de los alimentos incluidos (fruta, queso, etc.) que muestren porciones correctas y de un tamaño mayor
- Imágenes de una mano en cuatro posiciones: La palma abierta, el puño, las manos en forma de cuenco, el pulgar arriba

### **Lección 5** páginas 299–308

**Lección 5: Mire y Escuche:**  
Los estudiantes entienden que escuchar es una importante habilidad para hacer amigos.

- Compartir un objeto circular (p. ej., un animal de peluche o un objeto pequeño para pasarlo e indicar quién está hablando)
- Imagen de ojos y orejas
- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices o marcadores
- [Opcional] Recortes de globos de diálogo

### **Lección 6** páginas 309–316

**Lección 6: Comunicarse con Cuidado Forja Amistades:**  
Los estudiantes reflexionan sobre el poder de las palabras en las amistades. Practican la comunicación con empatía y amabilidad.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices u otros materiales para escribir

### **Lección 7** páginas 317–330

**Lección 7: Una Pausa Amistosa:** Los estudiantes trabajan con un compañero para intentar juntos los desafíos físicos. Luego exploran cómo hacer una pausa cuando hay un conflicto con un amigo.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Crayones o lápices para escribir

### **Lección 8** páginas 331–337

**Lección 8: Actuar Como Amigo con Todo Su Ser:**  
Los estudiantes repasan las maneras en las que pueden actuar como amigos con todo su cuerpo y mente.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices o marcadores
- [Opcional] Recortes de globos de diálogo

**\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:  
Campanilla o timbre  
(Opcional) Esfera de Hoberman**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

**Amanecer Sentado en Pareja**  
**Árbol en Pareja**  
**[Opcional] Perro Señalando  
en Pareja**  
**Diamante en Pareja**  
**Barco en Pareja**  
**Carretilla en Pareja**  
**Giro Sentado en Pareja**  
**Giro del Diamante en Pareja**

### Desafíos en pareja:

**Torre de Pisa**  
**Puente Levadizo**  
**Silla Espalda con Espalda**  
**Brazos Entrelazados/Ascensor**

## Momentos de Atención Plena

**Calma y Concentración**  
**Visualizar Apoyo y Seguridad**  
**Visualizar la Amistad**  
**Examen Interno del Balance**  
**Liberación de Tensión**  
**Respiración Tome 5**  
**Examen Interno**  
**Mente Amable (para sí mismos)**  
**Breve Exploración Corporal**  
**Mente Amable (para los demás)**  
**Escucha Consciente**  
**Respiración de Alegría**  
**Descanso y Reflexión**

## Diferenciación\*

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## Evaluación del Desempeño

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Describir comportamientos que demuestren amistad (Lección 1).
- Identificar formas de trabajar de manera segura con un compañero (Lección 1).
- Describir ejemplos de cooperación (Lección 2).
- Practicar la cooperación con un compañero (Lección 2).
- Trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente (Lecciones 2 a 4 y 7).
- Cooperar con un compañero para completar un proyecto (Lección 3).
- Practicar compartir y pedir ayuda con sus compañeros (Lección 3).
- Determinar porciones saludables de alimentos de diferentes grupos de alimentos (Lección 4).
- \*Demostrar escuchar a través del contacto visual y el lenguaje corporal (Lección 5).
- Explicar cómo un amigo puede saber que están escuchando (Lección 5).
- \*Demostrar que están escuchando al verificarlo con el hablante (Lección 5).
- Practicar comunicar palabras amables, incluidos cumplidos, agradecimientos y disculpas, con un compañero (Lección 6).
- Describir maneras de hacer una pausa cuando hay un conflicto con un amigo (Lección 7).
- Identificar habilidades de amistad específicas (Lección 8).



## *Lección 1*

# DIBUJAR A UN AMIGO



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes describirán las características y los comportamientos que asocian con la amistad, y descubrirán que la amistad requiere práctica. Analizarán y aplicarán formas de trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué significa actuar como amigo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo describir una forma de actuar como amigo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Pueden aprender y desarrollar las habilidades para hacer amigos con la práctica.

Los estudiantes podrán...

- Describir comportamientos que demuestren amistad.
- Identificar formas de trabajar de manera segura con un compañero.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (imagen de dos contornos corporales dibujados en papel milimetrado o en un formato que se pueda editar digitalmente en varias lecciones)
- Copias impresas de la imagen de dos contornos corporales para las ilustraciones de amistad de los estudiantes (preferentemente en papel de tamaño legal)
- Lápices

## Preparación/Organización

- Imprima copias de dos ilustraciones de amistad (preferentemente en papel de tamaño legal), una por estudiante.
- Escriba los nombres de las partes del cuerpo en papel milimetrado o en la pizarra interactiva.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Amanecer Sentado en Pareja  
Árbol en Pareja  
[Opcional] Perro Señalando en Pareja

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Visualizar Apoyo y Seguridad  
Examen Interno del Balance  
Visualizar la Amistad  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Cuerpo  
Amigo

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2-5 minutos

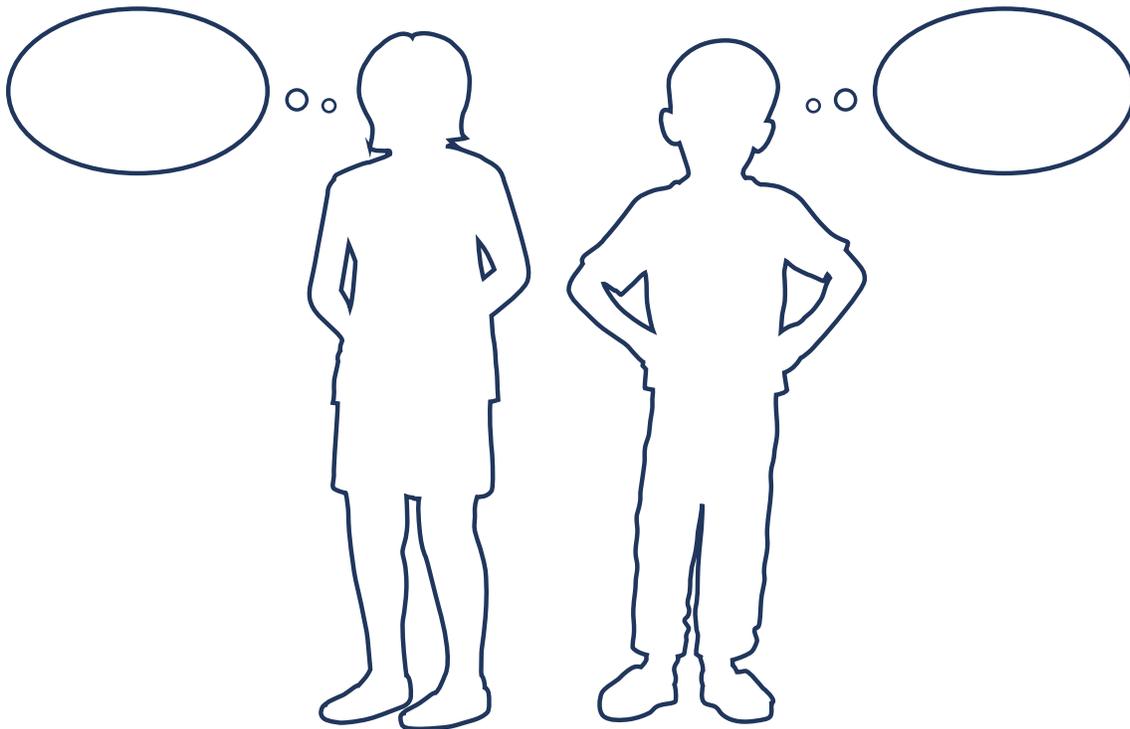
Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## ¿CÓMO DIBUJAMOS A UN AMIGO? / 10 minutos

Reúna a los estudiantes en un grupo y proyecte una pizarra o dibuja en un papel milimetrado el contorno de un cuerpo. Etiquete el contorno (p. ej., cabeza, rostro, hombros, brazos, manos, piernas, pies y un globo de diálogo para la mente). Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes, y anote las ideas en la pizarra si lo desea:

- 
- *¿Qué es un amigo?*
  - *¿Qué hace un amigo?*
  - *¿Qué dice un amigo?*
  - *¿Cómo podrían mostrarnos la cabeza, el rostro o los pies de esta ilustración que estas dos personas son amigas?*
- 



Comparta las copias impresas de dos contornos corporales. Diga a los estudiantes que en esta unidad aprenderán a usar sus cuerpos y mentes para practicar las habilidades para hacer amigos. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Tienen alguna idea de lo que quiero decir con habilidades para hacer amigos?** [Consulten la lista de lo que hacen y dicen los amigos para obtener sugerencias.]
  - **¿Qué crees que es lo más importante que puedes hacer para ser un buen amigo?**
  - **¿Es la amistad algo que se puede mejorar? ¿Es esa una habilidad que puede aprenderse o fortalecerse?**
- 

Enfatice que la amistad es algo que debe aprenderse y que requiere práctica. Explique que todos los amigos cometen errores y que pueden practicar para aprender y desarrollar sus habilidades para hacer amigos.

Explique que trabajarán juntos en esta unidad para practicar habilidades para hacer amigos como cooperar, compartir y escuchar. Explique que etiquetarán sus propios dibujos del cuerpo para anotar lo que aprenden y como ayuda para recordar cómo los amigos practican sus habilidades para hacer amigos. Diga que al final de la unidad, todos tendrán un dibujo para enseñarles a los demás cómo pueden usar sus cuerpos y mentes para practicar las habilidades para hacer amigos.

Distribuya artículos y pídale a los estudiantes que etiqueten sus trabajos con sus nombres. Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a inventar dos nombres para los amigos de sus ilustraciones y a comenzar a agregar rasgos faciales, ropa y cabello a las ilustraciones, si lo desean. Explique que no necesitan completar esto hoy y que deben mantener el área alrededor de los dos cuerpos completamente libre para el trabajo que realizarán a lo largo de la unidad.

**CONSEJO DIDÁCTICO**



**No dediques más de unos minutos a personalizar las ilustraciones de hoy. Necesitarás la mayor parte del tiempo de la clase para presentar el trabajo en parejas durante el Movimiento Consciente.**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Podemos aprender y desarrollar nuestras habilidades para hacer amigos.*
- *Practicar las habilidades para hacer amigos, como la cooperación, la amabilidad, escuchar y compartir, nos ayudará a convertirnos en mejores amigos.*



**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 30 minutos**

**Introducción**

Asigne tiempo suficiente para la práctica de movimiento de hoy, incluida la preparación para el trabajo en parejas. La primera fase debe hacerse lentamente,

enfazando el desarrollo de conciencia corporal en cada movimiento o postura. Mantenga los nombres de las partes del cuerpo exhibidas o proyectadas en una pizarra: Cabeza, rostro, hombros, brazos, manos, piernas y pies.

Es posible que desee proyectar las siguientes preguntas o volver a consultar las ideas que anotó anteriormente en la lección:

- 
- *¿Qué es un amigo?*
  - *¿Qué hace un amigo?*
  - *¿Qué dice un amigo?*
- 

Diga a los estudiantes:

- *Mientras practicamos el movimiento de hoy, tratemos las partes de nuestros cuerpos como amigos y cuidémoslas en nuestra práctica de movimiento. ¿Cómo podemos hacerlo? Al ser amables con nosotros mismos y escuchar lo que nuestros cuerpos necesitan. ¿Cómo se ve eso?*
- *Se ve así:*
  - *Moverse lenta y cuidadosamente;*
  - *Observar lo que cada parte del cuerpo nos permite hacer; y*
  - *Prestar atención a cómo somos amigos de nuestros propios cuerpos al mostrarnos autocompasión.*

## **Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Comience alentando a los estudiantes a sentarse erguidos y extender sus columnas vertebrales y cuellos mientras se sientan cómodamente en el centro de sus colchonetas en la postura Fácil.

Guíe a los estudiantes para que hagan respiraciones calmantes profundas. Luego pídale que piensen dónde está el centro de sus cuerpos y dónde lo dibujarían en su imagen recortada. Pídale a los estudiantes que coloquen una mano en el centro de sus cuerpos y luego que respiren profundamente imaginándose que viajan a esa parte del cuerpo; luego exhale. Luego pregúnteles: ¿qué notan?

## **Círculos Con el Cuello**

Guíe a los estudiantes por esta breve práctica utilizando las siguientes señales como referencia:

- 1. Inhalen:** Extiendan la columna vertebral y metan el mentón.
- 2. Exhalen:** Lleven el mentón hacia el pecho. Líenlo hasta donde se sienta bien, como si fueran amigos muy amables que escuchan y cuidan sus cuellos.

3. **Inhalen:** Lleven lenta y cuidadosamente la oreja derecha hacia el hombro derecho, y levanten un poco el mentón. Deténgase aquí para inhalar y exhalar una vez.
4. **Exhalen:** Moviéndose lentamente, muevan el mentón en un gran semicírculo hacia sus pechos, y muevan la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Deténganse para respirar una vez.
5. Repitan dos o tres veces por cada lado; luego vuelvan a centrar el mentón, permitiendo que la cabeza caiga por un momento.
6. Presten atención a los músculos de la parte posterior del cuello y al peso de la cabeza.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Las posturas en parejas pueden llevar mucho tiempo, y es posible que necesites varios minutos para establecer expectativas de seguridad emocional y física para preparar a los estudiantes para las posturas en parejas. Está bien si solo pasa por una o dos de estas posturas en la primera introducción. Habrá varias oportunidades de practicar nuevamente.

## Círculos con los Hombros

Guíe a los estudiantes por esta breve práctica utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Presten atención a los hombros, y noten la redondez de los hombros, las articulaciones de los hombros y la horizontalidad de los omóplatos.
2. **Inhalen:** Levanten los hombros hacia las orejas.
3. **Exhalen:** Hagan un círculo con los hombros hacia atrás, hacia abajo y alrededor, llevando los omóplatos uno hacia el otro y de vuelta al centro.
4. Repitan dos o tres veces.
5. Cambien de dirección, moviendo los hombros hacia adelante y alrededor dos o tres veces.
6. ¿De qué manera se siente mejor: Hacia atrás o hacia adelante?

## Secuencia de Nuevo Comienzo/Secuencia de Giro

(UNIDAD 1, LECCIÓN 3)/(UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por una de estas secuencias, y repítala tres veces.

## Introducción a las Posturas en Parejas

Recuérdelos a los estudiantes que hoy comienzan a aprender las posturas en parejas y usa los siguientes pasos para prepararlos. Es importante dedicar el tiempo adecuado a este debate porque establece el tono para el trabajo en parejas en el resto de la unidad.

Comience este debate con el ejercicio calmante, seguido de unos momentos de reflexión silenciosa (alentando a los estudiantes a cerrar los ojos si se sienten cómodos). Luego, guíelos por la siguiente visualización:

- **Recuerden a un amigo o familiar que les brinda empatía y apoyo. ¿Cómo se siente estar cerca de alguien que los apoya? ¿Cómo muestra esa persona su apoyo? ¿Cómo saben que se preocupa por su seguridad y bienestar? Imaginen que están a punto de hacer algo un poco aterrador. ¿Qué les haría sentirse seguros y apoyados?**

Después de esta reflexión, debata cómo ser una pareja comprensiva y creen juntos una lista de pautas que se puedan publicar, usar como referencia, agregar o modificar en todo el trabajo en parejas para la unidad. Consulte estos acuerdos durante el trabajo en parejas en la unidad. Utilice estos acuerdos para redirigir la atención si alguien no cuida o potencialmente está perjudicando a una pareja. Intente formular estas pautas de manera positiva y use ejemplos concretos de comportamientos.

Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes para guiar el debate:

- **Cuando trabajemos en equipo hoy, ¿cómo le demostrará a su pareja que usted se preocupa por su seguridad y bienestar?**
- **Cuando hagamos posturas en parejas, ¿qué comportamientos puede demostrar su pareja que les ayudarán a sentirse apoyados?**

Guíe a los estudiantes para que planteen acuerdos/directrices de compañeros como los siguientes:

- **SALUDAR** a sus parejas. Al comienzo de cada postura en pareja, practiquen el contacto visual, saluden, dense un apretón de manos, choquen el puño o choquen los cinco.
- **VERIFICAR** con sus parejas para asegurarse de que esté lista para comenzar y que se sienta segura en la postura.
- **HABLAR** para decirles a sus parejas lo que ustedes necesitan.
- **SER AMABLES.**
- **ESCUCHAR** lo que sus parejas les dicen: **DETENERSE** significa **DETENERSE**.
- **PRACTICAR** apoyarse mutuamente en la postura.
- **¡Divertirse juntos!**

Divida la clase en parejas (usando la siguiente estrategia de huracán u otro método de emparejamiento rápido) y comunique que permanecerán con la misma pareja durante el resto de esta lección. Si tiene un número impar, cree un grupo de tres y haga que se turnen, o haga que uno de ellos sea su pareja. Pida a los estudiantes que se miren a los ojos y saluden a sus parejas (con un apretón de manos, chocar los cinco o el puño). Luego pídale que repitan la siguiente afirmación para comprometerse con las pautas que han establecido como clase: “Acepto las pautas de posturas en pareja de nuestra clase. Seré mi mejor versión. Seré una pareja segura y amable”.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Mientras debaten los acuerdos en pareja y durante el trabajo en parejas, haga hincapié en la autonomía para que los estudiantes comprendan que pueden decir que no a cualquier parte de una postura en pareja que no les resulte cómoda. Haga hincapié en la verificación para que los estudiantes no supongan el consentimiento de su pareja para ninguna parte de la postura o movimiento sin preguntar.

Según el tiempo disponible y la atención de la clase, es posible que desee demostrar cada postura antes de que los estudiantes formen parejas. A medida que avanza en las posturas en parejas, guíe a los estudiantes para que sigan notando en qué tienen el control mientras trabajan con sus parejas, así como en qué no lo tienen. Aliéntelos a ser conscientes de cómo sus actos y palabras pueden apoyar a sus parejas. Recuérdeles que deben usar “no” y “detente” como herramientas para comunicarse con sus parejas a fin de mantenerse física y emocionalmente seguros mientras trabajan juntos.

### CONSEJO DIDÁCTICO

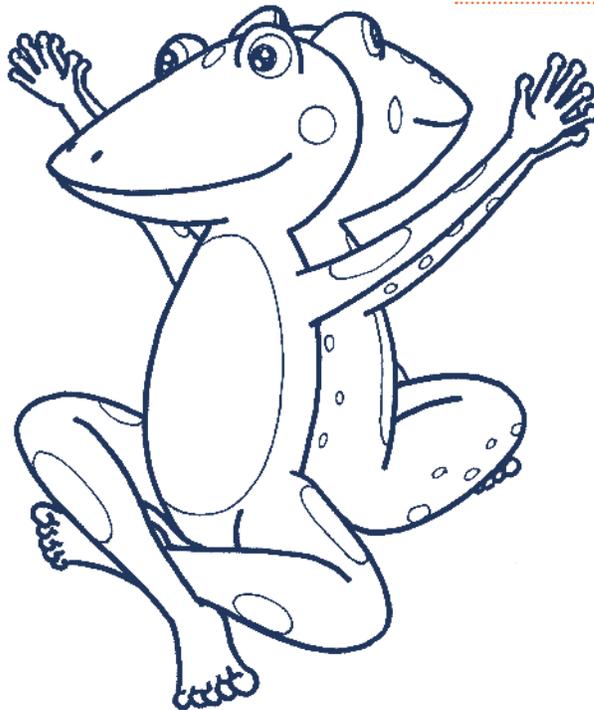


En lugar de hacer que los estudiantes elijan a sus parejas, utilice la estrategia del huracán u otra estrategia de emparejamiento rápida y estructurada cada vez que organice el trabajo en parejas, para que los estudiantes interactúen con varios compañeros con el tiempo. Preste atención a la seguridad emocional de las parejas y haga cambios cuando sea necesario.

### [OPCIONAL] Huracán

Esta es una forma divertida de mezclar la clase para ayudar a los estudiantes a encontrar una nueva pareja inesperada. Cuando diga la palabra “huracán”, los estudiantes caminan por el aula para encontrar una colchoneta nueva rápidamente, pero de manera segura. Elija una dirección y anuncia que tu pareja es ahora la persona a la izquierda, a la derecha, o la que está detrás o delante de ellos. Cambie para que no sepan qué dirección elegirá. Pida a los estudiantes que saluden a sus parejas.

### AMANECEER SENTADO EN PAREJA



### CONSEJO DIDÁCTICO



Comunica que, si algún estudiante se siente incómodo, siempre tiene derecho a dejar pasar una actividad dando una señal preestablecida. La señal puede ser un gesto con la mano o palabras que comuniquen el deseo de pasar hasta que esté listo para volver a unirse a la actividad.

### Amanecer Sentado en Pareja nuevo

Guíe a los estudiantes por una o ambas variaciones de esta postura utilizando las siguientes señales como referencia:

*Variación 1: Frente a frente*

1. Comiencen sentados en la postura Fácil, frente a frente, con las rodillas cerca de las rodillas de sus parejas. Con los brazos estirados hacia los lados y las palmas hacia adelante, lleven las palmas una hacia la otra. Las palmas o las yemas de los dedos pueden estar juntas o las palmas pueden estar cerca sin tocarse.
2. **Inhalen:** Al moverse con sus parejas, estiren los brazos hacia los lados y hacia arriba con el movimiento del Amanecer.
3. **Exhalen:** Al moverse con sus parejas, estiren los brazos hacia los lados y hacia abajo, revirtiendo el movimiento.
4. Repitan entre cuatro y cinco veces, respirando y moviéndose juntos.

*Variación 2: Espalda con espalda*

Comiencen sentados espalda con espalda con sus parejas en la postura Fácil. Con los brazos estirados hacia los lados y las palmas hacia adelante, lleven la parte posterior de los brazos y las manos hacia sus parejas. Las partes posteriores de las manos pueden estar juntas o cerca sin tocarse.

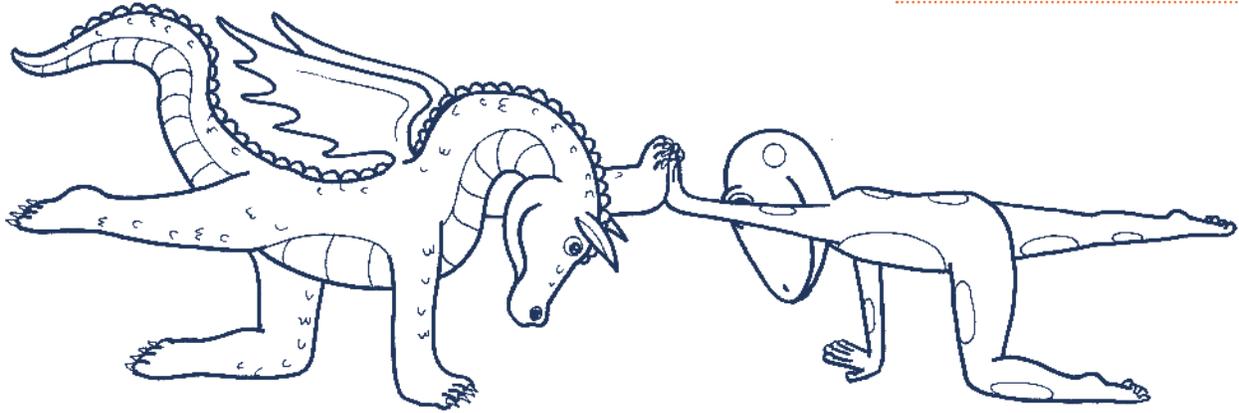
5. **Inhalen:** Al moverse con sus parejas, estiren los brazos hacia los lados y hacia arriba con el movimiento del Amanecer.
6. **Exhalen:** Al moverse con sus parejas, estiren los brazos hacia los lados y hacia abajo, revirtiendo el movimiento.
7. Repitan entre cuatro y cinco veces, sentándose erguidos, respirando y moviéndose juntos.
8. ¿Pueden notar la respiración de sus parejas? ¿Están respirando juntos?

Analice la actividad al preguntarles a los estudiantes qué notaron sobre su comunicación con sus parejas. ¿Qué fue difícil? ¿Qué fue fácil?

**[OPCIONAL] Perro Señalando en Pareja** 

Pídales a los estudiantes que se acomoden en las colchonetas para que estén en la postura de Manos y Rodillas frente a sus parejas con un poco de espacio entre ellos para moverse. Guíelos por la postura usando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de Manos y Rodillas, con las rodillas separadas al ancho de la cadera, directamente debajo de las caderas, las manos separadas al ancho de los hombros, en línea con los hombros, y los dedos extendidos, apuntando hacia adelante hacia sus compañeros.
2. **Inhalen:** Firmes y mirando hacia arriba, levanten lentamente la mano derecha, extendiéndose hacia sus parejas para que las puntas de los dedos se toquen o las palmas de las manos se conecten entre sí. Es posible que deban cambiar de posición y acercarse o alejarse más cerca de sus parejas.



3. **Exhalen:** Levanten la pierna izquierda directamente detrás de ustedes. Presten atención a lo que hay detrás de ustedes para que puedan moverse hacia la postura de manera segura.
4. **Permanezcan** en la postura durante dos o tres respiraciones.

Guíe a los estudiantes para que observen si pudiera ser útil conectarse con la mano de su pareja para lograr equilibrio y estabilidad. Pregunte:

- *¿Podemos practicar ser una pareja segura y fuerte al apoyarnos unos a otros y ayudarnos unos a otros a permanecer en la postura?*

Pídales a los estudiantes que repitan del otro lado.

Haga la transición a ponerte de pie mediante la postura del Perro, camine o dé un salto con los pies hacia adelante hasta la postura del Atardecer, y luego inhale para ascender a la postura de la Montaña.

Recuérdelos a los estudiantes que agradezcan a sus parejas, que las miren a los ojos y que se den la mano o que choquen los cinco o hagan la señal de pulgar arriba por su ayuda.

#### [OPCIONAL] **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Practica la secuencia de Nuevo Comienzo como un descanso activo entre las posturas en parejas.

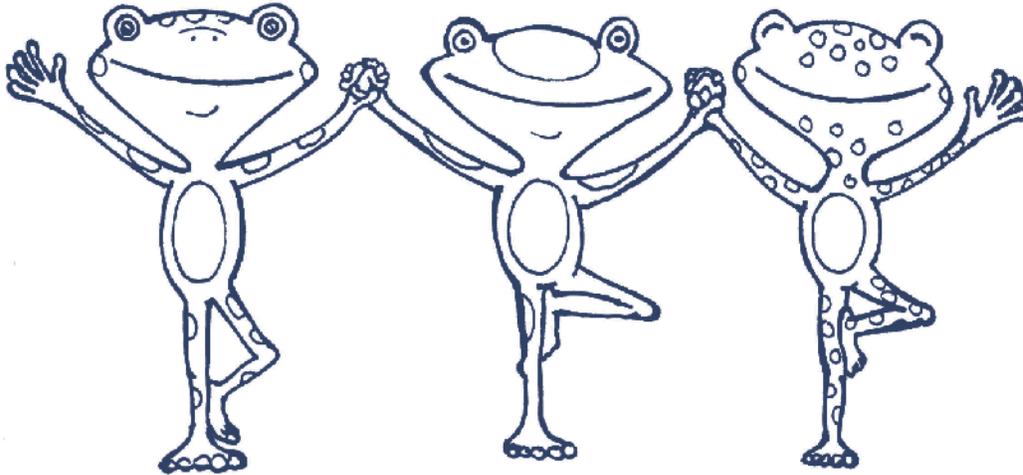
#### **Montaña/Examen Interno del Balance** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Antes de guiar a los estudiantes por la postura del Árbol en parejas, Diga que se examinen internamente y presten atención a mantener el equilibrio en la postura de la Montaña.

Guíe a los estudiantes para que cierren los ojos o mantengan los ojos abiertos pero relajados en un punto fijo. Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Se sienten sus cuerpos estables y equilibrados en la postura de la Montaña? ¿Pueden encontrar el centro de sus cuerpos mientras están de pie? Coloquen una mano en el centro del cuerpo.*
- *Al inhalar, muevan poco a poco su peso hacia adelante, llevando el centro del peso de sus cuerpos a sus metatarsos.*
- *Al exhalar, mézansen poco a poco hacia atrás, llevando el centro del peso de sus cuerpos a sus talones.*
- *Sígan inhalando y exhalando, meciéndose ligeramente hacia adelante y hacia atrás. Observen todos los pequeños cambios que están haciendo sus piernas, espaldas, columnas vertebrales, hombros y brazos para mantenerlos erguidos.*
- *El cuerpo y el cerebro deben tener mucha coordinación solo para que ustedes se mantengan erguidos.*
- *Veamos si podemos encontrar esta estabilidad mientras mantenemos el equilibrio con una pareja.*

### ÁRBOL EN PAREJA



### Árbol en Pareja nuevo

Guíe a los estudiantes hacia esta postura en pareja, usando las siguientes señales como referencia. También es posible que desees consultar la Unidad 3 para obtener pistas adicionales sobre la postura del Árbol. Alienta a los estudiantes a notar la forma en que se comunican entre sí mientras hacen las posturas en parejas, para practicar la postura de manera segura.

1. **Comiencen por pararse sobre la colchoneta en la postura de la Montaña, lado a lado y hombro con hombro con sus parejas. Pueden tomarle la mano a sus parejas, entrelazar los codos con sus parejas o tocar la parte posterior de las manos con la de sus parejas.**

2. Enfoquen sus ojos en el mismo lugar.
3. Van a crear un árbol gigante en pareja. La parte interna de las piernas será el tronco fuerte.
4. Inhalen: Párense erguidos y cambien su peso al centro del “tronco” (piernas) del árbol.
5. Exhalen: Doblen la rodilla de la pierna externa, girando la pierna para que la rodilla se abra hacia un lado. Comiencen a levantar el pie, primero colocándolo sobre el tobillo, y luego intenten colocar la planta del pie sobre la pantorrilla o el muslo para crear un reflejo fiel de la postura del Árbol de sus parejas.
6. Inhalen: Levanten los brazos hacia afuera en el aire y toquen las palmas de sus parejas sobre sus cabezas.
7. Para que ustedes y sus parejas estén seguros, observen lo que sus cuerpos les está comunicando. Si comienzan a sentirse inseguros, bajen el pie y díganles a sus parejas que necesitan volver a hacer la postura del Árbol.
8. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones:
  - Al inhalar: Hagan que el árbol sea más alto, al extender las piernas y la columna vertebral.
  - Al exhalar: Hagan salir raíces más profundas, al empujar la colchoneta a través de su “tronco” (pie).
  - Al inhalar: Observen cómo sus parejas mantienen el equilibrio en la postura.
  - Al exhalar: Encuentren estabilidad y calma para apoyar a sus parejas.
9. Exhalen: Suelten la postura del Árbol y sacudan las piernas para liberar cualquier tensión.
10. Vuelvan a la postura de la Montaña y respiren un par de veces para examinar internamente las manos en sus Puntos de Anclaje.

Recuérdelos a los estudiantes que agradezcan a sus parejas, que las miren a los ojos y que se den la mano o que choquen los cinco o hagan la señal de pulgar arriba por su ayuda.

Si el tiempo lo permite, pídale a los estudiantes que cambien de lugar para hacer la postura del Árbol en pareja del otro lado.

### Secuencia de Cierre en Pareja

**NOTA** *Dependiendo del tiempo y la preparación de los estudiantes, es posible que desee presentar la secuencia de Cierre en Pareja ahora o posponerla hasta una lección futura en esta unidad. Como alternativa, practique la secuencia de Cierre original (Unidad 1, Lección 1).*

Guíe a los estudiantes por la postura usando las siguientes señales como referencia:

## Mariposa en Pareja

1. Comiencen sentados espalda con espalda con sus parejas lo más cerca posible.
2. Coloquen las plantas de sus propios pies juntas en la postura de la Mariposa (Unidad 1, Lección 1).
3. Respiren lentamente.

> **OPCIONAL:** Mientras está en la postura de la Mariposa en pareja, haga que una pareja se incline hacia adelante mientras la otra se inclina hacia atrás. Esto crea más estiramiento para la pareja que se inclina hacia adelante y una apertura de pecho para la pareja que se inclina hacia atrás. Pídales que permanezcan ahí durante un par de respiraciones y luego cambien de rol.

**NOTA** *Es posible que desee demostrar esto primero y asegurarse de recordarles a los estudiantes que se comuniquen y les informen a sus parejas si desean detenerse.*

## Flor en Pareja

Siga espalda con espalda y haga la postura de la Flor (Unidad 1, Lección 1). Use la espalda de su pareja para ayudarlo a mantener el equilibrio.

## Tortuga en Pareja

1. Dense la vuelta para estar de frente a sus parejas.
2. Mantengan los dedos de los pies en contacto con los dedos de los pies de sus parejas mientras hacen la postura de la Tortuga (Unidad 1, Lección 1). Tengan cuidado de no golpearse las cabezas.
3. Vean si pueden alcanzar las manos de sus parejas. Si es así, pueden unir las manos para darse un ligero tirón para hacer el estiramiento.

Cuando la clase termine con las posturas en parejas, recuérdales a los estudiantes que agradezcan a sus compañeros antes de volver a sus propias colchonetas.

## [OPCIONAL] Rodillas al Pecho

Guíe a los estudiantes a esta postura usando las siguientes señales como referencia:

1. Acuéstense boca arriba sobre la colchoneta.
2. Lleven las rodillas al pecho y sacúndanlas ligeramente de lado a lado sin rodar por completo hacia el lado.
3. Relajen los hombros y la cabeza y lleven la cabeza de lado a lado durante algunas respiraciones.
4. Vuelvan a colocar la cabeza en línea con la columna vertebral y extiéndanla a través de ambas piernas para acostarse.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### Visualizar la Amistad

Permita uno o dos minutos de descanso antes de guiar a los estudiantes por la siguiente visualización guiada:

- *Mientras estamos tranquilos y descansando cómodamente, imaginen a un buen amigo suyo que les muestra amabilidad, alguien con quien disfrutan pasar el tiempo.*
- *Imagínense a este amigo en su mente. Recuerden una ocasión en la que fue un buen amigo para ustedes. Tal vez hubo una ocasión en la que se divirtieron juntos, una en la que les mostró amabilidad o una en la que los ayudó cuando lo necesitaron. Imaginen ese recuerdo.*

Hagan una pausa y reflexionen un instante.

- *Cuando piensan en este amigo y en este recuerdo, ¿cómo se sienten?*

Luego, invite a los estudiantes a regresar lentamente a una posición de sentado.

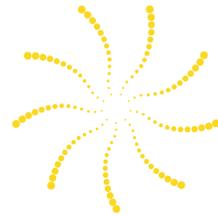
Invite a voluntarios a compartir sus reflexiones con la clase.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *En la escuela o en casa, observen a alguien siendo un buen amigo. ¿Qué hace esa persona?*

## *Lección 2*

# CAMINE CONMIGO



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán el significado de la cooperación. Practicarán la cooperación a través de un juego y en el trabajo en parejas durante el Movimiento Consciente.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser un buen amigo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo practicar la cooperación con un compañero.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Cooperación significa trabajar juntos.
- La cooperación es una habilidad para hacer amigos que pueden practicar y desarrollar.

Los estudiantes podrán...

- Describir ejemplos de cooperación.
- Practicar la cooperación con un compañero.
- Trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Bandas para una carrera en tres piernas (o tiras de tela elástica)

## Preparación/Organización

- Imprima copias de dos ilustraciones de amistad (preferentemente en papel de tamaño legal), una por estudiante.
- Escriba los nombres de las partes del cuerpo en papel milimetrado o en la pizarra interactiva.
- Prepare bandas para la carrera en tres piernas.
- [Opcional] Establezca y marque los límites del relevo.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno del Balance  
Liberación de Tensión  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Cooperar  
Cooperación

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Muestre los contornos de los amigos y escriba la palabra **cooperar** junto a los pies.

### Introducción

Comience preguntando a los estudiantes: ¿qué significa cooperar? Invite a los estudiantes a responder y luego ayúdelos a concluir que cooperar significa trabajar juntos. Pregúntales a los estudiantes:

- *¿En qué parte de nuestro cuerpo creen que se centrará el día de hoy?*
- *Sí, ¡los pies!*
- *Hoy vamos a usar nuestros pies para practicar la cooperación, la cual es una habilidad importante para la amistad. Primero, vamos a comenzar con el Movimiento Consciente. Tomémonos un tiempo en nuestra práctica de Movimiento Consciente para prestar especial atención a nuestros pies. Tómense un momento para mirar sus pies.*

[Esto se puede hacer con o sin zapatos].

- *Piensen en todas las cosas que los pies nos permiten hacer.*

Escriba una lista en la pizarra o simplemente deje que sea un momento para que los estudiantes piensen y compartan sus ideas en voz alta.

### Encontrar Nuestros Pies

Pídales a los estudiantes que se sienten en la colchoneta con las piernas estiradas frente al cuerpo. Invite a los estudiantes a quitarse los zapatos y las medias para

este ejercicio si se sienten cómodos, pero si los estudiantes no se sienten cómodos quitándose los zapatos, ¡está bien! Permítales visualizar las partes de los pies mientras hacen los ejercicios con los zapatos puestos. Dé a los estudiantes un tiempo para mirar sus propios pies.

Guíe a los estudiantes a través de algunos estiramientos de los pies. Señale y flexione los dedos de los pies y los pies. Haga círculos con los tobillos hacia la derecha y hacia la izquierda. Guíe a los estudiantes en una reflexión sobre sus pies mientras hacen los ejercicios de pies:

- ***¿Saben cuántos huesos tienen los pies? ¡Hay 26 huesos en cada pie! ¿Cuántos hay en ambos pies? Son 52 huesos los que cooperan para dar soporte al cuerpo.***
- ***Ahora miren más de cerca sus pies. ¡Hay 19 músculos! Esos 19 músculos cooperan para mantenerlos en movimiento.***
- ***Extiendan los dedos de los pies: ¿pueden ver y sentir los fuertes ligamentos que están en la parte superior de los pies? Todos estos ligamentos y músculos trabajan juntos para mantener el pie bien sujeto a los huesos del tobillo.***
- ***Tomémonos un momento para darles a nuestros pies un poco de empatía y amabilidad. ¡A veces olvidamos cuánto hacen por nosotros! Me impresiona cuántas partes tienen que cooperar y trabajar juntas.***
- ***¿Cómo podrían actuar como amigos con sus pies? ¿Cómo podrían mostrar cuidado y amabilidad a sus pies?***

Pídales a los estudiantes que sugieran ideas. Luego, sugiera un masaje de pies para mostrarse empatía, el cual pueden hacer ahora o en casa.

**> OPCIONAL:** Demuestre y guíe a los estudiantes en un masaje opcional para los pies al hacer presión ligeramente en cada dedo del pie y luego en la parte superior de los pies, los metatarsos, los empeines y los talones como una forma de decirles “gracias” a sus pies. (Esto probablemente conduzca a algunas risas y bromas, y eso está bien. Si los estudiantes no se sienten cómodos quitándose los zapatos, puede sugerir que hagan esto en casa).

Pregúnteles a los estudiantes cómo suelen tratar a sus pies (p. ej., *¿alguna vez han criticado la forma en que se ven o huelen sus pies?*).

Anímelos a recordar cuánto soporte y trabajo hacen nuestros pies y a recordar tratarlos como amigos.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia tres veces y, mientras lo haces, llama la atención al trabajo de los pies.

## Introducción: Posturas en Parejas (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Pídales a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y repase con ellos los acuerdos en pareja que crearon en la última lección. Agregue “cooperar” a la lista de acuerdos.

> **OPCIONAL:** Use el ejercicio del huracán de la Lección 1 para colocar a los estudiantes en grupos de compañeros.

## Montaña/Examen Interno del Balance (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Antes de guiar a los estudiantes por la postura del Árbol en pareja, pídales que se examinen internamente y que dirijan la atención a una sensación de equilibrio en la postura de la Montaña.

Guíe a los estudiantes para que cierren los ojos o mantengan la mirada en un punto fijo. Pregúnteles:

- 
- *¿Se sienten sus cuerpos estables y equilibrados en la postura de la Montaña?  
¿Pueden encontrar el centro de sus cuerpos mientras están de pie?*
- 

- *Coloquen una mano en el centro del cuerpo.*
- *Al inhalar, muevan poco a poco su peso hacia adelante, llevando el centro del peso de sus cuerpos a sus metatarsos.*
- *Al exhalar, mézansen poco a poco hacia atrás, llevando el centro del peso de sus cuerpos a sus talones.*
- *Sigan inhalando y exhalando, meciéndose ligeramente hacia adelante y hacia atrás. Observen todos los pequeños cambios que están haciendo sus piernas, espaldas, columnas vertebrales, hombros y brazos para mantenerlos erguidos.*
- *El cuerpo y el cerebro deben tener mucha coordinación solo para que ustedes se mantengan erguidos.*
- *Veamos si podemos encontrar esta estabilidad mientras mantenemos el equilibrio con una pareja.*

## Postura del Árbol en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura. Pídales que observen lo que se necesita para cooperar exitosamente entre sí y cómo se siente cooperar con alguien.

## Amanecer Sentado en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

**Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por varias respiraciones calmantes en la postura Fácil antes de pasar a la siguiente actividad.

**CARRERA EN TRES PIERNAS** / 25 minutos

Pida a dos voluntarios que demuestren cómo caminar o correr con tres piernas. Pídale a los voluntarios que se paren uno al lado del otro. Use bandas para correr para hacer una demostración de la unión segura de la parte interna de las piernas y pídale a la clase que sugiera formas en que la pareja pueda hacer que sus pies trabajen juntos. Utilice los términos **cooperar** o **cooperación** con la mayor frecuencia posible.

Después de la demostración, pregúntele a la clase qué significa el término “cooperar”. Luego, pregunta a los estudiantes que demostraron la carrera en tres piernas si tienen algún consejo para ayudar a sus compañeros de clase a hacer que sus pies cooperen (p. ej., cómo correr juntos de la mejor manera, cómo evitar caerse, a qué prestar atención, etc.). Asegúrese de mencionar la comunicación.

Empareje a los estudiantes y pídale que unan sus piernas para una carrera en tres piernas o para completar un conjunto de desafíos sin correr (como saltar, caminar o dar saltitos juntos por el aula). Dependiendo del espacio, puede hacer que todos completen el ejercicio de una vez o dividir las parejas en equipos para un relevo. Intente minimizar el tiempo de espera. Si lo desea, haga que el punto final de la carrera sea un lugar donde los estudiantes puedan sentarse juntos en grupo para el informe posterior.

Analice su necesidad de cooperar durante la carrera o los desafíos y hazga preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a notar cómo la cooperación es una habilidad importante para la amistad:

- 
- **¿De qué formas cooperaron juntos ustedes y los pies de sus parejas?**
  - **¿De qué otras formas cooperan los amigos entre sí (p. ej., turnarse, trabajar juntos para construir o crear algo, compartir, jugar según las reglas, ser justos)?**
  - **¿Es la cooperación una habilidad para hacer amigos importante? ¿Por qué?**
  - **¿Cómo pueden ustedes fortalecerse en la cooperación?**
- 

**CONSEJO DIDÁCTICO**

**Prepare a los estudiantes para el éxito dando instrucciones claras paso a paso sobre cómo y cuándo desea que se preparen para la carrera o los desafíos en tres piernas. No les de los materiales hasta que esté listo para que los usen.**

Proyecte el ejemplo del contorno del cuerpo en la pizarra o cuélgalo y señale los pies, donde ya está escrita la palabra **cooperar**. Además de cooperar, pídale a los estudiantes que describan algunas otras cosas que pueden hacer con sus pies para practicar ser buenos amigos (es decir, ¿qué pueden hacer con sus pies como ayuda para hacer un nuevo amigo o mostrar cuidado y amabilidad a un amigo?). Los ejemplos sugeridos incluyen actos como las siguientes: Patear una pelota juntos, dar un paseo, “pararse” para defender a alguien, “ponerse en el lugar de otra persona”, ponerse de pie para alcanzar algo alto. Enumere sus ejemplos en la pizarra o en el papel milimetrado y use al menos uno para etiquetar los pies en el contorno del cuerpo.

Distribuya los contornos del cuerpo de la actividad de la amistad de los estudiantes y guíelos para que etiqueten un pie con la palabra cooperar. Luego, ofrezca unos minutos para dibujar o escribir con el fin de etiquetar los otros pies con más maneras en que pueden usar sus pies para practicar ser buenos amigos.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Cooperación significa trabajar juntos.*
- *Practicamos la cooperación hoy al trabajar juntos para lograr un objetivo compartido con nuestros compañeros.*
- *Podemos usar nuestros pies para cooperar con un amigo y practicar muchas otras habilidades para hacer amigos (menciona algunos ejemplos que haya debatido el grupo).*



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 3 minutos

#### Secuencia de Cierre en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



#### DIFERENCIACIÓN

Presenta una lista de frases idiomáticas o expresiones que involucren los pies (o pide a los estudiantes que ofrezcan algunas). Asegúrate de repasar los significados de las expresiones más sutiles. Pídeles a los estudiantes que trabajen en parejas para elegir una de las expresiones para usar como idea para una breve historia sobre la amistad. Dale tiempo para escribir o inventar una breve historia sobre la amistad usando esta expresión. Por ejemplo, los estudiantes podrían escribir sobre ayudar a un amigo a “dar una patada” a un mal hábito o sobre “plantarse” cuando alguien intenta interferir con una amistad. Frases idiomáticas o expresiones sugeridas:

- Plantarse
- Empezar con buen pie
- Caminar por la cuerda floja
- “Pararse” a defender a alguien
- “Dar una patada” a un hábito
- Al pie de la letra
- Carrera contra reloj
- Apretar el acelerador
- Ponerse en el lugar de otra persona

Si el tiempo lo permite, pídeles a los estudiantes que compartan sus historias e identifiquen cualquier habilidad para hacer amigos en la historia.

**NOTA** Si los estudiantes malinterpretan las expresiones, está bien. El punto es que se involucren creativamente con lo que significa ser un amigo.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición cómoda para descansar.

**Liberación de tensión**

Para ayudar en la transición al descanso, guíe a los estudiantes en un ejercicio de Liberación de Tensión para sus pies. Explique que se mostrarán cuidado durante el descanso, comenzando por cuidar sus pies:

- *Alejen sus pies, y pónganse en puntas de pie como si fueran bailarines.*
- *Flexionen los pies, empujando los talones hacia afuera y llevando los dedos de vuelta hacia ustedes.*
- *Hagan un círculo con los pies, rotando los tobillos. Hagan un círculo en la otra dirección.*
- *Ahora aprieten todos los músculos de los pies y los dedos de los pies, manteniéndolos apretados para una respiración profunda. Exhalen y relajen sus pies, dejando que toda la tensión de sus pies se desvanezca.*
- *Muevan los dedos de los pies y acomódense para descansar.*

Guíe a los estudiantes para que observen la sensación de su respiración.

Deles uno o dos minutos de descanso antes de llevar a los estudiantes a la siguiente visualización guiada silenciosa:

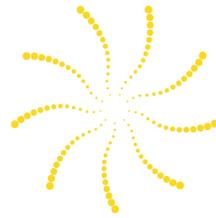
- *Mientras descansamos, nos calmamos y relajamos, imagínense de pie, erguidos y firmes. Recuerden una de las maneras que debatimos en que pueden usar sus pies para cooperar o ser buenos amigos. Imagínense a ustedes mismos (y a sus pies) en acción, comportándose como verdaderos amigos. ¿Qué están haciendo? ¿Cómo se siente? A medida que cerramos nuestra lección, mantengamos esta imagen en mente y recordemos una manera en la que podamos mostrar amistad cuando salgamos del aula hoy.*

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Practiquen cooperar con un amigo o familiar. Encuentren una manera de trabajar juntos en equipo para hacer algo o resolver un problema. ¿Necesitan ideas? Trabajen en una tarea con un familiar o hagan equipo con un amigo en un proyecto creativo.*

## ***Lección 3***

# **MANOS SOLIDARIAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes usan sus manos para demostrar comportamientos amigables. Trabajarán con un compañero para crear un proyecto que requerirá cooperar, pedir ayuda y compartir recursos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser un buen amigo?

### **Declaración “Yo Ppuedo”**

Yo puedo usar mis manos para actuar como amigo al cooperar y compartir.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Compartir y ayudar son habilidades para hacer amigos que pueden practicar y desarrollar.

Los estudiantes podrán...

- Cooperar con un compañero para completar un proyecto.
- Practicar compartir y pedir ayuda a sus compañeros.
- Trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Materiales para el proyecto elegido, por ejemplo:
  - Brazaletes de la amistad: hilo, cuentas, fideos, tijeras, etc.
  - Fuerte de la amistad: vasos de papel, bloques de madera, Cheerios, palos de paleta, pegamento
- Lápices o marcadores

## Preparación/Organización

- Cuelgue o exponga las ilustraciones de amistad de los estudiantes y de la clase para que puedan accederse a ellas cómodamente.
- Para la manualidad, divida los materiales de manera desigual en bolsas de papel, tazas o similares, suficientes para dar uno por estudiante o uno por pareja de estudiantes.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Diamante en Pareja  
Barco en Pareja  
Carretilla en Pareja

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Respiración Tome 5  
Liberación de Tensión  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Manos  
Compartir

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## SEÑALES CON LAS MANOS / 5 minutos

Organice a los estudiantes en parejas para hacer una breve actividad de calentamiento. Diga que van a usar sus manos para demostrar algunas habilidades para hacer amigos hoy. Explique que solo pueden usar las manos y no pueden hablar.

Deles este ejemplo de práctica:

- *Están por conocer a alguien por primera vez. Trabajen con sus parejas y muestren cómo pueden usar sus manos para darle la bienvenida a esa persona.*

[Posibles respuestas: *Saludarla con un apretón de manos, saludarla con las manos o chocando los cinco*].

Destaque las indicaciones, y deles a los estudiantes unos segundos para que las representen. Recuérdeles que no hablen, sino que trabajen en pareja para demostrar sus habilidades para hacer amigos solo con las manos. Indicaciones sugeridas:

- **Ofrezca a un compañero de clase que se ponga delante suyo en la fila.**
- **Alienten a un compañero de equipo que anotó un gol.**
- **Ayuden a un compañero de clase a quien se le cayó su almuerzo.**
- **Díganle “Te quiero” a un amigo.**
- **Ofrézcanle consuelo a su amigo que está molesto.**
- **Compartan una galleta con un amigo.**

Invite a los estudiantes a que lo ayuden a nombrar algunas de las habilidades para hacer amigos que viste que demostraron (p. ej., saludar, compartir, ayudar, mostrar amabilidad), anótelas en la pizarra o junto a las manos en el contorno del cuerpo de la actividad de amistad si lo desea.

## MANUALIDAD / 20 minutos

En esta actividad, los estudiantes trabajarán con un compañero para usar sus manos para construir o crear algo juntos. Se verán desafiados por los materiales que tienen, y necesitarán usar las habilidades para hacer amigos como ayudar, compartir y cooperar para tener éxito.

Elija uno de los dos proyectos que aparecen a continuación y prepare los materiales con anticipación. Explique a los estudiantes que harán una manualidad con su compañero y proporcione las instrucciones correspondientes. Entregue a cada estudiante un conjunto de materiales, pero distribuya los materiales de manera desigual para que algunos estudiantes tengan más que suficiente de un determinado material y otros no tengan mucho. La mayoría de las parejas no deben comenzar con la combinación correcta de materiales adecuados.

*\*Según las necesidades de sus estudiantes, puede elegir mostrar ejemplos de cómo podría verse un proyecto terminado.*

### **Brazaletes de la amistad:**

Dé a algunos estudiantes algunos trozos cortos de hilo, dales algunas cuentas y algunos hilos largos pero sin tijeras, etc. Diga a los estudiantes:

- *Su desafío es trabajar con sus parejas para crear dos brazaletes de la amistad utilizando los materiales. Buscaré asegurarme de que todos hayan terminado sus proyectos.*

### **Fuerte de la amistad:**

Dé a algunos estudiantes Cheerios, a algunos estudiantes paletas y pegamento, y a otros vasos de papel, por ejemplo. Diga:

- *Su desafío es cooperar con sus parejas y usar sus materiales para construir una estructura fuerte y alta. Debe ser al menos [tan alta como una hoja de papel]. Revisaré la creación de cada pareja para ver quién pudo terminar el proyecto.*

No mencione que los estudiantes recibieron materiales de forma desigual. Diga que comiencen y supervisen su progreso. El punto es crear una situación en la que algunos estudiantes deban pedir ayuda entre sí y algunos estudiantes deban compartir. Genere andamiajes para el proceso:

- **En lugar de responder preguntas, aliente a los estudiantes a trabajar con su pareja para resolver las cosas.**
- **Si es necesario, hazga una pausa en el proyecto para hacer algunas observaciones sobre lo que ves que se está desarrollando sin indicarles a los estudiantes que ayuden o compartan.**
- **Si ve a estudiantes pidiendo ayuda u ofreciéndose a compartir, diga en voz alta.**
- **Al menos una vez, pida a estudiantes voluntarios que hagan una demostración del lenguaje que hay que usar para que la clase pida ayuda y se ofrezca a compartir.**
- **Controle las frustraciones y capacite a los estudiantes para pedir ayuda o decidir compartir cuando sea necesario.**

Analice cómo les fue en el proyecto usando preguntas como las siguientes:

- **¿Cómo se sienten con respecto a ese proyecto? ¿Hubo algún desafío?**
- **¿Qué habilidades para hacer amigos usaron ambos para terminar el proyecto?**  
[Respuesta: Cooperar, compartir, pedir ayuda, ayudar, etc.]
- **¿Pueden pensar en otros momentos en los que podrían practicar compartir o ayudar? Y, ¿pedir ayuda?**

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Compartir y ayudar son habilidades que pueden ayudarnos a crear nuevas amistades o a fortalecerlas.*
- *Cooperar, compartir y ayudar puede ser un desafío, pero podemos desarrollar estas habilidades con la práctica.*

Proyecte en la pizarra o cuelgue el ejemplo en dos contornos del cuerpo. Diga a los estudiantes cuál de las habilidades para hacer amigos practicaron con sus manos y luego demuestre cómo escribir el comportamiento en o cerca de una de las manos. Agregue un segundo comportamiento en otra mano.

Deles a los estudiantes tiempo para escribir palabras de amistad en las manos de sus propias ilustraciones del cuerpo. Anímelos a elegir las habilidades para hacer amigos en las que son mejores, así como las habilidades que posiblemente deban practicar más.



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Pídales a los estudiantes que recuerden en qué partes del cuerpo se han enfocado en la lección de hoy (manos) y en la lección anterior (pies). Aliente a los estudiantes a tomarse un momento para mirar sus manos. Diga a los estudiantes:

- ***Hoy en nuestra práctica de Movimiento Consciente nos tomaremos un tiempo para agradecer a nuestras manos y también usar nuestras manos como ayuda para practicar ejercicios de respiración.***

### Agradecimiento a las Manos

Pídales a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y guíelos por esta actividad de agradecimiento a las manos utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Presten atención a sus manos.
2. Inhalen: Extiendan los dedos de ambas manos lo más holgadamente posible.
3. Exhalen: Cierren el puño.
4. Repitan durante algunas respiraciones, y presten atención a los dedos, los nudillos y la flexibilidad de las manos.

- *Tómense un momento para enfocarse en las manos. ¿Son iguales? Miren las palmas de las manos y la parte de arriba de las manos. ¿Cuántos huesos hay en nuestras manos? Hay un hueso más en cada mano que en cada pie. ¿Recuerdan cuántos huesos hay en cada pie?*

[26 huesos]

- *Hay 27 huesos en cada mano, por lo que tenemos un total de 54 huesos en nuestras manos.*
- *Tómense un momento para pensar en todas las cosas que nuestras manos nos permiten hacer y para sentirse agradecidos por ellas.*

### Respiración Tome 5

Guíe a los estudiantes por este ejercicio de respiración utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Extiendan los dedos en una mano. Pueden elegir que la palma de la mano vea hacia o lejos de su cuerpo. Usen el dedo índice de una mano como lápiz imaginario y tóquense la otra mano en la muñeca.
2. Inhalen: Delineen el pulgar dibujando una línea alrededor del borde exterior del pulgar, y deténganse en la parte superior de la uña.
3. Exhalen: “Dibujen” una línea hacia abajo en la unión entre el pulgar y el dedo índice.
4. Inhalen: Suban por el costado del dedo índice hasta la parte superior de la uña.
5. Exhalen: Dibujen una línea hacia abajo del dedo índice, en la unión entre el dedo índice y el dedo medio.
6. Tómense su tiempo para dibujar el contorno de cada dedo, asegurándose de hacer una pausa en cada punta y unión y sentir todo lo que dura la respiración.

Después de completar la respiración Tome 5, permita que los estudiantes observen cómo se sienten en sus mentes y cuerpos. Pídales a los estudiantes que compartan una palabra que describa cómo se sienten.

Considere guiar a los estudiantes por la práctica de respiración nuevamente mientras dibujan el contorno de los dedos en reversa, desde el dedo meñique hasta el pulgar. Esta vez, pídeles que se enfoquen en la sensación táctil de los dedos trazando sus manos mientras inhalan y exhalan.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Invite a los estudiantes a ofrecerse como voluntarios para liderar la secuencia dos o tres veces. Preste atención al trabajo de las manos en las diferentes posturas de la secuencia.

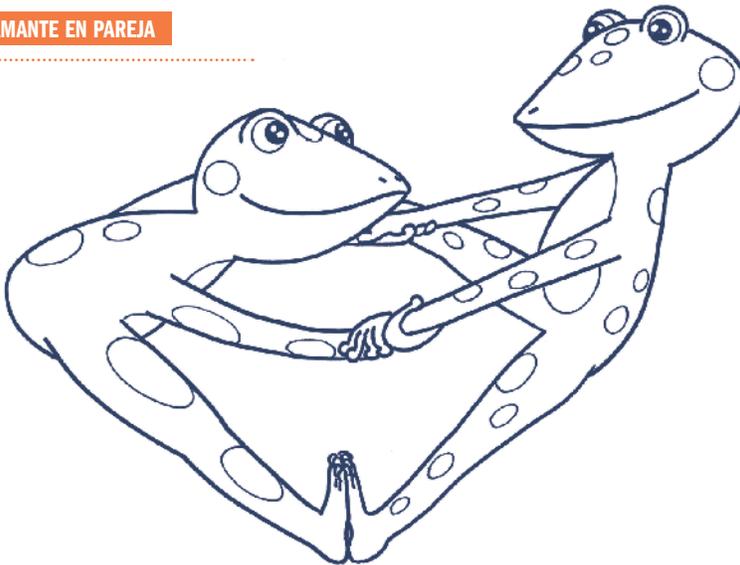
### Introducción a las Posturas en Parejas

Haga que los estudiantes trabajen en una colchoneta con un compañero. Recuérdeles a los estudiantes que, para practicar las posturas en parejas, deben escuchar a sus parejas y asegurarse de comunicarse claramente con ellas. Si alguien se siente incómodo en cualquier momento, debe abandonar las posturas en parejas.

Repase los acuerdos de trabajo en parejas que crearon como clase en la Lección 1.

A medida que los estudiantes practican las posturas en parejas, invítelos a notar cómo usan sus manos en las posturas.

#### DIAMANTE EN PAREJA



### Diamante en Pareja nuevo

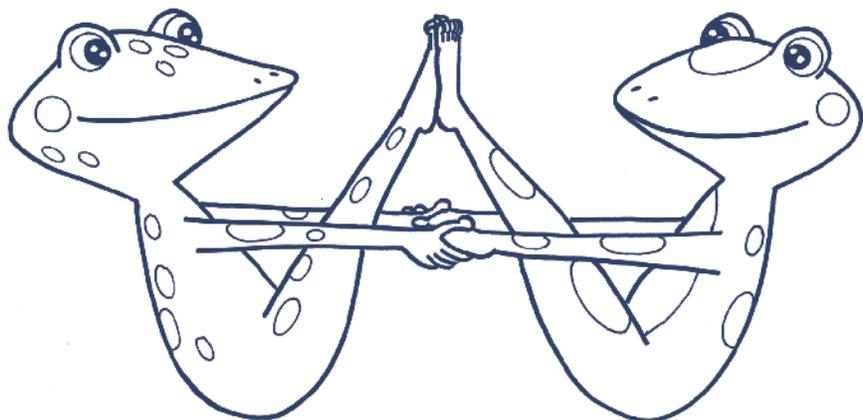
Guíe a los estudiantes hacia la postura usando las siguientes señales como referencia. Durante el ejercicio, Diga a los estudiantes:

- *La comunicación es clave. Verifiquen con sus parejas. Pregúntenle si el estiramiento es cómodo. Escuchen a sus compañeros para que puedan darles soporte de manera segura en el estiramiento. ¿Están cooperando en el estiramiento con empatía y gentileza?*

1. Comiencen por sentarse cómodamente en una colchoneta frente a sus parejas.
2. Ahora extiendan las piernas. Abran las piernas lo más que puedan mientras se mantienen cómodos. Apoyen los pies contra los de sus parejas, o si las piernas de sus parejas son más anchas que las suyas, apoyen los pies sobre las espinillas o los tobillos de sus parejas.
3. Cierren las manos, las muñecas o los antebrazos.
4. Mientras inhalan, siéntense un poco más derechos.
5. Mientras exhalan, uno de ustedes se inclina poco a poco hacia adelante mientras el otro se inclina hacia atrás, llegando lo más lejos que les resulte cómodo a ambos.
6. Mantengan esta postura durante dos respiraciones.
7. Mientras inhalan, empujen con los muslos hacia el piso.
8. Mientras exhalan, verifiquen con sus parejas mientras se inclinan un poco más en la postura, asegurándose de inclinarse solo en la medida en que se sienta cómodo para ambos.
9. En su próxima inhalación, siéntense derechos poco a poco.
10. Ahora cambien de roles con sus parejas. Mientras exhalan, el compañero opuesto debe inclinarse poco a poco hacia adelante mientras el otro se inclina hacia atrás.

Para salir de la postura, haga que los estudiantes se sienten erguidos y luego regresen a una posición de sentado cómodo.

**BARCO EN PAREJA**



**Barco en Pareja** nuevo

Guíe a los estudiantes hacia la postura usando las siguientes señales como referencia:

1. Siéntense frente a sus parejas con las rodillas dobladas y los pies en el suelo, y toquen ligeramente los pies de sus parejas.

2. Agárrense de las manos con sus parejas por fuera de sus piernas.
3. Observen si se están encorvando hacia adelante e intenten ver si pueden mantener abierta la parte delantera del cuerpo y la columna vertebral recta durante esta actividad. Asegúrense de que sus hombros se mantengan abajo.
4. Al mismo tiempo que sus parejas, levanten una pierna y coloquen las plantas de los pies juntas. Encuentren su equilibrio y hagan lo mismo con la otra pierna.
5. Inhalen: Concéntrense en mantener el equilibrio juntos.
6. Exhalen: Mantengan su enfoque en sus parejas.
7. Si han encontrado el equilibrio, intenten enderezar las piernas sin perder esa apertura en la parte delantera del cuerpo.
8. Si sienten las piernas tensas o incómodas en el estiramiento, es posible que deseen salir de la postura y alejarse un poco más entre sí.
9. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones juntos.

## Respiración Tome 5

Guíe a los estudiantes por una ronda de la respiración Tome 5 para hacer la transición a una reflexión grupal breve:

- *¿Qué función tuvieron sus manos en estas posturas en pareja?*
- *Sus manos, ¿estaban ayudándolos a ustedes y a sus parejas a hacer qué?*
- *¿Pudieron aferrarse firmemente, pero con empatía?*

## Plancha (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

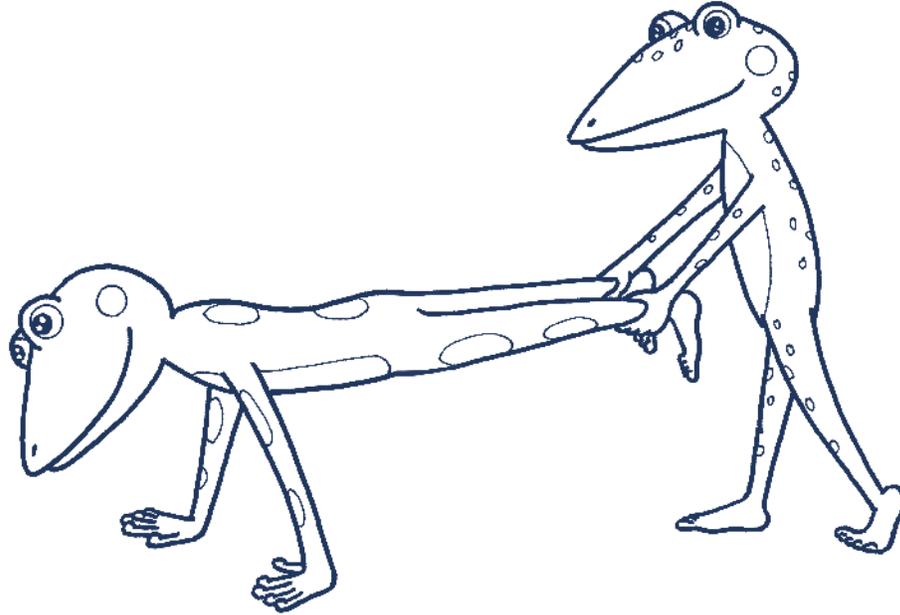
Como preparación para practicar a continuación la carretilla en parejas, guíe a los estudiantes para que exploren cómo alternar los levantamientos de piernas en la postura de la Plancha. Use las siguientes señales como referencia y explique a los estudiantes que usarán esta postura en su próximo trabajo en pareja:

1. Inhalen: intenten levantar el pie derecho a unas pulgadas del suelo.
2. Exhalen: Coloquen el pie derecho hacia abajo.
3. Repitan en el lado izquierdo.
4. Inhalen: Levanten el pie y la pierna derechos aun más alto del suelo.
5. Exhalen: Coloquen el pie derecho en el suelo.
6. Repitan en el lado izquierdo.

[OPCIONAL] **Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

CARRETILLA EN PAREJA



### Carretilla en Parejas nuevo

Diga a los estudiantes que se unan con sus parejas anteriores o que usen la actividad del huracán para encontrar nuevas parejas. Recuérdeles que tienen derecho a no hacer esta postura si no se sienten cómodos con ella.

Pídales a las parejas que decidan quién será el compañero 1 primero.

> **OPCIONAL:** Use el juego de piedra, papel o tijeras o permita que los estudiantes descubran otra estrategia como ayuda para decidir quién será el compañero 1 primero.

Guíe a los estudiantes por la postura usando las siguientes señales como referencia:

1. **Compañero 1:** Haga la postura de la Plancha en la parte posterior de tu colchoneta. Intente mantener una postura firme con los dedos extendidos y los hombros alejados de las orejas.

**NOTA** Si en la parte posterior de la colchoneta los estudiantes no tienen suficiente espacio, comience en el medio o en la parte delantera de la colchoneta.

2. **Pareja 1:** Comience a levantar una pierna.

3. **Pareja 2:** Tome la pierna levantada del compañero 1 por el tobillo.

**NOTA** Recuérdeles a los estudiantes que deben escuchar y comunicarse claramente con su pareja.

4. **Pareja 1:** Comience a levantar la otra pierna, y pregunte al compañero 2: “¿Se siente seguro?”.
5. **Pareja 2:** Tome las dos piernas del compañero 1 y responda la pregunta de la siguiente manera: “Sí, me siento seguro; ¿está listo?” o “No, necesito hacer un ajuste”.
6. Si ambos están listos, trabajen juntos para avanzar un paso a la vez (con el compañero 1 caminando de manos).  
**NOTA** *Dependiendo del espacio, puedes sugerir que cada compañero dé entre tres y cinco pasos.*
7. **Pareja 1:** Diga a tu pareja cuando estés listo para abandonar la postura y luego baje los pies uno a la vez hasta el suelo.
8. Regrese a la parte de atrás de la colchoneta y cambie de compañero.

Después de que los compañeros se turnen en cada rol, diga que se agradezcan entre sí con una sonrisa, un apretón de manos, con la señal de pulgar arriba o chocando los cinco mientras mantienen el contacto visual.

### **Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes regresen a la postura Fácil y pídale que reflexionen sobre el ejercicio haciendo preguntas como las siguientes:

- 
- *¿Cómo estuvo?*
  - *¿Cuánta comunicación tuvieron que tener con sus parejas?*
  - *¿Los escucharon sus parejas?*
  - *¿Sintieron que sus parejas cuidaron su seguridad?*
  - *¿Qué hicieron sus manos para que la postura fuera posible?*
- 

### **Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Guíe a los estudiantes para que se acuesten en una posición cómoda para descansar, y aliéntelos a cerrar los ojos para evitar distracciones si les resulta cómodo.

**Liberación de Tensión**

Para ayudar en la transición al descanso, guíe a los estudiantes en un ejercicio de liberación de tensión con las manos, explicándoles que se mostrarán cuidado en el descanso, comenzando por mostrar empatía a sus manos:

- *Alejen las manos del cuerpo, extendiendo los dedos y estirando las manos como si fueran estrellas de mar.*
- *Hagan un círculo con las manos, rotando las muñecas. Hagan un círculo en la otra dirección.*
- *Ahora levanten las manos hacia arriba en forma de puño, apretando todos los músculos de las manos y los dedos. Manténganlas apretadas y respiren de manera prolongada y profunda.*
- *Suelten esa respiración y relajen las manos a un lado o sobre el abdomen, dejando que toda la tensión de las manos se disipe.*
- *Muevan los dedos y acomódense para descansar.*

Deles uno o dos minutos de descanso y luego guíe a los estudiantes por la siguiente reflexión:

- *A medida que nos acomodamos para descansar hoy, recuerden lo que sus manos ya han hecho hoy para mostrar cooperación, compartir o amistad. ¿Cómo usaron sus manos para comunicarse con un amigo? ¿Cómo usaron sus manos para dar apoyo a sus parejas durante las posturas en parejas? ¿Cómo se siente usar las manos para comunicarse, cooperar y compartir con un amigo? Cuando salgan de la clase hoy, ¿cómo continuarán usando sus manos para mostrar empatía, amabilidad y amistad?*

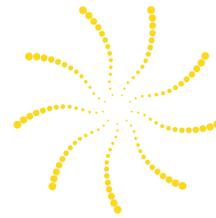
**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Compartan o ayuden al usar sus manos para actuar como amigos.*



## ***Lección 4***

# **UN REFRIGERIO SALUDABLE**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán a usar sus manos para calcular una porción saludable de varios alimentos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo actuar como amigo con mi propio cuerpo y mente?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo usar las manos para determinar una porción saludable de diferentes alimentos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los diferentes grupos de alimentos tienen diferentes porciones necesarias para nutrir sus cuerpos.
- Las porciones los ayudan a tomar decisiones de alimentación más saludables.

Los estudiantes podrán...

- Determinar porciones saludables de alimentos de diferentes grupos de alimentos.
- Trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de la amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices, crayones o marcadores
- Corazones de papel precortados para cada estudiante, si lo deseas
- Un envase de mantequilla sin nueces (p. ej., mantequilla de semillas de girasol para evitar problemas de alergia)
- Una manzana u otra fruta, en rodajas
- Un trozo de queso
- [Opcional] Una bolsa mediana de papas fritas (es decir, que contenga de dos a cuatro porciones)
- Un cuchillo (para cortar el queso)
- Una cuchara (para servir mantequilla sin nueces)
- Toallas de papel
- Imágenes de los alimentos incluidos (fruta, queso, etc.) que muestren porciones correctas y de un tamaño mayor
- Imágenes de una mano en cuatro posiciones: la palma abierta, el puño, las manos en forma de cuenco, el pulgar arriba

## Preparación/Organización

- Prepare las porciones de los alimentos cortándolas y rebanándolas.
- Muestre la ilustración de la amistad de la clase.
- Prepare las ilustraciones de la amistad de los estudiantes y materiales para escribir para facilitar el acceso y la distribución.
- Corte corazones de papel, si lo desea.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Mente Amable (para sí mismos)

Exploración Corporal

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Alimentos

Saludable

Porción

Mente Amable

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## ACTUAR COMO AMIGO CON MI CUERPO / 5 minutos

Explique a los estudiantes que se han estado enfocando en las maneras de ser buenos amigos para los demás, y ahora deben tomarse un tiempo para pensar cómo pueden actuar como amigos consigo mismos.

Pídales a los estudiantes que aporten ideas sobre las maneras en las que pueden demostrar amistad con sus propios cuerpos y mentes (hablar amablemente con ellos mismos, mostrar compasión, alimentarse de manera saludable, ejercitarse, prácticas de respiración, descansar, etc.) y anoten algunas de sus ideas en la ilustración del cuerpo hecha en clase. Asegúrese de incluir una alimentación saludable en la lista. Comunique a los estudiantes que practicarán algunas de estas habilidades para actuar como amigos con sus propios cuerpos y mentes hoy, comenzando con una alimentación más saludable.

Distribuya ilustraciones del cuerpo, corazones de papel o ambos. Haga que los estudiantes reflexionen sobre las maneras en que practicarán actuar como amigos con sus cuerpos y mentes. Diga que pueden escribir o dibujar una o más ideas en el centro de la ilustración del cuerpo donde estarían sus corazones o anotarlas en el corazón de papel y luego pegar el corazón en algún lugar de la hoja.

## COMER CON LAS MANOS / 15 minutos

Invite a los estudiantes a responder la siguiente pregunta:

- 
- ***Si alguien les dijera que comieran un refrigerio saludable, ¿cómo decidirían qué o cuánto comer?***
- 

Acepte varias respuestas de los estudiantes y enfatiza que no hay una respuesta correcta o incorrecta. Diga que hoy explorarán algunas pautas que podrían ayudarlos con una alimentación saludable.

Explique que una manera en que pueden tomar decisiones de alimentación saludables para cuidar sus cuerpos es comer la cantidad de alimentos que les da a sus cuerpos lo que necesitan; o sea, la cantidad que los nutre llamada porción. Explique que esta cantidad puede ser un poco diferente para cada persona,

### CONSEJO DIDÁCTICO

**A lo largo de esta lección, intente no insinuar que hay una forma de comer de manera saludable. La alimentación saludable puede ser ligeramente diferente para cada persona, así que haga hincapié en hacer una pausa para elegir la opción más saludable disponible para nutrir sus cuerpos. Ningún alimento debe etiquetarse como saludable, poco saludable o bueno o malo.**

pero aprenderán una herramienta práctica para ayudarlos a encontrar la porción adecuada para sus propios cuerpos.

Muestre imágenes de una mano en cuatro posiciones: La palma abierta, el puño, las manos en forma de cuenco, el pulgar arriba. Guíe a los estudiantes para que hagan cada posición con las manos y haz preguntas sobre los tamaños relativos de la palma, el puño, el pulgar y lo que pueden sostener con la mano en forma de cuenco. Diga a los estudiantes que sus cuerpos tienen incorporada una excelente herramienta para ayudarlos a conocer la porción adecuada para diferentes alimentos: Sus manos. Muestre los grupos de alimentos correspondientes con cada posición de la mano: Palma = proteína; puño = frutas y verduras; mano en forma de cuenco = carbohidratos (pan, granos); y pulgar = alimentos grasos.

Muestre los ejemplos de alimentos. Invite a los estudiantes a que te ayuden a averiguar qué cantidad de cada uno de los tres alimentos equivale a una porción. Primero, muestre una porción de mantequilla sin nueces del tamaño del pulgar y pregunta si parece la cantidad correcta para un sándwich. Pídeles a los estudiantes que calculen al imaginar la mantequilla sin nueces entre dos rebanadas de pan. A continuación, pregúnteles a los estudiantes qué alimento creen que va con la porción de fruta rebanada imaginando las rebanadas como un todo. Luego, pregúnteles cuál es el tamaño de una porción de queso y por qué la porción de queso y mantequilla sin nueces es más pequeña que la de las frutas y las verduras. Diga que tanto el queso como la mantequilla sin nueces proporcionan mucha energía en una pequeña cantidad, que contienen algo de proteína y grasa y que, por lo general, solo necesitan pequeñas cantidades para nutrirlos, especialmente si los comen con otra cosa.

Proyecte o cuelgue hasta dos o tres imágenes de alimentos específicos de cada grupo de alimentos y pídeles a los estudiantes que te muestren con sus manos qué parte de la mano indica la porción correcta para cada alimento. Guíe a los estudiantes hacia las respuestas correctas (palma = proteína, etc.)

Una vez que los estudiantes hayan determinado las porciones correctas, haga preguntas como las siguientes para enfocarte en el hecho de que ciertos grupos de alimentos generalmente tienen porciones más grandes o más pequeñas:

- 
- ***¿Por qué son algunas porciones de alimentos más pequeñas que otras?***  
[Respuesta: Se necesita menos cantidad de ese alimento para nutrir nuestro cuerpo.]
  - ***¿Por qué tienen algunos grupos de alimentos porciones más grandes o más pequeñas que otros?***
  - ***¿Les dice la porción cuánto pueden comer en un día entero?*** [Respuesta: No, tenemos que ver cada grupo de alimentos para ver cuántas porciones necesitamos en un día.]
  - ***¿Qué alimentos desearían que tuvieran una porción más grande? ¿Hay alguno que les gustaría que tuviera una porción más pequeña?***
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Necesitamos comer de todos los grupos de alimentos para mantenernos bien nutridos y ayudar a nuestros cuerpos a crecer más sanos y fuertes.
- Podemos usar nuestras manos como herramienta para tomar decisiones saludables sobre la cantidad de alimentos que debemos comer.

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos**

Diga a los estudiantes:

- ***Prestar atención a lo que ponemos en nuestro cuerpo y cómo nos hace sentir es tan importante como el movimiento y el ejercicio que hacemos.***
- ***La alimentación saludable y el movimiento son ejemplos de maneras en las que podemos ser un amigo atento de nuestro propio cuerpo. Hoy vamos a comenzar nuestra práctica de Movimiento Consciente con una práctica de mente amable para que nos cuidemos de adentro hacia afuera. Escuchar sus cuerpos como si fueran amigos les ayudarán a tratarlos con amabilidad y cuidado.***

**Postura Fácil/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

Haga que la clase comience sentada en la postura Fácil con las manos en sus Puntos de Anclaje. Pídales que se tomen un momento para examinar internamente cómo se sienten en este momento y qué tipo de actitud aportan a su práctica de movimiento.

**Mente Amable (para sí mismos)**

Mientras los estudiantes continúan sentados en la postura Fácil, diga lo siguiente:

- ***Hoy vamos a experimentar con una práctica de mente amable hacia nosotros mismos y hacia los demás. Para comenzar, practicaremos cómo tratarnos con amabilidad.***

Pídales que repitan algunas palabras amables después de ti, como las siguientes:

***Quiero sentirme sano y fuerte.***

***Quiero sentirme feliz.***

***Quiero sentirme tranquilo.***

**CONSEJO DIDÁCTICO**

**Considere dejar que los estudiantes propongan frases cortas de palabras amables para compartir con la clase o movimientos para acompañar las frases.**

Entre la repetición de cada frase, haga que los estudiantes respiren profundamente e interioricen las palabras. Pídales que se repitan las palabras a sí mismos.

Para reflexionar, pregúnteles a los estudiantes cómo se siente decir o pensar palabras amables para sí mismos. Reconozca que está bien si se sienten incómodos porque ser amables con ellos mismos es una habilidad que tienen que practicar y desarrollar.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces.

### **Montaña/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes se paren en la postura de la Montaña y pídale que se examinen internamente. Pídales que observen cómo se sienten sus cuerpos y mentes después de la secuencia de Nuevo Comienzo.

### **Introducción: Posturas en Parejas** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Pídales a los estudiantes que se reúnan con sus parejas y repasen con ellas los acuerdos de trabajo en parejas que crearon como clase en la Lección 1.

Diga a los estudiantes:

- *Intentemos ser especialmente amables con nuestros cuerpos hoy y escucharlos muy de cerca. Escuchemos también atentamente a nuestras parejas para mostrarles empatía.*

### **Diamante en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura, recordándoles que sigan la respiración y se muevan lentamente.

### **Barco en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la postura. Si su clase parece estar lista para un desafío, puede alentar a los estudiantes a intentar estirar las piernas hacia el techo, haciendo la forma de una V invertida con sus parejas mientras siguen manteniendo el equilibrio y la estabilidad.

### **Postura Fácil/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes se sienten en la postura Fácil para el Examen Interno y hacer algunas respiraciones calmantes. Haga que los estudiantes reflexionen sobre el trabajo en parejas haciendo preguntas como las siguientes:

- 
- *¿Cómo va el trabajo en parejas hoy?*
  - *¿Están escuchando a sus parejas?*
  - *¿Sienten que sus parejas los está escuchando?*
  - *Si hay tiempo, invita a algunos estudiantes a compartir sus reflexiones.*
- 

### **Plancha** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Como preparación para la carretilla en pareja, guíe a los estudiantes para que exploren cómo alternar los levantamientos de piernas en esta postura como lo hicieron en la Lección 3.

### **Carretilla en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por esta postura en pareja, y recuérdelos la importancia de escuchar y comunicarse claramente con sus parejas. Pregunta: ¿están siendo amables con ustedes mismos al decirles a sus parejas lo que necesitan?

### **Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 3 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición cómoda para descansar.

#### **Exploración Corporal/Mente Amable (para sí mismos)**

Diga a los estudiantes:

- *Hoy pensamos en maneras de actuar como amigos con nuestros cuerpos, de cuidar nuestros cuerpos desde adentro hacia afuera según lo que comemos y también según nuestros pensamientos. Continuemos mostrando empatía y amabilidad a nuestros cuerpos con una práctica de Mente Amable.*
- *Imaginen la manera en que hablarían con un buen amigo que está molesto o necesita su apoyo. ¿Qué tipo de palabras usarían? ¿Qué tipo de sentimientos tendrían para ese amigo? Traigamos esa misma actitud a nuestros cuerpos, imaginando que estamos diciendo palabras amables a un buen amigo.*

- Presten atención a sus pies y piernas. Observen cómo se sienten en este momento, acostados en la colchoneta. En sus mentes, díganles algunas palabras amables a sus pies y piernas:

**Quiero que mis pies y piernas estén sanos y fuertes.**

**Quiero ser un buen amigo de mis pies y piernas.**

- Presten atención a sus estómagos. Observen cómo se siente en este momento. ¿Están llenos, satisfechos o con hambre? ¿Están cómodos o incómodos?
- En sus mentes, díganles algunas palabras amables a sus estómagos:

**Quiero que mi estómago esté sano y fuerte.**

**Quiero ser un buen amigo de mi estómago y alimentarlo con alimentos saludables y nutritivos.**

- Presten atención a sus manos y brazos. Observen cómo se sienten en este momento, acostados en la colchoneta. En sus mentes, díganles algunas palabras amables a sus manos y brazos:

**Quiero que mis manos y brazos estén sanos y fuertes.**

**Quiero ser un buen amigo de mis manos y brazos, y cuidarlos y usarlos para cuidar a los demás.**

- Presten atención al pecho, el cual se mueve con delicadeza mientras los pulmones inhalan y exhalan. Observen cómo se siente su respiración en este momento. En sus mentes, díganles algunas palabras amables a sus pulmones:

**Quiero que mis pulmones estén sanos y fuertes.**

**Quiero ser un buen amigo para mis pulmones, agradecido por cada respiración que nutre mi cuerpo.**

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

Guíe a los estudiantes para que regresen a la postura de Sentado poco a poco y cuidadosamente, primero girando hacia un lado y moviendo los dedos de las manos y los pies. Si el tiempo lo permite, pida a algunos voluntarios que compartan cómo se sintió la práctica de la mente amable (para sí mismos).

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- Enséñele a alguien de sus familias el modelo de las manos para tener porciones más saludables. Intenten usarlo como guía para un refrigerio. ¿Son las porciones iguales o diferentes?

## ***Lección 5***

# **MIRE Y ESCUCHE**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes comprenderán que escuchar es una habilidad de importante para hacer amigos.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo creo y desarrollo amistades?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo usar mi cuerpo y mis orejas y ojos para demostrar que estoy escuchando.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Escuchar es una habilidad para hacer amigos importante.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar que están escuchando a través del contacto visual y el lenguaje corporal.
- Explicar cómo un amigo puede saber que ellos están escuchando.
- \*Demostrar que están escuchando al verificar con el hablante.

## Materiales

- Compartir un objeto circular (p. ej., un animal de peluche o un objeto pequeño para pasarlo e indicar quién está hablando)
- Imagen de ojos y orejas
- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices o marcadores
- [Opcional] Recortes de globos de diálogo

## Preparación/Organización

- Muestre una imagen de los ojos y las orejas.
- Muestre las ilustraciones de la amistad de los estudiantes y la clase.
- Reflexione sobre la historia que compartirás para que sea significativa, pero corta y no demasiado emocionante; no querrás que los estudiantes piensen que tienen que inventar una historia elaborada o inusual para compartir.
- Determine cómo los estudiantes rotarán los roles de hablar y escuchar durante la actividad de compartir.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Giro Sentado en Pareja  
Giro del Diamante en Pareja

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Mente Amable (para los demás)  
Examen Interno  
Escucha Consciente  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ojo  
Oreja  
Contacto visual  
Escuchar

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \*CÍRCULO DE ESCUCHA / 25 minutos

Esta actividad implica la práctica de escuchar. Puede considerar dividir la actividad en dos partes con un receso para hacer movimientos en la mitad de actividad.

Presente las imágenes de ojos y orejas y pregúntales a los estudiantes qué habilidad para hacer amigos usan sus ojos y orejas. Agregue la palabra **escuchar** a la ilustración del cuerpo de su clase.

Explique que pasarán la mayor parte de esta lección practicando ser buenos oyentes para sus amigos. Diga a los estudiantes que usen sus ojos para hacer contacto visual contigo y sus orejas para prestar atención a lo que dice. Haga una demostración de la actividad de compartir compartiendo tu propia respuesta a una de las indicaciones y pidiéndole a un estudiante que resuma lo que dijo (que vuelva a contar los puntos clave con sus propias palabras) y a otro que note cualquier emoción en la historia.

Indicaciones sugeridas:

- *Describan una ocasión en la que ayudaron a un amigo que tenía un problema.*
- *Describan una ocasión en la que un amigo hirió sus sentimientos.*

Para enfocarse en las habilidades de escucha, el contacto visual y ser un amigo, haga preguntas como las siguientes al grupo de estudiantes:

- 
- *¿Dónde estaban mis ojos cuando yo estaba hablando?*
  - *¿Dónde estaban los ojos de [nombres de los estudiantes] cuando yo estaba hablando?*
  - *¿Cómo podría el hecho de mirar los ojos de un amigo ayudarlos a escuchar mejor?*
  - *¿Hay otras formas en las que pueden demostrar con sus cuerpos que están escuchando? ¿Por qué es importante el lenguaje corporal para demostrar que están escuchando?*
  - *¿Por qué son importantes las buenas habilidades de escucha para ser un amigo?*
- 

### CONSEJO DIDÁCTICO

Para promover la seguridad emocional, recuérdales a los estudiantes que deben compartir una historia verdadera, pero solo deben compartir una historia que los haga sentirse cómodos al compartir con todos en el aula.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Si sus estudiantes necesitan apoyo para crear una narración, recuerde y exhiba estrategias como las siguientes: cuéntenos cómo comenzó su historia. Cuéntenos qué hicieron, pensaron y sintieron las personas de su historia. Cuéntenos cómo terminó su historia.

## ★ DIFERENCIACIÓN

Si sus estudiantes están listos para desarrollar sus habilidades de escucha un poco más, agregue la habilidad de verificar con el hablante. Después de que algunas personas hayan tenido la oportunidad de contar una historia y haya enfatizado el contacto visual y el lenguaje corporal, demuestre cómo verificar con el hablante de las maneras que se enumeran a continuación. Después de demostrar estas habilidades algunas veces, invite a los estudiantes a compartir lo que observaron (que no sea el contacto visual y el lenguaje corporal) que demostró que estabas escuchando al hablante. Explique que puede demostrar que escucha al verificar con el hablante. Invite a los estudiantes a practicar sus habilidades de escucha al verificar con el hablante durante las rondas restantes de la actividad. Verificar con el hablante puede incluir lo siguiente:

- Resumir lo que dijo y asegurarse de que comprendieron
- Reconocer lo que sentía el hablante y asegurarse de que comprendieron
- Hacer una pregunta para comprender mejor

Explique cómo funcionará la rotación tanto para hablar como para escuchar. Deles un artículo pequeño para pasar alrededor del círculo para indicar quién tiene la palabra. A medida que la persona que tiene la palabra empiece a hablar, recuérdelos a los estudiantes que presten mucha atención con sus oídos, ojos y lenguaje corporal mientras otros comparten. Recuérdelos que usen el contacto visual cuando hablen para ayudar a los demás a escucharlos. Diga que hará una señal con la mano para que los estudiantes sepan si necesitas que alguien termine y dé el turno al siguiente hablante. Asegure que solo hará esto porque quiere que la clase tenga la oportunidad de escuchar lo que todos tienen que decir.

**NOTA** Si el grupo es demasiado grande para recorrer todo el círculo en el tiempo asignado, forme dos círculos más pequeños o haz que los estudiantes compartan en pares al rotar.

Pregúnteles a los estudiantes qué tan Fácil o Difícil fue mantener la vista en el hablante mientras escuchaban o mirar a los demás mientras hablaban. Pídales a los estudiantes que cuenten y muestren formas en que demostraron que estaban escuchando al hablante.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Escuchar es una habilidad para hacer amigos importante.
- El contacto visual y el lenguaje corporal son una forma de demostrar que están escuchando.
- \*También pueden demostrar que estaban escuchando verificándolo con el hablante.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

Diga a los estudiantes:

- **Continuemos practicando lo que aprendimos sobre escuchar a los demás mientras hacemos nuestro Movimiento Consciente. También haremos una práctica de mente amable para nuestros compañeros y practicaremos hacer contacto visual y escuchar a nuestros compañeros.**

## Mente Amable (para los demás)

**NOTA** Puede elegir hacer la práctica de mente amable al comienzo del movimiento consciente, antes de las posturas en pareja o al final de la práctica del movimiento.

Recuerde a los estudiantes:

- **La práctica de mente amable (para los demás) puede ayudarnos a desarrollar nuestros músculos de amabilidad y ayudar a nuestras mentes a recordar mostrar cuidado y amabilidad a los demás.**

Dependiendo de la preparación del estudiante, haz que los estudiantes se coloquen frente a un compañero. También puede pedirles que hagan esta práctica uno al lado del otro si esto los ayuda a sentirse cómodos.

- **Con las manos en los Puntos de Anclaje, el corazón o abrazándose, miren hacia su compañero o miren hacia abajo. Voy a decir algo amable en voz alta. Después de que yo diga las palabras en voz alta, díganse las en voz baja a sus compañeros. Luego, repítanlas una vez en silencio en sus mentes, imaginando que la amabilidad para sus compañeros crece en sus mentes.**

Pídales a los estudiantes que repitan después de usted las siguientes frases (o use otras frases que creó con su clase):

**Quiero que tengan todo lo que necesitan.**  
**Quiero que estén sanos y fuertes.**  
**Espero que se sienta feliz y que se divierta.**  
**Quiero que sientan amabilidad por los demás.**  
**Espero que se sientan seguros y cuidados.**  
**Espero que sepan que son importantes.**  
**Quiero que se sientan considerados y escuchados.**

**NOTA** Haga pausas para darles a los estudiantes un momento para conectarse con su respiración y sus Puntos de Anclaje y observar cómo se siente la práctica.

- **Observen cómo se siente escuchar que sus compañeros les dicen palabras amables. Observen cómo se siente decirles palabras amables o tener pensamientos amables para sus compañeros.**

**> OPCIONAL:** Haga cada ronda de la práctica sobre hablar en dos partes: Haga que un compañero le repita la frase al otro y viceversa. Esto les da la oportunidad de experimentar la práctica como el hablante y el oyente. Luego, haga que ambos repitan la frase en silencio.

Si los estudiantes están cara a cara, aliéntelos a practicar mirarse unos a otros y hacer contacto visual mientras dicen las palabras amables. Diga:

- **Vean si pueden mirar al compañero que está frente a ustedes, sin mirarlo fijamente, solo de forma amable, viéndolo con empatía y compasión.**

#### CONSEJO DIDÁCTICO

**Tómese un tiempo para crear frases de palabras amables con sus estudiantes o elija algunas frases de la lista proporcionada. A diferencia de los agradecimientos o cumplidos, estas frases deben poner en palabras de cuidado y amabilidad, expresando intenciones positivas o deseos de bienestar.**

## CONSEJO DIDÁCTICO



Practicar la mente amable cara a cara a menudo puede ser raro, vulnerable o incómodo para los estudiantes. Antes de liderar la actividad de mente amable con un compañero cara a cara por primera vez, ofrezca a los estudiantes una ronda de práctica haciendo contacto visual con sus compañeros. Recuérdeles que está bien mirar hacia abajo cada vez que necesiten tomarse un descanso del contacto visual durante la práctica. Cuando los estudiantes se ríen, sonrían o se ven incómodos, reconozca que esto es algo nuevo y que es normal sentirse un poco raro. Podría considerar darles a todos unos segundos para que se rían y luego se relajen con tres Respiraciones Calmantes antes de continuar.

Recuérdelos a los estudiantes que están experimentando y practicando, así que está bien si no están totalmente cómodos o si se siente un poco inusual hacer contacto visual mientras practican.

Después de la práctica, invite a los estudiantes a compartir con la clase cómo se sintieron al hablar y escuchar palabras amables.

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se paren erguidos en la postura de la Montaña con las manos en sus Puntos de Anclaje. Pídales que respiren con calma y se examinen internamente. Diga:

- *Aportemos hoy este sentido de amabilidad a nuestras posturas en parejas.*

### Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por la secuencia una vez. Para la parte de “Recójalo” de la secuencia, pídale a los estudiantes que elijan una mente amable para comenzar sus posturas en pareja. Otras cualidades que podrían “recoger” incluyen prestar atención, mostrar empatía o colaboración.

### Introducción: Posturas en Pareja

Repase con los estudiantes los acuerdos en pareja que crearon como clase.

Recuérdelos lo siguiente antes y durante las posturas:

- *Practiquen prestar atención y escuchar lo que se siente cómodo para ustedes y sus parejas.*

Dado que las posturas con giro pueden ser un poco más difíciles de hacer con los compañeros, considere elegir dos voluntarios para demostrar primero las nuevas posturas.

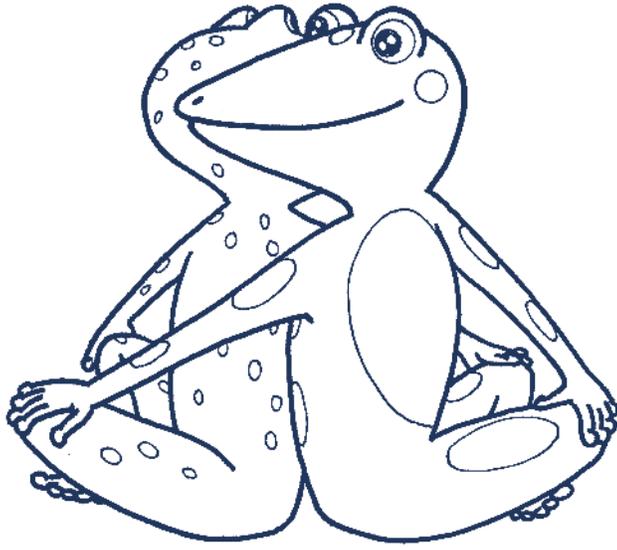
### Giro Sentado en Pareja nuevo

**NOTA** La postura tiene dos variaciones. El primero es un giro más delicado y el segundo es un giro más complejo. Dependiendo del tiempo que desee presentar ambos giros, invite a tus estudiantes a notar la diferencia entre ellos.

Utilice las siguientes señales como referencia:

#### Variación 1: Espalda con Espalda

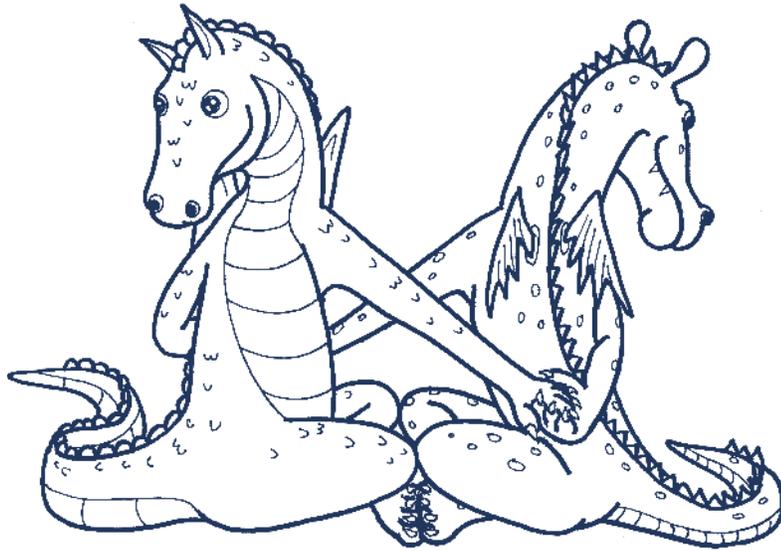
1. Deben comenzar por sentarse espalda con espalda con sus parejas en la postura Fácil.

**GIRO SENTADO EN PAREJA, ESPALDA CON ESPALDA**


2. **Inhalen:** Siéntense lo más erguidos posible y estiren la mano derecha hasta la rodilla izquierda.
3. **Exhalen:** Lleven el brazo izquierdo alrededor de la rodilla derecha de sus parejas.
4. **Al inhalar,** levanten y extiendan la columna vertebral.
5. **Al exhalar,** empujen poco a poco contra la espalda de sus parejas para profundizar el giro.
6. **Mantengan** la postura durante tres a cinco respiraciones.
7. **Repitan** del lado opuesto.

***Variación 2: Giro Sentado de Frente***

1. **Comiencen** por mirar hacia sus parejas en la postura Fácil, con las rodillas tocándose ligeramente.
2. **Inhalen:** Presten atención a la longitud de la columna vertebral.
3. **Exhalen:** Pasen sus brazos derechos por detrás de ustedes, doblando el brazo por el codo y deslizando el dorso de la mano a lo largo de la parte baja de la espalda; dejen que la mano derecha descansa justo por encima de la cadera izquierda, con las yemas de los dedos asomándose alrededor del cuerpo. Esto comenzará naturalmente a girar el cuerpo hacia la derecha.
4. **Extiendan** la mano izquierda diagonalmente y sostengan de la mano derecha (la cual está detrás de la espalda de sus parejas) a sus parejas.



5. La forma en que se coloca la mano derecha detrás de la espalda permite agarrar fácilmente a sus parejas. No debe haber tensión en la muñeca.
 

**NOTA** Si los estudiantes tienen problemas para alcanzar la mano de sus parejas fácilmente, usa una toalla, regla, cinturón o cuerda para lograr un agarre fácil.
6. Una vez que se tomen de sus parejas, miren sobre el hombro derecho.
7. Inhalen: Tiren poco a poco de los brazos izquierdo y derecho de sus parejas.
8. Exhalen: Profundicen el giro. **NOTA** Recuerda a tu clase que escuche y respete el cuerpo de sus parejas y que no hagan movimientos exagerados.
9. Mantengan la postura durante tres respiraciones. Libérense poco a poco y vuelvan a la posición neutral para respirar. Repitan del lado opuesto.

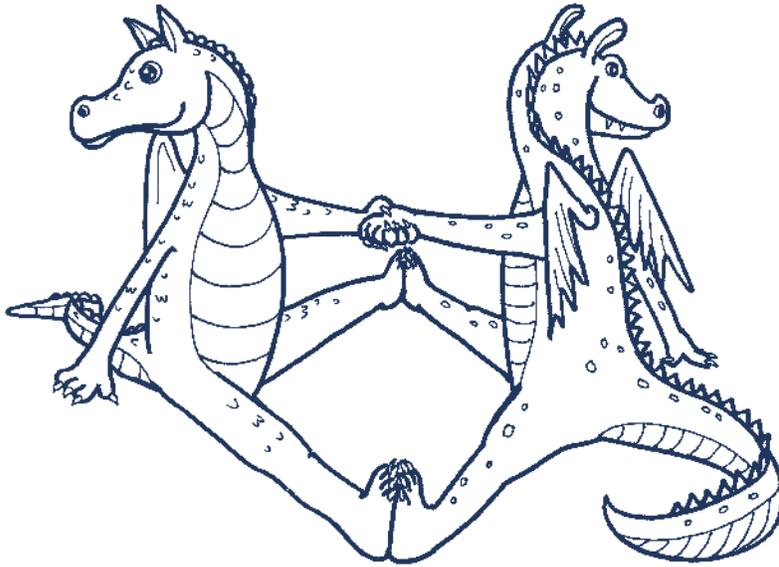
Haga que los estudiantes mantengan contacto visual, sonrían y agradezcan a sus compañeros.

### Giro del Diamante en Pareja **nuevo**

Haga que las parejas hagan el Diamante en Pareja como se describe en la Lección 3 hasta el punto en que se tomen de las manos. Luego, guíelos a esta versión con giro utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen empujando hacia abajo en el suelo con las puntas de los dedos para extender la parte frontal del cuerpo, abrir el pecho y sentarse más erguidos sobre los isquiones.
2. En la medida de lo posible, mantengan la mano derecha empujando hacia abajo mientras estiran la mano izquierda para sostener la mano izquierda de sus parejas (no importa si se sostienen de las manos o las muñecas).

## GIRO DE DIAMANTE EN PAREJA



3. **Inhalen:** Empujen hacia abajo nuevamente con la mano derecha a medida que se estiran.
4. **Exhalen:** Tiren poco a poco del brazo de sus parejas mientras giran hacia el lado derecho.
5. **Al inhalar, manténganse en el giro:** Empujen hacia abajo y estírense desde los isquiones hasta la coronilla para estar más erguidos.
6. **Al exhalar,** vean si se siente cómodo girar un poco más.
7. **Comuníquense con su pareja y hagan ajustes según sea necesario.**
8. **Al inhalar,** pónganse más erguidos.
9. **Al exhalar,** asegúrense de que las caderas permanezcan paralelas a las caderas de sus parejas mientras giran y de que los isquiones estén firmemente posicionados en el suelo. Una cadera tendrá una tendencia a girarse.
10. **Vuelvan lentamente al centro en una inhalación,** y liberen el giro.
11. **Suelten las manos y siéntense derechos mirando hacia sus parejas.**
12. **Repitan del lado opuesto.**

**NOTA** Si los estudiantes no son lo suficientemente flexibles como para sostenerse las manos y mantener la columna vertebral bastante recta, puede pedirles que usen una cuerda, cinturón, regla o palo para sostenerse de sus manos y así no tienen que estirarse demasiado para alcanzar la mano de sus parejas. Si los estudiantes son muy flexibles, es posible que deseen probar la colocación de la mano utilizada en el giro sentado de frente.

**[OPCIONAL] Elección de la Pareja**

Haga que los compañeros practiquen una postura que aprendieron en clase previamente con su pareja.

**Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 3 minutos

Guíe a los estudiantes para que se acuesten en una posición cómoda para descansar, y aliéntelos a cerrar los ojos para evitar distracciones si les resulta cómodo.

**Escucha consciente**

Diga a los estudiantes:

- *Mientras descansamos, practiquemos nuestras habilidades de escucha. Comenzaremos por escuchar nuestra campanilla de enfoque, centrar nuestra atención en el sonido, notar si nuestras mentes divagan y prestar atención de vuelta al sonido.*
- *Cuando ya no escuchen el sonido de la campanilla, dejen que su atención se abra y sientan curiosidad por notar cualquier sonido que escuchen en el aula.*
- *Escuchen atentamente como si estuvieran escuchando a un buen amigo contar una historia. Observen cualquier sonido que llame su atención. Observen los sonidos suaves y delicados que normalmente no observan. ¿Qué pueden escuchar y observar cuando realmente prestan atención?*
- *Ahora centren su atención en el suave sonido de su respiración. ¿Pueden escucharla?*

Si el tiempo lo permite, pida a algunos voluntarios que compartan lo que pudieron escuchar. Recuérdeles a los estudiantes que pueden practicar esta escucha atenta en cualquier momento y que escuchar es una importante habilidad para hacer amigos que se debe practicar.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

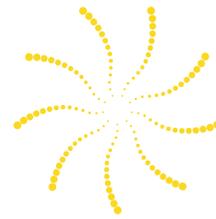
Especialmente si su aula es muy tranquila, considere hacer algunos ruidos sutiles o novedosos durante esta actividad de escucha para captar la atención de los estudiantes.

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Practiquen escuchar con un amigo o familiar. Pídanle que les cuente cuál fue la mejor parte de su día y realmente escuchen la respuesta. Practiquen hacer contacto visual y verificar para asegurarse de que escucharon y comprendieron.*

## **Lección 6**

# **COMUNICARSE CON CUIDADO FORJA AMISTADES**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes reflexionarán sobre el poder de las palabras en las amistades. Practicarán la comunicación con cuidado y amabilidad.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo creo y desarrollo amistades?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo usar palabras amables, como palabras de agradecimiento y disculpas, para comunicarme con cuidado.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sus palabras son poderosas. Pueden lastimar y también pueden construir amistades.
- Comunicarse con cuidado es una habilidad para hacer amigos importante.
- Comunicarse como amigo requiere práctica.

Los estudiantes podrán...

- Practicar comunicar palabras amables, incluidos cumplidos, agradecimientos y disculpas, con un compañero.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices u otros materiales para escribir

## Preparación/Organización

- Cuelgue o exponga las ilustraciones de amistad de los estudiantes y de la clase para que puedan accederse a ellas cómodamente.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Palabras amables

Palabras desagradables

Cumplido

Disculpa

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## ¡EN LA PUNTA DE LA LENGUA! / 8 minutos

Comience la clase con un acertijo sobre una parte de sus cuerpos, dando las siguientes pistas una a la vez hasta que obtengan la respuesta (sus lenguas).

- *Tengo muchos músculos que me hacen lo suficientemente fuerte como para ser amable, pero a veces estoy acostumbrado a lastimar a las personas.*
- *Puedo esconderme, pero a veces me salgo.*
- *Puedo enroscarme o estar recta.*
- *Soy de color rosa.*
- *Soy pequeña, pero no pueden decir nada sin mí.*
- *¿Qué soy?*

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Nuestras lenguas nos permiten hablar.*
- *Podemos pensar en nuestras lenguas como amigos que se comunican con empatía.*

Distribuya las ilustraciones del cuerpo a los estudiantes. Pídales que agreguen las palabras **comunicarse con cuidado** junto a la boca en sus ilustraciones de habilidades para hacer amigos.

Pídales a los estudiantes que piensen por un momento sobre cómo realmente hablan con sus amigos y compañeros de clase cuando se sienten lo mejor posible. Invítelos a compartir ejemplos.

Luego, pídale a los estudiantes que piensen en cómo hablan cuando no se sienten lo mejor posible, como cuando se sienten cansados, enojados o molestos. Invite a los estudiantes a compartir lo que piensan.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La comunicación es una habilidad para hacer amigos importante.*
- *Comunicarse como amigo requiere práctica.*

**PALABRAS ENTRE AMIGOS** / 20 minutos

Haga que los estudiantes se dispersen y creen dos filas largas en lados opuestos del aula, y queden enfrentados. Los estudiantes deben estar separados adecuadamente para que no estén aglomerados y puedan identificar fácilmente quién es su pareja en el lado opuesto. Considere usar dos filas de colchonetas o marcas en el piso a cada lado para que sea más ordenado.

Explique que en esta actividad, los estudiantes de la Línea 1 tienen una pareja en la Línea 2. Los estudiantes deben mirar y ubicar a sus parejas. Usted describirá una situación y las parejas imaginarán que están en esa situación y lo que dirían para comunicarse como amigos. Enfatice que esta es una oportunidad para practicar la forma en que les gustaría hablar con sus amigos. Los hablantes de la Línea 1 se acercarán a las parejas de la Línea 2, practicarán comunicarse con sus parejas en respuesta a la indicación, y sus parejas de la Línea 2 pueden responder y comunicarles a los hablantes cómo se sienten sobre lo que ellos dijeron. Luego intercambiarán lugares (así el estudiante de la Línea 1 ahora está en la Línea 2). Demuéstreles el ejercicio a los estudiantes con un voluntario si es necesario.

Puede elegir rotar las parejas después de dos indicaciones haciendo que los estudiantes cambien de lugar a lo largo de su fila (p. ej., todas las personas de la Línea 1 retroceden un lugar hacia la izquierda y la persona que está en el lugar que está más a la izquierda se mueve hasta el extremo derecho de la fila).

Indicaciones para la Línea 1:

- *Sus parejas de la Línea 2 son estudiantes nuevos y ustedes quieren que se sientan bienvenidos en su clase.*
- *Sus parejas de la Línea 2 les ayudaron a limpiar un desorden que hicieron.*
- *Sus parejas de la Línea 2 están usando algo que a ustedes les gusta mucho.*
- *Sus parejas de la Línea 2 se sienten tristes y ustedes quieren ver qué les sucede.*
- *Acaban de decir algo sobre la ropa de sus parejas. Pueden ver que sus parejas de la Línea 2 están heridas y avergonzadas.*
- *Acaban de notar que sus parejas de la Línea 2 quedaron fuera de un juego.*
- *Sus parejas de la Línea 2 son muy buenas en el fútbol. Ustedes han notado que ellas practican mucho y que mejoran todo el tiempo.*
- *Ustedes estaban jugando y dejaron caer el proyecto de sus parejas y lo rompieron. Sus parejas aún no lo saben.*
- *Se están divirtiendo al jugar con los nuevos niños de sus barrios, pero no saben nada de ellos. Sus parejas de la Línea 2 están entre esos niños.*
- *Sus parejas de la Línea 2 son sus amigos. Siempre comparten y juegan de manera justa.*

- *Sus parejas de la Línea 2 son sus amigos, pero los siguen insultando después de que ustedes les pidieron que no lo hicieran más.*
- *A sus parejas de la Línea 2 les encanta el arte. Les hicieron una tarjeta para ustedes.*
- *Sus parejas de la Línea 2 se han esforzado mucho por aprender un nuevo baile. Es muy complicado y tienen ganas de rendirse.*

A lo largo de la actividad, reconozca los esfuerzos de los estudiantes para practicar la comunicación. Observe y comparta ejemplos de estudiantes que estén usando agradecimientos, disculpas y palabras amables, y comunicando sus sentimientos.

**Reflexione con los estudiantes:**

- **Destaque y debata sobre toda indicación que haya sido difícil y por qué. Intercambie ideas con la clase sobre cómo comunicarse como amigos en esa situación.**
- **Debata sobre cómo las palabras que dicen podrían hacer que su amigo se sienta de cierta manera y di los ejemplos que observaste.**
- **Recuérdelos que todos cometemos errores y debata sobre qué se puede hacer cuando se dicen palabras hirientes.**

**> OPCIONAL:** Proporcione a los estudiantes recortes de globos de diálogo para pegar en su ilustración del cuerpo, en la cual puedan agregar ejemplos específicos de palabras amables, como cumplidos, agradecimientos y disculpas. Esto también se puede completar en la Lección 8.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Nuestras palabras son poderosas. Pueden lastimar y también pueden construir amistades.*
- *Comunicarse con cuidado es una habilidad para hacer amigos importante.*
- *Comunicarse como amigo requiere práctica.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Diga a los estudiantes:

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Para generar andamiajes de las respuestas de los estudiantes con las indicaciones, muestre algunos iniciadores de oraciones en el aula y repáselos con los estudiantes. Incluya agradecimientos, disculpas, saludos y sentimientos como ejemplos.**

- *Hablar con cuidado y amabilidad requiere práctica, y podemos ayudar a desarrollar esta habilidad practicando mantener en nuestros corazones y mentes los tipos de palabras y actitudes amables que esperamos decir y tener.*

### **Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por la secuencia una vez. Para la parte de “Recójalo”, pídale a los estudiantes que “recojan” palabras amables y cariñosas.

### **Introducción: Posturas en Parejas** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Prepare a los estudiantes para las posturas en pareja al repasar los acuerdos en pareja de la clase.

Diga a los estudiantes:

- *Esta vez, durante las posturas en pareja, usemos cumplidos y palabras de aliento para nuestros compañeros. No olviden saludar a sus parejas y agradecerles.*

### **Amanecer Sentado en Pareja/Mente Amable (para los demás)** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura y practica usando las siguientes señales como referencia:

- 1. Comiencen espalda con espalda con los brazos extendidos hacia afuera y la parte posterior de las manos juntas. ¿Pueden escuchar y sentir la respiración de sus parejas?**
- 2. Inhalen:** Levanten los brazos en la postura del Amanecer, con la parte posterior de sus manos tocando las de sus parejas. Cada vez que inhalen, imaginen que llenan todo el cuerpo con cuidado y amabilidad por sus parejas. Piensen en algunas palabras de amabilidad o aliento que podrían compartir con sus parejas hoy.
- 3. Exhalen:** Lentamente bajen los brazos a lo largo del cuerpo.

Manteniendo la respiración y el movimiento, guíe a los estudiantes en una práctica de mente amable para sus parejas. Diga a los estudiantes:

- *Mientras se mueven y respiran juntos, haremos una práctica de mente amable juntos. Mientras levantamos los brazos, voy a decir algo amable en voz alta. Repitan después de mí mientras mueven los brazos hacia abajo.*

Repita las palabras amables de la práctica de mente amable de la Lección 5 (las sugerencias o frases escritas que crearon como clase).

### **Giro de Diamante en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la postura. Considere invitar a dos voluntarios a demostrar la postura primero.

### **Giro Sentado en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes por la postura. Considere invitar a dos voluntarios a demostrar la postura primero.

### **[OPCIONAL] Elección de la Pareja**

Haga que los compañeros practiquen una postura que aprendieron en clase previamente con su pareja.

### **Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### **Mente Amable (para los demás)**

Diga a los estudiantes:

- *Tómense un momento para estirar el rostro. Muevan todos los músculos, hagan expresiones graciosas que nadie pueda ver y luego dejen que el rostro se relaje.*
- *¿Qué tipo de expresión tendrían en el rostro si estuvieran hablando con un buen amigo? ¿Estaría relajado? ¿Tendría una sonrisa? Tal vez puedan poner esa expresión amistosa en sus rostros ahora mismo.*
- *Imaginen a un buen amigo en sus mentes. Imaginen que ese buen amigo está molesto y necesita su amabilidad. ¿Qué tipo de palabras usarían? ¿Qué tipo de sentimientos tendrían para ese amigo? Centren su atención en esos sentimientos amistosos de empatía, amabilidad y compasión.*

- *En sus mentes, practiquen pensar en algunas palabras amables que podrían sentir por su amigo. Estoy pensando en algunas palabras amables como las siguientes: Espero que estés feliz, espero que te sientas en paz; espero que te sientas fuerte y sano; espero que te sientas seguro y amado.*
- *Piensen en algunas palabras amables propias.*

Guíe a los estudiantes para que observen la sensación de su respiración y dales uno o dos minutos de descanso.

Invite a algunos estudiantes a compartir cualquier palabra amable que hayan pensado durante la práctica.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *En casa, compartan palabras amables con alguien al hacerle un cumplido. ¿Cómo se siente dar un cumplido? ¿Cómo creen que se siente recibir uno?*



## *Lección 7*

# UNA PAUSA AMISTOSA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes trabajarán con un compañero para intentar desafíos físicos juntos. Luego explorarán cómo hacer una pausa cuando haya un conflicto con un amigo.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué puedo hacer cuando entro en conflicto con un amigo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar situaciones en las que podría necesitar hacer una pausa con un amigo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Las amistades a veces pueden ser complejas.
- A veces, todos los amigos tienen conflictos.
- Cuando están en conflicto con un amigo, tomarse un momento para pausar sus cuerpos puede ayudarlos a ser lo mejor posible.

Los estudiantes podrán...

- Describir formas de hacer una pausa cuando haya un conflicto con un amigo.
- Trabajar de manera segura con un compañero en el Movimiento Consciente.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Crayones o lápices para escribir

## Preparación/Organización

- Muestre la ilustración de la amistad en clase y una ilustración en blanco.
- Prepare las ilustraciones de la amistad de los estudiantes y crayones o lápices para su distribución.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Desafíos en Pareja:

Torre de Pisa

Puente Levadizo

Silla Espalda con Espalda

Brazos Entrelazados/Ascensor

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Respiración de Alegría

Respiraciones Calmantes

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20 minutos

### Introducción

La práctica de Movimiento Consciente de hoy incluye varios desafíos para que las parejas intenten juntas. Enfátice con los estudiantes que el objetivo es intentar los desafíos y hacer todo siempre que se sientan seguros. Mientras observa cómo les va a los estudiantes con los desafíos, puede decidir si completan algunos o todos ellos. Siempre haga que dos estudiantes demuestren el desafío y cómo detenerse antes de que el resto de la clase intente el desafío.

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Diga a los estudiantes:

- ***De pie en la postura de la Montaña, con las manos en los Puntos de Anclaje, presten atención a todo el cuerpo parándose firmes y erguidos, luego al movimiento de la respiración y luego a los latidos del corazón. Sientan cómo las diferentes partes del cuerpo, como los pies, las piernas y la columna vertebral, trabajan juntas para mantenerlos equilibrados y apoyados.***
- ***¿Cómo se sienten sus cuerpos hoy?***
- ***Hoy vamos a hacer algunas posturas difíciles en pareja. Tendremos que practicar ser lo mejor posible y también practicar nuestras habilidades para hacer amigos para mantener el equilibrio y el apoyo en estos desafíos.***
- ***¿Cómo pueden ser lo mejor posible en el trabajo en parejas de hoy?***

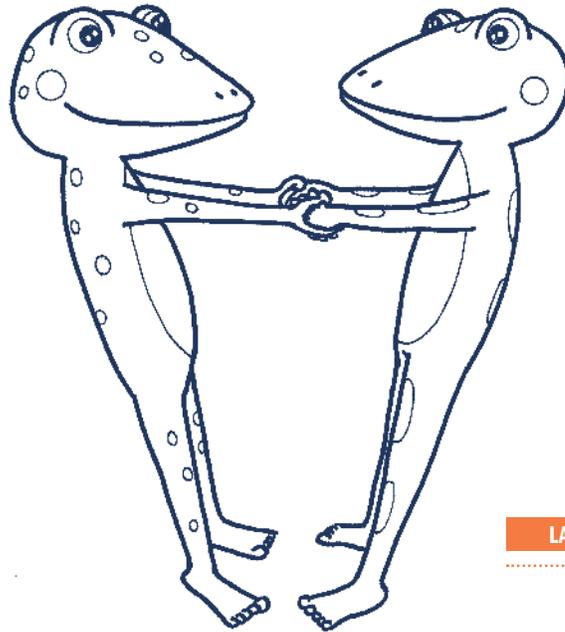
## Introducción: Posturas en Pareja

Con los estudiantes sentados, repase los acuerdos en pareja de la clase. Invite a los estudiantes a compartir lo que podría suceder si hicieran un desafío en parejas sin seguir las pautas, sin escuchar a sus parejas, sin prestar atención a la seguridad, etc.

Recuérdelos a los estudiantes que no pueden controlar a sus parejas y que sus parejas no saben lo que está sucediendo a menos que se comuniquen. Reitere que está bien que les digan a sus parejas “No”, “Detente”, etc., para mantenerse seguros mientras hacen los desafíos en pareja. Siempre pueden pedir una “pausa” para examen interno o comenzar de nuevo para mantenerse seguros y estables en la postura.

Enfatice que los desafíos en pareja requieren práctica. Hoy se los invita a hacer un intento en el desafío y hacer lo que se sienta seguro. Deben decirles a sus parejas que es hora de “pausar” cada vez que sientan que ya han practicado lo suficiente este desafío de hoy.

Recuérdelos a los estudiantes que el desafío en pareja puede verse muy diferente de otro, porque cada par de cuerpos es diferente. Si intentan y practican de manera segura el desafío incluso un poco y se apoyan mutuamente, eso es un éxito.



LA TORRE DE PISA

### La Torre de Pisa nuevo

Diga a los estudiantes:

- *En Italia hay un edificio de 800 años de antigüedad llamado la torre de Pisa. Con la ayuda de sus parejas, practicaremos inclinarnos como la torre de Pisa.*

Guíe a las parejas por este ejercicio utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen de pie en la postura de la Montaña en los extremos opuestos de la colchoneta.**
2. **Den un paso hacia sus parejas y extiendan ambos brazos: ¿pueden alcanzar las manos de sus parejas? Si no pueden, den un paso adelante.**
3. **Sosteniéndose de las manos y con los brazos rectos, comiencen a mover lentamente los pies hacia sus parejas hasta que ambos estén tirando por igual mientras inclinan el cuerpo hacia atrás. Mantengan el cuerpo en línea recta desde los pies hasta la cabeza lo más que puedan mientras se inclinan hacia atrás.**

Pregúnteles a los estudiantes:

- 
- *¿Se sienten seguros? ¿Están apoyando a sus parejas para que estén seguras? ¿Necesitan una pausa?*
- 

Practica consultar con tu pareja. Díganse cómo se siente la postura y qué necesitan para sentirse seguros y exitosos en este desafío.

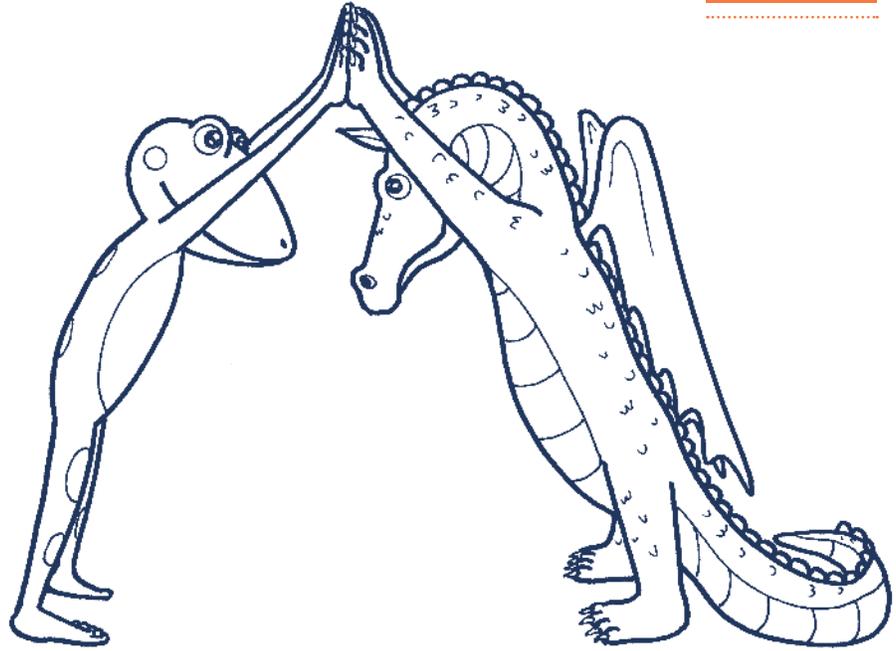
## Puente Levadizo

Guíe a las parejas por este ejercicio utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen de frente a sus parejas.**
2. **Levanten las manos y presionen las palmas contra las de sus parejas.**
3. **Den un paso atrás juntos presionando delicada pero firmemente las palmas de las manos. ¡No entrelacen los dedos!**
4. **Cooperen con sus parejas para seguir moviendo los pies lo más lejos posible unos de otros, mientras presionan constantemente las manos.**
5. **Verifiquen con sus parejas. ¿Se siente segura la postura? ¿Necesitan una pausa? ¿Pueden alejarse más mientras siguen seguros? ¿De qué manera pueden actuar para que sus parejas confíen en ustedes?**
6. **Mantengan la postura durante algunas respiraciones si pueden. Cuando ambos estén listos, o si alguno siente que podría caerse, terminen el desafío dando un paso a la vez hacia sus parejas.**
7. **Después de caminar juntos, inhalen y muévanse hacia la postura del Amanecer, con las palmas juntas. Exhalen y bajen las manos hasta la postura de la Montaña.**

### CONSEJO DIDÁCTICO

Dependiendo de su preparación, puedes elegir que los estudiantes se queden con la misma pareja o desafiarlos a encontrar una nueva pareja dentro de un período definido (p. ej., un minuto).



Diga a los estudiantes que se comuniquen con sus parejas, que se pregunten cómo les fue y que se agradezcan mutuamente.

### Respiración de Alegría

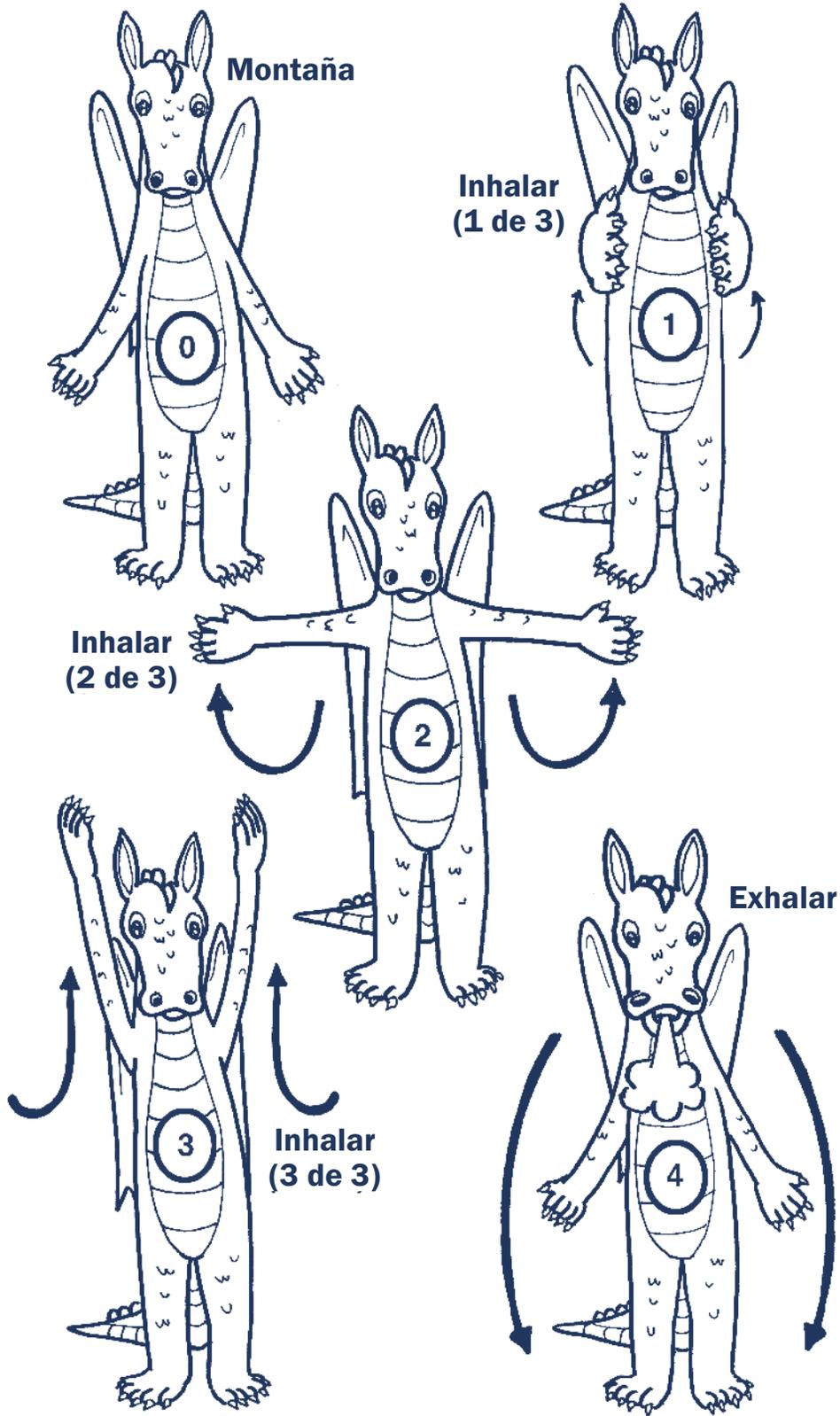
Invite a los estudiantes a celebrar su éxito en los desafíos en pareja practicando la respiración de alegría.

Comience en la postura de la Montaña, y que los estudiantes estén mirando hacia usted mientras guía la práctica. Luego, haga que los estudiantes repitan la práctica en extremos opuestos de la colchoneta, mirando hacia sus compañeros durante tres a cinco rondas.

Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Para la respiración de la alegría, primero inhalarán tres veces brevemente y luego exhalarán una sola vez de manera lenta. Intenten inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
2. Comiencen por pararse cómodos con los brazos a los lados en la postura de la Montaña.
3. Mientras inhalan, extiendan los brazos directamente frente a ustedes para que queden paralelos al piso.
4. Sin exhalar, inhalen un poco más mientras giran los brazos hacia abajo frente a ustedes y luego hacia los costados.
5. Inhalen por tercera vez mientras giran los brazos sobre la cabeza.

RESPIRACIÓN DE ALEGRÍA



6. Ahora exhalen mientras giran los brazos hacia abajo, y doblen las rodillas e inclínense ligeramente hacia adelante.
7. Vuelvan poco a poco a la postura de la Montaña. Examinen internamente sus cuerpos para ver si notan algún cambio.

Repita varias veces, invitando a los estudiantes a explorar la desaceleración o la aceleración del ritmo.

Coloque las manos en tus Puntos de Anclaje para la práctica de examen interno. Observe cómo se sientes en su cuerpo y mente después de practicar la Respiración de Alegría. ¿Aumentó su frecuencia cardíaca, se despertó un poco o incluso puso una sonrisa en su rostro?

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se pongan de pie en la postura de la Montaña. Diga:

- *Reflexionen en silencio por un momento. ¿Cómo pueden ser lo mejor posible a medida que continuamos con el trabajo en parejas? ¿Cómo pueden ustedes y sus parejas mantenerse seguros? ¿Cómo pueden ustedes y sus parejas confiar el uno en el otro mientras completan los desafíos juntos?*

Invite a los estudiantes a compartir sus ideas.

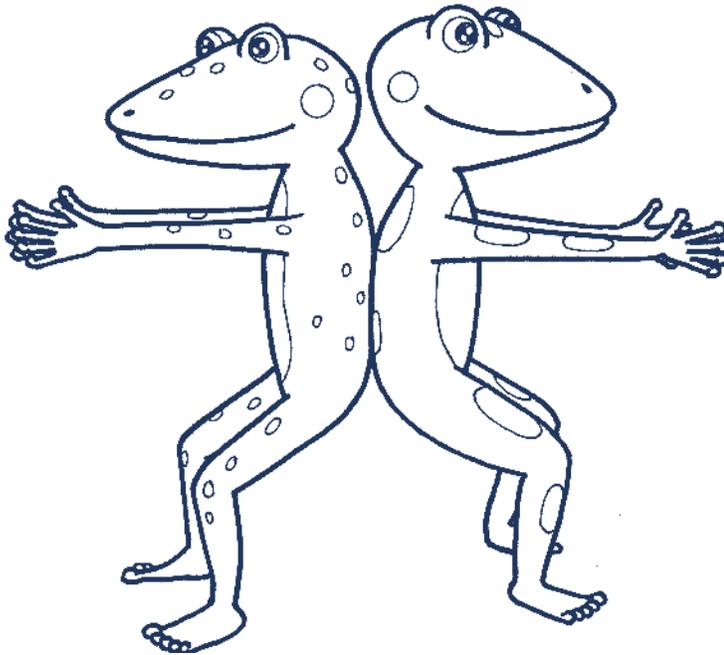
Antes de avanzar, enfatice el importante papel que desempeña cada persona para mantener a su pareja segura mientras hacen desafíos físicos.

### Silla Espalda con Espalda

Guíe a las parejas por esta práctica utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Párense espalda con espalda. Respiren profundamente y conéctense para sentir y escuchar la respiración profunda de sus parejas.
2. Empujen de manera uniforme y delicada la espalda del otro mientras dan un pequeño paso hacia adelante (lejos de la pareja), pero mantengan las espaldas empujándose, doblando las rodillas como si estuvieran sentados en una silla.
3. Cada vez que se sientan inestables o estén listos para finalizar la postura, comuníquense con sus parejas.
4. Finalicen la postura cooperando con sus parejas y moviéndose al mismo tiempo para volver a juntar los pies un paso a la vez, mientras se levantan de nuevo para ponerse de pie.

## SILLA ESPALDA CON ESPALDA



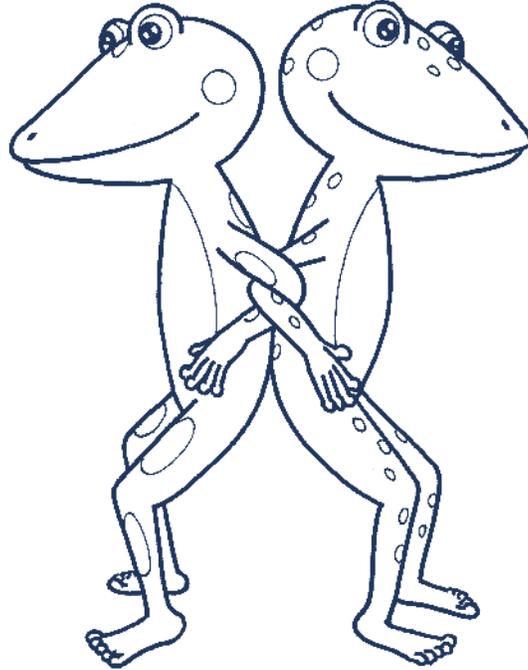
5. Verifiquen con sus parejas. ¿Está bien? ¿Necesita hacer una pausa? ¿Pueden avanzar más en la postura de manera segura?
6. Conéctense: ¿pueden escuchar y sentir cómo respiran sus parejas? ¿Se sienten seguros y apoyados?

Brazos Entrelazados/Ascensor **nuevo**

Guíe a las parejas por esta práctica utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Párense espalda con espalda y entrelacen con cuidado los brazos. Mantengan los hombros de sus parejas seguros y cómodos mientras están espalda con espalda. Inhalen profundamente y conéctense para sentir y escuchar la respiración de sus parejas.
2. Verifiquen con sus parejas si están listas antes de comenzar. Solo comiencen si tanto ustedes como sus parejas dijeron que “sí”. Recuerden hacer una pausa o finalizar el desafío cada vez que se sientan inseguros.
3. Lentamente den un paso lejos de sus parejas y comiencen a doblar las rodillas para bajar lentamente hasta el suelo, moviéndose juntos todo el tiempo. Díganles a sus parejas que hagan una pausa cuando ustedes no se sientan seguros y estables.

## BRAZOS ENTRELAZADOS/ASCENSOR



4. Desde el suelo, espalda con espalda con los brazos entrelazados, cooperen con sus parejas y comuníquense con empatía para intentar moverse juntos para ponerse de pie nuevamente.
5. Verifiquen con sus parejas para asegurarse de sentirse seguros y apoyados. ¿Qué pueden hacer para confiar el uno en el otro para mantenerse seguros y apoyados?
6. Cuando estén de pie, terminen la postura uniendo los pies y las espaldas, y soltando los brazos al mismo tiempo.
7. Verifiquen con sus parejas al preguntarles lo siguiente: *¿cómo te sientes con respecto al desafío?*

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

De pie cara a cara o lado a lado en la postura de la Montaña, guíe a los estudiantes para que lleven sus manos a sus Puntos de Anclaje y examinen internamente y en silencio cómo se sienten:

- *¿Cómo estuvieron los desafíos? ¿Hicieron una pausa cuando la necesitaron? ¿Pudieron confiar y cooperar con sus parejas? ¿Escucharon a sus parejas? Cuando se comunicaron, ¿se sintieron escuchados? ¿Se sintieron lo mejor posible?*

Guíe a los estudiantes para que se den vuelta y compartan sus ideas con sus parejas.

Luego, invite a los estudiantes a compartirlas con el grupo.

[OPCIONAL] **Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.

**Respiraciones Calmantes** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pídales a los estudiantes que hagan algunas respiraciones Calmantes antes de continuar con la lección.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *¡El trabajo en parejas a veces puede ser desafiante! Las amistades también pueden ser desafiantes.*
- *Podemos enfrentar desafíos con nuestros amigos utilizando nuestras habilidades para hacer amigos, como comunicarnos con empatía, ayudar y cooperar.*



**HACER UNA PAUSA JUNTOS** / 20 minutos

Consulte la ilustración de la amistad y recuérdelos a los estudiantes que etiquetó las partes del cuerpo de esa ilustración para mostrar cómo pueden actuar como amigos con todo su ser.

Luego, muestre una ilustración en blanco de dos amigos. Pídales a los estudiantes que imaginen que estos dos amigos están teniendo un conflicto. Verifique que comprendan que un conflicto es una discusión, un desacuerdo o una pelea. Invite a los estudiantes a mostrarle (en su propio espacio personal) cómo podría verse su propio cuerpo en un conflicto con un amigo (demuestre usando algunos de los ejemplos ofrecidos). Invítelos a compartir cómo podrían sentirse en un conflicto con un amigo.

Volviendo a la ilustración, invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre cómo podrían verse los cuerpos de estos dos amigos si tuvieran un conflicto, un desacuerdo o una discusión. Invítelos a pensar en cómo podrían verse o sonar las diferentes partes del cuerpo (p. ej., pisar fuerte, patear o alejarse; cerrar el puño debido a la ira, golpear algo, tratar de agarrar algo, cruzar los brazos; fruncir la boca, gritar, decir palabras desagradables; fruncir el ceño debido a la ira, poner los ojos en blanco, llorar), y anote algunas de sus respuestas en la ilustración con flechas hacia las partes del cuerpo.

Utilice preguntas como las siguientes para enfatizar a los estudiantes la necesidad de hacer una pausa con un amigo:

- 
- ***Cuando tienen un conflicto o una discusión con un amigo, ¿qué podrían hacer para ser lo mejor posible? [Recuérdelos a los estudiantes lo importante que es hacer una pausa y usar estrategias para ser lo mejor posible cuando sienten una emoción fuerte. Haga una breve verificación para recordar algunas de las estrategias para ser su mejor versión con los estudiantes. Si tiene una lista de clase de las estrategias para ser su mejor versión, consúltela.]***
  - ***¿Cómo les ayudaría hacer una pausa a calmar sus cuerpos y mentes cuando tienen un conflicto con un amigo?***
  - ***¿Cómo podrían decirle a su amigo que necesitan una pausa? ¿Cómo podrían invitarlo a hacer una pausa con ustedes?***
- 

Diga a los estudiantes:

- *Incluso cuando nos estamos divirtiendo, cooperando o compartiendo con un amigo, a veces podemos tener un conflicto. Ayúdenme a descubrir cómo hacer una pausa y resolver estos problemas de amistad.*

Pídales a los estudiantes que completen los espacios en blanco de las siguientes situaciones:

- **Usé mis pies para cooperar pasando la pelota de fútbol a mi amigo. Otro amigo estaba enojado porque no le pasé la pelota. Hice una pausa y luego \_\_\_\_\_.**
- **Mi amigo usó sus manos para partir un bocadillo y compartirlo conmigo. Sentí que no era justo porque mi parte era mucho más pequeña que la de mi amigo. Hice una pausa y luego \_\_\_\_\_.**
- **En lugar de usar las manos para cooperar lanzando la pelota, mi amigo me quitó la pelota de las manos. Haré una pausa y luego \_\_\_\_\_.**
- **Cuando estaba molesto, no hice una pausa y, en lugar de eso, usé mi boca para decir palabras desagradables que lastimaron a un amigo. Ahora veo que lastimé a mi amigo. Necesito hacer una pausa y \_\_\_\_\_.**

- Le contaba a mi amigo lo que sucedía en el autobús. Era muy importante, ¡pero me interrumpía! Estaba enojado y necesitaba controlar mi cuerpo. Hice una pausa y luego \_\_\_\_\_.
- [Proporciona ejemplos adicionales si lo deseas].

Escucha las respuestas, pero alienta y refuerza las estrategias que incluyen estrategias para ser mi mejor versión, comunicarse con empatía y pedirle a un amigo que haga una pausa.

Pregúntele a los estudiantes: *¿qué sucede si hacen una pausa para intentar ser su mejor versión y su amigo no la hace?* (Invite a los estudiantes a compartir sus ideas y enfatizar que pueden alejarse o pedirle ayuda a un adulto si es necesario).

Agregue la práctica de **hacer una pausa juntos** en algún lugar de la ilustración de la amistad (pregúntele a los estudiantes dónde creen que es mejor). Si el tiempo lo permite, distribuya las ilustraciones de los estudiantes para que puedan agregar **hacer una pausa juntos** a sus propias ilustraciones.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *¡Las amistades no siempre son fáciles! A veces, las amistades enfrentan desafíos.*
- *A veces, todos los amigos tienen conflictos.*
- *Cuando entramos en conflicto con un amigo, tomarnos un momento para pausar nuestro cuerpo puede ayudarnos a ser nuestra mejor versión.*
- *Cuando hacemos una pausa, tenemos un momento para recordar nuestras estrategias para ser lo mejor posible y nuestras habilidades para hacer amigos.*

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

- *En silencio, recuerden a alguien que haya sido un buen amigo con ustedes últimamente. ¿De qué manera fue amable su amigo con ustedes? ¿Compartió palabras amables? ¿Los escuchó? ¿Los ayudó con un problema o los ayudó a divertirse? Si pudieran agradecerle a su amigo por algo en este momento, ¿por qué sería?*

#### Mente Amable (para los demás)

- *Con sus mentes amables, concéntrense en su amigo. Imagínenlo sentado frente a ustedes. Diré un pensamiento amable, y ustedes pueden repetirlo en voz baja, imaginando que su amigo puede escucharlos, o simplemente díganlo en silencio en sus mentes.*

Pídales a los estudiantes que repitan después de usted las siguientes frases u otras que haya creado con toda la clase:

***Que se divierta y sea feliz.***

***Espero que estés sano y fuerte.***

***Quiero que sepas que importas y eres valorado.***

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Pída a un familiar que los escuche mientras le cuentan sobre un buen amigo. ¿Qué hace o dice su amigo para mostrarles su amistad? Invítenlo a contarles sobre uno de sus buenos amigos.*



## ***Lección 8***

# **ACTUAR COMO AMIGO CON TODO SU SER**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes repasarán las maneras en las que pueden usar todo su cuerpo y mente para actuar como amigos.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo puedo crear y desarrollar las amistades?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo describir tres formas específicas de usar mi cuerpo y mente para practicar las habilidades para hacer amigos.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Pueden usar todo su ser (cuerpo y mente) para practicar sus habilidades para hacer amigos.
- Sus habilidades para hacer amigos se desarrollarán con la práctica.
- Pueden crear y desarrollar amistades con otras personas practicando las habilidades para hacer amigos juntos.

Los estudiantes podrán...

- Identificar habilidades para hacer amigos específicas.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Ilustración de amistad en clase (continuación de la Lección 1)
- Ilustraciones de amistad de los estudiantes (continuación de la Lección 1)
- Lápices o marcadores
- [Opcional] Recortes de globos de diálogo

## Preparación/Organización

- Muestre la ilustración de la amistad de la clase.
- Prepare las ilustraciones de la amistad de los estudiantes para facilitar el acceso y la distribución.
- [Opcional] Recorte globos de diálogo.
- Prepare las ilustraciones de la amistad para que los estudiantes las lleven a casa al final de la lección. (Asegúrese de evaluar los análisis de los estudiantes de sus habilidades para hacer amigos antes de que se vayan a casa).

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Posturas de Amistad creadas por los estudiantes

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Exploración Corporal/  
Visualización de la Amistad  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Amistad

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## USAR TODO NUESTRO SER PARA PRACTICAR LAS HABILIDADES PARA HACER AMIGOS / 15-20 minutos

Para dar energía a la clase, reproduzca una versión alegre de “Hokey Pokey” (u otra canción o pieza musical apropiada) y haga que los estudiantes canten o se muevan.

Cuando los estudiantes vuelvan a sentarse, haga que presten atención a la ilustración del cuerpo hecha en clase. Como repaso, pídale a los estudiantes que proporcionen algunos ejemplos de maneras de usar varias partes del cuerpo para actuar como amigos.

**Complete la ilustración de la clase:** Si hubo algún área que no se pudo etiquetar con toda la clase (p. ej., ojos, orejas y cabeza), trabaje con la clase para etiquetar esas áreas con las habilidades para hacer amigos (p. ej., escuchar, mente amable, pensamientos amables).

**Complete las ilustraciones de los estudiantes:** Comuníqueles a los estudiantes que tendrán un tiempo corto para completar sus ilustraciones de la amistad. Escribirán o dibujarán ejemplos de habilidades o comportamientos para hacer amigos cerca de los ojos, las orejas y las cabezas de sus propias ilustraciones del cuerpo y en cualquier otro lugar que no lo hicieron. Recuérdeles a los estudiantes que incluyan habilidades en las que se sientan fuertes y habilidades que deseen desarrollar. Enfatice que las ilustraciones de cada persona serán diferentes. Cuanto más completas sean las ilustraciones antes de esta lección, más tiempo tendrán los estudiantes para personalizar su trabajo.

Para completar la actividad, pídale a los estudiantes que intercambien ideas sobre cómo pueden mostrar amistad hacia sus propios cuerpos (ser amables con ellos mismos, mostrarles compasión, tomar la decisión de comer alimentos más saludables, hacer ejercicio, prácticas respiratorias, descansar, etc.) y pídale que escriban o dibujen una de estas ideas en el centro de su cuerpo donde estaría su corazón.

**> OPCIONAL:** Proporcione a los estudiantes recortes de globos de diálogo para pegar en su hoja, en la cual puedan agregar ejemplos específicos de palabras amables, como cumplidos, agradecimientos y disculpas.

Después de completar las ilustraciones, permita que los estudiantes hagan un recorrido para ver el trabajo de los demás (o compartir de alguna otra manera). Como repaso, invite a los estudiantes a informar al grupo los ejemplos que observaron de formas de mostrar amistad con sus cuerpos y mentes.

**> OPCIONAL:** Invita a los estudiantes a hacer la mímica de sus ejemplos y pídeles a los demás estudiantes que adivinen.

Enfatiza con los estudiantes la diversidad de lo que observaste en sus trabajos:

- 
- ***¿Eran iguales las ilustraciones de todos? ¿Somos todos buenos en las mismas habilidades para hacer amigos?***
  - ***¿Hay alguna habilidad para hacer amigos que a veces sea difícil? ¿Cómo fortalecerán las habilidades para hacer amigos que son desafiantes?***
  - ***¿Pueden fortalecerse las amistades? Si soy amigo de mi vecino y quiero que esa amistad crezca, ¿cómo podría hacerlo?***
  - ***¿Son todas nuestras amistades iguales? [Está bien que nuestras amistades sean diferentes. A veces, es posible que deban usar la boca para comunicarse con un amigo, y otras veces es posible que deban usar los ojos y las orejas para prestar atención y escuchar a un amigo. Cuando necesiten un amigo, es posible que necesiten que use sus manos para ayudarlos o sus pies para cooperar con ustedes. Con un amigo, podrían usar las manos para practicar compartir mientras juegan un juego, y con otro amigo podrían necesitar poner las manos en sus Puntos de Anclaje y practicar hacer pausas.]***
- 

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Podemos usar todo nuestro ser (cuerpo y mente) para practicar nuestras habilidades para hacer amigos.*
- *Nuestras habilidades para hacer amigos se fortalecen con la práctica.*
- *Las amistades a veces pueden ser complejas. Desarrollaremos nuestras amistades practicando juntos nuestras habilidades para hacer amigos.*



#### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 20-25 minutos

Diga a los estudiantes:

- *Hoy nos volveremos creativos en la práctica de **Movimiento Consciente** para encontrar nuevas formas de usar todo nuestro ser como amigo o pareja. Crearemos nuestras propias nuevas posturas de Amistad para practicar y enseñarnos mutuamente.*

### **Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes por la secuencia y pregunte lo siguiente:  
¿qué habilidades para hacer amigos pueden “recoger” hoy?

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia y repítala aproximadamente tres veces.

A medida que avanzan en la secuencia, guíe a los estudiantes para que centren la atención en el trabajo de las diversas partes del cuerpo con preguntas como las siguientes:

- 
- ¿Qué es un estiramiento?
  - ¿Qué les da soporte?
  - ¿Cómo trabajan juntas sus partes?
- 

### **Introducción: Posturas en Parejas** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Haga que pasen a las posturas en pareja con un repaso de los acuerdos en pareja que crearon como clase.

### **Amanecer Sentado en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Perro Señalando en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

### **Posturas de Amistad** nuevo

Explique que las parejas de estudiantes trabajarán juntas para crear nuevas posturas de Amistad que no hayan hecho antes. Dele a los estudiantes instrucciones específicas que promuevan la aplicación de habilidades para hacer amigos como la comunicación, el compartir, la pausa y el acuerdo. Elija uno de los siguientes ejemplos para que los estudiantes comiencen:

- Las parejas de estudiantes piensan cada una en sus tres animales favoritos y luego se comunican para ver si tienen uno en común. Si tienen uno, usarán ese animal como base para su nueva postura en pareja. Si no tienen uno, se pondrán de acuerdo para seleccionar otro que les guste a ambos, incluso si no es su favorito.
- Las parejas de estudiantes intercambiarán ideas rápidamente (se turnarán y escucharán mutuamente) para enumerar las actividades o los juegos que les gustan hasta que encuentren uno en común para usar como inspiración para su postura en pareja.
- Pídale a las parejas de estudiantes que escuchen las habilidades para hacer amigos del otro que escribieron en sus ilustraciones del cuerpo o en la lista anotada en la ilustración de la clase. Luego deben comunicar sus ideas y colaborar para dar vida a una habilidad a medida que hacen su postura en pareja.
- Guíe a los estudiantes para que visualicen cómo se vería una pintura o una escultura de dos amigos. La pintura se llama “Amistad” y, cuando la ven, saben de inmediato que está representando a dos amigos. Luego, deben comunicar sus ideas a su pareja, incluida la razón por la que alguien sabría que se trataba de una pintura o escultura llamada “Amistad”. Después de escucharse mutuamente compartir sus ideas, la pareja debe cooperar y estar de acuerdo para tomar partes de cada idea y convertirla en una postura en pareja.

Después de que los estudiantes hayan creado posturas con sus parejas, invite a las parejas a demostrar y enseñar su nueva postura de Amistad a la clase.

### Secuencia de Cierre en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

### Exploración Corporal/Visualización de la Amistad

Use el formato de la exploración corporal para guiar a los estudiantes a establecer intenciones de amistad. Utilice el siguiente ejemplo de guion como referencia:

- *Mientras descansamos hoy, nos centraremos en las maneras en las que queremos usar nuestros cuerpos para actuar como buenos amigos.*
- *Primero, observemos cómo se sienten nuestros cuerpos en este momento de descanso. ¿Hay algo que puedan hacer para actuar como amigos solidarios para sus cuerpos? ¿Quizás sentirse más cómodos o decirles algunas palabras amables?*
- *Presten toda su atención a sus pies. ¿Pueden sentir los pies e incluso los dedos de los pies? Imaginen en sus mentes una manera en la que usarán sus pies para actuar como amigos hoy mismo.*
- *Luego, presten atención a sus manos. Muevan los dedos y luego observen todas las partes de las manos. Imaginen en sus mentes una manera en la que usarán sus manos para actuar como amigos hoy mismo.*
- *Presten atención a sus oídos. ¿Qué escuchan sus oídos en este momento? ¿Pueden prestar atención a la sensación del aire en sus oídos? Imaginen en sus mentes una manera en la que usarán sus oídos para actuar como amigos hoy mismo.*
- *Ahora, inhalen y exhalen profundamente por la boca. Presten toda su atención a la sensación de sus bocas. ¿Pueden sentir la lengua contra los dientes? Imaginen una manera en la que usarán sus bocas para actuar como amigo hoy mismo. ¿Qué palabras amables pueden compartir? Practiquen decir algunas palabras amables en silencio en sus mentes o en voz baja.*
- *Ahora, dejen que su enfoque y atención se extiendan para notar su cuerpo entero en el lugar donde están aquí y ahora. Observen cómo se sienten.*

Guíe a los estudiantes para que abran los ojos poco a poco y vuelvan a enfocarse en el aula. Si el tiempo lo permite, invite a algunos voluntarios a compartir cómo se imaginan a sí mismos usando sus cuerpos para actuar como amigos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Enseñen su nueva postura de Amistad a otra persona. ¿Cómo usan todo su ser en la postura para actuar como amigos para sus parejas?*

## Extensiones de la Lección

### Apretones de Manos Absurdos

#### Lecciones 1–3

Esta es una actividad para romper el hielo. Está diseñada para sacar a los estudiantes de su zona de confort y darles múltiples oportunidades para encontrar una pareja y trabajar con otros de manera positiva y constructiva (una habilidad para hacer amigos que se practicará durante esta unidad). Presente una variedad de apretones de manos agradables durante toda la actividad. Prepare la actividad buscando ejemplos de apretones de manos agradables para enseñar y usar fácilmente.

Para comenzar, pida a cada estudiante que encuentre rápidamente una pareja en el grupo. Si los estudiantes tienen dificultades para encontrar una pareja, invítelos a levantar la mano o diga “aquí hay un compañero solo” (generalmente cerca de ti). Diga a los estudiantes que comiencen con un apretón de manos tradicional palma con palma, que se presenten con la nueva pareja como si la estuvieran conociendo por primera vez y que compartan algo sobre ellos mismos. Después de un corto período, cuente hacia atrás desde diez y pídale a los estudiantes que encuentren una nueva pareja antes de que llegues a cero. Presente un nuevo apretón de manos y haga que esas parejas de estudiantes practiquen ese apretón de manos. Continúe de esta manera, haciendo que los estudiantes encuentren una nueva pareja y luego presente un nuevo apretón de manos.

Después de introducir varios apretones de manos agradables, diga el nombre de un apretón de manos y diga a los estudiantes que encuentren a la pareja con la que generalmente hacen ese tipo de saludo rápidamente (p. ej., “saludarse con el codo”, “saludarse chocando los cinco”).

### Un Baile Sofisticado

#### Lecciones 2–8

Deles a las parejas de estudiantes una cantidad determinada de tiempo para idear un baile en pareja usando solo movimientos de pies y piernas. El baile debe incluir ocho pasos. Luego, haga que dos parejas se unan para enseñarse mutuamente sus bailes. Anímelos a practicar el uso de los ojos, los oídos y la boca para prestar atención, escuchar y comunicarse con empatía mientras enseñan y aprenden los bailes.

### Entrevistas

#### Lecciones 5–6

Entregue a los estudiantes un guion de entrevista con una lista de preguntas y pídale que se entrevisten en parejas. Cronométrelos e indíqueles cuándo deben cambiar de rol. No es necesario que anoten las respuestas. Haga hincapié en prestar atención al hablante, escuchar y verificar su comprensión. Rote los pares y repita. Utilice preguntas como las siguientes:

- *Si pudieran visitar cualquier parte del mundo, ¿a dónde irían y por qué?*
- *¿Cuál fue su materia favorita en la escuela el año pasado?*
- *¿De qué maneras son buenos amigos?*
- *Si fueran un animal, ¿cuál serían? ¿En qué se parecen a ese animal?*
- *Describan uno de sus pasatiempos y por qué es importante para ustedes. ¿Qué deben practicar para mejorar en ese pasatiempo?*
- *Cuéntenme su día hasta ahora. ¿Qué cosas buenas han pasado y qué ha sido difícil?*

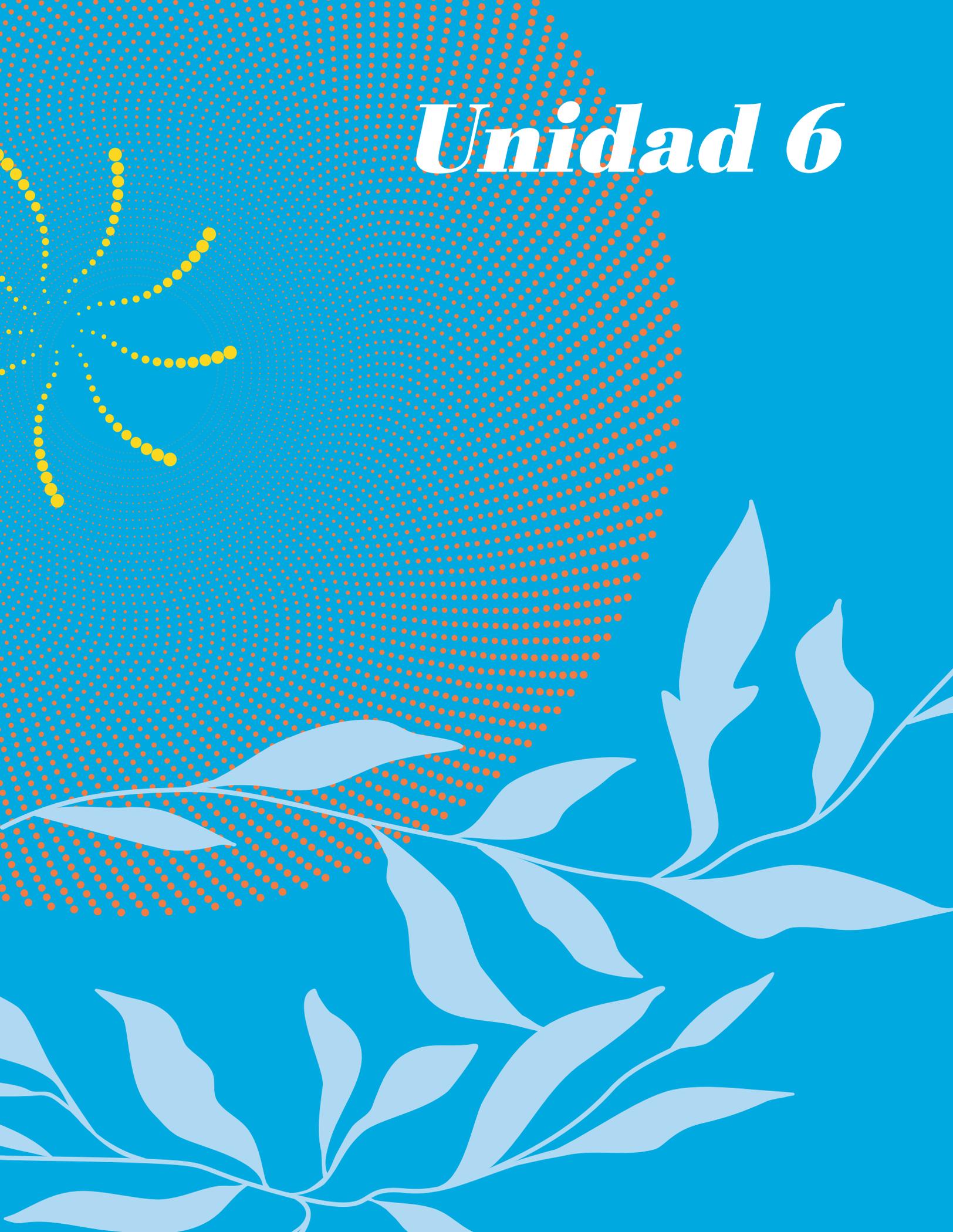
### Tablero de Compasión

#### Continuación desde la unidad anterior

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, empatía y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúa agregando detalles a este tablero durante todo el año.



# *Unidad 6*



# CONCIENCIA SOCIAL

## PARTE 2: COMUNIDAD

### **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben comprender los conceptos de compasión, comunidad, ser lo mejor posible, y punto de vista.

### **Descripción General**

Esta unidad desarrolla habilidades relacionadas con la conciencia social y la comunidad. Los estudiantes exploran las formas en que se ven influenciados por las personas que los rodean y las diversas comunidades de las que son miembros. Exploran cómo las comunidades pueden ser más saludables y fuertes. Comienzan a comprender la importancia de la diversidad en una comunidad y el valor de la colaboración. Los estudiantes descubren formas en las que pueden contribuir a sus comunidades y formas en las que las comunidades pueden trabajar juntas para satisfacer las necesidades con compasión.

### **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Las comunidades están compuestas por muchas personas y grupos diversos.
- Pertenecen a muchas comunidades.
- Son más fuertes cuando trabajan juntos que cuando están solos.
- Las comunidades son más fuertes y saludables cuando los miembros contribuyen.

### **Preguntas Esenciales**

- ¿Qué hace que una comunidad sea fuerte y saludable?
- ¿A qué comunidades pertenezco?
- ¿Quién influye en mi vida?
- ¿Qué sucede cuando los miembros de una comunidad trabajan juntos?
- ¿Cómo puedo contribuir a mi comunidad?
- ¿Qué hace que una comunidad sea compasiva?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 345–357

**Lección 1: Juntos Somos Más Fuertes:** Los estudiantes se dedican a responder qué hace que una comunidad sea fuerte y saludable. Exploran una alimentación más saludable y entienden el concepto de diversidad. Luego exploran la diversidad en relación con los grupos y las comunidades.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Imágenes de diversos tipos de alimentos
- Imágenes de su comunidad escolar. Tome fotos de tu propia comunidad escolar o muestra imágenes del sitio web del distrito o de la escuela. Asegúrese de incluir estudiantes, familias, maestros, personal, etc. en el entorno escolar.

### Lección 2 páginas 358–365

**Lección 2: Contribuciones Comunitarias:** Los estudiantes crean una postal de *Yo pertenezco* como una manera de identificar algunas de las muchas comunidades a las que pertenecen.

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado
- Imagen de la comunidad escolar de la Lección 1
- Organizador gráfico para enviar una postal
- Fichas grandes sin líneas o postales preimpresas en blanco
- Crayones o marcadores

### Lección 3 páginas 366–373

**Lección 3: Influencia:** Los estudiantes comienzan a explorar cómo las personas que los rodean dan forma a su punto de vista. Mediante el uso de los alimentos como introducción, descubren cómo diferentes factores, incluidos sus amigos, familiares y las comunidades a las que pertenecen, influyen en su comportamiento.

- Muestra de alimentos que huelen mejor de lo que saben (p. ej., extracto de vainilla, limón, canela, chocolate de pastelería)
- Muestra de uno o más alimentos que saben mejor de lo que huelen (p. ej., pepinillos, aceitunas, kimchi, queso)
- Recipientes para ocultar los alimentos de muestra, con orificios cortados en la parte superior para que los estudiantes puedan olerlos
- Si incluye la actividad de degustación:
  - Muestre del tamaño de un bocado de dos ejemplos de alimentos (uno de cada lista) para que los estudiantes prueben
  - Servilletas

### **Lección 4** páginas 374–381

**Lección 4: Colaboración:** Los estudiantes practican la colaboración con los miembros de su comunidad del aula para crear una máquina con muchas partes.

- \*Hoja y materiales para escribir si se utilice una actividad de diferenciación

### **Lección 5** páginas 382–388

**Lección 5: Contribuciones Solidarias:** Al reflexionar sobre el libro *Those Shoes*, los estudiantes debaten sobre las formas en que pueden contribuir a sus comunidades. Exploran cómo pueden ser su mejor versión al demostrar empatía y compasión por los demás.

- El libro *Those Shoes* de Maribeth Boelts
- Pizarra blanca, pantalla de visualización, papel milimetrado o papel de carnicero
- Dos colores de marcadores
- Ilustración del cuerpo de la amistad en clase de la Unidad 5
- Letreros que digan *Palabras Amables*, *Actos Amables* y *No Estoy Seguro/Pedir Ayuda*

### **Lección 6** páginas 389–394

**Lección 6: Comunidades Compasivas:** Los estudiantes aprenden que las comunidades tienen necesidades. Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad, la comunidad se vuelve más saludable, más fuerte y más compasiva.

- Noticias o videos sobre una comunidad que se reúne para satisfacer una necesidad (p. ej., comunidad escolar que implementa un Buddy Bench [banco de los amigos], miembros de una comunidad que organizan la entrega de alimentos para personas mayores, vecinos que se reúnen para crear y abastecer pequeños bancos de alimentos gratuitos, una comunidad que recauda dinero para construir un patio de juegos con acceso para discapacitados para que los niños con todas las capacidades puedan jugar de manera segura)

**\*Todas las lecciones incluyen lo siguiente:**  
**Campanilla o timbre**  
**(Opcional) Esfera de Hoberman**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Victoria en Grupo

Bosque

Barco en Grupo

### Secuencias

Secuencia de Cierre de Grupo

(Bebé feliz en grupo, Cascada en grupo,  
Limpiaparabrisas en grupo)

**NOTA** El uso de la nueva secuencia de Cierre es opcional. También puedes usar la secuencia de Cierre anterior o puedes adaptar la secuencia de Cierre anterior a posturas en grupo. Las instrucciones para cada una de estas opciones se incluyen en la GUÍA PRÁCTICA.

## Momentos de Atención Alena

Calma y Concentración

Mente Amable (para la comunidad)

Descanso y Reflexión

Examen Interno

Respiración a Elección del Estudiante

Gratitud Por la Comunidad

Visualización de la Comunidad

Visualizar Contribuciones Solidarias

## Diferenciación\*

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

## Evaluación del Desempeño

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Identificar una característica de una dieta más saludable (Lección 1).
- Identificar una característica de una comunidad saludable (Lección 1).
- Identificar las comunidades a las que pertenecen (Lección 2).
- Identificar las maneras en que las personas de su comunidad influyen en su alimentación y otros comportamientos (Lección 3).
- Practicar colaborar con sus compañeros (Lección 4).
- Identificar maneras de mostrar empatía y compasión en sus comunidades a través de palabras y actos amables (Lección 5).
- Identificar ejemplos de necesidades de una comunidad (Lección 6).
- Describir las maneras en que los miembros de una comunidad pueden trabajar juntos para satisfacer las necesidades de esa comunidad (Lección 6).



## *Lección 1*

# JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán una alimentación más saludable y comprenderán el concepto de diversidad. Luego explorarán la diversidad en relación con los grupos y las comunidades.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué hace que una comunidad sea fuerte y saludable?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar una característica que las dietas saludables y las comunidades saludables tienen en común.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Comer una variedad de alimentos contribuye a tener una dieta más saludable.
- Las comunidades incluyen diferentes grupos de personas.
- La diversidad contribuye a una comunidad más saludable.

Los estudiantes podrán...

- Identificar una característica de una dieta más saludable.
- Identificar una característica de una comunidad saludable.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Imágenes de diversos tipos de alimentos
- Imágenes de su comunidad escolar. Tome fotos de tu propia comunidad escolar o muestra imágenes del sitio web del distrito o de la escuela. Asegúrese de incluir estudiantes, familias, maestros, personal, etc. en el entorno escolar.

## Preparación/Organización

- Imprima imágenes de diferentes tipos de alimentos.
- Use algunos aros u otros objetos para crear espacios designados para clasificar imágenes de alimentos.
- Projete una imagen o imágenes de tu comunidad escolar.
- Considere colocar las colchonetas en un círculo durante esta unidad.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Victoria en Grupo

### Secuencias

Secuencia de Cierre de Grupo  
(Bebé Feliz en Grupo, Cascada en Grupo, Limpiaparabrisas en Grupo)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Mente Amable (para la comunidad)  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Comunidad  
Miembro de la comunidad  
Nutrición  
Tipo de alimento  
Dieta saludable  
Diversidad

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## LAS DIETAS SALUDABLES SON DIVERSAS / 20 minutos

Pregúntele a los estudiantes: *¿qué hace que una comunidad sea fuerte y saludable? ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacemos para mantenernos fuertes y sanos?* Invite a los estudiantes a compartir ideas y anotarlas. Después de anotar sus ideas y afirmar las respuestas que demuestran el aprendizaje de unidades anteriores (p. ej., actividad física, alimentación más saludable, compasión, descanso), explique que hay muchas cosas que hacen que una comunidad sea fuerte y saludable, y que descubrirán muchas de ellas durante esta unidad. Diga a los estudiantes que en esta lección comenzarán a pensar en comunidades saludables con una alimentación saludable.

Diga a los estudiantes que van a jugar un juego durante el cual trabajarán con un grupo para ordenar y clasificar imágenes de alimentos y convencer a la clase de por qué su grupo de alimentos es importante para tener una alimentación más saludable. Distribuya imágenes de alimentos en el medio del aula. Luego, use aros (u otro método) para demarcar cinco espacios para cinco grupos. Los estudiantes usarán estos espacios como ayuda para ordenar las imágenes de los alimentos.

**CLASIFIQUE:** Divida la clase en grupos de cuatro a cinco estudiantes y asigne a cada grupo un espacio designado (p. ej., un aro específico en el piso). Dele a cada grupo los alimentos que le corresponden de la lista a continuación. Explique que cuando encuentren las imágenes de los alimentos de su grupo, las colocarán en el lugar designado. Después de asignar a cada grupo un tipo de alimento y un espacio, pídale a los estudiantes que encuentren y clasifiquen las imágenes de los alimentos lo más rápido posible. Asigne tiempo a los estudiantes para que puedan comparar su tiempo con las rondas futuras.

### Ronda uno: Comidas

- Grupo 1 = Desayuno
- Grupo 2 = Almuerzo
- Grupo 3 = Cena
- Grupo 4 = Postre
- Grupo 5 = Refrigerios

### Ronda dos: Colores

- Grupo 1 = Naranja/amarillo
- Grupo 2 = Blanco
- Grupo 3 = Café
- Grupo 4 = Verde/azul
- Grupo 5 = Rojo/morado

### CONSEJO DIDÁCTICO



Distribuya las imágenes de una manera que limite que los estudiantes choquen cuando las recolecten.

**Ronda tres: Grupos de alimentos**

- Grupo 1 = Verduras
- Grupo 2 = Frutas
- Grupo 3 = Panes/granos
- Grupo 4 = Lácteos
- Grupo 5 = Carnes/proteínas

**PRESENTE:** Después de la ronda uno, cuando se clasifican las imágenes de los alimentos, pida a cada grupo que analice por qué su tipo de alimento es importante para tener una alimentación más saludable. ¿Qué hace por sus cuerpos? ¿Por qué le gusta a la gente? Dale a los estudiantes dos minutos para debatir y decidir qué persona presentará sus argumentos para explicar por qué su grupo de alimentos es importante.

**DEBATA:** Después de que los estudiantes hayan dado sus argumentos sobre por qué su grupo de alimentos es importante para tener una alimentación más saludable, haga preguntas al grupo como las siguientes para ayudarlos a comprender la importancia de la diversidad en una dieta más saludable:

- 
- **¿Es uno de estos grupos más importante que otros? ¿Cuál de estos grupos es el más importante?**
  - **Imaginen que durante las próximas semanas, solo van a comer los alimentos del grupo que tienen en este momento. ¿Cómo será? ¿Cómo creen que se sentirían sus cuerpos?**
- 

Invite a cada grupo a enviar a un estudiante ayudante para que recolecte y revuelva las imágenes para la siguiente ronda. Repita el proceso con el siguiente método de agrupación.

Después de la tercera ronda, pregunta lo siguiente: *¿cómo creen que sería una dieta más saludable?* Luego, diga a los grupos que tienen un minuto para moverse por el aula y reorganizar los alimentos en su área para representar una dieta más saludable.

Cuando hayan terminado, invite a los estudiantes a compartir qué cambios hicieron en su recolección de alimentos. Mientras los grupos comparten sus cambios, haga preguntas como las siguientes para continuar enfatizando el valor de la diversidad en una alimentación más saludable.

- 
- **¿Por qué es importante comer una variedad de tipos y colores de alimentos para tener una alimentación más saludable? [Respuesta: Para obtener una variedad de vitaminas y un equilibrio de todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan; es más interesante y agradable, etc.]**
  - **¿Es más adecuada una dieta de alimentos diversos que una dieta de alimentos similares?**
- 

**CONSEJO DIDÁCTICO**

**Durante las rondas uno y dos, haz que los pasos de Presentar y Debatir sean muy breves para que el juego sea dinámico.**

Invite a los estudiantes a compartir cómo contribuyeron a su grupo en la primera actividad. Haga sus propias observaciones sobre cómo viste que cada estudiante contribuyó con sus fortalezas a los grupos en la primera actividad.

Ayude a los estudiantes a comprender que, al igual que las dietas saludables incluyen una variedad de alimentos que contribuyen a nuestros cuerpos de diferentes maneras, los grupos saludables incluyen una variedad de personas que contribuyen al grupo de diferentes maneras.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Nuestras dietas incluyen diferentes grupos de alimentos.*
- *Comer una variedad de alimentos contribuye a tener una dieta más saludable.*

### \*LAS COMUNIDADES SALUDABLES SON DIVERSAS / 10 minutos

Proyecte o presente una imagen de una comunidad escolar (tal vez de tu propia escuela o distrito). Invite a los estudiantes a compartir lo que notan sobre la comunidad escolar. Muestre las palabras “comunidad” y “diversidad”, e invite a los estudiantes a compartir lo que creen que significan esas palabras. Haga preguntas como las siguientes para ayudarlos a comprender los conceptos de *comunidad* y *diversidad*:

- *¿Qué es una comunidad?* [Respuesta: Una comunidad está compuesta por personas que tienen algo en común; una comunidad escolar está compuesta por estudiantes, maestros y otras personas que aprenden juntos, etc.]
- *¿Cómo se compone nuestra comunidad escolar de diferentes grupos?* [Respuesta: Grados, clases, estudiantes, maestros, equipos, etc.]
- *¿Qué pasaría si solo tuviéramos estudiantes? ¿Maestros?*
- *Yo soy maestro. Pertenezco al grupo de maestros de esta comunidad escolar. Ustedes son estudiantes. Ustedes pertenecen al grupo de estudiantes de [X] grado en nuestra comunidad escolar. ¿Son iguales todos los maestros? ¿Son iguales todos los estudiantes?* [Respuesta: Las personas tienen diferentes orígenes, edades, culturas, habilidades, estilos, etc.]
- *Diversidad es una palabra que describe cuánta variedad hay en un grupo. ¿Cómo sería en nuestra comunidad escolar si todos los estudiantes fueran iguales?* [Respuesta: No podríamos aprender unos de otros; solo tendríamos un conjunto de fortalezas, etc.]
- *¿De qué manera creen que la diversidad es buena para una comunidad escolar?*
- *\*¿Podría nuestra comunidad escolar ser diversa de alguna manera y no muy diversa de otra manera?*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Entre rondas, invite a los estudiantes a hacer una pausa con las manos en los Puntos de Anclaje y reflexionar sobre cómo contribuyeron al grupo. Diga a los estudiantes que estén atentos a cómo contribuyen los diferentes miembros del grupo. Invite a los estudiantes a compartir cumplidos y agradecimientos con los miembros de su grupo.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Las comunidades están compuestas por diferentes grupos de personas que tienen funciones y contribuciones importantes.
- La diversidad ayuda a una comunidad a ser fuerte y saludable.

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 13 minutos**

Comience la práctica de Movimiento Consciente en un círculo grande.

**Juegos de Secuencia en Grupo**

Diga a los estudiantes que trabajarán juntos como comunidad para ser creativos con su práctica de movimiento. Elija una o más de las siguientes opciones haciendo hincapié en prestar atención y trabajar junto con todo el grupo.

***Opción 1: Hacer olas***

Explique a los estudiantes que primero trabajarán juntos para hacer movimientos al estilo de una ola. Haga que los estudiantes formen un círculo o filas. Comience con un movimiento como saltar desde el asiento o levantar los brazos para hacer la postura del Atardecer. Comience el movimiento en un lugar del círculo (o en la primera fila) con un estudiante (o una fila completa) saltando o levantando los brazos, y luego guíe a los estudiantes para que pasen el movimiento a lo largo del círculo (o filas) como en una ola. Practique este movimiento de olas algunas veces y luego permita que los estudiantes elijan posturas para practicar al estilo de una ola.

***Opción 2: Rondas***

Complete varias repeticiones de las secuencias de Nuevo Comienzo, Superhéroe, Giro o Cierre al estilo de rondas. Por ejemplo, asigne líderes al frente de varias filas. Comience una fila en la secuencia, siguiendo al líder, luego haga que la siguiente fila lo haga, etc.

***Opción 3: Las 24 horas***

Forme un círculo. Designe y etiquete las colchonetas para que representen las 12:00 y las 6:00 (opcionalmente, también incluye las 3:00 y las 9:00). Pida a los estudiantes que se muevan por el salón en sentido horario en círculo (utilice movimientos variables locomotores, si lo desea). Uea el sonido de un reloj (p. ej., reloj cucú, alarma digital, campanario) para indicar a los estudiantes que están congelados. Diga las 6:00 o 12:00, y el estudiante que se encuentre en ese lugar debe demostrar

inmediatamente un movimiento o una postura de la secuencia de Giro, la secuencia de Nuevo Comienzo o la secuencia del Superhéroe. Todos los demás repiten y luego el juego continúa con el movimiento en el sentido de las agujas del reloj en la señal.

### **Victoria** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes hacia esta postura. Invítelos a notar cuán estable se siente la postura y si es difícil equilibrarla. Utilícela como referencia para comparar cuando vuelva a crear esta postura como grupo más adelante en la lección.

## **Introducción a Las Posturas en Grupo**

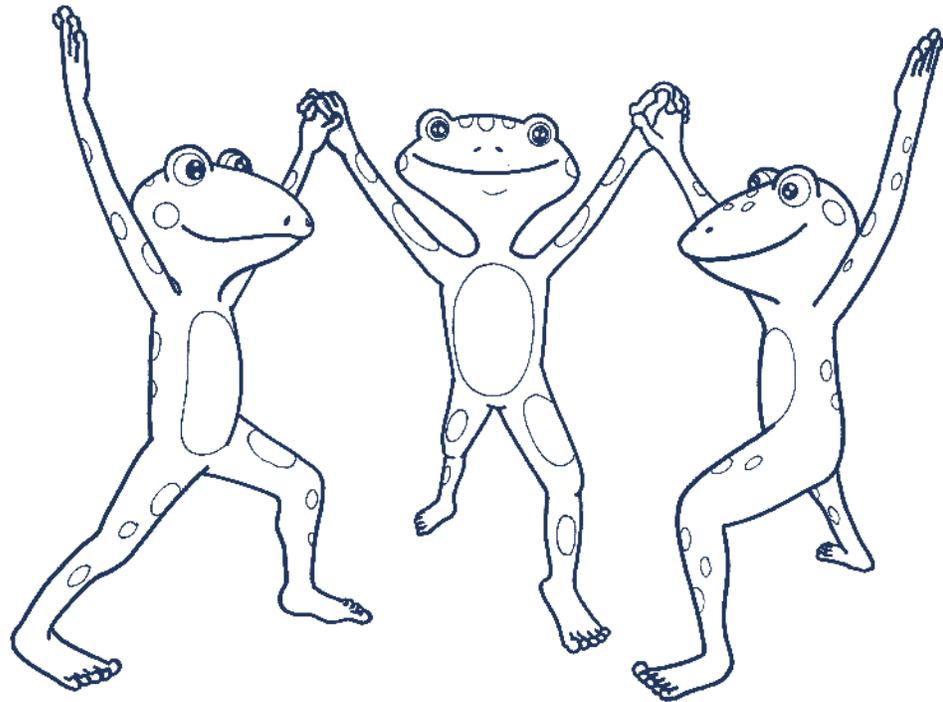
Repase brevemente los acuerdos en pareja de la Unidad 5 y reflexione sobre cómo los acuerdos en pareja serán útiles cuando trabajen juntos para hacer movimientos o posturas como una comunidad integral.

- Recuerde a los estudiantes que no tienen que hacer contacto con sus compañeros durante una postura si no se sienten cómodos. Pueden comunicar esto al sostener las manos sobre sus Puntos de Anclaje durante la postura.
- Recuerde a los estudiantes que parte de ser una comunidad empática y compasiva es respetar las decisiones de los compañeros que están a su lado sobre cómo desean usar su cuerpo hoy.

## **Postura de La Victoria en Grupo**

Guíe a los estudiantes hacia la postura. Dependiendo de cuán cerca estaban parados los estudiantes anteriormente, es posible que deba invitarlos a acercarse para que puedan tomarse de las manos para crear la parte grupal de esta postura. Utilice las siguientes señales como referencia:

- 1. Comiencen en la postura de Estrella de mar de pie.**  
**NOTA** *Asegúrese de que todos los estudiantes tengan el mismo pie delantero hacia adelante y que estén lo suficientemente cerca como para poder agarrarse de las manos más adelante.*
- 2. Inhalen:** Estiren sus brazos hacia arriba cerca de las orejas y estiren los dedos.
- 3. Exhalen:** Hagan presión hacia abajo con ambos pies. Doblen la rodilla delantera. Asegúrense de que la rodilla permanezca alineada con el tobillo y no se mueva más allá de los dedos delanteros.
- 4. Inhalen:** Tómense de las manos con las personas que están a su izquierda y a su derecha, de modo que todo el grupo se sostenga de las manos en un círculo.
- 5. Exhalen:** Imaginen que como grupo están sosteniendo la Luna (o la Tierra o imágenes sustitutas que crees que resonarán con tus estudiantes hoy; por ejemplo, una bandeja gigante con deliciosa comida para toda la clase).

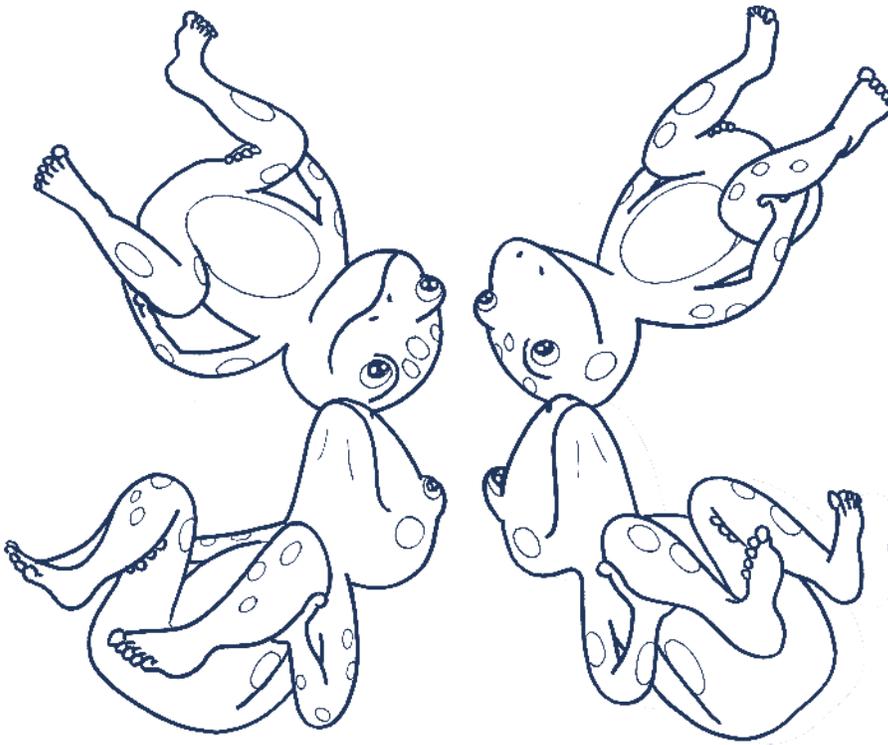


6. Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.
  - Al inhalar, imaginen cómo se expande su respiración para hacerlos más altos a medida que levantan los brazos.
  - Al exhalar, encuentren el equilibrio en sus piernas, y empujen con firmeza el suelo con el pie trasero.
7. Inhalen: Suelten las manos de sus compañeros.
8. Exhalen: Dejen que sus brazos bajen hacia sus cuerpos.
9. Inhalen: Enderecen ligeramente la rodilla delantera para levantarse de la postura.
10. Exhalen: Den un paso adelante con el pie trasero hasta la postura de la Montaña.
11. Repitan con el otro lado.

Mientras practicas la postura de la Victoria en grupo, explore un par de opciones para colocar las manos:

1. Levantar los brazos, juntar las manos o muñecas de los compañeros que están a su lado.
2. Bajar los brazos, juntar las manos o muñecas de los compañeros que están a su lado.

## GRUPO DE BEBÉS FELICES



3. Poner las manos en los hombros de los compañeros que están a su lado, de modo que los brazos de todos estén conectados, formando un círculo firme.

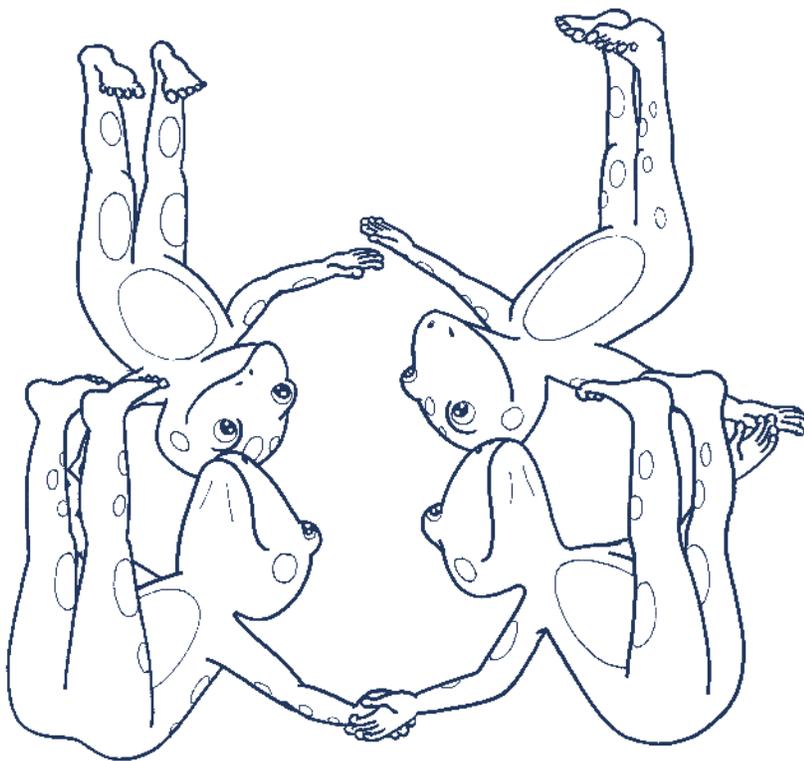
Pregúnteles a los estudiantes: *¿cómo se siente practicar esta postura como grupo en lugar de practicarla de manera individual?*

### Secuencia de Cierre en Grupo nuevo

Guíe a los estudiantes por la siguiente secuencia de Cierre en grupo. Como alternativa, continúe usando la secuencia de Cierre que ha estado practicando, agregue opciones grupales como se describe en la sección Extensiones de la lección de esta unidad.

### Bebé Feliz en Grupo

1. Comiencen en la colchoneta con las rodillas en el pecho, sostengan la parte posterior de las rodillas, es decir, entre la pantorrilla y el muslo, no sobre las espinillas.  
**NOTA** Los estudiantes pueden detenerse aquí con las rodillas en el pecho y luego pasar a la siguiente postura en la secuencia.
2. Inhalen: Observen todos los lugares donde las caderas, la espalda, el cuello y los hombros están en contacto con la colchoneta. Los estudiantes permanecerán allí durante esta postura.



3. Exhalen: Abran las rodillas más que el cuerpo y llévenlas hacia las axilas.
4. Inhalen: Levanten los pies lejos del cuerpo. Flexionen los pies para que queden paralelos al suelo y al techo, con los tobillos sobre las rodillas y las espinillas perpendiculares al piso.
5. Exhalen: Si la postura es cómoda, pasen sus manos por las piernas para agarrarse los tobillos, los pies o incluso los dedos gordos del pie. Solo traten de llegar hasta donde les resulte cómodo con la cabeza, el cuello y los hombros apoyados en el piso.
6. Empujen poco a poco las plantas de los pies hacia arriba como si levantaran el techo mientras usan las manos para tirar de las piernas hacia abajo para que las rodillas se acerquen al suelo.
7. Suelte suavemente un pie cada vez de vuelta a la colchoneta, con las rodillas dobladas.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

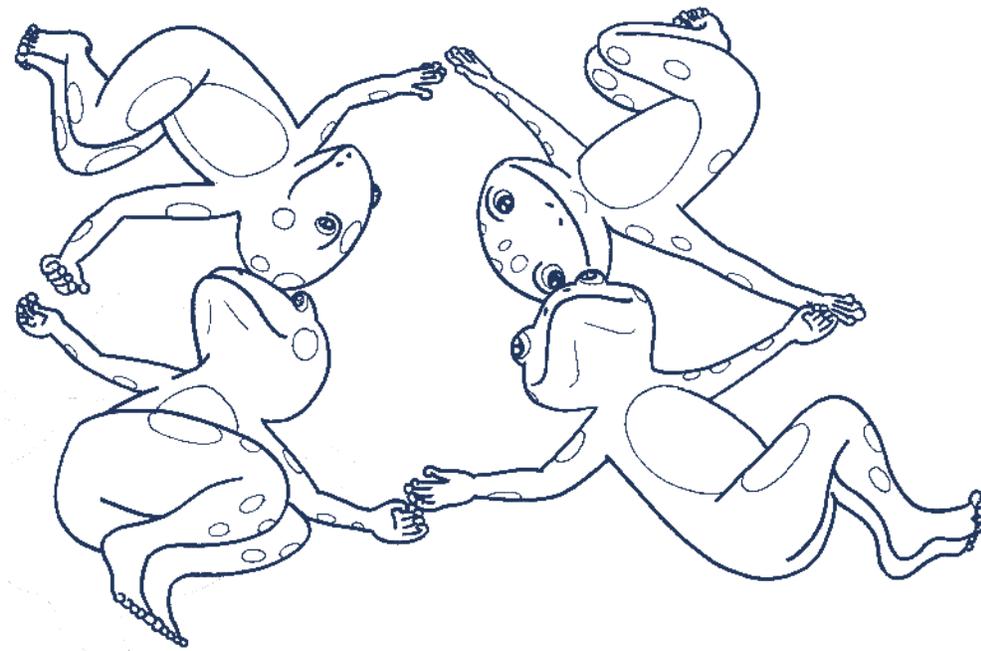


Para la secuencia de Cierre en grupo, si los estudiantes no se sienten cómodos con ninguna de las posturas (por ejemplo, si usan faldas), dejes la opción de practicar la postura o la respiración que deseen.

#### Postura de la Cascada en Grupo

1. Comiencen acostados boca arriba con la cabeza hacia el centro del círculo.
2. Exhalen: Lleven las rodillas hacia el pecho.

## LIMPIAPARABRISAS EN GRUPO



3. **Inhalen:** Lleven sus pies hacia el cielo, de modo que las piernas estén en un ángulo de aproximadamente 90 grados con respecto al torso.
4. Si les resulta más cómodo, pueden enrollar la mitad inferior de la colchoneta y colocarla debajo de sus caderas. Como alternativa, pueden colocar las manos debajo de las caderas con las palmas hacia la colchoneta.

- *Todos podemos conectarnos y relajarnos como comunidad uniéndonos en una postura de grupo grande. Eso nos exigirá sostener las manos o las muñecas con nuestros vecinos. Si no desean participar en ello, coloquen las manos sobre el vientre. Si desean participar, lleven las manos hacia los lados para agarrar las muñecas o las manos con su vecino. Elijan la opción que les resulte más cómoda hoy.*

5. Mantengan la postura durante algunas respiraciones.
6. **Exhalen:** Doblen las rodillas hacia el pecho, y luego apoyen los pies en el piso con las rodillas dobladas.

### Limpiaparabrisas en Grupo

1. Comiencen acostados boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre el piso cerca de los bordes de la colchoneta.
2. **Inhalen:** Suelten los brazos a los lados con las palmas hacia arriba.

3. **Exhalen:** Rodillas suavemente flotantes hacia la derecha.
4. **Inhalen:** Levanten las rodillas de vuelta al centro.
5. **Exhalen:** Dejen caer las rodillas poco a poco hacia la derecha.
6. **Repitan,** alternando los lados durante varias respiraciones.

- *Todos podemos conectarnos y relajarnos como comunidad uniéndonos en una postura de grupo grande. Eso nos exigirá sostener las manos o las muñecas con nuestros vecinos. Si no desean participar en ello, coloquen las manos sobre el vientre. Si desean participar, lleven las manos hacia los lados para agarrar las muñecas o las manos con su vecino. Elijan la opción que les resulte más cómoda hoy.*

7. **Mantengan** la postura durante algunas respiraciones.
8. **Liberen** una pierna a la vez de vuelta a la colchoneta, buscando el descanso.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### **Mente Amable (para la comunidad)**

Mientras los estudiantes descansan, invítelos a reflexionar sobre lo siguiente:

- *En esta aula, todos somos parte de esta comunidad y de la comunidad de [nombre de la escuela]. Pertenecemos a muchos grupos diferentes y diversos, y todos nos unimos para fortalecer esta comunidad. Practiquemos decir palabras amables y tener pensamientos amables para nuestra comunidad escolar.*
- *Imaginen que todas las personas de esta comunidad escolar están paradas en un círculo amplio que se extiende por todo el edificio. Imaginen a todos los diferentes estudiantes, maestros y personal con todas sus edades, tamaños, colores y formas diferentes, todos sus intereses y habilidades diferentes, y todas sus familias y culturas diferentes. Imagínenlos todos juntos creando una comunidad escolar fuerte y saludable. Digan en voz baja para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar sea saludable y fuerte.**

- Ahora, en silencio, sigan pensando en esas palabras amables para nuestra comunidad escolar:

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar sea saludable y fuerte.**

- Ahora imaginen que cada una de esas personas en nuestra gran comunidad escolar está saliendo del círculo para hacer su parte para que la escuela siga trabajando y aprendiendo. Susurre para repetir después de mí:

**Quiero que cada miembro de esta comunidad sepa que es importante.**

- Ahora, en silencio, sigan pensando en esas palabras amables para nuestra comunidad escolar:

**Quiero que cada miembro de esta comunidad sepa que es importante.**

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- Esta semana, presten atención a la diversidad de los alimentos que comen y a las comunidades a las que pertenecen.



## **Lección 2**

# **CONTRIBUCIONES COMUNITARIAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes crearán una postal de *Yo pertenezco* como una manera de identificar algunas de las muchas comunidades a las que pertenecen.

### **Pregunta Esencial**

¿A qué comunidades pertenezco?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar los grupos comunitarios a los que pertenezco.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los estudiantes pertenecen a muchas comunidades y grupos.
- Las comunidades son más fuertes y saludables cuando los miembros tienen un sentido de pertenencia.

Los estudiantes podrán...

- Identificar las comunidades a las que pertenecen.

## Materiales

- Pizarra, pantalla de visualización o papel milimetrado/marcador
- Imagen de la comunidad escolar de la Lección 1
- Organizador gráfico para enviar una postal
- Fichas grandes sin líneas o postales preimpresas en blanco
- Crayones o marcadores

## Preparación/Organización

- Muestre la imagen de la comunidad escolar.
- Prepare un organizador gráfico para la clase.
- Organice los materiales para hacer postales.
- Coloque las colchonetas de los estudiantes en un círculo.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Mente Amable (para la comunidad)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Universo

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## MIS COMUNIDADES Y GRUPOS / 25 minutos

Repase brevemente el significado de comunidad y anima a los estudiantes a pensar en las comunidades a las que pertenecen. Reúna a los estudiantes en un círculo si es posible.

- Invite a los estudiantes a definir la palabra “comunidad” y compartir lo que aprendieron sobre las comunidades en la última lección.
- Invite a los estudiantes a compartir ejemplos de algunas de las comunidades a las que pertenecen.
- Con ejemplos de los estudiantes, anime a los estudiantes a identificar comunidades más pequeñas que existen dentro de una comunidad (p. ej., comunidades de aulas dentro de la comunidad escolar) y comunidades más grandes y globales (p. ej., el país, la humanidad, etc.) a las que muchas comunidades pueden pertenecer.

Haga algunas de las siguientes preguntas y reflexiona con los estudiantes sobre lo que significa pertenecer a una comunidad:

- 
- **¿Cómo saben que pertenecen a una comunidad?**
  - **¿Cómo se siente pertenecer?**
  - **¿Cómo se sentiría no pertenecer a ninguna comunidad? Si no sintieran que pertenecen, ¿sentirían que son lo mejor posible?**
  - **¿Por qué es importante saber que pertenecen a una comunidad?**
  - **Si los miembros de una comunidad sienten que pertenecen a una comunidad, ¿cómo será esa comunidad?**
  - **¿Cómo pueden ayudar a los demás a sentir que pertenecen?**
- 

### Postales de Yo pertenezco

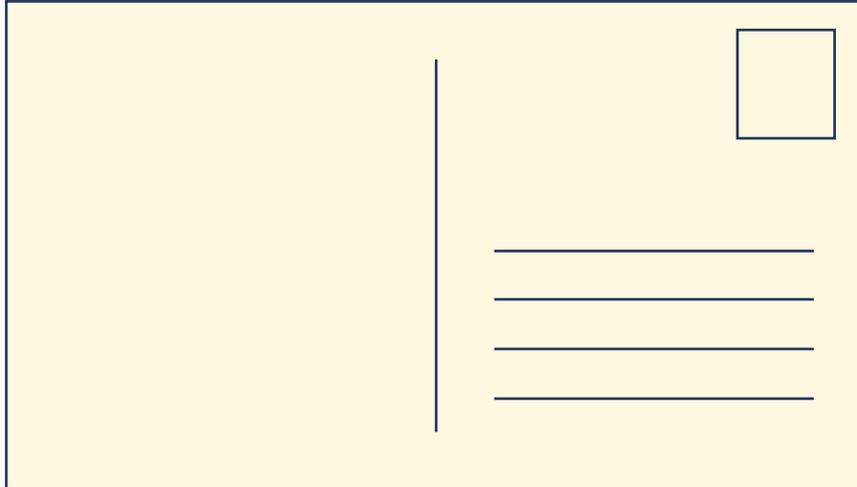
Muestre las palabras **Yo pertenezco a muchas comunidades**. Diga a los estudiantes que hoy escribirán postales para identificar algunas de las comunidades a las que pertenecen.

Demuestre el proceso primero para ayudar a los estudiantes a comprender la actividad. “Piense en voz alta” a medida que completas las siguientes indicaciones e invite a los estudiantes a que le ayuden cuando “se quede sin respuestas”:

- Mi nombre es \_\_\_\_\_. Soy parte de la familia \_\_\_\_\_ y la escuela \_\_\_\_\_.
- Vivo en \_\_\_\_\_ (calle) en el barrio \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ (pueblo/ciudad).
- \_\_\_\_\_ (pueblo/ciudad) se encuentra en el estado de \_\_\_\_\_ en la región \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ es un país que está en el continente \_\_\_\_\_ en el planeta Tierra.
- La Tierra es un planeta del sistema solar de la galaxia Vía Láctea. La Vía Láctea es una comunidad, pero no es la más grande a la que pertenecemos. ¡Ese es el UNIVERSO!

Recuérdelos a los estudiantes que cada categoría representa a un grupo comunitario. Considere resaltarlos a medida que avanza o pídale a los estudiantes que encierren en un círculo todas las comunidades que puedan encontrar en el texto una vez que hayan escrito la postal.

Proyecte una copia del organizador gráfico para que todos los estudiantes puedan verlo y pídale que te ayuden a completarlo, paso a paso. Como grupo, use la lista de comunidades como ayuda para enviar la postal. Use todos los detalles creativos que desees. Su postal puede verse así:



Guíe a los estudiantes para que creen sus propias postales de Yo pertenezco.

Reparta los organizadores gráficos y úsalos para ayudar a los estudiantes a practicar cómo enviar una postal. Luego distribuya las fichas grandes sin líneas y pídale a los estudiantes que se envíen las postales a sí mismos.

Mientras los estudiantes terminan de enviar sus postales, invítelos a decorar o ilustrar el reverso de las postales (no del mismo lado de la dirección). Sugiera que dibujen o escriban los nombres de otras comunidades a las que pertenecen (p. ej., escuela, iglesia, clubes, etc.).

CONSEJO DIDÁCTICO



Antes de comenzar, tómese un momento para evaluar el conocimiento previo de los estudiantes sobre las postales y cómo enviarlas, y luego guíe la actividad como corresponde. (Enviar postales es una habilidad que normalmente se enseña dentro de un plan de estudios de Lengua y literatura en inglés de segundo grado).

CONSEJO DIDÁCTICO



Considere usar un mapa para guiar el debate grupal.

CONSEJO DIDÁCTICO



No todos los estudiantes se sienten cómodos compartiendo sus direcciones. Proporcione la dirección de la escuela en la pizarra o la pared como opción adicional por este motivo.

Una vez que los estudiantes envíen sus postales, muéstreles el área de una postal donde generalmente se escribe un mensaje. Invítelos a escribir un mensaje de pertenencia para recordar que son parte importante de muchas comunidades. Comparta mensajes de ejemplo como los siguientes:

***Yo pertenezco aquí.***

***Soy importante para mi comunidad.***

***Necesito a mi comunidad y mi comunidad me necesita a mí.***

Considere recolectar las postales y enviarlas por correo a los estudiantes o distribuir las nuevamente al final de la unidad.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Una comunidad es un grupo de personas que tienen algo en común.*
- *Cada uno de nosotros pertenece a muchas comunidades y grupos.*
- *Las comunidades son más fuertes y saludables cuando los miembros tienen un sentido de pertenencia.*



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Comience la práctica de movimiento en un círculo.

### Montaña/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Respire profundamente en la postura de la Montaña y guíe a los estudiantes para que examinen internamente sus cuerpos y observen cómo se sienten en este momento.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (con grupos a elección del estudiante)

Guíe a los estudiantes en tres rondas de la secuencia de Nuevo Comienzo con las siguientes opciones:

#### *Ronda 1*

Facilite la primera ronda de la secuencia al enfocarse en moverse juntos como una comunidad del aula completa.

### *Ronda 2*

Brinde a los estudiantes la opción de elegir estar en los grupos de la postura de la Plancha o Plancha Lateral (sin moverse). Permanecerán en sus colchonetas actuales; pero, cuando sea el momento de hacer la postura de la Plancha, harán la opción del grupo que hayan elegido.

### *Ronda 3*

Diga a los estudiantes que todavía están en el grupo de la postura de la Plancha o Plancha Lateral que ya eligieron, pero ahora elegirán un grupo adicional. Deles a los estudiantes la opción de elegir estar en el grupo de la postura del Perro, Cachorro o Perro en Tres Patas. (Proporcione imágenes para refrescarles la memoria a los estudiantes. Consulta la GUÍA PRÁCTICA si es necesario para ver la postura del Cachorro o el Perro en Tres Patas). Permanecerán en sus colchonetas; pero, cuando sea el momento de hacer la postura del Perro, harán la opción del grupo que hayan elegido.

Recuérdelos a los estudiantes que, si la opción que eligieron no se siente bien para sus cuerpos hoy, son libres de tomar una decisión diferente.

Remarque que, aunque los miembros de la clase estaban en diferentes grupos de movimiento, todavía se estaban moviendo juntos como comunidad.

## **Introducción a Las Posturas en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Invite a los estudiantes a repasar las maneras en que pueden tratarse unos a otros con empatía y respeto, y a mantenerse seguros durante las posturas en grupo.

## **Postura de la Victoria en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la postura.

## **Secuencia de Cierre en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre en Grupo, alentándolos a moverse y respirar juntos como comunidad. Mantenga cada postura durante algunas respiraciones calmantes.



**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

**Mente Amable (para la comunidad)**

Guíe a los estudiantes en una práctica de mente amable (para la comunidad). No dudes en sustituir frases de pensamientos amables que haya generado con su clase:

- *Ustedes son miembros importantes de muchos grupos y comunidades. Hoy haremos una práctica de mente amable para algunas de las comunidades pequeñas y grandes a las que pertenecemos.*
- *Recuerden un grupo o comunidad a donde realmente sientan que pertenecen, un grupo de personas para quienes ustedes son importantes. Quizás sea su clase aquí mismo, su familia, un equipo o un grupo religioso. Imaginen ese grupo en sus mentes e imaginen a los miembros de ese grupo a su alrededor, cuidándolos y manteniéndolos seguros.*
- *Ustedes son importantes. Ustedes son valorados. Ustedes pertenecen.*
- *Ahora imaginen que todas las personas de su grupo o comunidad también se sienten seguras e importantes. Practiquemos pensamientos amables para los miembros de su grupo o comunidad. Digan en voz baja para repetir después de mí o repitan las palabras en silencio en sus mentes:*

**Quiero que estén seguros.**

**Quiero que se sientan importantes.**

**Quiero que sepan que pertenecen.**

- *Ahora recuerden una comunidad de la que todos somos parte: Nuestra ciudad. Imaginen que todas las personas de toda nuestra ciudad se cuidan entre sí y demuestran empatía mutua. Imaginen que también los cuidan a ustedes. Ustedes son valorados. Ustedes pertenecen. Practiquemos pensamientos amables para todas las personas de nuestra comunidad de [nombre de la ciudad]. Digan en voz baja para repetir después de mí o repitan las palabras en silencio en sus mentes:*

**Quiero que estén seguros.**

**Quiero que se sientan importantes.**

**Quiero que todos sepan que pertenecen.**

- *Ahora, veamos qué tanto podemos ampliar nuestra imaginación. ¡Vean si podemos imaginar en nuestras mentes a todo el planeta! Imaginen que todas las personas de este planeta se mantienen seguras y se cuidan entre sí. Imagínense a ustedes mismos como parte de esa gran comunidad solidaria.*
- *Están seguros. Ustedes son importantes. Ustedes son valorados. Ustedes pertenecen.*

- *Practiquemos pensamientos amables para todas las personas de la enorme comunidad de nuestro planeta. Digan en voz baja para repetir después de mí o repitan las palabras en silencio en sus mentes:*

***Quiero que estén seguros.***

***Quiero que se sientan importantes.***

***Quiero que todos sepan que pertenecen.***

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

### **Examen Interno**

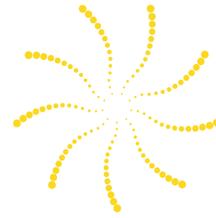
A medida que los estudiantes vuelven a sentarse en la postura Fácil, invítelos a examen interno y observar cómo se sienten después de practicar la mente amable para sus comunidades. Si el tiempo lo permite, invite a algunos voluntarios a compartirlo.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Hablen con sus familias sobre todas las comunidades y grupos de los que forman parte. Vean cuántos pueden identificar.*

## **Lección 3**

# **INFLUENCIA**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comenzarán a explorar cómo las personas que los rodean dan forma a su punto de vista. Mediante el uso de los alimentos como introducción, descubrirán cómo diferentes factores, incluidos sus amigos, familiares y las comunidades a las que pertenecen, influyen en su comportamiento.

### **Pregunta Esencial**

¿Quién influye en mi vida?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar algo o a alguien que influye en mis elecciones.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sus sentidos y experiencias pueden influir en la elección de los alimentos.
- Las personas que los rodean influyen en sus elecciones.

Los estudiantes podrán...

- Identificar las maneras en que las personas de su comunidad influyen en su alimentación y otros comportamientos.

## Materiales

- Muestras de alimentos que huelen mejor de lo que saben (p. ej., extracto de vainilla, limón, canela, chocolate de pastelería)
- Muestras de uno o más alimentos que saben mejor de lo que huelen (p. ej., pepinillos, aceitunas, kimchi, queso)
- Recipientes para ocultar los alimentos de muestra, con orificios cortados en la parte superior para que los estudiantes puedan olerlos
- Si incluye la actividad de degustación:
  - Muestre del tamaño de un bocado de dos ejemplos de alimentos (uno de cada lista) para que los estudiantes prueben
  - Servilletas

## Preparación/Organización

- Cree una tabla para la actividad Se puede comer en papel milimetrado o prepare otro método para documentar las anotaciones.
- Coloque los alimentos de manera que los estudiantes puedan olerlos sin verlos.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Bosque

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Respiración a Elección  
del Estudiante  
Gratitud Por la Comunidad  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Cultura  
Influencia

**CALMA Y CONCENTRACIÓN** / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

**\*SE PUEDE COMER** / 25 minutos

**NOTA** Para los estudiantes de 3.er grado, considere usar la opción de diferenciación.

Presente la actividad reuniendo a los estudiantes en un círculo y diciéndoles que hoy tienes algunas preguntas importantes y que necesitarás que practiquen la curiosidad para que le ayuden a responderlas. Invítelos a compartir lo que creen que quieres decir al practicar la curiosidad. Organice la actividad con una historia como la siguiente para atraer la curiosidad de los estudiantes.

- *Iba a almorzar con una amiga y llevé mi pizza favorita para compartir. Mi amiga dijo que no le gustaba la pizza. No podía creerlo. Pensé que a todos les gustaba la pizza. Lo que pasa es que mi amiga nunca había comido pizza. Cuando era pequeña, en su familia nunca se comía pizza y siempre pensó que olía mal. En mi familia tampoco se comía mucha pizza, pero en mi escuela teníamos fiestas con pizza todo el tiempo, y siempre era mi día favorito. ¡Creo que huele delicioso! Esto me hizo pensar, ¿por qué me gustan los alimentos que me gustan? ¿Qué piensan? ¿Por qué les gustan los alimentos que les gustan? ¿Es el olor? ¿Es el aspecto? ¿Es el sabor? ¿Hay otro motivo?*

Explique que has creado un experimento para intentar encontrar algunas respuestas.

**Actividad de oler**

Coloque alrededor del aula varios recipientes con contenido oculto para que los estudiantes huelan varios alimentos. Incluya alimentos que huelan bien o mal y sepan bien o mal.

Sin revelar nada sobre el contenido, haga que los estudiantes averigüen qué alimentos comerían solo en función del olor. Puede darles a los estudiantes una encuesta impresa para que la completen mientras caminan para oler las diversas muestras o pedirles que respondan levantando sus manos.

(Si incluye una actividad de degustación opcional, realice esa parte de la actividad en este momento).

Luego, revele los alimentos y encuesta nuevamente a los estudiantes para averiguar qué alimentos comerían.

Cree una tabla con toda la clase para documentar los votos de la siguiente manera: (1) huele lo suficientemente bien como para comerlo y (2) se ve lo suficientemente bien como para comerlo.

**[OPCIONAL] Actividad de degustar**

Organice la actividad de la misma manera que la actividad de oler, pero incluya un alimento que huela bien y tenga mal sabor y un alimento que huela mal y tenga buen sabor que usted también proporcionará a la clase para evaluar el sabor. Antes de revelar del todo el alimento, invite a los estudiantes a probar pequeñas muestras individuales. (Al igual que con todas las actividades relacionadas con alimentos, tenga cuidado con las alergias alimentarias y sigue todas las pautas de seguridad escolar). Si lo desea, divida la clase por la mitad y pídale a los estudiantes que prueben las muestras en dos categorías diferentes. Después de que hayan probado las muestras, vuelva a encuestar a la cantidad de estudiantes que comerían el alimento en función de lo que probaron de cada uno y escriba los resultados en la tabla.

Cuando se anoten y cuenten todos los resultados, identifique los alimentos y explique brevemente qué es cada uno. Invite a los estudiantes a compartir observaciones sobre la actividad y sobre los alimentos. Use preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a comprender que su opinión sobre los alimentos la determinan no solo sus sentidos, sino también muchas influencias, incluidas las personas en sus comunidades (utilice la palabra *influencia* durante todo el debate y verifica que la comprendan):

- 
- ***¿Pueden pensar en otro alimento que huela mejor de lo que sabe? ¿Pueden pensar en otro alimento que tenga un mejor sabor de lo que huele?***
  - ***¿Qué podemos aprender de los resultados de nuestra tabla? ¿Se sorprendieron?***
  - ***Una vez que se reveló el alimento, ¿qué hizo que algunos cambiaran de opinión?***
  - ***¿Pueden pensar en alguna otra razón por la que eligen comer lo que comen? [Respuesta: Aspecto, familiaridad, es lo que como en casa, en la escuela o en el barrio, etc.]***
  - ***Las personas que los rodean, ¿influyen en lo que comen y en lo que les gusta? ¿Cambió alguien de opinión sobre qué alimento sabría mejor debido a lo que dijo un amigo? ¿Qué pasaría si yo dijera (o sus amigos dijieran) que algo era asqueroso? ¿Lo probarían?***
  - ***¿Hay algún alimento que en sus hogares se coma en familia? ¿Hay algún alimento que sea importante para sus culturas? ¿Hay algún alimento que les guste comer porque en la escuela lo sirven constantemente?***
  - ***¿Cómo influye en lo que comemos tener personas con diferentes orígenes y culturas en nuestras comunidades? [Respuesta: Podrían introducirnos cosas nuevas, etc.]***
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Nuestros propios sentidos, lo que vemos, olemos y saboreamos, tienen una gran influencia en nuestras elecciones de alimentos, pero también existen otras razones por las que nos gusta comer ciertas cosas.*
- *Las personas que nos rodean también influyen en nuestras elecciones de alimentos. La familia, la cultura, los amigos e incluso nuestra escuela desempeñan un papel en lo que comemos, lo que nos gusta y lo que hacemos.*

 **DIFERENCIACIÓN**

Dependiendo de la preparación del estudiante (p. ej., si esta lección se repite en un segundo año), sustituya esta actividad de diferenciación o úsela junto a las actividades del juego *Se puede comer*:

- **Prepare una lista de alimentos específicos, estilos de ropa, actividades, etc. Etiquete cuatro esquinas del aula con las siguientes frases:**
  - *Porque a mi familia le gusta*
  - *Porque a mis amigos les gusta*
  - *Porque es importante para mi cultura*
  - *Porque es parte de mi comunidad escolar*
- **Nombre un elemento de tu lista e invite a los estudiantes a pararse si lo comerían, lo usarían, etc., y a sentarse si no lo harían. Pregunte por qué e invita a los estudiantes a compartir. Luego, desafíelos a ampliar su pensamiento sobre por qué hacen ciertas cosas. Pregunte: *¿es solo porque les gusta, solo su propia experiencia? ¿O también podría haber otras razones?* Indíqueles a los estudiantes que elijan y se muevan a la esquina donde se sientan más identificados con este elemento. Explique que la esquina que eligen no tiene que ser la única razón, solo debe ser con la que se sientan más identificados de estas cuatro. Después de que los estudiantes elijan una esquina, invite a voluntarios a compartir por qué eligieron ese lugar. Repita el ejercicio con otros elementos de su lista. Si lo desea, invite a los estudiantes a dar una indicación y a que la clase responda.**
- **Haga un análisis con los estudiantes, enfocándose en cómo sus puntos de vista y comportamientos a menudo se ven influenciados por las personas de sus comunidades. Comuníqueles que su punto de vista está moldeado por sus propias experiencias, pero también por otras personas. Enfaticé que sus comunidades desempeñan un papel importante en sus vidas y quiénes son, a veces de maneras en las que no se dan cuenta.**



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Comience la práctica en un círculo grande.

### Juegos de Secuencia en Grupo (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Al igual que en la Lección 1, elije una o más de las opciones de “Hacer olas”, “Rondas” y “Las 24 horas” para que los estudiantes jueguen, enfatizando prestar atención y trabajar juntos con todo el grupo.

### Respiración a Elección del Estudiante

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una práctica de respiración de su elección:

- *Todos tienen algo que aportar, y quiero que practiquen compartir sus conocimientos y sus fortalezas con los demás mediante la dirección de las prácticas de respiración y movimiento. Algunos de ustedes podrán liderar hoy y otros tendrán la oportunidad de hacerlo otro día.*

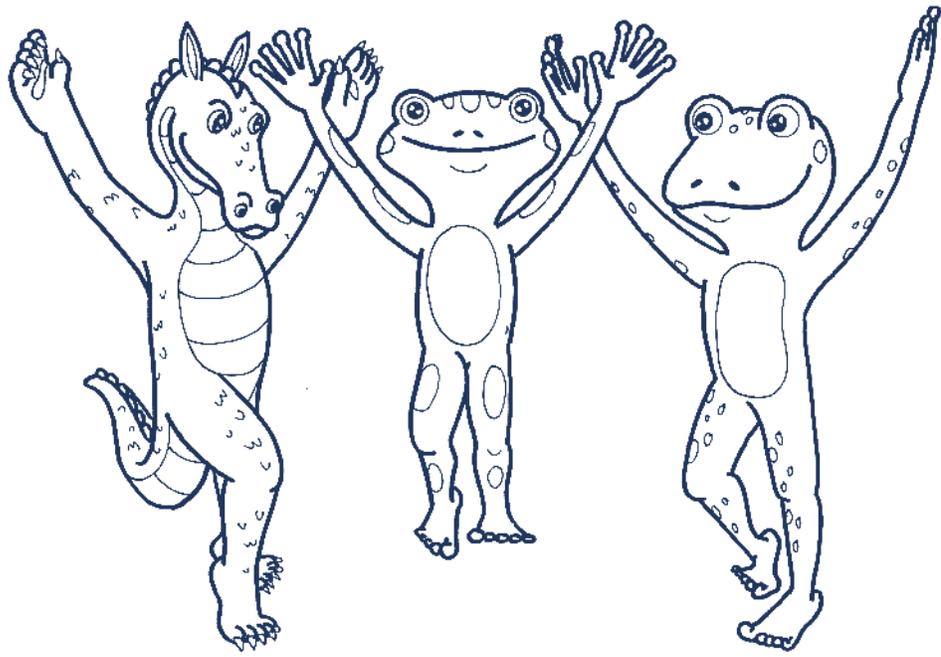
### Introducción al Movimiento en Grupo

Guíe a los estudiantes para que hagan un círculo con menos de un brazo de distancia entre ellos (por ejemplo, pararse hombro con hombro y luego dar un paso hacia atrás para agrandar el círculo un poco). Invite a los estudiantes a repasar las maneras en que pueden tratarse unos a otros con empatía y respeto, y a mantenerse seguros durante los movimientos en grupo.

### Bosque nuevo

Guíe a los estudiantes hacia la postura usando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña, parados firmes y erguidos.**
2. **Exhalen:** Mantengan el equilibrio en la postura del Árbol, al comenzar con los dedos de los pies tocando el piso para tener mayor estabilidad.
3. **Inhalen:** Estiren los brazos hacia arriba en forma de la letra V, crucen las muñecas con los brazos de los compañeros que están a su lado para crear ramas y extiendan los dedos para crear hojas. Elijan mantener el espacio entre sus muñecas y las muñecas de los compañeros que están a su lado, o junten las muñecas para conectarse con los compañeros que están a su lado.



Diga a los estudiantes:

- *Recuerden bajar el pie cada vez que sientan que necesitan restablecer la postura.*
- *Mientras mantenemos el equilibrio, observen si el apoyo del compañero que está a su lado los ayuda a mantenerse firmes. ¿Pueden usar los brazos para ayudar a mantener la estabilidad de los compañeros que están a su lado?*
- *¿Cómo se siente ser parte de un bosque de tantos árboles parados juntos?*

Pídales a los estudiantes que repitan del lado opuesto.

### **Secuencia de Cierre en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### Gratitud por la Comunidad

Guíe a los estudiantes en una visualización guiada para practicar la gratitud por alguien de su comunidad:

- *Nuestras comunidades son muy importantes para nosotros de muchas maneras. Influyen en nuestras vidas de maneras que vemos y maneras que no vemos. Imaginen que, desde el lugar donde se encuentran, pueden ver a las personas de su comunidad que son una influencia importante en sus vidas. Pueden ser personas de nuestra comunidad escolar o de sus familias. Imagínenlas en sus mentes.*
- *Ahora concéntrense en una persona de su comunidad que sea realmente importante para ustedes: una influencia positiva por la que se sientan agradecidos hoy. Imaginen a esa persona en sus mentes. Imagine cómo se ven y qué están haciendo. ¿Por qué es una parte importante de su comunidad y de sus vidas? ¿Cómo le hacen sentir?*
- *Ahora, imaginen que le dicen a esa persona por qué están agradecidos por ella. ¿Qué le dirían para que supiera que la valoran? Piensen en esas palabras e imaginen que puede escucharlos.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

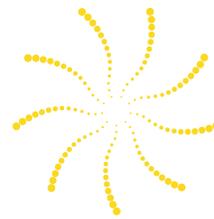
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¿Qué alimentos son importantes en su comunidad? Esta noche, pídanle a sus familias que les cuente sobre algunos alimentos que son importantes para sus familias y sus culturas.*



## ***Lección 4***

# **COLABORAR**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes practicarán la colaboración con los miembros de la comunidad de su aula para crear una máquina con muchas partes.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Qué sucede cuando los miembros de una comunidad trabajan juntos?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Yo puedo colaborar con otros miembros de mi comunidad para crear algo grande.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Las comunidades son más fuertes cuando los miembros contribuyen.
- Las personas contribuyen a sus comunidades de diferentes maneras.
- Cuando colaboramos con otros, podemos crear algo más fuerte de lo que podríamos crear por nuestra cuenta.

Los estudiantes podrán...

- Practicar colaborar con sus compañeros.

## Materiales

- \*Hoja y materiales para escribir para la actividad de diferenciación

## Preparación/Organización

- Organice las colchonetas de los estudiantes en un círculo.

## Nuevo Vocabulario

Colaborar

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Barco en Grupo

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Visualizar la Comunidad

Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \* MÁQUINAS CONSCIENTES / 25 minutos

Reúna a los estudiantes en un círculo grande. Diga a los estudiantes que hoy van a trabajar en colaboración para crear algo como comunidad. Crearán una máquina humana y tendrán que practicar atención plena para prestar atención a las personas que los rodean y trabajar juntas de manera segura como comunidad.

Considere usar la secuencia de Nuevo Comienzo o Giro como calentamiento.

Elija a un estudiante voluntario para que vaya a la mitad del círculo. Pídale al estudiante voluntario que realice un movimiento que pueda hacer una y otra vez hasta que usted le diga que se detenga. Pida voluntarios uno por uno para agregar un nuevo movimiento a la máquina, de forma que se conecten con el movimiento de otra persona sin tocarla. Dependiendo del espacio y de la preparación del estudiante, puede ser más eficaz limitar la máquina a la mitad de los estudiantes y luego invitar a nuevos voluntarios a crear la máquina en la segunda ronda.

Anime a los estudiantes a mantenerse conscientes de las formas en que se conectan las piezas para que la máquina funcione sin problemas. Considere invitar a los estudiantes a agregar sonido para acompañar su movimiento.

Después de que todos agreguen algo a la máquina, diga a los estudiantes que va a apagar la máquina y que todos deben quedarse quietos y luego regresar al círculo.

Repita este proceso en rondas adicionales (permita que participen diferentes estudiantes, si corresponde). Agregue una o más de las siguientes variaciones:

**DISEÑO:** Invite a los estudiantes a colaborar en un diseño libre para la máquina antes de construirla. Invítelos a usar su imaginación y a pensar en el tipo de máquina que construirán juntos, cuál podría ser su propósito, dónde podría estar ubicada, las partes que podría necesitar, los sonidos que podría hacer, etc. Cada estudiante aún debe pensar en su propio movimiento para contribuir a la máquina, pero ahora tendrá un panorama general para tener en cuenta.

**CONEXIONES:** Diga a los estudiantes que esta vez, cuando agregan su movimiento, también pueden hacer contacto físico con los compañeros que están a su lado, con consentimiento. Por ejemplo, dos compañeros que estén uno al lado del otro pueden

### CONSEJO DIDÁCTICO



Si alguno de los estudiantes tiene dificultades para idear un movimiento, sugiérale que considere un pasatiempo o actividad favorita o una de las prácticas de Movimiento Consciente.

preguntarse mutuamente si les gustaría conectar su movimiento. Si es así, pueden chocar los cinco, mover los pies juntos y separarlos, etc. Invite a los estudiantes a compartir ideas con la clase sobre cómo pueden hacerlo de manera exitosa y segura. Considere tener un “botón de inicio” que puedas presionar para encender la máquina con el primer estudiante. Cuando presiona el botón, el primer estudiante hace su movimiento, el cual luego pasa la energía al segundo estudiante, y luego al tercero, etc., hasta que todas las partes de la máquina estén activas, en movimiento y conectadas. Enfátice que deberán comunicarse y ser conscientes para mantener sus movimientos trabajando en equipo de manera segura.

**FUNCIÓN:** Propón un desafío práctico para la máquina: Por ejemplo, mover una pelota de un lado del aula al otro para enfatizar la conexión entre una parte de la máquina y la siguiente. En este caso, la primera persona que compone la máquina crea un movimiento que pasa la pelota a la siguiente persona que se une a la máquina, etc.

Después de cada ronda, ayude a los estudiantes a darse cuenta de que su máquina funciona mejor cuando todos contribuyen con sus partes individuales y también colaboran al trabajar juntos en grupo con un propósito. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Cómo pudieron ser lo mejor posible cuando estaban haciendo la máquina?**
  - **¿Podrían haberla creado por su cuenta? ¿Y con un amigo?**
  - **¿Sería mejor la máquina si todos hicieran el mismo movimiento? ¿Por qué sí o por qué no?**
  - **¿Trabajó la comunidad en conjunto? Piensen en la máquina por un momento. ¿Colaboraron como grupo para crear algo o cada uno estaba haciendo lo suyo, pero al mismo tiempo?**
  - **¿Fue fácil colaborar con el grupo para crear algo? ¿Hubo algún desafío?**
- 

Después de debatir sobre la ronda final, guíe a los estudiantes a través de un momento consciente usando el siguiente guion como referencia:

- *Coloquen las manos sobre los Puntos de Anclaje y miren hacia abajo o cierren los ojos. Tómense un momento para examen interno. ¿Cómo se sienten sus cuerpos en este momento? ¿Qué está sucediendo en sus mentes?*
- *En sus mentes, imaginen que yo les pido que creen una máquina por su cuenta para resolver un gran problema. ¿Cómo sería? Ahora imaginen que tienen a una persona que los ayude. ¿Qué pueden crear juntos? Ahora imaginen a toda una comunidad de personas que comparten sus ideas, cosas en las que nunca pensaron. Imaginen lo que pueden crear juntos.*

CONSEJO DIDÁCTICO 

**Finja que tiene una manivela que controla la velocidad (y el volumen, si corresponde) de la máquina. Acelere la máquina. Disminuya la velocidad. Conduzca en reversa.**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Cuando colaboramos con los demás, podemos crear algo más grande y fuerte de lo que podríamos crear por nuestra cuenta.
- Las personas contribuyen de diferentes maneras.
- Así como nuestra máquina era más fuerte cuando cada persona era lo mejor posible y contribuía, las comunidades son más fuertes cuando los miembros son lo mejor posible y contribuyen.

 **DIFERENCIACIÓN**

Divida la clase en varios grupos pequeños. Diga a los estudiantes que imaginen que otra clase va a hacer una máquina humana en una piscina, pero varios estudiantes no saben nadar. ¿Cómo pueden fabricar una máquina donde todos puedan contribuir, participar y mantenerse seguros? Invite a los estudiantes a pensar en cómo resolverían el problema y luego colaboren con los miembros de su grupo para crear una solución. Deben escuchar las ideas de los demás y debatirlas antes de decidir su plan final. Recuérdeles a los estudiantes que deben asegurarse de que todos los miembros del grupo tengan un rol, incluido un tomador de notas (o ilustrador) y un vocero. Invite a los grupos a compartir con la clase. Enfaticé con los estudiantes la importancia de la colaboración grupal y las diferentes maneras de contribuir. Haga preguntas como las siguientes:

- *En la solución de su grupo, ¿podrían todos en la clase hacer una contribución a la máquina acuática? ¿Creen que todos en la clase se sentirían parte de la comunidad?*
- *¿Debatieron sobre un plan para decidir qué podrían hacer los estudiantes que no pueden nadar? ¿Incluyó el plan preguntarles a esos estudiantes cómo les gustaría contribuir?*
- *¿Qué soluciones fueron las más respetuosas de toda la comunidad del aula?*
- *En su grupo, ¿cuál fue su función? ¿Estuvieron satisfechos con la manera en que contribuyeron?*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Repita esta secuencia dos o tres veces, haciendo hincapié en moverse y respirar juntos.

### Plancha/Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Repita esta secuencia dos o tres veces, haciendo hincapié en moverse y respirar juntos.

### Secuencia del Superhéroe (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Repita esta secuencia dos o tres veces, haciendo hincapié en moverse y respirar juntos.

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una práctica de respiración de su elección:

- *Todos tienen algo que aportar, y quiero que practiquen compartir sus conocimientos y sus fortalezas con los demás mediante la dirección de las prácticas de respiración y movimiento. Algunos de ustedes podrán liderar hoy y otros tendrán la oportunidad de hacerlo otro día.*

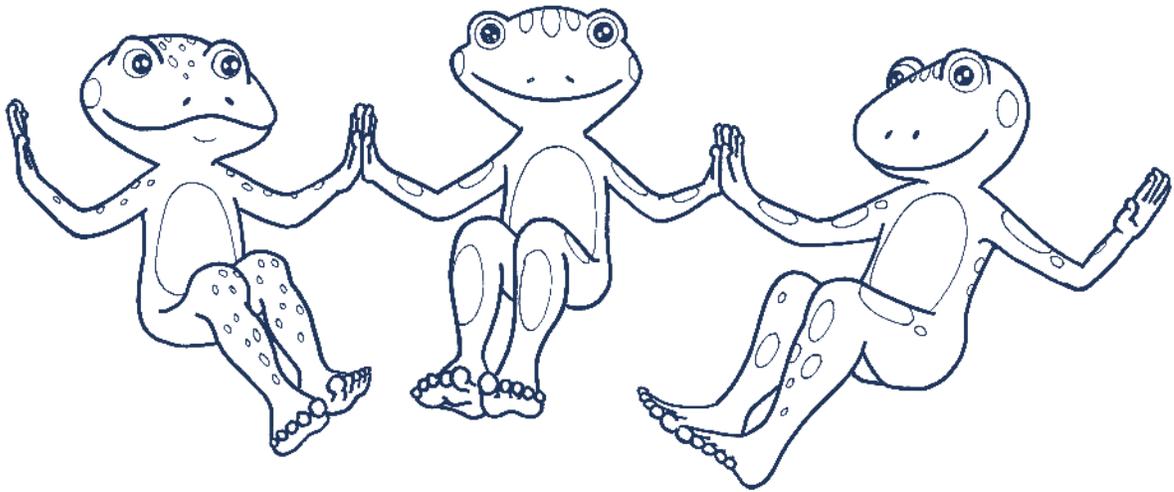
## Introducción a las Posturas en Grupo

Guíe a los estudiantes para que formen un círculo a una distancia de menos de un brazo entre ellos. Podrá pedirles que se pongan de pie hombro con hombro y luego den un paso atrás para agrandar el círculo ligeramente. Invite a los estudiantes a repasar las maneras en que pueden tratarse unos a otros con empatía y respeto, y a mantenerse seguros durante las posturas en grupo.

### Barco en Grupo

Después de la introducción, guíe a los estudiantes por esta postura en grupo con las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen sentados con las rodillas dobladas, las piernas juntas y los pies apoyados en el piso.**
2. **Inhalen: Siéntense con el torso erguido, levanten los brazos y coloquen las manos palma con palma con la mano del compañero que está a cada lado si se sienten cómodos.** **NOTA** *Los estudiantes pueden optar por mantener el espacio entre sus manos y las de los compañeros que están a su lado.*
3. **Exhalen: Poco a poco, metan el abdomen y levanten los talones. Encuentren el equilibrio en la postura del Barco, y levanten los dedos de los pies completamente del piso si lo desean.**



- *Mientras hacen equilibrio en la postura del Barco, observen cómo ustedes y los compañeros que están a su lado se apoyan entre sí. ¿Qué más observan?*
- *Recuerden tocarse los dedos de los pies cada vez que necesiten restablecer la postura.*

Ahora cree un desafío comunitario en la postura del Barco en grupo:

- Haga que los estudiantes se relajen por un momento y piensen en cómo pueden ser su mejor versión para colaborar con el grupo.
- Luego, pídale que regresen a la postura e invite a los estudiantes a inclinarse en una dirección y luego en la otra simultáneamente.

- *Mientras movemos el barco, presten atención a toda la comunidad para movernos juntos. Al mismo tiempo, manténganse muy conscientes de las manos de los compañeros que están a su lado y de cualquier movimiento sutil que hagan para que puedan apoyarse mutuamente.*

- Repita si lo desea.

### **Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes hagan la transición a la postura del Niño durante algunas respiraciones.

### **Secuencia de Cierre en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes a una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

### Visualización de la Comunidad

Guíe a los estudiantes por la siguiente visualización:

- *Al igual que vimos en las actividades de hoy, recuerden que están rodeados de una comunidad de personas en esta aula, en esta escuela y fuera de esta escuela, quienes tienen contribuciones importantes que hacer.*
- *En su mente, cree una imagen de todas las personas que hacen cosas buenas para mantener a su comunidad segura, saludable y feliz.*
- *Imagínen que miran a su alrededor y ven a las personas trabajando juntas para resolver problemas, dar vida a grandes ideas y apoyarse mutuamente para ser lo mejor posible.*
- *Ahora, imagínense en el medio de esta comunidad. También tienen un papel que desempeñar para ayudar a nuestra comunidad a ser mejor. En sus mentes, imagínense haciendo algo para contribuir a su comunidad y hacerla segura, saludable y feliz.*
- *Observen lo que están haciendo. Observen cómo se siente. ¿Se sienten como su mejor yo?*

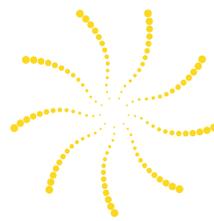
Deje que descansen entre uno y dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Encuentren un ejemplo de colaboración en su comunidad. ¿Cómo trabajan juntas las personas? ¿Cómo contribuyen?*

## **Lección 5**

# **CONTRIBUCIONES SOLIDARIAS**



### **Declaración de Metas**

Al reflexionar sobre el libro *Those Shoes*, los estudiantes debatirán sobre las formas en que pueden contribuir a sus comunidades. Explorarán cómo pueden ser lo mejor posible al demostrar empatía y compasión por los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo contribuir a mi comunidad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo nombrar una manera en la que puedo contribuir a mi comunidad.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Existen muchas maneras en las que pueden ser lo mejor posible en sus comunidades.
- Mostrar empatía y compasión por los demás es una manera importante de ser lo mejor posible en sus comunidades.
- Mostrar empatía y compasión por los demás contribuye a una comunidad más saludable, más feliz y más fuerte.

Los estudiantes podrán...

- Identificar maneras de mostrar empatía y compasión en sus comunidades a través de palabras y actos amables.

## Materiales

- El libro *Those Shoes* de Maribeth Boelts
- Pizarra blanca, gráfico o papel de carnicero
- Dos colores de marcadores
- Ilustración del cuerpo de la amistad en clase de la Unidad 5
- Letreros que digan *Palabras amables*, *Actos amables* y *No estoy seguro/Pedir ayuda*

## Preparación/Organización

- Muestre el gráfico o el papel de carnicero si es necesario.
- Muestre los tres letreros en tres áreas del aula.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Respiración a Elección del Estudiante

Visualizar Contribuciones Solidarias

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Contribuir

**CALMA Y CONCENTRACIÓN** / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

**SER LO MEJOR POSIBLE EN LA COMUNIDAD** / 10 minutos

Crea un gráfico en T en dos etapas con los estudiantes.

<i>Ser Mi Mejor Versión</i>	<i>Ser Mi Mejor Versión en una comunidad</i>

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Exhiba como referencias el cartel de las cuatro P de la Unidad 3 y la ilustración del cuerpo que hemos estado usando en clase para describir la amistad. Recuérdeles a los estudiantes que ya aprendieron habilidades para ser lo mejor posible de manera independiente y juntos en una amistad.

**Etapas 1:** En la parte superior del gráfico, escribe Ser Mi Mejor Versión del lado izquierdo. Repasa brevemente y enumera ideas sobre lo que significa ser lo mejor posible del lado izquierdo. Recuerda ideas de unidades anteriores (aprender cosas nuevas, mostrar cuidado y amabilidad por ti mismo, divertirse haciendo actividades que te gustan, participar, estar presente, hacer una pausa cuando es necesario, usar palabras amables, etc.)

**Etapas 2:** Escribe Ser Mi Mejor Versión en una comunidad del lado derecho del gráfico. Pregúnteles a los estudiantes qué creen que significa ser su mejor versión como parte de una comunidad con muchas personas, no solo con sus amigos (use el ejemplo de la escuela o el barrio si es necesario). Invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre cómo pueden ser lo mejor posible en una comunidad.

Asegúrese de incluir ideas de esta unidad, como incluir a otros, colaborar, contribuir a un grupo, respetar las diferencias, así como mostrar cuidado, compasión, palabras amables, pensamientos amables y actos amables. Enfatique que mostrar empatía, compasión y amabilidad siempre es una manera de ser lo mejor posible, ya sea demostrándose cuidado hacia uno mismo, a un amigo o a miembros conocidos o desconocidos de la comunidad.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Existen muchas maneras en las que cada uno de nosotros puede ser mi mejor versión en nuestras comunidades.*
- *Mostrar cuidado, amabilidad y compasión por los demás es una manera importante de ser lo mejor posible en nuestras comunidades.*

## MOSTRAR CUIDADO Y COMPASIÓN POR TU COMUNIDAD

*20 minutos*

Lea el libro *Those Shoes* de Maribeth Boelts. Mientras lea, involucre a los estudiantes con preguntas como las siguientes:

- 
- ***¿Cómo se siente Jeremy? (Presten atención al lenguaje corporal y a las palabras de Jeremy.)***
  - ***¿Qué opinan de la elección de Jeremy de comprar los zapatos que eran demasiado pequeños para sus pies? ¿Por qué quería los zapatos con tanto anhelo?***
  - ***Jeremy se siente feliz por Antonio y enojado por los zapatos del Sr. Alfrey. Alguna vez, ¿se sintieron felices y tristes al mismo tiempo? Alguna vez, ¿han tenido que tomar una decisión difícil?***
- 

Después de leer el libro, compruebe la comprensión de los estudiantes con preguntas como las siguientes:

- 
- ***¿Qué personajes de la historia mostraron cuidado, amabilidad o compasión por otros miembros de la comunidad? ¿Hubo miembros de la comunidad que no mostraron empatía o amabilidad en esta historia?***
  - ***¿Cómo mostró cuidado y compasión el Sr. Alfrey [Antonio, abuela, Jeremy]?***
  - ***¿Por qué le dio Jeremy sus zapatos a Antonio?***
  - ***¿Creen que fue fácil para Jeremy dejar sus zapatos? ¿Qué te hace pensar eso?***
  - ***¿Cómo podrían los actos amables fortalecer una amistad?***
  - ***¿Cómo podrían los actos de amabilidad y compasión fortalecer una comunidad?***
  - ***¿Cuándo creen que Jeremy se sintió lo mejor posible en esta historia?***
-

## CONSEJO DIDÁCTICO



Considere comenzar la actividad de los gráficos antes de leer *Those Shoes* y continuarla después de la historia.

## RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Mostrar cuidado y compasión por los demás es una manera importante de contribuir a una comunidad más saludable y feliz.*

**Juego Las tres esquinas**

Diga a los estudiantes:

- *Al final de la historia, Jeremy y Antonio deciden ir a correr. Hoy haremos nuestra propia carrera para pensar en cómo podemos mostrar empatía y compasión por nuestras comunidades, como lo hicieron los personajes de la historia.*

Etiquete tres esquinas del aula con letreros que digan **Palabras amables**, **Actos amables** y **No estoy seguro/Pedir ayuda**, respectivamente.

Diga a los estudiantes que durante el juego deben escuchar atentamente mientras describes situaciones en las que podrían contribuir a sus comunidades al mostrar empatía por los demás. Deben pensar en cómo podrían ser su mejor versión en esa situación y si elegirían contribuir mediante palabras amables o actos amables. Luego, cuando digas “ya”, deben ir a la esquina que representa su elección. Si no están seguros o eligieran pedir ayuda, deben ir a la tercera esquina. Mediante el método de hacer parejas u otro distinto, invítale los estudiantes a explicar por qué eligieron esa esquina o qué harían.

Utilice las siguientes situaciones (o crea otras que puedan ser más relevantes para tu grupo de estudiantes):

- **Un estudiante de nuestra comunidad escolar de un grado diferente viene a la escuela con un corte de cabello mal hecho y no se quita la capucha.**
- **Hay un chico del barrio que es parte de la tropa de exploradores y que no tiene uniforme para usar en las reuniones y eventos.**
- **Un miembro del equipo de [fútbol, baloncesto, etc.] de la comunidad no es muy bueno, aunque se esfuerza mucho.**
- **Mientras juega en el recreo, a un compañero de clase se le rompen sus pantalones.**
- **Hay miembros de la comunidad sin hogar que sus familias ven todos los días cerca del centro comunitario, y va a hacer mucho frío esta noche.**
- **Las personas mayores de la comunidad pasan todo su tiempo cuidando a todos los demás.**
- **Se dan cuenta de que sus familias no han conocido a la nueva familia que se mudó al barrio hace un par de meses.**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Podemos ser lo mejor posible en nuestras comunidades al aportar palabras amables y actos amables a otros miembros de la comunidad.*
- *Cuando los miembros hacen contribuciones solidarias, la comunidad se hace más saludable, más feliz y más fuerte.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 13 minutos****Postura Fácil/Examen Interno**

Guíe a los estudiantes para que se sienten en una postura Fácil y un Examen Interno.

**Secuencia del Superhéroe (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)**

Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces, haciendo hincapié en moverse y respirar juntos.

**Introducción a las Prácticas a Elección del Estudiante**

Diga a los estudiantes:

- ***Todos tienen algo que aportar, y quiero que practiquen compartir sus conocimientos y sus fortalezas con los demás mediante la dirección de las prácticas de respiración y movimiento. Algunos de ustedes podrán liderar hoy y otros tendrán la oportunidad de hacerlo otro día.***

**Movimiento a Elección del Estudiante**

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una secuencia o postura de su elección. Diga:

- ***Esta es una manera en la que pueden hacer una contribución solidaria a esta comunidad al ayudarnos a cuidar nuestros cuerpos.***

**Respiración a Elección del Estudiante**

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una práctica de respiración de su elección: Diga:

- ***Esta es una manera en la que pueden hacer una contribución solidaria a esta comunidad al ayudarnos a calmar nuestras mentes.***

### **Secuencia de Cierre en Grupo** (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



### **DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 5 minutos

Guíe a los estudiantes a una posición que se sienta segura y cómoda para descansar.

#### **Visualizar Contribuciones Solidarias**

Mediante el uso de parte o la totalidad del siguiente guion, guíe a los estudiantes para que visualicen las contribuciones solidarias a la comunidad:

- *Con las manos sobre sus Puntos de Anclaje, respiren profundamente. Ahora, imaginen en sus mentes a toda nuestra comunidad escolar. Imaginen que todos los miembros de la comunidad son su mejor versión. Muestran empatía mutua y compasión cuando alguien la necesita. En su imaginación, ¿qué tipo de actos ven que tienen los miembros de la comunidad escolar? ¿Qué palabras amables los escuchan decir? Observen cómo se siente en sus mentes y cuerpos ver palabras o actos amables en su comunidad.*
- *Ahora imagínense a ustedes mismos. Usen su imaginación para verse haciendo una contribución solidaria en nuestra comunidad escolar. ¿Qué tipo de actos pueden tener? ¿Qué palabras amables pueden compartir? Observen cómo se siente en sus cuerpos y mentes mostrar empatía a su comunidad.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

Haga que los estudiantes regresen a la postura Fácil y, si el tiempo lo permite, invite a algunos a compartir sus ideas.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Practiquen hacer una contribución solidaria compartiendo palabras amables con alguien de su comunidad.*



## *Lección 6*

# COMUNIDADES COMPASIVAS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán que las comunidades tienen necesidades y que cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad, la comunidad se vuelve más saludable, más fuerte y más compasiva.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué hace que una comunidad sea compasiva?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo explicar cómo una comunidad muestra compasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Las comunidades tienen necesidades.
- Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad, esa comunidad muestra compasión.
- Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad, la comunidad se vuelve más saludable y fuerte.

Los estudiantes podrán...

- Identificar ejemplos de necesidades comunitarias.
- Describir las formas en que los miembros de la comunidad pueden trabajar juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad.

## Materiales

- Noticias o videos sobre una comunidad que se reúne para satisfacer una necesidad (p. ej., comunidad escolar que implementa un Buddy Bench [banco de los amigos], miembros de una comunidad que organizan la entrega de alimentos para personas mayores, vecinos que se reúnen para crear y abastecer pequeños bancos de alimentos gratuitos, una comunidad que recauda dinero para construir un patio de juegos con acceso para discapacitados para que los niños con todas las capacidades puedan jugar de manera segura)

## Preparación/Organización

- Acomode las colchonetas en un círculo.
- Cargue su noticia o video.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración a Elección del Estudiante

Mente Amable (para la comunidad)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ninguno

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

Comience cada lección con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## NECESIDADES DE LA COMUNIDAD / 15 minutos

### Desafío comunitario

Juegue un juego de colchonetas musicales. Explique que los estudiantes fingirán ser una manada de leones (o usarán otras imágenes). Hay una gran tormenta y partes del suelo se están mojando y enlodando demasiado. Las colchonetas son tierra firme. Si no suben en la colchoneta, quedarán atrapados en la lluvia sin refugio. Reproduzca música o sonidos de lluvia mientras los estudiantes se mueven en un círculo alrededor de las colchonetas. Cuando la música se detenga, deben estar en una colchoneta. Retire una colchoneta en cada ronda. Cualquier persona que no esté en una colchoneta está atascada en la lluvia y debe sentarse en el medio del círculo.

Después de algunas rondas, detenga el juego y diga a la clase que han perdido. Invítelos a compartir ideas sobre por qué perdieron el juego. Ayude a los estudiantes a concluir que son una comunidad y que cada miembro es importante. Si algunos de sus miembros están en dificultades, toda la comunidad pierde. A continuación, invite a los estudiantes a compartir ideas sobre cómo podrían ganar y permítales intentar el juego de nuevo de la misma manera, quitando una colchoneta en cada ronda. (Los estudiantes deberán compartir espacio, invitar a otros a sus colchonetas, etc., para tener éxito).

Recuérdelos a los estudiantes que durante la lección anterior investigaron cómo los miembros de una comunidad pueden mostrar cuidado por los demás. Diga a los estudiantes que hoy están descubriendo cómo los miembros de la comunidad pueden mostrar cuidado cuando toda la comunidad tiene una necesidad. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Cuál era la necesidad de la comunidad en nuestro juego?**
  - **¿Podría una persona mostrar amabilidad para contribuir a la comunidad en esta situación? ¿Sería suficiente?**
  - **¿Cómo trabajaron juntos como comunidad para mostrar compasión?**
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Las comunidades tienen necesidades.*
- *Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de la comunidad, toda la comunidad se vuelve más saludable y fuerte.*

**UNA HISTORIA SOBRE UNA COMUNIDAD COMPASIVA / 10 minutos**

Presente el video o la noticia que has elegido. Si lo desea, antes de contar toda la historia, solo diga a los estudiantes la necesidad o el problema que tiene la comunidad. Invítelos a compartir ideas sobre cómo podrían trabajar juntos como comunidad para mostrar compasión. Luego, reproduzca el video o lea toda la historia. Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- **¿Cuál era la necesidad de la comunidad?**
- **¿Podría un miembro de la comunidad usar un acto de amabilidad para resolver el problema?**
- **¿Cómo mostró compasión la comunidad?**
- **¿Por qué debían muchas personas diferentes trabajar juntas? ¿Cómo trabajaron juntos los diferentes miembros de la comunidad? ¿Qué tipos diferentes de contribuciones hicieron los miembros?**
- **¿Qué pasaría si la comunidad no hiciera nada?**
- **¿Creen que la comunidad cambió debido a esto? ¿De qué maneras?**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Las comunidades tienen necesidades que una persona no puede abordar por sí sola.*
- *Los miembros de la comunidad tienen muchas ideas, fortalezas y contribuciones diversas.*
- *Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de su comunidad, crean una comunidad más compasiva.*
- *Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos para satisfacer las necesidades de la comunidad, toda la comunidad se vuelve más saludable y fuerte.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos****Introducción a las Prácticas de Elección del Estudiante**

Diga a los estudiantes:

- ***Todos tienen algo que aportar, y quiero que practiquen compartir sus conocimientos y sus fortalezas con los demás mediante la dirección de las prácticas de respiración y movimiento. Quienes no fueron líderes antes liderarán hoy.***

## Movimiento a Elección del Estudiante

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una secuencia o postura de su elección. Diga:

- *Esta es una manera en la que pueden hacer una contribución solidaria a esta comunidad al ayudarnos a cuidar nuestros cuerpos.*

## Introducción a las Posturas en Grupo

Guíe a los estudiantes para que formen un círculo a una distancia de menos de un brazo entre ellos. Podría pedirles que se pongan de pie hombro con hombro y luego den un paso atrás para agrandar el círculo ligeramente. Invite a los estudiantes a repasar las maneras en que pueden tratarse unos a otros con empatía y respeto, y a mantenerse seguros durante las posturas en grupo.

## Postura en Grupo de Elección del Estudiante

Permita que el grupo debata y elija su postura en grupo favorita de esta unidad: Ya sea Victoria (Lección 1), Bosque (Lección 3) o Barco (Lección 4). Invite a los estudiantes a contribuir al liderar la postura, si lo desean.

## Respiración a Elección del Estudiante

Invite a estudiantes voluntarios a liderar el grupo en una práctica de respiración de su elección: Diga:

- *Esta es una manera en la que pueden hacer una contribución solidaria a esta comunidad al ayudarnos a calmar nuestras mentes.*

## Secuencia de Cierre en Grupo (UNIDAD 6, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes por la secuencia.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición cómoda para descansar.

### Mente Amable (para la comunidad)

Guíelos en una práctica de mente amable (para la comunidad), utilizando el siguiente guion como referencia:

- *En esta aula, todos somos parte de esta comunidad y de la comunidad de [nombre de la escuela], e incluso de la comunidad más grande de [nombre de la ciudad]. Como miembros de esta comunidad, tenemos muchas maneras de contribuir. Todos podemos unirnos para hacer que esta comunidad sea fuerte y saludable. Practiquemos decir palabras amables y pensar en pensamientos amables para nuestra comunidad.*
- *Imaginen que todos los miembros de esta comunidad escolar están haciendo algo divertido juntos. Imaginen en sus mentes lo que están haciendo. Quizás un pícnic gigante o un día de campo. Imagine que todos están incluidos. Susurre para repetir después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar se sienta incluida.**

- *Ahora repitan los pensamientos amables en silencio:*

**Que toda nuestra comunidad escolar se sienta incluida.**

- *Ahora imaginen que toda nuestra comunidad escolar es amable y siente empatía mutua. Susurre para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar reciba empatía y compasión.**

- *Ahora repitan los pensamientos amables en silencio:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar reciba empatía y compasión.**

- *Ahora imaginen que pueden ver los rostros de toda la comunidad de personas. Se sienten seguros. Saben que son importantes. Susurre para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar se sienta segura y sepa que son importantes.**

- *Ahora repitan los pensamientos amables en silencio:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar se sienta segura y sepa que son importantes.**

- *Ahora, si tienen palabras amables propias que les gustaría decirle a nuestra comunidad, díganlas en voz baja. Ahora repitan los pensamientos amables en silencio.*

Deje que descansen entre uno y dos minutos.

Invite a los estudiantes a compartir cualquier pensamiento final sobre la esperanza que tienen de cómo su comunidad puede ser más fuerte, más saludable o más compasiva.

### **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Investiguen sobre la compasión en sus comunidades. ¿Qué necesidades ven en sus comunidades? ¿Qué están haciendo sus comunidades con respecto a esas necesidades?*

## Extensiones de la Lección

### Jardín Comunitario

#### Lecciones 1–6

Divida la clase en pequeños grupos de cuatro a seis estudiantes. Desafíalos a usar la secuencia de Cierre original (Unidad 1, Lección 1) para crear una secuencia de jardín comunitario. Indíqueles que permanezcan en sus propias colchonetas y que usen las tres posturas de la secuencia de Cierre original (Mariposa, Flor y Tortuga), uniéndolas de alguna manera para conectarse como grupo.

Repase los acuerdos de la clase para las posturas en pareja (Unidad 5) y debata cómo pueden usarlas para mostrar respeto por los miembros del grupo y mantenerse seguros durante el movimiento en grupo.

Después de que cada grupo haya creado su secuencia, invítelos a compartir con la clase.

Las siguientes señales proporcionan un ejemplo de cómo la secuencia de Cierre original puede transformarse en una práctica grupal:

#### Mariposa en Grupo

1. **Comiencen en la postura de la Mariposa.**
2. **Inhalen: Siéntense erguidos, levanten los brazos y apoyen las manos sobre el hombro del compañero que está a su lado, de modo que todo el grupo esté conectado.**
3. **Exhalen: Inclínense poco a poco hacia adelante en el estiramiento juntos.**
4. **Respiren juntos profundamente, prestando atención a cómo sube y baja la espalda de los compañeros que están a su lado con la respiración. ¿Cómo se siente respirar juntos?**

#### Flor en Grupo

1. **Comiencen en la postura de la Flor. Encuentren una versión de la postura que se sienta segura, estable y equilibrada.**
2. **Inhalen: Extiendan las manos hacia afuera hacia la mano del compañero que está a su lado.**
3. **Exhalen: Intenten tocarse las puntas de los dedos o tomarse de las manos o las muñecas con los compañeros que están a su lado para que todo el grupo esté conectado.**
4. **¿Cómo pueden ayudar a mantener el equilibrio de los demás? ¿Cómo se siente ser parte de una flor grande en lugar de muchas flores separadas?**

#### Tortuga en Grupo

1. **Comiencen en la postura de la Tortuga.**
2. **Inhalen: Extiendan el torso y los brazos y estiren los brazos a lo largo del piso hacia el compañero que está a su lado.**
3. **Exhalen: Junten las manos o las muñecas en el suelo.**
4. **Respirando juntos, sumérjense más profundamente en el estiramiento. ¿Cómo se siente encontrar calma en la postura juntos?**

### Mapa de la Comunidad Compasiva

#### Lecciones 5–6

Ya sea en grupos pequeños o con toda la clase, creen un mapa de la escuela y las inmediateces.

**Actos de cuidado y amabilidad:** Invite a los estudiantes a dibujar y etiquetar lugares en el mapa donde hayan visto que los miembros de la comunidad hicieron una contribución solidaria, compartieron un acto de amabilidad, compartieron palabras amables, etc.

**Recursos comunitarios:** Después de la Lección 6, invite a los estudiantes a dibujar y etiquetar lugares en el mapa donde hayan observado recursos disponibles que apoyan a la comunidad. Estos deben ser recursos proporcionados por la comunidad para apoyar a toda la comunidad (p. ej., centro de recursos familiares, un pequeño banco de alimentos, oficina de asesoramiento, consultorio de enfermería, Buddy Bench, etc.).

Los estudiantes pueden hacer adiciones al mapa durante el resto de las Unidades 6 y 7 mientras observan cómo los miembros de la comunidad contribuyen con actos de amabilidad, cuidado y compasión, y aprender más sobre los recursos disponibles para apoyar las necesidades de la comunidad.

### Comunidad Compasiva Poemas Acrósticos

#### Lecciones 3–6

Ya sea en grupos pequeños o con toda la clase, invite a los estudiantes a crear poemas acrósticos utilizando como tema las palabras de la unidad relacionadas con la promoción de una comunidad compasiva. Pídales a los estudiantes que primero reflexionen sobre lo que una comunidad necesita para ser saludable, feliz y fuerte. Luego, usa el debate como

base para crear las líneas del poema, con una línea por letra de su palabra acróstica (p. ej., comunidad, diversidad, amabilidad).

## Desafío de Cooperación en Equipo

### Lecciones 1–6

#### JUEGO DE CREAR UN REFUGIO DE AROS O JUEGO DE APILAR VASOS

Decida con anticipación si usará el refugio de aros o el juego de apilar vasos para esta actividad. Divida la clase en dos equipos y pídale que se paren en lados opuestos del aula. Use cinta para crear una línea central, la cual los equipos no puedan cruzar. Diga a los estudiantes que su primera tarea será construir refugios de aros (o pilas de vasos) de su lado del aula. Diga que el otro equipo intentará destruir sus refugios de aros (o pilas de vasos), por lo que deben tomarse un tiempo para pensar en cómo hacerlos resistentes.

Si la clase aún no ha creado los refugios de aros (o pilas de vasos) en lecciones anteriores, demuestre el proceso o proyecte una imagen de una estructura terminada como ejemplo.

Una vez que ambos equipos construyan sus refugios de aros (o pilas de vasos), distribuya bolas de espuma para que cada equipo lance a la estructura de su oponente. Si la estructura de un equipo cae, su oponente obtiene un punto.

Después de darles a los estudiantes tiempo para trabajar juntos por su cuenta, y quizás completar una ronda sin la orientación del maestro, debata cómo los equipos trabajaron juntos y ayúdelos a concluir que sus equipos son más exitosos cuando las personas se especializan en funciones como defensores del refugio, lanzadores de pelotas, recogedores de pelotas y constructores de refugios. Utilice esta perspectiva para ayudarlos a conectar esta experiencia con el aprendizaje previo sobre funciones, colaboración y contribución dentro de un grupo.

## Hora de la Carrera

### Lecciones 1–6

Organice carreras en tu aula como las siguientes:

- Carreras de movimiento locomotor (p. ej., saltos, caminatas de cangrejos, gateos)
- Carreras de scooter (p. ej., sentado, en una rodilla)
- Carreras de refugios de aros (dispersa los aros y desafía a los estudiantes a reunirlos y construir un refugio; proyecta una imagen como ejemplo)

- Carrera de apilar vasos

Realice primero las carreras individuales. Luego, divida a los estudiantes en dos equipos y realice carreras de relevos usando los favoritos de las carreras individuales.

Después de que los estudiantes terminen las carreras, pídale que se reúnan en grupo. Para ayudar a conectar su experiencia con las actividades anteriores, haga preguntas como las siguientes:

- *¿Cómo fue competir de forma individual frente a competir en equipo? ¿Prefieren una u otra forma?*
- *¿Se sintieron apoyados por su equipo? ¿Por qué?*
- *¿Recuerdan alguna ocasión en la que su equipo trabajó bien en grupo? ¿Qué ayudó a que su equipo trabajara en grupo?*
- *¿Escucharon a alguien compartir palabras amables? ¿Experimentaron algún acto amable? ¿Cómo afectaron estas palabras amables y actos al grupo?*

## Tablero de Compasión

### Continuación desde la unidad anterior

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, cuidado y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.



# *Unidad 7*



# PROYECTO DE COMPASION



## ***Conocimiento Previo***

En la Unidad 6, los estudiantes aprendieron a valorar las diferencias y a trabajar juntos en grupos. Esos conocimientos y habilidades serán importantes a medida que trabajen juntos para completar un proyecto de compasión en esta unidad final.

## ***Descripción General***

Esta unidad culmina todo el aprendizaje que los estudiantes han tenido durante el año escolar. Está diseñada para adaptarse al proyecto específico que elijas completar y, por lo tanto, no tiene planes de lecciones formales.

Un proyecto exitoso hará que los estudiantes participen en la extensión o aplicación de su aprendizaje de maneras relevantes. Considere organizar su proyecto en torno a uno de los siguientes objetivos para los estudiantes:

- Hacer una contribución compasiva a su comunidad.
- Participar en la mejora de la salud y el bienestar de la comunidad.
- Aplicar su aprendizaje en situaciones cotidianas en el entorno escolar.



### ***Comprensiones Duraderas***

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Al trabajar juntos, pueden tener un impacto positivo en sí mismos y en su comunidad.

### ***Preguntas Esenciales***

- ¿Qué necesidad tiene nuestra comunidad?
- ¿Cómo podemos mostrar cuidado y satisfacer una necesidad comunitaria?

### ***Evaluación del Desempeño***

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Reflexionar sobre la función que desempeñaron al trabajar en el proyecto.
- Describir cómo el proyecto mostró compasión hacia su comunidad.

### ***Recursos***

- Planificador de proyectos de compasión: *¿Cómo demuestro compasión por mi comunidad?*

## PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

No existe una única manera de planificar un proyecto de fin de año. El nivel de apoyo del maestro y la colaboración del estudiante para el proyecto de compasión puede variar según lo que tus estudiantes necesiten para tener éxito. Como veremos en los ejemplos a continuación, un proyecto puede variar en el grado en que esté dirigido por el maestro o el estudiante, pero debe haber oportunidades para la expresión, la elección y el liderazgo del estudiante.

Comience a presentar la idea de un proyecto de compasión en los debates de la Unidad 6 sobre las necesidades y los recursos de la comunidad.

Considere utilizar un enfoque de aprendizaje basado en proyectos e involucrar a los estudiantes en la identificación de una necesidad que desean abordar y decidir cómo diseñar y ejecutar sus proyectos.

Si lo desea, use la plantilla proporcionada *¿Cómo demuestro compasión por mi comunidad?* con toda la clase o en grupos pequeños para generar y organizar ideas.



- **Etapa 1:**

**¿Qué necesidad vemos?** Identifique las preguntas o problemas que los estudiantes desean abordar con su proyecto. Aproveche esta oportunidad para reforzar las habilidades de concientización social, como la empatía, la adopción de perspectivas y el respeto por los demás.

- **Etapa 2:**

**¿Cómo mostraremos empatía?** Los estudiantes intercambian ideas sobre cómo responderán a la necesidad de la comunidad o qué producto generarán para abordar la necesidad. Aproveche esta oportunidad para reforzar las habilidades de toma de decisiones responsables, como identificar y analizar un problema y considerar cómo sus actos afectarán a los demás.

- **Etapa 3:**

**¿Cuáles son nuestras medidas?** Los estudiantes describen las medidas que tomarán para ejecutar su proyecto y los materiales que necesitarán. Aproveche esta oportunidad para reforzar las habilidades para relacionarse, como la comunicación, la colaboración y el estar de acuerdo.

- **Etapa 4:**

**¿Cómo identificamos el éxito?** Los estudiantes identifican cómo autoevaluarán su trabajo. ¿Qué habilidades y entendimientos demostrarán? ¿Qué observarán en su proyecto terminado? Aproveche esta oportunidad para reforzar las habilidades de autoconciencia y autocontrol, como establecer y trabajar para alcanzar metas e identificar sus propias fortalezas y áreas de crecimiento.



Considere documentar las piezas del proyecto para las carteras de estudiantes.

## Ejemplos de Proyectos

Estos son algunos ejemplos de proyectos para comenzar:

### Proyecto Dirigido por Maestros con los grados K-1

El Sr. C se dio cuenta de que no hay bancos de alimentos a menos de una milla de su escuela. El Sr. C usa libros y debates en clase para hablar sobre cómo cada familia debe tener suficiente para comer. Los estudiantes crean carteles para colgar alrededor del edificio para anunciar una colecta de alimentos enlatados. Los estudiantes trabajan juntos para contar las latas y recogerlas de las aulas. Trabajan con una organización comunitaria local para establecer un método para llevar los alimentos a las personas necesitadas.

Este proyecto se basa en conceptos curriculares, incluidos los siguientes:

- Compasión
- Opciones de alimentos saludables
- Trabajar juntos en una comunidad

### Proyecto Colaborativo con los 2.º y 3.º grados

Después de aprender sobre el Buddy Bench, la Sra. L decide crear uno en su escuela. Después de obtener el permiso del director de su escuela y obtener fondos para suministros, la Sra. L menciona la idea a sus estudiantes. Los estudiantes crean diseños y, después de algunas sesiones de trabajo y debates, llegan a un consenso sobre uno. Trabajan juntos para pintar el banco; cada clase es responsable de una sección del banco.

Este proyecto se basa en conceptos curriculares, incluidos los siguientes:

- Compasión
- Perspectivas y acuerdos
- Trabajar juntos en una comunidad

### Proyecto Dirigido por Estudiantes con los 4.º y 5.º grados

- La Sra. T lleva a cabo una reunión de la clase para que los estudiantes identifiquen problemas o necesidades que ven en su comunidad e intercambien ideas sobre posibles maneras de mostrar interés o satisfacer esas necesidades. Los estudiantes eligen un problema o necesidad y trabajan juntos para decidir qué proyecto harán para abordarlo. Los estudiantes crean toda la planificación y coordinación, desde comunicarse con las tiendas locales para obtener suministros donados hasta comunicarse con personas que pueden ayudar. El maestro apoya y guía a los estudiantes, pero las ideas y la planificación son principalmente de los estudiantes.

Este proyecto se basa en conceptos curriculares, incluidos los siguientes:

- Compasión
- Cómo controlar sentimientos fuertes
- Trabajar juntos en una comunidad



