



# *Florecer*



# Flourish

## PLAN DE ESTUDIOS DEL PROYECTO ESCUELAS COMPASIVAS

## K-1

### 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: Sed de compasión	21
Lección 3: Necesito compasión	32
Lección 4: Caminar con compasión	42
Extensiones de la lección	49

## UNIDAD 2: AUTOCONCIENCIA

Descripción general de la unidad	51
Lección 1: Aprender sobre mí	55
Lección 2: Sentimientos de visita	63
Lección 3: Describiendo los sentimientos	71
Lección 4: Examinando los sentimientos	84
Lección 5: Mirando más de cerca	94
Lección 6: Elefantes	107
Lección 7: Pruébelo, le gustará	118
Extensiones de la lección	128

## UNIDAD 3: AUTOCONTROL

Descripción general de la unidad	131
Lección 1: ¿Qué hay dentro?	135
Lección 2: Mente turbulenta, mente tranquila	146
Lección 3: Muchos sentimientos	157
Lección 4: Mi mejor versión	166
Lección 5: Un lugar para hacer una pausa	175
Lección 6: Explosión	186
Lección 7: Nuevos comienzos	196
Extensiones de la lección	206

## UNIDAD 4: CONCIENCIA SOCIAL

### PARTE 1: EMPATÍA Y TOMA DE PERSPECTIVA

Descripción general de la unidad	209
Lección 1: Zumbido, silbido, bang	213
Lección 2: Sonido apagado	229

Lección 3: Cocinar en casa	240
Lección 4: Apreciar a los demás	249
Lección 5: Salir por ahí	257
Lección 6: Caminata	270
Extensiones de la lección	276

## UNIDAD 5: HABILIDADES PARA RELACIONARSE

Descripción general de la unidad	279
Lección 1: Bienvenida a amigos con saludos	283
Lección 2: Conociéndose	295
Lección 3: Mostrando amistad	306
Lección 4: Una historia colorida de compartir con amigos	316
Lección 5: Compartir de manera justa con amigos	324
Lección 6: Compartir o no compartir	333
Lección 7: Compartir palabras amables y no amables	343
Lección 8: Invitar a amigos a jugar en grupo	355
Extensiones de la lección	364

## UNIDAD 6: CONCIENCIA SOCIAL

### PARTE 2: COMUNIDAD

Descripción general de la unidad	367
Lección 1: Nuestra comunidad	371
Lección 2: Contribuciones comunitarias	377
Lección 3: Mejor juntos	387
Lección 4: Buenas noticias	393
Lección 5: De la semilla a la mesa	399
Lección 6: Todos estamos en esto juntos	409
Extensiones de la lección	419

## UNIDAD 7: PROYECTO DE COMPASIÓN

Descripción general de la unidad	421
----------------------------------	-----

# *Unidad 1*



# COMPASIÓN



## ***Conocimiento Previo***

No se necesita conocimiento previo.

## ***Descripción General***

Esta unidad presenta el plan de estudios a los estudiantes dentro de un marco de *compasión*: compasión por los demás y por ellos mismos y compasión por la mente y el cuerpo.

## ***Comprensiones Duraderas***

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

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

## ***Preguntas Esenciales***

- ¿Qué es la compasión?
- ¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?
- ¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 4–20

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

Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad hacia alguien que lo necesita. Practicarán la identificación de actos de compasión.

- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Colchonetas
- Tabla o pizarra interactiva
- Marionetas, si se desea
- [Opcional] Esfera de Hoberman

### Lección 2 páginas 21–31

#### Lección 2: Sed de Compasión:

Los estudiantes comprenderán que muestran compasión hacia sí mismos cuando cuidan sus cuerpos.

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Imágenes de refrigerios saludables
- 1 vaso pequeño de muestra de agua por estudiante

### Lección 3 páginas 32–41

#### Lección 3: Necesito Compasión:

Los estudiantes explorarán los momentos en los que podrían necesitar compasión e identificarán formas en las que pueden practicar la autocompasión.

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea
- Espejos

### Lección 4 páginas 42–48

#### Lección 4: Caminar Con Compasión:

Los estudiantes aprenderán a reconocer cuándo alguien necesita compasión y demostrarán formas de mostrar compasión.

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea

\*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:

- Expresar comprensión de la compasión durante las actividades y el debate (Observación, Lecciones 1-4).
- Identificar un acto de compasión en una historia (Observación, Lecciones 1-3).
- Indicar una forma en que puedan mostrar compasión (Observación, Lección 2).
- Reconocer cuando necesitan compasión (Observación, Lección 3).
- Practicar actos de autocompasión (Lección 3).
- Reconocer cuando otra persona necesita compasión (Observación, Lección 4).
- Identificar y demostrar formas de mostrar compasión a los demás (Lección 4).
- Demostrar la capacidad de practicar momentos de atención plena y movimientos conscientes con orientación (Observación, Lecciones 1-4).

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

Niño  
Montaña  
Amanecer  
Atardecer  
Gato  
Vaca  
Perro  
Cachorro  
Mariposa  
Flor  
Tortuga  
Postura fácil  
Mono  
Cobra

### **Secuencias**

Amanecer/Atardecer  
Gato/Vaca  
Perro/Plancha  
Secuencia de Cierre  
(Mariposa, Flor, Tortuga)  
Secuencia de Michael  
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1)  
Secuencia de María  
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2)

## **Momentos de Atención Plena**

Calma y Concentración  
Montaña Consciente  
Descanso y Reflexión



## *Lección 1*

# ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad hacia alguien necesitado, y practicarán la identificación de actos de compasión.

### **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.

Los estudiantes podrán...

- Identificar actos de compasión.

## Materiales

- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Colchonetas
- Tabla o pizarra interactiva
- Marionetas, si se desea

## Preparación/Organización

- Cargue previamente las imágenes de Michael y María, Vaca, Gato y Perro, si usa, o prepare marionetas y practique hablando con ellas.
- Si lo desea, coloque la esfera de Hoberman.

## Vocabulario

Cuidado  
Compasión  
Con atención plena/  
Atención plena  
Calma  
Concentración  
Prestar atención  
De manera intencional  
Curiosidad  
Amabilidad  
Puntos de Anclaje

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Niño  
Montaña  
Amanecer  
Atardecer  
Gato  
Vaca  
Perro  
Manos y rodillas  
Cachorro  
Mariposa  
Flor  
Tortuga

### Secuencias

Amanecer/Atardecer  
Gato/Vaca  
Perro/Plancha  
Secuencia de Cierre  
(Mariposa, Flor, Tortuga)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Montaña Consciente  
Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 5 minutos

Dígales a los estudiantes que lo primero que van a aprender es una forma especial de prestar atención llamada Atención Plena.

Invite a los estudiantes a adivinar o compartir sus conocimientos sobre lo que es la Atención Plena. Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de compartir sus conjeturas, dídeles lo siguiente:

- *La Atención Plena es cuando prestamos atención a algo a propósito con mentes curiosas y amabilidad.*

Compruebe brevemente si comprenden los significados de curiosidad y amabilidad.

- *Estamos practicando ser curiosos sobre lo que podríamos notar, y estamos practicando ser amables con nosotros mismos al mismo tiempo.*

Guíe a los estudiantes a través de los ejercicios de Calma y Concentración diferenciando su uso de los guiones según la preparación de sus estudiantes. Para los estudiantes K-1, dé instrucciones sencillas con una introducción mínima durante los ejercicios. Construirá su comprensión con la práctica repetida y la reflexión a lo largo del tiempo.

- *Primero practicaremos algunas respiraciones calmantes. Comencemos prestando atención a nuestra respiración y teniendo curiosidad por lo que podríamos notar. Coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Estos son nuestros Puntos de Anclaje. Cuando sus manos están en sus Puntos de Anclaje, pueden sentir que su respiración se mueve en el cuerpo.*

Invite a los estudiantes a que realicen tres respiraciones profundas y relajantes con usted:

- *Inhalemos lentamente juntos y ahora exhalemos lentamente juntos. Respiren de nuevo. Sientan cómo entra la respiración por la nariz. Exhalen, sientan cómo sale su respiración por la nariz. Inhalen, sientan que su vientre y su pecho se agrandan. Exhalen, sientan que su pecho se hunde y su vientre se relaja.*
- *Cuando respire así, siento que soy amable conmigo mismo. Gracias por respirar conmigo.*

Si tiene una esfera de Hoberman, úsela para ayudar a indicar las inhalaciones y exhalaciones. De otro modo, puede utilizar una señal con la mano, como alejar las palmas de las manos al inhalar y juntarlas al exhalar.

- *A continuación, prestaremos atención al sonido de una campanilla para ayudar a nuestras mentes a concentrarse. A veces me ayuda escuchar si cierro los ojos o miro hacia abajo. También pueden intentarlo. Solo tienen que escuchar el sonido de la campanilla. Sentir curiosidad por el sonido. Fíjense si pueden notar cuando empieza a silenciarse y vean si pueden notar cuando el sonido se detiene. Cuando ya no puedan oír el sonido, miren hacia arriba a mis ojos [o usen otra señal] para informarme.*

Haga sonar la campanilla.

Espere hasta que la campanilla deje de sonar.

### CONSEJO DIDÁCTICO



**Presente las prácticas de Calma y Concentración antes del día de esta primera lección, mientras establece rutinas y procedimientos.**

- *“Ahora mi mente está más enfocada y lista para comenzar la lección. Gracias por concentrarse conmigo.”*

Invite a los estudiantes a compartir lo que observaron durante los ejercicios de Calma y Concentración y cómo se sintieron. Afirme que está bien si no se sintieron tranquilos o si tuvieron dificultades para concentrarse. Explique que concentrarse no es fácil, pero podemos fortalecernos con la práctica.



## LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 25 minutos

### Introducción

Dígales a los estudiantes que tiene algunas personas para que se conozcan hoy. A continuación, presente a Michael y María con imágenes en el tablero o marionetas. Hágales saber que Michael y María son amigos que viven en lo alto de una montaña y pídale a los estudiantes que imiten una montaña con sus cuerpos.

A continuación, para despertar su interés en los personajes, pida a los estudiantes que describan algunas cosas que observan sobre Michael y María. Preguntas de ejemplo:

- 
- *¿Qué sabemos sobre Michael y María?*
  - *¿En qué se parecen a ustedes María y Michael? ¿En qué son diferentes de ustedes?*
  - *¿Qué creen que les gusta hacer a María y a Michael?*
- 

Dígales a los estudiantes que tiene una historia para contarles sobre Michael y María para que puedan aprender más sobre ellos, pero necesitará su ayuda para contarla.

Dígales a los estudiantes que este es un momento de la Hora del Cuento en Movimiento y que moverán sus cuerpos con Michael y María a lo largo de la historia, con usted guiándolos.

Asegúrese de que los estudiantes tienen suficiente espacio personal para moverse con seguridad junto a usted. Utilice la GUÍA PRÁCTICA y las señales sugeridas en las lecciones como referencia para los movimientos y posturas que va a demostrar, pero no se centre en enseñar a los estudiantes a alinearse correctamente durante esta actividad.

Deje que el foco esté en la historia y explore y juegue con el movimiento. Los estudiantes de este grupo de edad lo harán mejor siguiendo su movimiento en lugar de su instrucción verbal. Dé indicaciones para apoyar el desempeño de los estudiantes en los movimientos y las posturas solo en la medida en que lo considere necesario para apoyar la seguridad.

Dígales a los estudiantes que comenzarán la historia en las colchonetas en una postura llamada postura del Niño porque Michael y María son niños.

### CONSEJO DIDÁCTICO

En lugar de usar los nombres Michael y María, invite a la clase a nombrar a los personajes e identificar varios atributos para cada personaje (p. ej., qué les gusta hacer, qué alimentos les gusta comer). Utilice esto como una oportunidad para adaptar las historias de manera que sean relevantes para su población estudiantil única y para ayudar a cultivar la participación con el proceso de narración.

## MANOS Y RODILLAS



## CONSEJO DIDÁCTICO

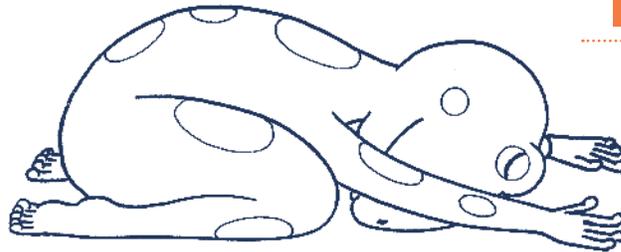


Intente que el movimiento y la narración sean lo más simultáneos posible. Como narrador, su movimiento es una extensión de su narración; y la participación de los estudiantes en el movimiento es una extensión de su escucha. Piense en el movimiento como una forma de sumergirse en el juego imaginativo a través de la historia, representando las expresiones, los movimientos, las experiencias y las perspectivas de los personajes. Esta representación sentará las bases para la práctica de los estudiantes con las habilidades focales en cada lección.

Manos y Rodillas **nuevo**

1. Comiencen en una posición de rodillas con las rodillas directamente debajo de las caderas y las partes superiores de los pies presionando hacia abajo.
2. Coloquen las manos separadas a la anchura de los hombros sobre la colchoneta, llevando las manos hacia adelante de modo que la columna quede neutral y las manos estén directamente debajo de los hombros con los pliegues del codo enfrentados.
3. Con las palmas hacia abajo, extiendan los dedos y presionen suavemente los dedos dentro de la colchoneta.
4. Mantengan la cabeza alineada con la columna vertebral, mirando hacia abajo.

## POSTURA DEL NIÑO

Postura del Niño **nuevo**

Lleve a los estudiantes a la postura del Niño demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen con las manos y las rodillas.
2. Exhalen y lleven las caderas hacia los talones, estirando los brazos hacia delante y dejando que la parte superior del cuerpo (cabeza, hombros y pecho) se hunda hacia la colchoneta.
3. Luego, desplácese ligeramente de modo que miren hacia arriba con los codos en el suelo y la barbilla apoyada en las manos.

Dígales a los estudiantes:

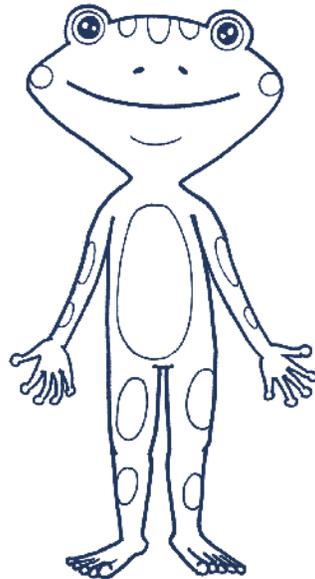
- *Esta historia es sobre dos niños. Sus nombres son Michael y María.*

- *María y Michael crecieron en la cima de una montaña muy alta.*

## Montaña nuevo

Guíe a los estudiantes en la transición de la postura del Niño a la de la Montaña estirándose lentamente hacia arriba, parándose sobre los dedos de los pies y colocándose con los brazos a los lados. Utilice las siguientes señales para la postura de la Montaña como referencia:

### MONTAÑA



1. Comiencen por pararse con los pies paralelos, separados justo al ancho de la cadera.
2. Inhalen: levanten la coronilla para alargar la columna vertebral.
3. Exhalen: presionen ambos pies en el suelo y relajen los hombros alejados de las orejas.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.

## Amanecer/Atardecer nuevo

Luego, dígales a los estudiantes:

- *Michael y María siempre se despertaron con el amanecer.*

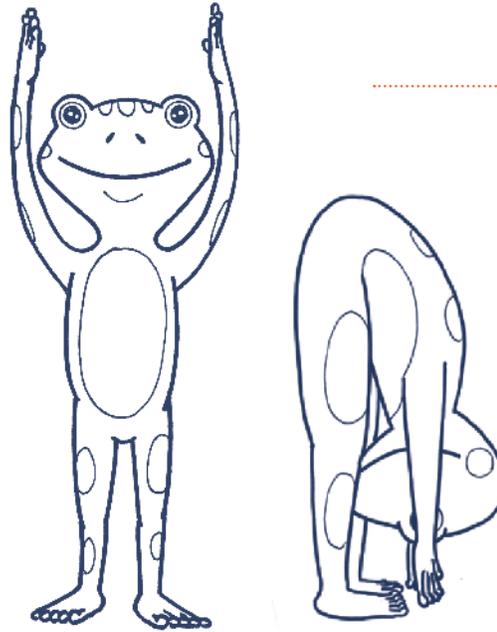
Demuestre estirando los brazos hacia los lados y hacia arriba por encima de la cabeza para la postura del Amanecer. Repita el movimiento, señalando que los brazos están haciendo un amanecer.

- *Michael y María siempre volvieron a casa antes del atardecer.*

Desde la Postura de Amanecer, demuestre doblándose hacia adelante en la postura del Atardecer.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Durante la Hora del Cuento en Movimiento, guíe mediante la demostración, dando señales de movimiento con mucha moderación. Se incluyen instrucciones detalladas siempre que se introduce una nueva postura o movimiento, pero no interrumpa el flujo de la historia para dar indicaciones de movimiento a menos que sea necesario por seguridad. Si se necesita más instrucción y práctica para los movimientos, vuelva a ellos después de la historia. Recuerde que los estudiantes desarrollarán fluidez con los movimientos a través de la práctica repetida.



Repita el movimiento, fluyendo de Amanecer a Atardecer dos o tres veces. Dirija demostrando el movimiento. Utilice 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: desde la postura del Amanecer, dóblense hacia adelante para hacer la postura del Atardecer. Doblen las rodillas tanto como sea necesario para inclinarse con mayor profundidad 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.
5. Demuestre la respiración profunda, inhalando en el movimiento ascendente, exhalando en el movimiento descendente, pero no dé instrucciones explícitas sobre la respiración en este momento.
6. Terminen en la postura de la Montaña.

### Camine con la postura de la Montaña nuevo

- *Un día, Michael y María salieron a dar un paseo.*

Camine en el mismo lugar.

- *Caminaban por la montaña.*

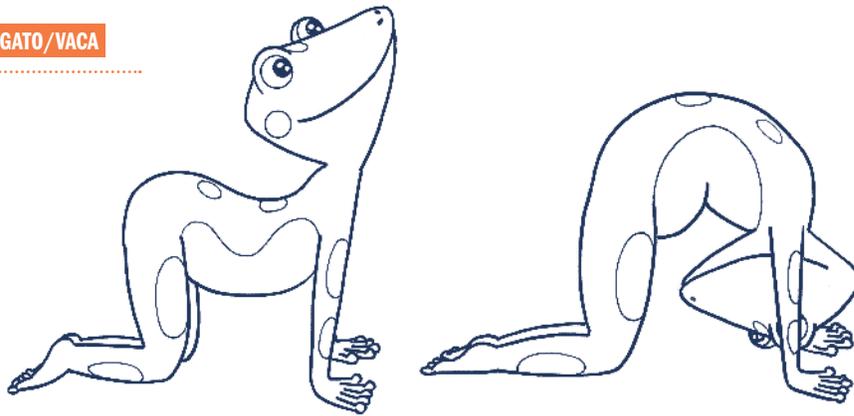
Continúe caminando en su lugar o pida a los estudiantes que lo sigan en una caminata, rodeando el aula y luego guiando a los estudiantes de regreso a sus propias colchonetas.

- *Y caminaron por la montaña.*

Continúe caminando en el mismo lugar sobre sus propias colchonetas, bajando lentamente al suelo.

Termine con las manos y las rodillas.

**GATO/VACA**



**Gato/Vaca** nuevo

- *En el fondo de la montaña, vieron a dos de sus amigos, Vaca...*

Guíe a los estudiantes a la postura de la Vaca haciendo una demostración y utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen con las manos y las rodillas.**
2. **Inhalen: Bajen el vientre y alarguen la columna desde el coxis hasta la coronilla de la cabeza para crear una ligera forma de U con la columna en postura de la Vaca. Levanten la cabeza y el corazón, mirando hacia adelante y dejando que el pecho se expanda con la respiración. Hombros hundidos hacia abajo y hacia atrás.**

- *...y el Gato*

Dirija a los estudiantes a la postura del Gato demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de Vaca.**
2. **Exhalen: levanten el vientre, redondeando la espalda y bajando la cabeza para mirar hacia el ombligo en la postura del Gato.**
3. **Dejen que la cabeza y el cuello se relajen mientras el ombligo se levanta hacia el techo para estirar la espalda.**

Repita las posturas de la Vaca y el Gato, diciendo "Hola, Vaca" y "Hola, Gato" con cada movimiento.

Invite a los estudiantes a decir "mu" y "miau" con las posturas.

## Camine con la postura de la Montaña

- ***Gato y Vaca se unieron a ellos en su paseo porque también querían hacer algo de ejercicio.***

Vuelva a ponerse de pie y caminar en su lugar.

- ***Michael y María y Gato y Vaca empezaron a caminar por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar o guíe a los estudiantes en un paseo por el aula, terminando en sus propias colchonetas. A continuación, continúe con la historia:

- ***Mientras caminaban, vieron a su amigo Perro junto a algunos árboles. Le dijeron a Perro que viniera y jugara con ellos, pero Perro no regresó.***
- ***Michael dijo: “Es extraño. Por lo general, a Perro le entusiasma vernos. Me pregunto por qué no regresó. Espero que no haya pasado nada malo”.***
- ***Gato dijo: “No parece feliz. Sigamos caminando por si se siente mal”.***
- ***Vaca dijo: “Estoy cansado y quiero terminar nuestra caminata. Vamos a seguir haciendo lo mismo”.***
- ***María dijo: “Vamos, amigos, busquemos a Perro para asegurarnos de que esté bien”.***
- ***Michael y María se preocupaban y respetaban a Perro; no querían ignorarlo.***

Continúe caminando en su lugar, adoptando la postura del Perro mientras continúa con la historia:

- ***Michael, María, Gato y Vaca se acercaron a los árboles donde vieron a Perro y dijeron: “Hola, amigo, ¿no quieres salir a caminar con nosotros?”. Perro no dijo nada, pero no parecía feliz.***

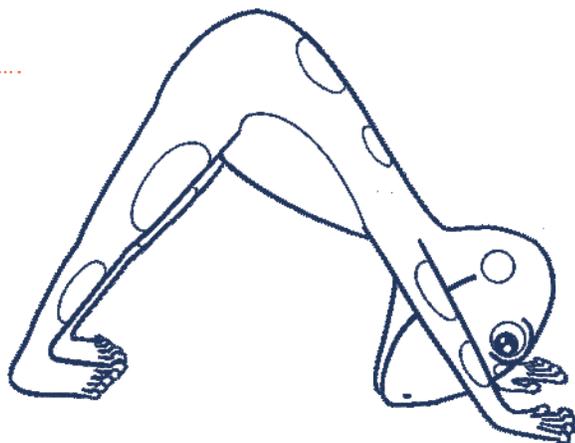
## Perro

Continúe caminando en su lugar, luego baje lentamente al suelo hasta las manos y las rodillas.

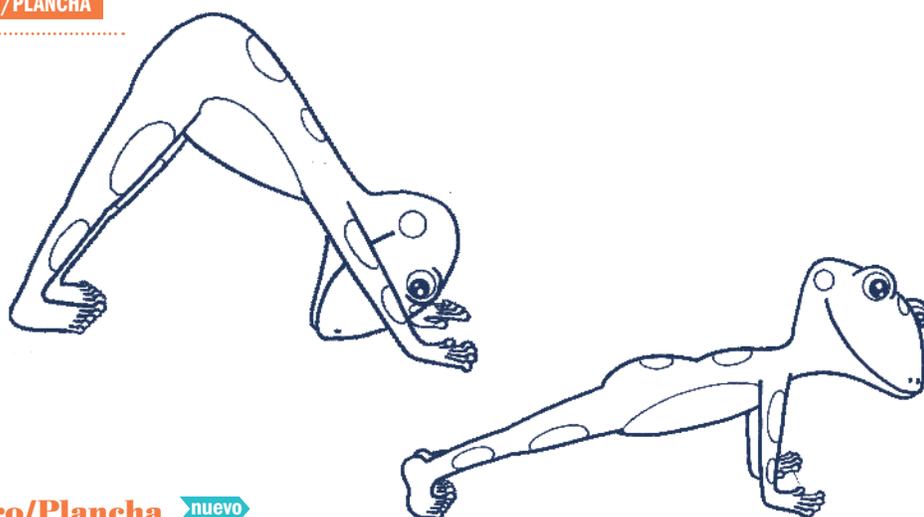
Lleve a los estudiantes a la postura del Perro desde las manos y las rodillas demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Exhalen y hagan una forma de V invertida con el cuerpo desplazando las caderas hacia atrás y relajando la cabeza hacia abajo.**
2. **Crean una línea larga desde los talones hasta las caderas y desde las caderas hasta las palmas. Doblen ligeramente las rodillas, especialmente si los hombros o los isquiotibiales están tensos.**
3. **Terminen con las manos y las rodillas.**

## PERRO



## PERRO/PLANCHA

Perro/Plancha nuevo

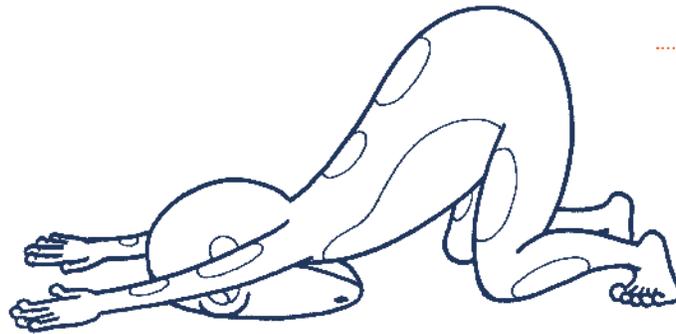
Continúe narrando:

- *Perro intentó seguirlos y luego vio el problema. ¡Perro estaba atascado! Su pata quedó atrapada bajo una raíz. Lo intentó e intentó sacar la pata, pero no se movía.*

Desde la postura del Perro, demuestre moviéndose hacia adelante en la postura de la Plancha y simulando tener una pata atascada en el lugar, lo que impide moverse más lejos. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura del Perro.
2. Inhalen y pasen a la postura de la Plancha: levanten las rodillas y retrocedan los pies. Enderecen el cuerpo como una plancha de madera desde los talones hasta la coronilla de la cabeza, con la cabeza mirando hacia abajo. Los hombros se colocan sobre las palmas con los brazos extendidos y fuertes (sin bloquear los codos) y las piernas rectas. Demuestren también la plancha de rodillas como opción colocando las rodillas sobre la colchoneta mientras mantienen una línea recta larga desde las rodillas hasta la coronilla de la cabeza.
3. Exhalen y regresen a la postura del Perro.

Repita este movimiento del Perro a Plancha a medida que Perro “lo intentaba una y otra vez”.



CACHORRO

### Cachorro nuevo

- *Perro empezó a llorar. Se sintió asustado y triste, y su pata le dolió mucho. Perro dijo: “Me siento asustado y triste. Necesito pedir ayuda”.*

Lleve a los estudiantes a descansar en la postura del Cachorro demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Perro.**
2. **Exhalen: flexionen las rodillas hacia el suelo, las caderas aún estiradas hacia arriba y hacia atrás, mientras el pecho se hunde hacia la colchoneta.**

### Postura del Niño

- *Michael y María cuidaban a Perro. Entendieron cómo se sentía, porque antes también se habían sentido asustados y tristes. Sus corazones estaban llenos de compasión por Perro y sabían que podían ayudarlo.*

Demuestre descansando en la postura del Niño con los codos sobre la colchoneta y la barbilla en las manos (la postura de Michael y María desde el principio de la historia).

### Perro/Meneo de Cola nuevo

- *Usaron sus suaves y cuidadosas manos para intentar liberar la pata del perro de la raíz. Entonces, Gato y Vaca empezaron a ayudar también. Cuando todos trabajaron juntos, pudieron liberar la pata del perro y venderla con su botiquín de primeros auxilios para que se sintiera mejor.*

Desde la postura del Niño, demuestre caminando lentamente con las manos hacia adelante, una a la vez, hasta que los brazos estén extendidos, listos para Perro.

- **Perro estaba tan emocionado de caminar que saltó y sacudió la cola en el aire. Perro dijo: “Gracias por ayudarme, amigos.**

Levántese para adoptar la postura del Perro y guíe a los estudiantes para que agreguen un movimiento que represente un meneo de cola (por ejemplo, moviendo las caderas de lado a lado o levantando una pierna por detrás y moviendo el pie hacia adelante y hacia atrás).

## Gato/Vaca

- **Gato se dirigió a María y Michael y dijo: “Eres un amigo muy amable y compasivo. Me alegro mucho de que tengamos amigos como ustedes, que se cuidan, se respetan y se ayudan mutuamente”.**

Baje hasta las manos y las rodillas y estire la columna hacia arriba en postura del Gato.

- **Vaca dijo: “Me alegro de que te sientas mejor, Perro. Ahora, ¿quieres caminar por la montaña con nosotros?”.**

Cambie a la postura de la Vaca, levantando el pecho.

## Camine con la postura de la Montaña

- **Luego, todos los amigos dieron un paseo largo por la montaña.**

Vuelva a estar de pie. Camine en el mismo lugar o pida a los estudiantes que lo sigan alrededor del salón en una fila, luego regresen a sus propias colchonetas.

## Beba Agua

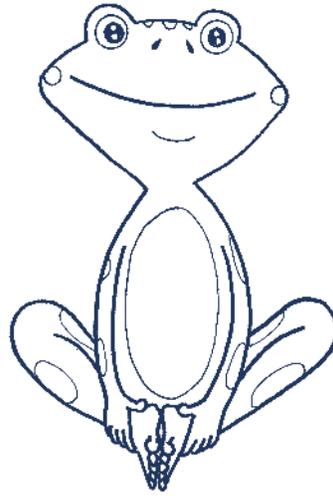
- **Después de caminar, se mecen en un arroyo para chapotear y saborear el agua fresca y refrescante.**

Inclínese hacia adelante para pasar de estar de pie a arrodillarse para fingir que salpica y bebe agua.

## Secuencia de Cierre

- **Luego todos se tomaron un descanso para dejar que sus cuerpos y mentes descansasen. Cuando estaban tranquilos y quietos, dejaron que sus oídos escucharan los sonidos del torrente y luego dejaron que sus ojos disfrutaran de las vistas del hermoso día. Vieron una mariposa, una pequeña flor y una tortuga escondida dentro de su concha.**

Transición a sentado en la colchoneta. Guíe al grupo a la postura de la Mariposa, luego a la postura de Flor y luego a la postura de Tortuga. Mantengan cada postura durante algunas respiraciones. Demuestre el movimiento utilizando las siguientes señales como referencia:



MARIPOSA

### Mariposa nuevo

1. Comiencen sentados con las plantas de los pies juntas, las rodillas hacia los lados.
2. Inhalen: mantengan los pies quietos, alargue hacia atrás para sentarse erguido.
3. Exhalen: dóblense ligeramente hacia adelante sobre las piernas.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
5. Inhalen: siéntense derechos.

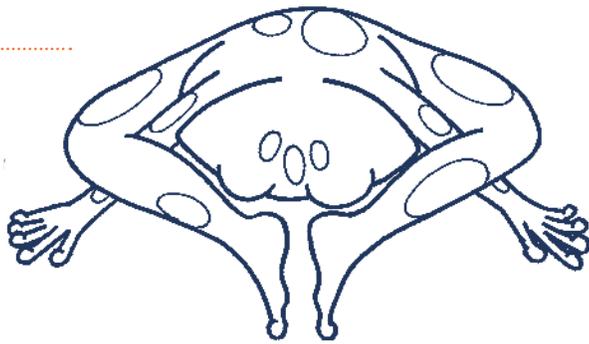
### Flor nuevo

1. Comiencen a sentarse erguidos en la postura de la Mariposa con los talones ligeramente más alejados de la pelvis.
2. Pasen los brazos a través de las piernas. Giren los codos y levanten las palmas hacia arriba. *\*Alternativa: coloquen las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba. Inhalen: inclínense ligeramente hacia atrás sobre los isquiones para levantar las piernas del suelo.*
3. Exhalen: encuentren su equilibrio.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
5. Bajen poco a poco los brazos y suelten las piernas para sentarse derechos en la postura de la Mariposa.

## FLOR



## TORTUGA

Tortuga **nuevo**

1. Comiencen sentándose en la postura de la Mariposa.
2. Inhalen: deslicen el brazo izquierdo dentro y debajo de la pierna izquierda y el brazo derecho 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.

- Después de su descanso, Michael y María subieron muy alto de regreso a su casa en la cima de la montaña.

## Montaña

Desde sentado en la colchoneta, haga la transición para arrodillarse, agacharse, ponerse de pie, luego ponerse de pie sobre los dedos de los pies y, por último, estirarse, para simular que “subieron muy alto” por la montaña.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Sea creativo a la hora de encontrar formas de atraer a los niños al juego imaginativo de la Hora del Cuento en Movimiento. Haga de cuenta que puede ver la montaña a su alrededor. Invite a los estudiantes a que imaginen y describan cómo es la montaña, cómo es el pueblo o cómo son las casas y las familias de los personajes.

Regrese a la postura de la Montaña.

- *Cuando llegaron a la cima de la montaña, estaban muy contentos de estar en casa. Disfrutaron de grandes vasos de agua y compartieron un melocotón dulce, maduro y jugoso. Finalmente, vieron el atardecer sobre la montaña y se tomaron el tiempo para descansar y relajarse después de un día ajetreado.*

### Atardecer

Desde la postura de la Montaña, inclínese hacia delante para la postura del Atardecer.

Relájese en la postura durante unas cuantas respiraciones profundas antes de volver a la postura de la Montaña.



### MONTAÑA CONSCIENTE / 3 minutos

Pida a los estudiantes que se imaginen la gran montaña del cuento. Preguntas de ejemplo:

- 
- *Si pudieran sentir una montaña, ¿cómo se sentiría?*
  - *¿Cómo describirían una montaña?*
- 

Mientras está de pie en la postura de la Montaña, diga:

- *Me siento fuerte, quieto y tranquilo. A veces estoy lo suficientemente tranquilo como para prestar atención a las respiraciones que estoy tomando. Estoy siendo consciente de mi respiración. Cuando soy consciente, soy cuidadoso y amable conmigo mismo, y siento curiosidad por lo que notaré.*

Luego, con las manos en el vientre, inhalen y exhalen un poco más de manera que las manos se muevan con la respiración. Pida a los estudiantes que lo prueben.

Lleva las manos al corazón y diga:

- *Si estoy muy callado y realmente presto atención, incluso puedo sentir que mi corazón late dentro de mi pecho. Soy consciente de los latidos de mi corazón.*

Invite a los estudiantes a probarlo con usted. Recuérdeles que no pasa nada si no pueden sentirlo hoy, porque seguirán practicando.

### \*MOSTRAR COMPASIÓN / 10 minutos

Guíe a los estudiantes a una posición sentada.

Dígales a los estudiantes que acaban de escuchar una historia sobre *compasión*. Pida a los estudiantes que señalen con un gesto (por ejemplo, dar una palmada en la cabeza) si han oído esa palabra antes, o que señalen con otro gesto (por ejemplo, tocarse la nariz) si es nueva para ellos.

Luego invítelos a utilizar la historia para adivinar lo que podría significar la palabra *compasión*. Ayúdelos a concluir que la *compasión* significa mostrar empatía y amabilidad por alguien que lo necesita.

Luego, guíe a los estudiantes para que identifiquen la *compasión* en la historia, haciendo algunas de las siguientes preguntas:

- **¿Cómo demostraron Michael y María la compasión de los perros?**
- **¿Cómo sabían Michael y María que Perro necesitaba su atención?**
- **¿Vaca mostró compasión y cuidado por Perro al principio?**  
[Respuesta: No. No quería invitar a Perro a caminar con ellos.] **¿Por qué creen eso?**
- **¿Gato mostró compasión y cuidado por Perro al principio? ¿Por qué creen que es así?** [Respuesta: No. Gato no quería salir de su camino.]
- **¿Cómo demostró Perro cuidado y compasión hacia sí mismo?**  
[Respuesta: Explicó cómo se sintió y pidió ayuda.]
- **¿Por qué quería tener a Michael y a María como amigos?**

Ayude a los estudiantes a concluir que Michael y María sintieron *compasión* por Perro y querían darle la ayuda que necesitaba. Dígales que, en esta clase, aprenderemos más sobre cómo practicar la *compasión*.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Recuerde a los estudiantes que después de la puesta de sol, Michael y María se fueron a casa para descansar:

- *María y Michael saben que el descanso es muy importante para cuidar su cuerpo, de modo que puedan estar felices y sanos.*
- *El descanso es una parte importante de cuidar de nosotros mismos y mostrar compasión, especialmente cuando estamos cansados. Por lo tanto, la última parte de nuestras clases cada día será una práctica de descanso.*
- *¿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.*
- *Probémoslo: vamos a acostarnos quietos y callados en nuestras colchonetas para tener un momento de descanso. Primero, echen un vistazo al aula y luego*

### DIFERENCIACIÓN

Si los estudiantes ya están familiarizados con los conceptos de atención plena y compasión, ayúdelos a establecer conexiones entre atención plena y compasión en la historia. La atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad. Michael y María estaban prestando atención a su amigo Perro y eso les ayudó a darse cuenta de que estaba herido. Prestaron atención con curiosidad para descubrir lo que podría necesitar. Prestaron atención con amabilidad porque se preocupaban por su amigo. La atención plena los ayudó a mostrar compasión a su amigo dándole de forma gentil y amable la ayuda y el cuidado que necesitaba.

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 completamente sobre sus colchonetas en una postura de Descanso. Por lo general, eso sería acostarse boca arriba con los ojos cerrados y las manos sobre el abdomen, pero permita a los estudiantes que encuentren una posición de descanso que se sienta segura, tranquila y cómoda para ellos, incluso si no están acostados (p. ej., sentados o en la postura del Niño) y anímelos a hacerlo. Pregúnteles a los estudiantes si están de acuerdo en que atenúe las luces antes de hacer la postura.

Si los estudiantes están inquietos, reconozca que a veces es difícil estar quieto y en silencio. Si sienten que su cuerpo quiere moverse y les resulta difícil quedarse quietos, no pasa nada, pero intenten no molestar a los compañeros que los rodean”.

Luego, invite a los estudiantes a prestar atención a la respiración. Puede decir algo como lo siguiente:

- *Si prestan atención a su cuerpo, se darán cuenta de que incluso cuando está tumbado en la postura de Descanso, su cuerpo sigue 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. Sientan cómo su vientre se eleva 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 en silencio uno o dos minutos.

- *Cuando terminemos la relajación, inhalen profundamente y exhalen durante mucho tiempo. 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 de sentado tranquila y preparada.

Haga sonar la campanilla.

Una vez que los estudiantes hayan vuelto a la posición sentada, invítelos a notar cómo se sienten sus cuerpos:

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

### 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 jóvenes estudiantes se muestren inquietos y distraídos durante el descanso mientras exploran por primera vez este ejercicio. Aumentarán sus habilidades para estar tranquilos, quietos y callados con tiempo y práctica.**

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¿Se dan cuenta de que hay personas a su alrededor que actúan como Michael y María mostrando cuidado o compasión por alguien que lo requiere?*

## *Lección 2*

# SED DE COMPASIÓN



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes comprenderán que muestran compasión hacia sí mismos cuando cuidan sus cuerpos.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo puedo mostrarme compasivo?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Puedo mostrar compasión cuidando mi cuerpo.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita.
- Sus cuerpos necesitan cuidado y compasión.

Los estudiantes podrán...

- Identificar actos de compasión para sí mismos y para los demás.

## Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Imágenes de refrigerios saludables
- 1 vaso pequeño de muestra de agua por estudiante

## Preparación/Organización

- Precargue las imágenes de los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento y los alimentos saludables para el refrigerio.
- Llene previamente los vasos de papel con agua (1 por estudiante).

## Nuevo Vocabulario

**Sed/Sediento**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Postura Fácil

### 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 centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## EMPIEZA CON “C” / 5 minutos

Pregunte a los estudiantes si notaron que alguien actuó como María o Michael desde la última vez que se reunieron. Para revisar la historia de la última vez, saque los títeres o ponga las imágenes de Michael y María en el tablero y pregunte:

— **¿Qué les mostraron Michael y María a Perro?**

**[Pista: comienza con el mismo sonido que dos de los nombres de los personajes] [Respuesta: compasión]**

Los estudiantes pueden adivinar primero “empatía” o “amabilidad”. Una vez que los estudiantes adivinen “compasión”, pregunte cómo Michael y María y los animales ayudaron a Perro en su situación.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*

Despierte los intereses de los estudiantes en esta lección pidiéndoles que observen qué es diferente al final de la historia esta vez.



## LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20–25 minutos

### Introducción

Díales a los estudiantes que esta es la Hora del Cuento en Movimiento y que moverán sus cuerpos con Michael y María a lo largo de la historia, con usted guiándolos.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Intente que el movimiento y la narración sean lo más simultáneos posible. Como narrador, su movimiento es una extensión de su narración; y la participación de los estudiantes en el movimiento es una extensión de su escucha. Piensen en el movimiento como una forma de sumergirse en un juego imaginativo a través de la historia.

Asegúrese de que los estudiantes tienen suficiente espacio personal para moverse con seguridad junto a usted. Utilice la GUÍA PRÁCTICA como referencia para los movimientos y posturas que va a demostrar, pero no se centre en enseñar a los estudiantes a alinearse correctamente durante esta actividad.

Deje que el enfoque se centre en la historia y explorar el movimiento o jugar con este. A los estudiantes de este grupo de edad les va mejor seguir su ejemplo mientras hace la demostración, en lugar de moverse según su instrucción verbal. Dé indicaciones para apoyar el desempeño de los estudiantes en los movimientos y las posturas solo en la medida en que lo considere necesario para apoyar la seguridad.

Dígales a los estudiantes que comenzarán la historia en las colchonetas en la postura del Niño porque Michael y María son niños.

### Postura del Niño (UNIDAD 1, LESIÓN 1)

Dígales a los estudiantes:

- *Esta historia es sobre dos niños. Sus nombres son Michael y María.*

Dirija a los estudiantes a la postura del Niño, pero con los codos en el suelo y la barbilla apoyada en las manos.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *María y Michael crecieron en la cima de una montaña muy alta.*

Pase de la postura del Niño a la postura de la Montaña, estirándose lentamente hacia arriba, poniéndose de pie y asentándose con los brazos a los lados en la postura de la Montaña.

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

- *Michael y María siempre se despertaron con el amanecer.*

Estire los brazos hacia los lados y hacia arriba por encima de la cabeza para la postura del Amanecer.

Repita el movimiento, señalando que sus brazos están haciendo un amanecer.

- *Michael y María siempre volvieron a casa antes del atardecer.*

Desde la postura del Amanecer, dóblese hacia adelante para hacer la postura del Atardecer.

Repita el movimiento, fluyendo de Amanecer a Atardecer dos o tres veces. Demuestre la respiración profunda, inhalando en el movimiento ascendente, exhalando en el movimiento descendente, pero no dé instrucciones explícitas sobre la respiración en este momento.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Muestre y revise la palabra compasión. Dígalos a los estudiantes que escuchen ejemplos de compasión en la historia.

## Camine con la postura de la Montaña

- *Un día, Michael y María salieron a dar un paseo.*

Camine en el mismo lugar.

- *Caminaban por la montaña.*

Continúe caminando en su lugar o pida a los estudiantes que lo sigan en una caminata que rodee el salón y luego regresen a sus propias colchonetas.

- *Y caminaron por la montaña.*

Continúe caminando en su lugar sobre su propia colchoneta, bajando lentamente al suelo.

## Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *En el fondo de la montaña, vieron a dos de sus amigos, Gato y Vaca.*

Haga la transición hasta usar las manos y las rodillas.

Demuestre la postura del Gato, curvando la columna para arquearla hacia arriba con la cabeza y el coxis hacia abajo.

Demuestre la postura de la Vaca, curvando la columna en la dirección opuesta para elevar el pecho y el coxis, levantando la cabeza para mirar hacia adelante.

Repita cada movimiento diciendo “Hola, Gato” y “Hola, Vaca”. Los estudiantes pueden hacer sonidos de “miau” y “mu” con las posturas.

## Camine con la postura de la Montaña

- *Gato y Vaca se unieron a ellos en su paseo porque también querían hacer algo de ejercicio.*

Vuelva a ponerse de pie y caminar en su lugar.

- *Michael y María y Gato y Vaca empezaron a caminar por la montaña.*

Continúe caminando en su lugar o guíe a los estudiantes en un paseo por el aula, terminando en sus propias colchonetas.

- *Mientras caminaban, vieron a su amigo Perro junto a algunos árboles. Le dijeron a Perro que viniera y jugara con ellos, pero Perro no regresó.*
- *Michael dijo: “Es extraño. Por lo general, a Perro le entusiasma vernos. Me pregunto por qué no regresó. Espero que no haya pasado nada malo”.*
- *Gato dijo: “No parece feliz. Sigamos caminando por si se siente mal”.*
- *Vaca dijo: “Estoy cansado y quiero terminar nuestra caminata. Sigamos con el ruido de mi”.*
- *María dijo: “Vamos, amigos, busquemos a Perro para asegurarnos de que esté bien”.*
- *Michael y María se preocupaban y respetaban a Perro; no querían ignorarlo.*

Continúe caminando en su lugar, moviéndose hasta adoptar la postura del Perro con la historia.

- *Michael, María, Gato y Vaca se acercaron a los árboles donde vieron a Perro y dijeron: “Hola, amigo, ¿no quieres salir a caminar con nosotros?”.*
- *Perro no dijo nada, pero no parecía feliz.*

Continúe caminando en su lugar y luego baje lentamente al suelo sobre las manos y las rodillas y luego suba hasta adoptar la postura del Perro.

### **Perro/Plancha** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Perro intentó seguirlos y luego vio el problema. ¡Perro estaba atascado! Su pata quedó atrapada bajo una raíz. Lo intentó e intentó sacar la pata, pero no se movía.*

Desde la postura del Perro, avance hasta la postura de la Plancha y finja que la pata del perro está atascada en el lugar, impidiendo que el perro se mueva más.

Repita este movimiento desde la postura del Perro hasta la postura de la Plancha mientras Perro “lo intentaba una y otra vez”.

### **Cachorro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Perro empezó a llorar. Se sintió asustado y triste, y su pata le dolió mucho. Perro dijo: “Me siento asustado y triste. Necesito pedir ayuda”.*

Demuestre descansando en la postura del Cachorro.

## Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Michael y María cuidaban a Perro. Entendieron cómo se sentía, porque antes también se habían sentido asustados y tristes. Sus corazones estaban llenos de compasión por Perro y sabían que podían ayudarlo.**

Descanse en la postura del Niño con los codos sobre la colchoneta y la barbilla sobre las manos (la postura de Michael y María desde el principio de la historia).

## Perro/Meneo de Cola (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Usaron sus suaves y cuidadosas manos para intentar liberar la pata del perro de la raíz. Entonces, Gato y Vaca empezaron a ayudar también. Cuando todos trabajaron juntos, pudieron liberar la pata del perro y venderla con su botiquín de primeros auxilios para que se sintiera mejor.**

Desde la postura del Niño, deslice lentamente las manos hacia adelante de una en una hasta que los brazos estén extendidos y listos para que empuje hacia arriba hasta la postura del Perro.

- **Perro se sintió agradecido y emocionado por dar un paseo. Saltó y sacudió la cola en el aire.**
- **Perro dijo: “Gracias por ayudarme, amigos.”**

Levántese para adoptar la postura del Perro y guíe a los estudiantes para que agreguen un movimiento que represente un meneo de cola (por ejemplo, moviendo las caderas de lado a lado o levantando una pierna por detrás y moviendo el pie hacia adelante y hacia atrás).

## Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Gato se dirigió a María y Michael y dijo: “Eres un amigo muy amable y compasivo. Me alegro mucho de que tengamos amigos como ustedes, que se cuidan, se respetan y se ayudan mutuamente”.**

Baje hasta las manos y las rodillas y estire la columna hacia arriba en postura del Gato.

- **Vaca dijo: “Me alegro de que te sientas mejor, Perro. Ahora, ¿quieres caminar por la montaña con nosotros?”**

Cambie a la postura de la Vaca, levantando el pecho.

## Camine con la postura de la Montaña

- *Luego, todos los amigos dieron un paseo largo por la montaña.*

Vuelva a estar de pie. Camine en el mismo lugar o pida a los estudiantes que lo sigan alrededor del salón en una fila antes de regresar a sus propias colchonetas

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

- *Luego todos se tomaron un descanso para dejar que sus cuerpos y mentes descansasen.*
- *Cuando se calmaron y se quedaron quietos, dejaron que sus oídos escucharan los sonidos del arroyo y dejaron que sus ojos disfrutaran de las vistas del hermoso día.*

Mientras está sentado en la colchoneta, pase a la postura de la Mariposa, luego a la de la Flor y después a la de la Tortuga.

- *Pero, aunque vieron una Mariposa, una pequeña Flor y una Tortuga escondida dentro de su caparazón, solo podían centrarse en lo sedientos que se sentían.*

## Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Después de su descanso, Michael y María subieron muy alto de regreso a su casa en la cima de la montaña.*

Desde sentado en la colchoneta, haga la transición para arrodillarse, agacharse, ponerse de pie, ponerse de pie sobre los dedos de los pies y, por último, estirarse, para simular que “subieron muy alto” por la montaña.

Regrese a la postura de la Montaña.

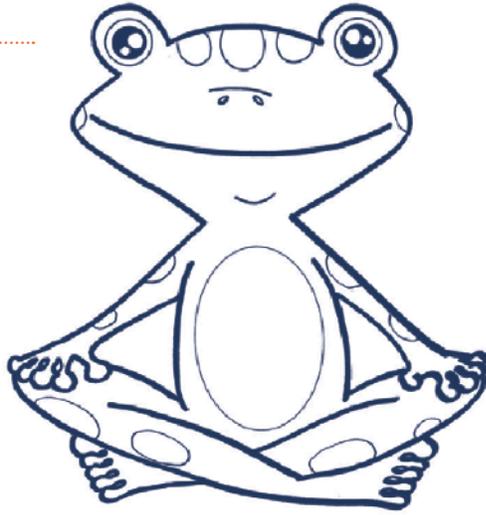
## Postura Fácil

- *Michael y María volvieron a casa antes de la puesta de sol. Pero en lugar de estar contentos con su día lleno de acontecimientos, cuando llegaron a casa, Michael estaba de muy mal humor, y María se sentía con calor y cansado, y su cuerpo no se sentía bien.*

Pase de la postura de la Montaña a sentarse en la colchoneta en la postura Fácil.

1. **Comiencen a sentarse con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas o Puntos de Anclaje.**

## POSTURA FÁCIL



2. **Inhalen:** siéntense más rectos, imaginando que estiran la parte superior de la cabeza hacia el cielo.
3. **Exhalen:** relajen las piernas y los hombros.



## UN NUEVO FINAL / 20 minutos

Mientras los estudiantes están sentados en la postura fácil en sus colchonetas, pregúnteles si pueden decirle dos diferencias entre la historia de la Hora del Cuento en Movimiento de hoy y la de la Hora del Cuento en Movimiento anterior. *[Respuesta: Nadie bebió del arroyo, y Michael y María no comieron ni bebieron cuando llegaron a casa y se sintieron fuera de lo común.]*

Indique a los estudiantes que cierren los ojos o miren hacia abajo a sus vientres e imaginen cómo se sienten sus bocas cuando tienen mucha sed después de correr, escalar, bailar o comer algo muy salado.

**> OPCIONAL:** es posible que pida a los estudiantes que corran/salten/bailen vigorosamente durante un minuto antes de pedirles que reflexionen.

Después de que los estudiantes hayan reflexionado en silencio durante un momento sobre lo que se siente al tener sed, haga preguntas que se centren en su necesidad de cuidar de su cuerpo físico. Preguntas de ejemplo:

- 
- **¿Cómo demostraron Michael y María la compasión por Perro?**
  - **¿Alguna vez han tenido mucha sed?**
  - **¿Cómo se siente la sed en la boca?**
  - **¿Cómo sabe el agua cuando tienen mucha sed?**
  - **¿Qué acción compasiva harían si su mascota, hermano o amigo se sintiera así?**
  - **¿Qué acción compasiva se puede hacer por uno mismo? ¿Por qué?**
  - **¿Por qué Michael y María podrían haberse sentido mejor en la historia en la que bebieron del arroyo?**
  - **¿Por qué querrían tener a Michael y a María como amigos?**
- 

Haga que los estudiantes finjan que están bebiendo de un arroyo. ¡Aliéntelos a que sorban con ruido! Luego pida a los estudiantes que digan “Ah” con fuerza.

Distribuya vasos de muestra pequeños de agua a los estudiantes para que beban. Pida a algunos estudiantes que compartan cómo se siente al beber agua.

A continuación, pregunte qué más podrían hacer Michael y María para cuidar su cuerpo una vez que lleguen a casa (comer un refrigerio).

Proyecte imágenes de varios refrigerios saludables en la pizarra e indique a los estudiantes que elijan en silencio uno que crean que sería una opción saludable para que Michael y María coman cuando lleguen a casa. Luego diga a los estudiantes que finjan que están comiendo la comida que han elegido. Adivine o pida a un estudiante que adivine lo que está comiendo alguien de la clase basándose en su actuación.

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*
- *Podemos mostrar compasión por nosotros mismos bebiendo agua y comiendo refrigerios saludables.*

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

Dígales a los estudiantes que al igual que Michael y María mostraron compasión ayudando a Perro, pueden mostrar compasión hacia sí mismos cuidando sus cuerpos.

Recuerde a los estudiantes que después de la puesta de sol, Michael y María se fueron a casa para descansar, lo cual es muy importante para cuidar y respetar sus cuerpos.

Dígales a los estudiantes que practicarán cuidar y respetar su cuerpo, y que también se tomarán unos minutos para descansar.

- *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 completamente sobre sus colchonetas en una postura de Descanso.

Baje las luces, asegurándose de preguntar primero a los estudiantes si les parece bien que lo haga.

Dígales a los estudiantes que practiquen notando cómo sus respiraciones tranquilas entran y salen mientras descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

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 de sentado tranquilo y preparado. Haga sonar la campanilla.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Muestran a su cuerpo algo de compasión: beban mucha agua y coman un refrigerio saludable.*

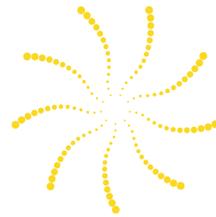
### CONSEJO DIDÁCTICO

**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 más jóvenes se muestren inquietos y distraídos durante el descanso mientras exploran por primera vez este ejercicio. Aumentarán sus habilidades para estar tranquilos, quietos y callados con tiempo y práctica.**



## *Lección 3*

# NECESITO COMPASIÓN



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán los momentos en los que podrían necesitar compasión e identificarán formas en las que pueden practicar la autocompasión.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo nombrar una estrategia para usar cuando necesito compasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- A veces necesitan la compasión de los demás.
- Pueden pedir compasión a los demás cuando la necesiten.

Los estudiantes podrán...

- Determinar cuándo podrían necesitar compasión.
- Practicar actos de autocompasión.

## Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea
- Espejos

## Preparación/Organización

- Coloque un espejo grande, si lo utiliza, en un lugar central donde los estudiantes puedan alinearse para tomar turnos para mirarlo.
- Tenga a mano una lista de situaciones Espejito, Espejito.
- Si lo desea, predetermine las parejas.

## Nuevo Vocabulario

**Espejo/reflejo**

**Reflexión**

**Cómodo**

**Incómodo**

**Autocompasión**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Mono

Cobra

### Secuencias

Secuencia de Michael

(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1)

Secuencia de María

(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Montaña Consciente

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 centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## ESPEJITO, ESPEJITO / 15–20 minutos

Sostenga un espejo y pregunte a los estudiantes cuál es su propósito (es decir, por qué la gente mira en el espejo) y qué les muestra un espejo. Luego díales que van a jugar un juego de espejo en el que podrán practicar viéndose a sí mismos en un espejo falso.

Según corresponda, comience la lección dejando que los estudiantes se miren a sí mismos en espejos y usen las palabras espejo y reflejo a medida que lo hacen. Por ejemplo, tenga varios espejos de mano para que los estudiantes compartan o use un espejo grande y deje que se turnen para observar sus movimientos corporales en él.

Demuestre la primera parte de la actividad pidiéndole a un estudiante que sea un espejo simulado reflejando la expresión que hace con su rostro y cuerpo. Diga al estudiante: “Espejito, espejito, me siento feliz”. Utilice tanto su cara como su cuerpo para expresar que se siente feliz, y mantenga las expresiones. Dígale al “espejo” que lo copie para mostrarle cómo se ve.

Guíe a los estudiantes en parejas para que uno sea la persona que se mira en el espejo (compañero A) y el otro sea el “reflejo” de la persona que se mira en el espejo (compañero B).

Díales a los estudiantes del compañero A que escuchen atentamente mientras explican qué expresar con sus rostros y cuerpos. Recuérdeles que mantengan sus expresiones para que sus “reflejos” puedan copiarlas.

Asegúrese de que ambos estudiantes de cada par tengan la oportunidad de ser el espejo.

Prepare la actividad dando a los estudiantes un par de minutos para que exploren el movimiento con el reflejo que les devuelve. Permita que se diviertan y se acostumbren. Anime a los estudiantes en la función de espejo a prestar atención a su compañero para que puedan reflejar como lo haría un espejo.

A continuación, pida a los estudiantes que digan “Espejito, espejito...” e indicaciones como las siguientes:

### CONSEJO DIDÁCTICO



**En el caso de los estudiantes más jóvenes, es posible que tenga que demostrar ser el espejo primero.**

- ... *Me siento tonto.*
- ... *Estoy pensando en algo muy gracioso.*
- ... *Me siento fuerte.*
- ... *Siento calor.*
- ... *Tengo mucho frío.*
- ... *Me siento feliz.*
- ... *Estoy entusiasmado.*
- ... *Me siento triste.*
- ... *Me duele el estómago.*
- ... *Echo de menos a mi [madre, abuela, amiga, mascota].*
- ... *Siento ganas de llorar.*
- ... *Me siento feliz.*

Guíe a los estudiantes para que cambien de rol y repitan la actividad.

Pida a los estudiantes que tomen asiento y, a continuación, haga un resumen de la actividad de reflejo formulando preguntas que los ayuden a centrarse en la identificación y comunicación de los momentos en los que podrían requerir compasión. Preguntas de ejemplo:

- **¿Qué sentimiento(s) se siente(n) cómodo(s)?**
- **¿Qué sentimiento(s) se siente(n) incómodo(s)?**
- **Si los viera tristes o llorando, ¿cómo podría mostrarles compasión? ¿Podrían pedirme ayuda? ¿Cómo lo harían? (Invite a los estudiantes a demostrar que pedir ayuda cuando están tristes).**
- **Si se lesionaran o enfermaran, ¿cómo podría mostrarles compasión? ¿Podrían pedirme ayuda? ¿Cómo lo harían? (Invite a los estudiantes a demostrar que pedir ayuda cuando están enfermos o lesionados).**
- **¿Está bien pedir ayuda o compasión cuando la necesitan?**

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *A veces, cuando nos sentimos molestos, heridos o incómodos, necesitamos empatía o compasión de los demás.*
- *Está bien pedir ayuda a amigos o adultos de nuestra comunidad cuando necesitemos atención o compasión.*

#### DATE UN ABRAZO / 5 minutos

Dígales a los estudiantes que incluso pueden mostrar compasión a sí mismos cuando lo necesiten. Dígales que esto se llama autocompasión. Hay muchas formas de mostrar compasión. Una forma es abrazarse uno mismo.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Para los estudiantes de kindergarden, marque la diferencia dedicando menos tiempo a este juego y más con el juego de Caminar por la montaña. Para los alumnos de primer grado, haga lo contrario.

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y miren hacia usted. Demuestre cómo abrazarse con una respiración profunda y diga “Necesito compasión” mientras lo hace. Haga que los estudiantes practiquen lo mismo.

A continuación, diga a los estudiantes que va a repetir algunos de los sentimientos que utilizaron en la actividad “Espejito, espejito”. Deberían decidir si necesitarían compasión si se sintieran así, y si es así, deberían responder dándose un gran abrazo. Si piensan que no necesitarían compasión, pueden mantener las manos quietas.

Termine haciendo que todos se den un abrazo y lo sostengan.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Cuando estamos molestos o heridos y necesitamos compasión, podemos pedir ayuda a amigos, profesores o familiares.
- También hay formas de mostrarnos compasión, como abrazarnos.



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15–20 minutos

#### Juego de movimientos de caminar por la Montaña

Enfatice que otra forma de mostrarnos compasión es dedicar tiempo a mover nuestros cuerpos, jugar y divertirse.

Explique que la clase jugará a un juego llamado Caminar por la Montaña que se basa en la historia de Michael y María y los ayudará a recordar los movimientos y las posturas que aprendieron en la Hora del Cuento en Movimiento.

Revise las posturas/movimientos con los estudiantes. Muestre imágenes y nombres de posturas [opcional].

Guíe brevemente a los estudiantes a través de cada una de estas posturas de la historia para revisar o permitir que los estudiantes demuestren algunas que recuerden.

A continuación, indique a los estudiantes que formen una línea larga. Explíqueles que todos van a dar un paseo por la montaña, al igual que María, Michael y sus amigos, y que necesitarán utilizar su imaginación para ver las vistas y los personajes de la montaña. Explique que usted será el líder y que debe escuchar sus señales. Cuando le oigan decir: “Esperen, veo un \_\_\_”, todos deben hacer una pausa y realizar el movimiento correspondiente o una postura. Luego, dígales a los estudiantes:

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Con una silla cubierta con colchonetas o una pila de colchonetas enrolladas, cree una “montaña” en el medio del salón alrededor de la cual los estudiantes pueden caminar.

- **Por ejemplo, cuando me oigan decir: “Esperen, veo un amanecer”, todos nos congelaremos y me mostrarán si pueden recordar cómo hacer la postura del Amanecer con su cuerpo.**

**NOTA** Dado su espacio y las necesidades de sus estudiantes, puede decidir que los estudiantes permanezcan en sus colchonetas y sigan su ejemplo en lugar de formar una línea y moverse por el aula. Considere proyectar una imagen de una montaña para involucrar a los estudiantes.

Comience a guiar a los estudiantes en la fila alrededor del salón. Utilice pistas para mantener a los estudiantes comprometidos. Ejemplos:

1. ¡Vamos, subiremos por la montaña, podemos llegar!
2. Vamos a ir más despacio, este es un lugar empinado.

Mantenga la caminata a un ritmo rápido y utilice movimientos variados para activar la imaginación de los estudiantes (por ejemplo, simulando que suben o bajan una colina o que cruzan un arroyo a saltos).

Con frecuencia, deténgase y diga: “Esperen, veo un \_\_\_ [amanecer, atardecer, niño, gato, vaca, perro]” y guíe a los estudiantes a practicar la postura correspondiente.

Por último, guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas.

## Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña.

Recuérdelos que la atención plena significa prestar atención a propósito con curiosidad y amabilidad.

Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Invítelos a notar cómo se siente su respiración cuando lo hacen. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar la respiración y los latidos cardíacos).

## Secuencia de Nuevo Comienzo: Parte 1 (Secuencia de Michael)

Luego, dígalos a los estudiantes:

- **¡Hoy aprenderemos algunos movimientos nuevos! Reuniremos varias posturas y las repetiremos en un patrón: lo llamamos una secuencia. ¡La primera es la secuencia de movimiento favorita de Michael!**

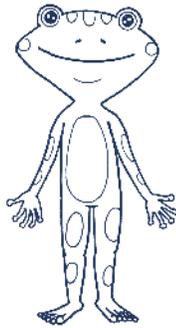
Guíe a los estudiantes en la secuencia de Michael, nombrando las posturas y describiendo los pasos que se dan para llegar a ellas. Señale que conocen la mayoría de las posturas de esta secuencia y dígalos que vean si pueden encontrar la nueva postura (Mono).

### CONSEJO DIDÁCTICO

Practique varios movimientos locomotores mientras se mueve por el salón; varíe el ritmo de lento a vigoroso si es posible.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Para posturas en el suelo (Gato, Vaca, Perro), puede guiar a los estudiantes para que caminen *por* la montaña agachándose más y más con cada escalón hasta que esté cerca del suelo. Luego puede dar una pista, como “Esperen, veo un gato”. Luego, reanude la caminata.



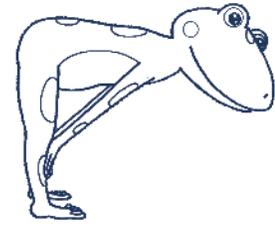
Montaña



Amanecer



Atardecer



Mono



Atardecer



Amanecer



Montaña

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia de tres a cinco veces al ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento. Dirija demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Para mantener a los estudiantes jóvenes comprometidos, guíe haciendo una demostración a medida que los estudiantes se mueven con usted. Mantenga las señales simples y lidere sin tomar descansos para la demostración o dividir la secuencia en partes.

1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen: Amanecer.
3. Exhalen: Atardecer.
4. Inhalen: levanten el pecho y la cabeza para mirar hacia afuera, alargando la columna vertebral. Las manos están hacia abajo, las yemas de los dedos tocan la colchoneta, las espinillas o los muslos en la postura de Mono.
5. Exhalen: doblen las piernas hacia abajo nuevamente en la postura del Atardecer.
6. Inhalen: empujen los pies hacia abajo, doblando las rodillas, luego levanten la parte superior del cuerpo para regresar al Amanecer. Repitan al menos tres veces.
7. Exhalen: terminen en la postura de la Montaña.

## SECUENCIA DE NUEVO COMIENZO: PARTE 2



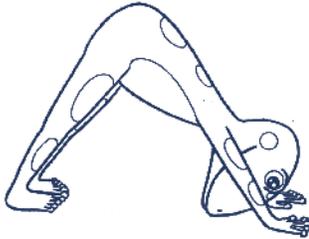
Postura del Niño



Perro



Plancha

Cobra **nuevo**

Perro



Postura del Niño

## Secuencia de Nuevo Comienzo: Parte 2 (Secuencia de María) **nuevo**

Luego, dígales a los estudiantes:

- **¡Ahora aprenderemos la secuencia de movimiento favorita de María!**

Guíe a los estudiantes en la secuencia de María, nombrando las posturas y describiendo los pasos que se dan para llegar a ellas. Señale que conocen la mayoría de las posturas de esta secuencia y dígales que vean si pueden encontrar la nueva postura (Cobra).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento. Demuestre el movimiento utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen:** desde la postura del Niño o desde la postura del Atardecer.
2. **Exhalen:** Perro.

- Si comienzan en la postura del Niño, presionen las palmas sobre el piso y levanten las caderas hacia el Perro.
  - Si comienzan en atardecer, salten o vuelvan a colocar los pies hacia atrás hasta llegar a la postura del Perro.
3. **Inhalen: Plancha o Plancha de rodillas.**
  4. **Exhalen: flexionen los codos y bajen hasta el vientre.**
  5. **Inhalen: con las palmas planas sobre la colchoneta, los codos permanecen doblados, abrazando los lados. Desplacen los hombros hacia atrás y hacia abajo, y levanten suavemente el pecho y la cabeza, mirando hacia adelante en la postura de la Cobra.**
  6. **Exhalen: Perro.**
  7. **Repitan al menos tres veces.**
  8. **Terminen finalizando la postura del Niño.**

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

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de cierre como se describe en la Lección 1, manteniendo cada postura durante unas tres respiraciones.

### Examen Interno

Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que se den cuenta de cómo se sienten después de jugar y mover el cuerpo. Recuérdeles que el movimiento y el tiempo de juego pueden ser una excelente manera de mostrarse empatía y compasión.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Una forma importante de mostrar compasión es descansar. Cuando nuestros cuerpos están cansados, lastimados o no se sienten bien, el descanso es una forma de brindar a nuestros cuerpos y mentes el cuidado y la amabilidad que necesitan.

Usando el formato descrito en las Lecciones 1 y 2, guíe a los estudiantes a través de una breve práctica de descanso, asegurándose de dejar que descansen en silencio uno o dos minutos.

Para concluir la práctica, haga sonar la campanilla para indicar a los estudiantes que vuelvan a subir tranquilamente su cuerpo a la postura sentada tranquila y preparada.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Hoy identificamos momentos en los que podríamos necesitar compasión, como cuando estamos molestos o heridos.*
- *Aprendimos que cuando necesitamos compasión, podemos pedir ayuda a amigos, profesores o familiares. También hay algunas formas de mostrarnos compasión, como abrazarnos o descansar.*

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *¿Pueden detectar a alguien que sea amable y cariñoso con alguien que lo requiera? Planifiquen decirle a la clase lo que vieron.*



## *Lección 4*

# CAMINAR CON COMPASIÓN



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes podrán reconocer cuándo alguien necesita compasión y demostrar formas de mostrar compasión.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo reconocer cuándo alguien necesita compasión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

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

Los estudiantes podrán...

- Reconocer cuándo alguien requiere compasión.
- Identificar y demostrar formas de mostrar compasión a los demás.

## Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea

## Preparación/Organización

- Precargue las imágenes de los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento.
- Cree situaciones para los detectives de la compasión para el juego de Caminar con compasión, si lo desea.

## Nuevo Vocabulario

**Detective**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Montaña Consciente

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 centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \*ACTIVIDAD DE CAMINAR CON COMPASIÓN / 20 minutos

Recuerde a los estudiantes que en esta unidad han aprendido que la compasión significa mostrar empatía y amabilidad hacia alguien que lo necesita.

Repase brevemente la Hora del Cuento en Movimiento formulando a los estudiantes preguntas como las que figuran a continuación. Céntrese en cómo los sentimientos pueden relacionarse con los actos de compasión:

- 
- **¿Qué personajes de nuestra historia mostraron compasión? ¿Cómo?**  
[Respuesta: Michael y María, o todos excepto Perro.]
  - **¿Qué personajes no parecían ser amables con Perro al principio?**  
**¿Por qué no? ¿Qué sentían?**  
[Respuesta: Gato tenía miedo de Perro. Vaca estaba cansada.]
  - **¿Por qué cree que Gato y Vaca mostraron compasión y ayudaron a Perro una vez que vieron que su pie estaba atrapado y le dolía?**  
**¿Cómo ayudaron?**
- 

### Juego de Caminar con Compasión

Explique que la clase volverán a jugar el juego de **Caminar por la Montaña** basándose en nuestra historia de Michael y María y sus amigos, pero hoy **caminarán con compasión**. Dígales a los estudiantes que usted pretenderá ser Michael o María de la historia, y que también deben elegir un personaje de la historia para fingir serlo. Revise las expectativas del juego y los recordatorios de seguridad de la Unidad 1, Lección 3 con los estudiantes, o presente el juego si no lo jugó anteriormente.

Involucre a los estudiantes anunciándoles que esta vez tienen un nuevo trabajo mientras juegan al juego. Ahora todos se convertirán en detectives de compasión, buscando lugares en la montaña donde alguien necesite algo de amabilidad o empatía.

Comience el juego como en la Lección 3, caminando por la montaña, señalando “vistas” y dando tiempo a los estudiantes para recordar los movimientos (p. ej., “¡Esperen, veo un amanecer!” seguido de estudiantes que repiten el movimiento del Amanecer).

Añada oportunidades para que los estudiantes detecten la necesidad de compasión y respondan. Describa una situación hipotética que puedan ver y luego dé a la clase tiempo para compartir ideas sobre cómo podrían responder con amabilidad y compasión. Empezando por la frase “Esperen, veo \_\_\_”, utilice situaciones como las siguientes:

- Gato está solo con nadie con quien jugar.
- Vaca está enferma con dolor de barriga.
- Un amigo que tropezó y cayó.
- Perro está con los brazos cruzados y la cara enfadada porque hoy no puede dar un paseo.
- Tortuga está con la pierna atascada bajo una roca.

Pregúnteles a los estudiantes:

- ¿Conocen alguna forma de mostrar compasión?

Intente dar a la mayor cantidad posible de estudiantes la oportunidad de responder a lo largo de la actividad. Tome una idea de la clase y resúmala en algunas palabras reconfortantes o en una acción de ayuda (p. ej., decir: “Lamento que te hayas lastimado”, “Me preocupo por ti”, “Espero que te sientas mejor”, “Seré tu amigo”; haga un movimiento de abrazo; llegar a ayudar a alguien; etc.). Pida a los estudiantes que repitan esta respuesta (palabras o acción) juntos antes de continuar.

Por último, guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita.
- Alguien puede necesitar compasión cuando se lastima, se molesta, no se siente bien o solo.
- Hay muchas formas de mostrar compasión, que hemos demostrado hoy. (Dé ejemplos que surgieron en el juego).

## HISTORIAS DE COMPASIÓN / 10 minutos

Invite a los voluntarios a compartir sus propias historias de cuando algunos mostraron compasión/atención/amabilidad hacia ellos o hacia otra persona.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- La compasión es cuando alguien muestra empatía o amabilidad con alguien que lo necesita.
- No siempre es fácil mostrar compasión. Cuando intentamos mostrar compasión, puede ayudarnos a ser un mejor amigo de los demás. (Si lo desea, pregunte a los estudiantes por qué esto podría ser cierto).

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Mantenga el juego en movimiento ignorando las pequeñas interrupciones. Use su propio entusiasmo para captar la atención de los estudiantes en la situación imaginaria que está describiendo.

#### DIFERENCIACIÓN

Añada detalles que podrían dificultar la compasión. Por ejemplo, “Estamos muy apurados, tenemos que volver a casa antes de la puesta de sol”. o “No me apetece parar porque estoy muy cansado y hambriento”. Deje que los estudiantes resuelvan el problema.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 10 minutos

### Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña. Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar la respiración y los latidos cardíacos). Al final de la práctica de movimiento, volverá a realizar una exploración más prolongada de la montaña consciente.

### Secuencia de Michael (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Dígales a los estudiantes:

- ***Ahora recordaremos la secuencia de movimiento favorita de Michael y la practicaremos juntos.***

Vea si pueden recordar la secuencia y la nueva postura (Mono).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento.

Guíe utilizando las indicaciones de la Lección 3 y demostrando el movimiento.

### Secuencia de María (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Dígales a los estudiantes:

- ***Y ahora recordaremos la secuencia de movimiento favorita de María y la practicaremos juntos.***

Vea si los estudiantes pueden recordar la secuencia y la nueva postura (Cobra).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento.

Guíe utilizando las indicaciones de la Lección 3 y demostrando el movimiento.

## Regrese a Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Recuerde a los estudiantes que durante esta unidad han estado aprendiendo sobre la Atención Plena practicando prestar atención a sí mismos y a los demás con curiosidad y amabilidad.

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña. Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar el aliento y los latidos cardíacos).

Después de repetir las señales para demostrar cómo ser consciente de sus latidos cardíacos y su respiración, intente dedicar más tiempo en este momento, animando a los estudiantes a permanecer quietos y tranquilos.

Pida a los estudiantes que se den cuenta en silencio de cómo se siente su cuerpo.

Después de este ejercicio de concienciación, pregunte a los estudiantes si tienen alguna idea sobre lo que significa “ser consciente”. Acepte todas las respuestas y refuerce/colabore en ideas que tengan que ver con prestar atención, ser amable con uno mismo, quedarse quieto y tranquilo, o ser curioso y notar lo que siente.

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

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre como se describe en la Lección 1, manteniendo cada postura durante unas tres respiraciones.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Recuerde a los estudiantes que lo último que hicieron Michael y María en la historia para cuidar su cuerpo fue descansar.

Usando el formato descrito en las Lecciones 1 y 2, guíe a los estudiantes a través de una breve práctica de descanso.

A medida que los estudiantes se acomodan en una postura de Descanso, oriéntelos en una breve visualización guiada:

- *Imaginen en su mente que están en el patio de juegos. Ustedes ven a alguien tropezar y caerse y se dan cuenta de que está adolorido... Ahora imaginen que van a ayudarlo a levantarse y le dicen unas palabras amables. Observen lo que se siente ser amable y mostrarle a alguien que le importa.*

CONSEJO DIDÁCTICO



Puede guiar a los estudiantes en una reflexión silenciosa mientras descansan o mientras están sentados después de descansar y continuar con varias formas de compartir, como dibujos de diarios, acciones voluntarias de grupo o acciones de parejas. Para fomentar la seguridad emocional, compartir debe ser una invitación, no algo obligatorio.

- Pueden mostrar compasión con sus palabras y acciones. Usen su imaginación para verse mostrando compasión.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Para concluir la práctica, haga sonar la campanilla para indicar a los estudiantes que vuelvan a subir tranquilamente su cuerpo a la postura sentado tranquilo y preparado.

Permita que los estudiantes compartan sus reflexiones, si lo desean.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- ¡Sean detectives compasivos! Intenten notar al menos un acto de amabilidad cada día. ¿Dónde pueden encontrar compasión a su alrededor?

## Extensiones de la Lección

### Red de Palabras

#### Lecciones 1-4

Para ayudar a los estudiantes a conectar con los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, haga una red con los nombres de Michael y María (u otros nombres que haya elegido) en el centro. Pida a los estudiantes que describan cómo son y agregue los descriptores a las conexiones de la red. Después de que hayan hecho una lluvia de ideas sobre las características, pregúnteles si serían buenos amigos para su clase y por qué.

### Movimientos de Espejo

#### Lecciones 1-4

Realice un juego de reflejos con movimientos lentos para proporcionar a los alumnos la oportunidad de practicar el tipo de movimiento de seguimiento que utilizarán durante la Hora del Cuento en Movimiento y para reforzar la concentración. Como líder, muévase lentamente en su lugar, siempre mirando hacia la clase. Los estudiantes actúan como reflejo, prestando mucha atención e imitando los movimientos simultáneamente. Demuestre primero como líder y luego invite a los estudiantes a ponerse en el papel de líder.

Si los estudiantes están listos para trabajar en pareja, realice esta actividad en parejas como una forma de desarrollar las habilidades anteriores y fomentar las conexiones entre los estudiantes. Una pareja lidera primero, luego cambia para permitir que la otra pareja lidere y repita. Puede optar por guiar el movimiento de la pareja líder dándole indicaciones verbales (por ejemplo, estirarse, inclinarse, doblarse, alcanzar, etc.) Analice preguntando a los estudiantes cómo fue estar en el rol de líder o reflejo.

### Tablero de Compasión

#### Lecciones 2-4

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.

### Cuidar de Mí

#### Lección 3

Pida a los estudiantes que compartan sus ideas sobre cómo crecer felices y sanos. Cree un esquema corporal para la clase o deje que los alumnos dibujen sus propios autorretratos. Como clase, haga una lluvia de ideas de formas en las que los alumnos puedan mostrar su propio cuidado. Empiece con lo que han aprendido en la Hora del Cuento en Movimiento y utilice preguntas para obtener ideas adicionales. Registre las ideas dibujando o escribiéndolas en la plantilla del cuerpo o en autorretratos individuales.

# *Unidad 2*



# AUTOCONCIENCIA



## **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben tener una comprensión general de qué son los sentimientos.

## **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 desencadenan emociones en ellos mismos y en los demás. Observarán que las emociones van y vienen y que está bien experimentar cualquier tipo de sentimiento. 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:

- Sus mentes y cuerpos pueden pensar, sentir y hacer muchas cosas.
- Ellos experimentan muchos sentimientos diferentes.
- Todos los sentimientos son aceptables de experimentar.
- Los sentimientos van y vienen.
- Pueden sentir y expresar emociones con sus cuerpos.
- La comida se puede experimentar a través de diferentes sentidos.

## **Preguntas Esenciales**

- ¿Qué siento?
- ¿Están bien todos los sentimientos?
- ¿Cuándo yo experimento sentimientos?
- ¿Cómo se sienten las emociones en mi cuerpo?
- ¿Debo probar alimentos nuevos?
- ¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?
- ¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 55–62

**Lección 1: Aprender Sobre Mí:** Los estudiantes podrán identificar varios sentimientos que experimentan.

- Imágenes de María y Michael de la Unidad 1
- 5 letreros, 4 con una palabra de emoción escrita o ilustrada en cada uno (feliz, triste, enfadado, emocionado) y uno con las palabras *otro/no estoy seguro* escritas en él
- Cinta adhesiva o de pintor

### Lección 2 páginas 63–70

**Lección 2: Sentimientos de Visita:** Los estudiantes notarán que los sentimientos que experimentan van y vienen.

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros que muestran 1 palabra de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, *otro/no estoy seguro*, además 1 ó 2 palabras nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento o generadas por los estudiantes) escritas o ilustradas en cada uno
- 10-15 hojas de papel (aproximadamente 2 pulgadas por 4 pulgadas)
- Contenedor (sombrero, recipiente)
- [Opcional] Tarjetas con ilustraciones de emociones/ expresiones faciales

### Lección 3 páginas 71–83

**Lección 3: Describiendo los Sentimientos:** Los estudiantes comenzarán a discernir entre sentimientos cómodos e incómodos y comprenderán que todos los sentimientos están bien.

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, *otro/no estoy seguro*, además 1 o 2 nuevas de lecciones anteriores)
- Cinta adhesiva o de pintor
- Platos de papel pequeños
- Bajalenguas o palos de paleta
- Palos de pegamento
- Crayones o marcadores
- Mapa de la aventura en la playa de María y Michael
- Imágenes de surfistas, olas y puestas de sol en la playa (digitales o estampados)

### Lección 4 páginas 84–93

**Lección 4: Examinando los Sentimientos:** Los estudiantes comprenderán que experimentan sentimientos en respuesta a los detonantes.

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, *otro/no estoy seguro*, además 1 o 2 nuevas de lecciones anteriores)
- Caras de platos de papel de la Lección 3
- Mapa de la aventura en la playa de Michael y María
- Imágenes de surfistas, olas y puestas de sol en la playa (digitales o estampados)

## Lección 5

páginas 94–106

**Lección 5: Mirando Más de Cerca:** los estudiantes podrán identificar los sentimientos que experimentan en respuesta a varios detonantes y diferenciarlos de los sentimientos que experimentan los demás.

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior o generados por los estudiantes)
- Caras de platos de papel de la Lección 3
- Mapa de la Aventura de safari africano de Michael y María
- Imágenes de elefantes africanos, monos y cobras
- Imagen del volcán keniano
- Imagen de un molino de viento en la granja

## Lección 6

páginas 107–117

**Lección 6: Elefantes:** los estudiantes podrán demostrar cómo las personas expresan sus sentimientos a través de expresiones faciales y lenguaje corporal.

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior o generados por los estudiantes)
- Imágenes de elefantes africanos, monos y cobras
- Imagen del volcán keniano
- Imagen de un molino de viento en la granja
- Imagen del mapa de la Aventura de safari africano de Michael y María
- Caras de platos de papel de la Lección 3

## Lección 7

páginas 118–127

**Lección 7: Pruébelo, le Gustará:** los estudiantes reflexionarán sobre los sentimientos que experimentan al probar una nueva comida y explorarán cómo es practicar la curiosidad por las nuevas experiencias.

- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior)
- Caras de platos de papel de la Lección 3
- Guion de alimentación consciente de la GUÍA PRÁCTICA
- Desinfectante de manos o toallitas
- 1 ración por estudiante de una comida desconocida a la que sus estudiantes no hayan estado expuestos (tenga en cuenta las posibles alergias alimentarias y que la exposición a la comida variará en función de su área geográfica y de los antecedentes étnicos/culturales de sus estudiantes), como los siguientes:
  - Rambután, lichi, aguacate, carambola, papaya, semillas de granada, coco: fresco o en láminas, coliflor naranja o verde
- Si está enseñando en el primer grado y sus estudiantes experimentaron esta lección en el kindergarden, asegúrese de usar una comida diferente a la que probaron el año anterior.

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

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Surfista

Ola A

Sentado Doblado Hacia Adelante

Volcán

Molino de Viento

Elefante

Silla

Mesa

### Secuencias

Secuencia de Nuevo Comienzo

Montaña/Amanecer

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Montaña Consciente

Examen Interno

Respiración Olas Oceánicas

Baile de Relajación

Alimentación Consciente

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 (Observación, todas las lecciones).
- Etiquetar los sentimientos como *cómodos* o *incómodos* (Observación, lecciones 2 a 3).
- Observar que los sentimientos que experimentan van y vienen (Observación, Lección 2).
- Concluir que todos los sentimientos son aceptables de experimentar (Observación, Lección 3).
- Observar que los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes (Observación, Lección 4).
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en ellos mismos (Observación, Lección 5).
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en los demás (Observación, Lecciones 4 a 5).
- Demostrar las expresiones faciales y el lenguaje corporal para varias emociones (Observación, Lección 6).
- Reconocer los sentimientos que experimentan al probar un nuevo alimento (Observación, Lección 7).
- Utilizar sus sentidos para explorar la sensación, el olor y el sabor de una nueva comida (Observación, Lección 7).



## *Lección 1*

# APRENDER SOBRE MÍ



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes practicarán cómo notar y nombrar lo que sienten.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué siento?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Yo puedo identificar los sentimientos que experimento.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Todos experimentan sentimientos.
- Pueden usar la Atención Plena para notar lo que sienten.

Los estudiantes podrán...

- Practicar identificando los sentimientos que experimentan.

## Materiales

- Imágenes de María y Michael de la Unidad 1
- 5 letreros, 4 con 1 palabra de emoción escrita o ilustrada en cada uno (feliz, triste, enfadado, emocionado) y 1 con las palabras otro/no estoy seguro escritas en él
- Cinta adhesiva o de pintor

## Preparación/Organización

- Cuelgue los cinco letreros en diferentes lugares del aula para que los estudiantes se pongan de pie durante la lección. Lo mejor es que los estudiantes se vean entre sí desde todos los lugares donde cuelgan los letreros.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Secuencia de Nuevo Comienzo

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Montaña Consciente

Examen Interno

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Sentimiento

Emoción

Investigar

Enojado

Triste

Feliz

Emocionado

Otro

No estoy seguro

Nervioso

Orgullosa

Físico

Sensación física

Examen Interno

Puntos de Anclaje

## 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 centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \* ¿DÓNDE ESTÁ? / 10 minutos

Pase a la siguiente actividad inmediatamente después del ejercicio de Calma y Concentración.

Anuncie que, para las próximas clases, los estudiantes aprenderán todo sobre un tema muy importante: sus propias mentes y cuerpos. Haga que se repitan después de usted:

- *Tengo una mente y un cuerpo increíbles que pueden pensar, sentir y hacer muchas cosas. ¡Hay mucho que puedo aprender sobre mí!*

Explique que empezarán a aprender sobre sí mismos ahora mismo utilizando la atención plena para descubrir cómo se sienten.

### Examen Interno

Invite a los estudiantes a fingir que son detectives y a sentir curiosidad por lo que sienten en sus mentes y cuerpos. Guíe a los estudiantes a través de esta breve práctica de observar cómo se sienten utilizando las siguientes señales sugeridas:

- *Con las manos en sus Puntos de Anclaje, una mano en el vientre y otra en el pecho, presten atención a cómo se siente. Si los ayuda a concentrarse, miren hacia abajo a sus manos o cierren los ojos.*
- *Vamos a ver si podemos resolver un misterio. Vamos a ver si podemos averiguar lo que sentimos. Para ello, escuchemos nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *Presten atención a su mente y cuerpo. Comprueben si se dan cuenta de lo que sienten. Sean curiosos.*

Demuestre curiosidad para los estudiantes diciendo:

- *Mmm. ¿Qué siento ahora mismo? ¿Hay algún sentimiento en mi mente? ¿En mi cuerpo?*

Permita que los estudiantes observen lo que están experimentando. Luego diga lo siguiente:

- *Cuando noten lo que están sintiendo, digan la palabra en silencio en su mente o susúrrrenla a sí mismos. Si no están seguros, no pasa nada. Tendremos muchas oportunidades de practicar cómo notar nuestros sentimientos.*

- *Inhalen y exhalen profundamente una vez más y mírenme.*

Señale los cuatro trozos de papel para manualidades colgados alrededor del salón y revise las cuatro palabras de emoción escritas en ellos. Pregúnteles si los sentimientos que observaron coinciden con cualquiera de las palabras escritas en los letreros. Si es necesario, demuéstreles esto compartiendo cómo se siente y señalando el letrero etiquetado con esa emoción.

Dígales a los estudiantes que, cuando les dé un letrero, deben estar debajo/cerca de la palabra de emoción que mejor describa cómo se sienten. Si algunos estudiantes no pueden decidir, señale el letrero etiquetado como **otro/no estoy seguro**.

Use esto como una oportunidad para observar la capacidad de los estudiantes para identificar los sentimientos que experimentan. En este punto, no es necesario corregir los malentendidos de los estudiantes. Seguirán practicando la habilidad de identificar sus emociones en toda la unidad.

Una vez que los estudiantes hayan identificado un sentimiento, pídale que piensen por qué eligieron el sentimiento. Invite a algunos estudiantes a compartir sus pensamientos.

### ★ DIFERENCIACIÓN

**Al revisar las palabras de emoción en los letreros, pida a los estudiantes que nombren otras emociones que se sientan de la misma manera en sus cuerpos. Por ejemplo, sentirse frustrado puede parecer estar enojado.**

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Todos experimentan sentimientos en su mente y cuerpo.*
- *Podemos usar la atención plena para notar lo que sentimos.*

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Utilice esta actividad para exámenes internos regulares de las emociones. Si el tiempo lo permite, tanto en esta lección como en lecciones futuras, haga que los estudiantes caminen tranquilamente y se sienten bajo la palabra de sentimiento que coincide con cómo se sienten cada vez que les pide que hagan un examen interno de los sentimientos que están experimentando.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 30 minutos

### Introducción

Muestre imágenes de María y Michael. Pregunte a los estudiantes qué recuerdan de María y Michael de la unidad anterior. Explique que, en la Hora del Cuento en Movimiento de hoy, aprenderán sobre lo que piensan, sienten y hacen los personajes.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

Comience a narrar:

- ***María y Micheal, que viven en la montaña, tienen una rutina que los ayuda a mantenerse sanos y sentirse bien. Ya hemos aprendido las secuencias de movimiento favoritas de María y Michael. Hoy, aprenderemos a combinar estos dos elementos para crear una Secuencia de Nuevo Comienzo. Esta***

*es la Secuencia que María y Michael usan para prepararse para comenzar su día y cuando necesitan un nuevo comienzo. Los ayuda a sentirse felices, sanos y fuertes. Recuerden, este es un momento de la Hora del Cuento en Movimiento. Mientras les cuento la historia, sigan mis movimientos y hagan lo que yo hago.*

### Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Recuerde a los estudiantes que la Atención Plena significa “prestar atención a propósito con curiosidad y amabilidad”. Pida a los estudiantes que coloquen las manos sobre sus Puntos de Anclaje y que respiren profundamente tres veces. Mientras lo hacen, invítelos a prestar atención a sus cuerpos con curiosidad y amabilidad, notando lo que sienten.

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

Guíe a los estudiantes en una o dos repeticiones de esta minisequencia mientras dice:

- *Todas las mañanas, María y Michael se levantan al amanecer y todas las noches entran al atardecer.*

### Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Cuando María y Michael salen al exterior, saludan a sus amigos Gato, Vaca y Perro.*

Pregunte a los estudiantes si recuerdan cómo se mueven estos animales. Si es así, invítelos a que se lo muestren. Luego, repita dos o tres veces las posturas de Gato y Vaca y mantenga la postura del Perro durante unas tres respiraciones.

### Secuencia de Michael (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces. Demuestre los movimientos mientras lo hace, asegurándose de mantener las indicaciones muy simples. Si parece apropiado, invite a los estudiantes a practicar la secuencia una vez sin su ayuda.

### Secuencia de María (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

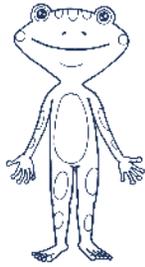
Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces. Al igual que hizo durante la secuencia de Michael, demuestre los movimientos a medida que avanza. Siga manteniendo las señales muy sencillas. Si parece apropiado, invite a los estudiantes a practicar la secuencia una vez sin su ayuda. A medida que los estudiantes adquieran competencia con los movimientos, pídale que practiquen a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Utilice señales que inviten a los estudiantes a calmar sus cuerpos y a desarrollar una mayor conciencia de sus sensaciones físicas (sensación de fuerza, quietud y tranquilidad como si fueran una montaña; notando la respiración y el ritmo cardiaco, etc.).

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Para que esto sea divertido, puede usar un formato de llamada/respuesta diciendo: “¡Hola, Gato/Vaca/Perro!” y hacer que los estudiantes respondan “¡Miau/mu/guau!” mientras practican cada postura.



Montaña



Amanecer



Atardecer



Mono



Atardecer



Plancha



Cobra



Perro



Mono



Atardecer



Amanecer



Montaña

### Secuencia de Nuevo Comienzo nuevo

Continúe narrando:

- *A María y a Michael les encanta moverse. Sus amigos Gato, Vaca y Perro pidieron a María y a Michael que les enseñaran algo que los ayudara a sentirse felices, sanos y fuertes. María y Michael combinaron sus movimientos favoritos y crearon una secuencia de nuevo comienzo. Esto es lo que enseñaron a sus amigos.*

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de nuevo comienzo dos o tres veces. Demuestre y utilice indicaciones breves y sencillas y demuestre cada postura a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento. A medida que los estudiantes adquieren competencia en los movimientos, puede añadir señales de respiración.

## Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Continúe narrando mientras conduce esta minisequencia. Invite a los estudiantes a adoptar la postura adecuada y respirar hondo; luego comparta lo que cada personaje estaba pensando y sintiendo:

- *Después de aprender la secuencia, Gato, Vaca y Perro hicieron un examen interno de sí mismos con curiosidad y amabilidad para ver qué pensamientos y sentimientos habían venido a visitarles.*
- *Gato dijo: “Mi cuerpo está un poco adolorido y estoy experimentando una sensación de nerviosismo. Me pregunto si mejoraré con la práctica”.*
- *Vaca dijo: “Mis músculos sienten que están trabajando y fortaleciéndose. Me siento orgullosa de mí misma. Creo que todos mejoraremos con la práctica”.*
- *Perro dijo: “Mi cuerpo siente hormigueo y estoy experimentando la sensación de emoción. ¡Estoy ansioso por volver a hacer la secuencia!”.*

## Postura Fácil/Examen Interno (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil y luego continúe con la historia:

- *Acabamos de aprender qué estaban pensando y sintiendo el Gato, la Vaca y el Perro. Ahora aprendamos lo que ustedes piensan y sienten. Utilicemos nuestras mentes detectivescas para hacer un examen interno de nosotros mismos con curiosidad y amabilidad, al igual que Gato, Vaca y Perro.*

Dé a los estudiantes unos momentos para que hagan un examen interno silenciosamente con sus mentes y cuerpos. Invite a los voluntarios a compartir lo que notan. Señale que todos experimentan sentimientos. Si lo considera apropiado, invite a los estudiantes a que observen si están experimentando los mismos sentimientos que observaron al comienzo de la clase o diferentes sentimientos. No necesita entrar en detalles sobre esto ahora; en su lugar, simplemente previsualice las habilidades que aprenderán en la Lección 2.

## Comparta Sus Movimientos / 5–15 minutos; *se pueden distribuir en dos clases*

Esta actividad de movimiento creativo se puede utilizar en la Lección 1 o comenzar en la Lección 1 y continuar en una lección posterior.

- *Hoy hemos aprendido lo que María y Michael pueden hacer con sus cuerpos. Veamos qué pueden hacer. María y Michael nos pidieron que les enseñáramos algunos de nuestros movimientos favoritos. ¿Se les ocurre un movimiento que los ayude a sentirse felices y sanos?*

### CONSEJO DIDÁCTICO



Muestre imágenes de movimientos y ejercicios, como saltar la cuerda, correr, bailar ciertos movimientos, como referencia para los estudiantes que pueden necesitar ideas. Para aumentar el nivel de actividad, en lugar de una repetición, utilice una ruleta para determinar el número de repeticiones que los estudiantes dirigirán.

Invite a los estudiantes a dirigir la clase con sus movimientos favoritos. Algunos estudiantes pueden compartir sus movimientos de baile favoritos, otros pueden fingir encestar un balón de baloncesto, etc.

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

Guíe a los estudiantes a través de la Secuencia de Cierre mientras sigue narrando, haciendo una pausa para respirar profundamente varias veces en cada postura.

- ***Cuando María y Michael se tomaron un descanso en su paseo por la montaña, redujeron la velocidad y se fijaron en el mundo que les rodeaba: una Mariposa, una pequeña Flor y una Tortuga. Cuando están callados y aún en estas posturas, ¿qué notan?***



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3-5 minutos

Dígales a los estudiantes:

- *Michael, María y sus amigos se toman tiempo cada día para descansar la mente y el cuerpo. Practiquemos también el descanso.*
- *Tómense un momento para encontrar una posición cómoda en su colchoneta.*
- *Si es cómodo, apoyen una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho: sus Puntos de Anclaje.*
- *Mientras dejan que su cuerpo descanse, vean si notan que la respiración entra y sale de su cuerpo.*
- *¿Se mueven las manos al inhalar y exhalar?*
- *Observen cómo su vientre se eleva cada vez que inspiran aire y luego baja de nuevo cuando el aire vuelve a salir.*
- *Cuando observan su respiración con atención, con curiosidad y amabilidad, ¿qué más notan?*

Permita que los estudiantes descansen en silencio durante uno o dos minutos.

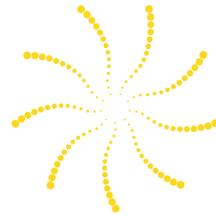
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Sean hoy un detective de sentimientos! Observen una sensación que experimentan.*



## *Lección 2*

# SENTIMIENTOS DE VISITA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes notarán que los sentimientos que experimentan van y vienen.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué siento?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo notar que los sentimientos van y vienen.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los sentimientos que experimentan van y vienen.

Los estudiantes podrán...

- Observar que los sentimientos que experimentan van y vienen.
- Practicar identificar los sentimientos que experimentan.

## Materiales

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros que muestran 1 palabra de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además 1 o 2 palabras nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento o generadas por el estudiante) escritas o ilustradas en cada uno
- 10-15 hojas de papel (aproximadamente 2 pulgadas por 4 pulgadas)
- Contenedor (sombrero, recipiente)
- [Opcional] Tarjetas de sentimientos con ilustraciones de emociones/ expresiones faciales

## Preparación/Organización

- Cuelgue los 5 carteles de letreros alrededor del salón, como en la Lección 1.
- Corte entre 10 y 15 hojas de papel en las que escribir palabras de sensación.
- Tenga preparado un recipiente desde el que los estudiantes puedan sacar las hojas de papel.
- Prepare el libro *Visiting Feelings*.
- [Opcional] Prepare las tarjetas con ilustraciones de emociones/ expresiones faciales.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Montaña Consciente

Examen Interno

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Huésped

Visita

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.

## LEER EN VOZ ALTA / 10 minutos

Invite a los estudiantes a sentarse en una posición cómoda. Lea *Visiting Feelings* en voz alta, dando a los niños tiempo suficiente para mirar las ilustraciones.

Durante la lectura en voz alta, incorpore preguntas como las siguientes, centrándose en el lenguaje figurativo de los sentimientos como “huéspedes”:

- 
- **¿Qué significa ser un huésped en el hogar de alguien?**
  - **¿Quién es el huésped que visita a los niños en nuestra historia?**
  - **¿Qué significa experimentar un sentimiento?**
  - **¿Cómo quiere el autor que los niños traten al huésped?**
  - **¿Cómo pueden los niños obtener más información sobre el sentimiento de visita?**
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los huéspedes vienen a visitarnos por un breve período y luego vuelven a partir. Los sentimientos también son así: vienen a visitarnos durante un breve período y luego se van.*
- *Podemos aprender sobre los huéspedes haciendo preguntas. Podemos aprender sobre los sentimientos utilizando nuestra curiosidad consciente.*

## \*TOC, TOC / 10 minutos

Pida a los estudiantes que generen algunas palabras de sentimiento, ofreciendo sugerencias según sea necesario, como “Sonrío cuando me siento así” o “Alguien que llora puede sentirse así”.

A medida que los estudiantes dicen las palabras de sentimiento, escriba cada una en un papel y colóquela en un recipiente. Asegúrese de que las palabras de emoción incluyan estar **feliz**, **triste**, **enfadado (enojado)** y **emocionado**. Si los estudiantes sugieren palabras para sentimientos físicos, inclúyalas también; puede optar por usarlas como una forma de discriminar entre emociones y sentimientos físicos. (Consulte los consejos en Diferenciación para saber cómo podría hacerlo). Otra

### CONSEJO DIDÁCTICO



**Pida a alguien que visite su aula al comienzo de la clase. Pídales que toquen la puerta en un momento específico. Salúdelo, invítelo a entrar, pregúntele por qué lo ha visitado y luego despídase. Utilícelo como referencia para comparar los sentimientos con los visitantes.**

opción para esta actividad es usar tarjetas de sentimientos con ilustraciones de emociones/expresiones faciales. Si estas tarjetas están disponibles, aproveche este momento para repasar con los estudiantes qué sentimientos/emociones representan las ilustraciones/expresiones.

Haga un ejercicio de dramatización con estudiantes en el que un estudiante individual finja ser un sentimiento que viene a visitarlo. Pida al estudiante que elija una palabra/tarjeta de sentimiento del recipiente. Lea la palabra y luego haga que el estudiante salga de la puerta (o puerta imaginaria) y haga sonar una campanilla, un timbre o golpee para entrar.

### ★ DIFERENCIACIÓN

**Agregue palabras al recipiente para tener sentimientos físicos (hambre, dolor, sueño). Pida a los estudiantes que expresen palabras de sentimiento y pídale que las clasifiquen como sentimientos físicos o emocionales. Luego, pida a los estudiantes que establezcan conexiones entre la mente y el cuerpo diciendo cómo la sensación física puede afectar a los sentimientos emocionales. Por ejemplo, si siento hambre en mi cuerpo, eso podría llevar a sentirme mal en mis emociones.**

Pretenda abrir la puerta y diga:

- “¡Bienvenido! ¿Quién ha venido a visitar hoy?”.

Haga que el estudiante visitante responda diciendo: “Soy el sentimiento [\_\_\_\_\_]. ¿Puedo entrar?”.

- “¡Sí, puede!”

A continuación, abra la puerta y deje pasar al sentimiento.

Invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre cómo podrían conocer ese sentimiento. Por ejemplo, podrían hacer preguntas al sentimiento para conocerlo mejor, como “¿Se siente cómodo o incómodo? Si fuera un color, ¿cuál sería? ¿Qué expresiones hace con su cara? ¿Hay algo que necesite?”

Luego, agradézcale al sentimiento por haber visitado y acompañe al estudiante hasta la puerta.

Agregue al ejercicio de juego de roles (a) invitando a toda la clase a mostrar con sus caras y cuerpos el sentimiento que está visitando o (b) invitando al estudiante en el papel de visitante a utilizar expresiones faciales/lenguaje corporal para representar una emoción conocida (felicidad, ira, tristeza y excitación) mientras el resto de la clase adivina qué emoción está visitando. Utilice esta parte de la actividad para observar los niveles de comprensión de los estudiantes sobre las emociones y el vocabulario de las emociones.

### \* ¿DÓNDE ESTÁ? / 10 minutos

#### Examen Interno

Invite a los estudiantes a fingir que son detectives y a sentir curiosidad por lo que sienten en sus mentes y cuerpos. Guíe a los estudiantes a través de esta breve práctica de observar cómo se sienten, utilizando señales como las siguientes:

- *Con las manos en sus Puntos de Anclaje, una mano en el vientre y otra en el pecho, presten atención a cómo se sienten. Si los ayuda a concentrarse, miren hacia abajo a sus manos o cierren los ojos.*

- *Vamos a ver si podemos resolver un misterio: Vamos a ver si podemos averiguar lo que sentimos.*
- *Para ello, escuchemos nuestras mentes y cuerpos con curiosidad y amabilidad.*
- *Presten atención a su mente y cuerpo. Comprueben si se dan cuenta de lo que sienten. Sean curiosos.*

Permita que los estudiantes observen lo que están experimentando.

- *Cuando noten lo que están sintiendo, digan la palabra en silencio en su mente o susúrrenla a sí mismos. Si no están seguros, no pasa nada. Tendremos muchas oportunidades de practicar cómo notar nuestros sentimientos.*
- *Inhalen y exhalen profundamente una vez más y mírenme.*

Señale los cuatro trozos de papel para manualidades colgados alrededor del salón y revise las cuatro palabras de emoción escritas en ellos. Dependiendo del nivel de habilidad de sus estudiantes, puede considerar agregar también una o dos palabras adicionales. Pregúnteles si los sentimientos que observaron coinciden con cualquiera de las palabras escritas en los letreros. Si es necesario, demuéstreles esto compartiendo cómo se siente y señalando el letrero etiquetado con esa emoción.

Dígales a los estudiantes que, cuando les dé un letrero, deben estar debajo/cerca de la palabra de emoción que mejor describa cómo se sienten. Si algunos estudiantes no pueden decidir, señale el letrero etiquetado como *otro/no estoy seguro*.

Use esto como una oportunidad para observar la capacidad de los estudiantes para identificar los sentimientos que experimentan. En este punto, no es necesario corregir los malentendidos de los estudiantes. Seguirán practicando la habilidad de identificar sus emociones en toda la unidad.

Una vez que los estudiantes hayan identificado un sentimiento, pídale que piensen por qué eligieron el sentimiento. Invite a algunos estudiantes a compartir sus pensamientos.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción

Dígales a los estudiantes:

- ***Hoy veremos si recuerdan la secuencia que María y Michael crearon para ayudarlos a mantenerse sanos y sentirse bien. ¡Veamos qué sentimientos nos visitan mientras hacemos la Hora del Cuento en Movimiento!***

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Invite a los estudiantes a moverse al lugar que elijan utilizando un movimiento que vaya con la emoción (saltar para *felicidad*, gatear para *tristeza*, moverse rápidamente para *emoción*, etc.)**

### DIFERENCIACIÓN

**Cuelgue palabras de emoción adicionales en grupos relacionados. Por ejemplo, agregue y cuelgue las palabras *frustrado e irritado con enojado*. Si lo desea, pida a los estudiantes que determinen a dónde deben ir las palabras.**

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

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

Recuerde a los estudiantes que la Atención Plena significa “prestar atención a propósito con curiosidad y amabilidad”. Pida a los estudiantes que coloquen las manos sobre sus Puntos de Anclaje y que respiren profundamente tres veces. Mientras lo hacen, invítelos a prestar atención a sus cuerpos con curiosidad y amabilidad, notando lo que sienten.

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

Dígales a los estudiantes:

- *Cada mañana, sus amigos en la montaña se levantan con el amanecer y cada noche entran al atardecer.*

A continuación, guíelos por la secuencia Amanecer/Atardecer de dos a tres veces.

### Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Continúe narrando:

- *Cuando María y Michael salen al exterior, saludan a sus amigos Gato, Vaca y Perro.*

Pregunte a los estudiantes si recuerdan cómo se mueven estos animales. Si es así, invítelos a que se lo muestren. Luego, repita las posturas del Gato y la Vaca de tres a cuatro veces y mantenga la postura del Perro durante aproximadamente tres a cinco respiraciones.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Continúe narrando:

- *A María y a Michael les encanta moverse. Sus amigos Gato, Vaca y Perro pidieron a María y a Michael que les enseñaran algo que los ayudara a sentirse felices, sanos y fuertes. María y Michael combinaron sus movimientos favoritos y enseñaron la secuencia a sus amigos. ¿Recuerda el nombre de la secuencia que María y Michael enseñaron a sus amigos?*

Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces. Utilice indicaciones breves y sencillas y demuestre cada postura a un ritmo de aproximadamente una inhalación o

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Para que esto sea divertido, puede usar un formato de llamada/respuesta diciendo “¡Hola, Gato/Vaca/Perro!” y hacer que los estudiantes respondan “¡Miau/mu/guau!”. mientras practican cada postura.

exhalación por movimiento. A medida que los estudiantes adquieren competencia en los movimientos, puede añadir señales de respiración.

### **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Continúe narrando mientras dirige esta minisecuencia; invite a los estudiantes a adoptar la postura adecuada y a respirar profundamente; luego comparta lo que cada personaje estaba pensando y sintiendo.

- *Después de aprender la secuencia, Gato, Vaca y Perro hicieron un Examen Interno de sí mismos con curiosidad y amabilidad para ver qué pensamientos y sentimientos habían venido a visitarles.*
- *Gato dijo: “Mi cuerpo está un poco adolorido y la sensación de nerviosismo ha llegado a visitarme. Me pregunto si mejoraré con la práctica”.*
- *Vaca dijo: “Mis músculos sienten que están trabajando y fortaleciéndose. Me siento orgullosa de mí misma. Creo que todos mejoraremos con la práctica”.*
- *Perro dijo: “Mi cuerpo siente hormigueo y la sensación de ‘emoción’ ha venido a visitarme. ¡No puedo esperar por volver a hacer la secuencia!”.*

### **Postura Fácil/Examen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil y luego continúe con la historia:

- *Acabamos de aprender qué estaban pensando Gato, Vaca y Perro y qué sentimientos los visitaban. Ahora aprendamos qué sentimientos los están visitando. Utilicemos nuestras mentes detectivescas para hacer un Examen Interno de nosotros mismos con curiosidad y amabilidad, al igual que Gato, Vaca y Perro. Cuando noten un sentimiento, indiquen qué es en silencio o con un susurro.*

Dé a los estudiantes unos momentos para que hagan un Examen Interno silenciosamente con sus mentes y cuerpos. Invite a los voluntarios a compartir lo que notan. Señale que todos son visitados por sentimientos en sus mentes y cuerpos y que los diferentes sentimientos vienen y van. (Puede consultar el guion en la Guía práctica).

### **[OPCIONAL] Comparta Sus Movimientos** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Si es necesario/deseado, continúe con el juego Comparta sus movimientos de la Lección 1.

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

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de cierre mientras sigue narrando, haciendo una pausa para respirar profundamente varias veces en cada postura.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Durante cualquier parte de la clase en la que los estudiantes parezcan estar perdiendo energía o concentración, sugiera que la clase necesita un nuevo comienzo y utilice esta secuencia como una forma de volver a hacer que el grupo se vuelva a interesar, energizarse o concentrarse.

- Cuando María y Michael se tomaron un descanso en su paseo por la montaña, redujeron la velocidad y se fijaron en el mundo que les rodeaba: una Mariposa, una pequeña Flor y una Tortuga. Cuando está callado y aún en estas posturas, ¿qué nota?



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Invite a los estudiantes a tumbarse sobre sus colchonetas de la manera que les resulte cómoda. Luego, lea lentamente el siguiente guion y haga una pausa según corresponda.

- Michael, María y sus amigos se toman tiempo cada día para descansar la mente y el cuerpo. Practiquemos también el descanso.
- Tómense un momento para encontrar una posición cómoda en su colchoneta.
- Si es cómodo, apoyen las manos sobre sus Puntos de Anclaje.
- Mientras dejan que su cuerpo descanse, vean si notan que la respiración entra y sale de su cuerpo.
- ¿Se mueven las manos al inhalar y exhalar?
- Observen cómo su vientre se eleva cada vez que inspiran aire y luego baja de nuevo cuando el aire vuelve a salir.
- Cuando observan su respiración con atención, con curiosidad y amabilidad, ¿qué más notan?

Permita que los estudiantes descansen en silencio durante uno o dos minutos.

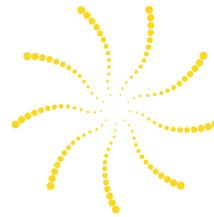
## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- ¡Sean hoy un detective de sentimientos! Respiren hondo tres veces. ¿Notan que los visita un sentimiento? ¿Cuál es el nombre del sentimiento que ha venido a visitar? Vea si les dirá de qué se trata.



## ***Lección 3***

# **DESCRIBIENDO LOS SENTIMIENTOS**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes comenzarán a discernir entre sentimientos cómodos e incómodos y comprenderán que todos los sentimientos están bien.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Están bien experimentar todos los sentimientos?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Puedo decir si una emoción es cómoda o incómoda.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Todos los sentimientos son aceptables.
- Algunas emociones se sienten cómodas y otras se sienten incómodas.

Los estudiantes podrán...

- Practicar identificar los sentimientos que experimentan.
- Etiquetar las emociones como cómodas o incómodas.

## Materiales

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además 1 o 2 nuevas de lecciones anteriores)
- Cinta adhesiva o de pintor
- Platos de papel pequeños
- Abatelenguas o palos de paleta
- Palos de pegamento
- Crayones o marcadores
- Mapa de la aventura en la playa de Michael y María
- Imágenes de surfistas, olas y puestas de sol en la playa (digitales o estampados)

## Preparación/Organización

- Cuelgue los letreros/ilustración de las emociones como en la Lección 1.
- Pegue palos de paleta en platos de papel, dejando tiempo para que el pegamento se seque antes de que los estudiantes dibujen en los platos.
- Coloque los crayones/marcadores y el libro *Visiting Feelings*.
- Cargue/imprima las imágenes de la aventura en la playa de Michael y María.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Surfista  
Ola A  
Sentado Doblado Hacia Adelante

### Secuencias

Montaña/Amanecer

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Respiración de Olas Marinas  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Valentía  
Curiosidad  
Envidia  
Esperanza  
Frustrado  
Alivio

## 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.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA? / 5 minutos

Repita la actividad de exámenes internos de las Lecciones 1 y 2.

A continuación, lea desde la primera página del libro *Visiting Feelings*, preguntando a los estudiantes: “¿Tienen un sentimiento que los visita hoy?”

Repita la actividad ¿Dónde se encuentra? de las Lecciones 1 y 2. Cuando los estudiantes se hayan posicionado, invite a algunos voluntarios a compartir por qué eligieron esa palabra de emoción para describir cómo se sienten.

## TODOS LOS SENTIMIENTOS ESTÁN BIEN / 10 minutos

Pida a los estudiantes que se reúnan y se sienten cómodamente de nuevo. Pase a la penúltima página del libro y lea la primera estrofa: “Si escuchas lo que tu cuerpo puede decir, descubrirás que tus sentimientos están realmente bien”. Explore con los estudiantes lo que esto podría significar, utilizando preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Alguna vez les han visitado [tristeza, felicidad, entusiasmo, ira, frustración]?**
  - **¿Algunas emociones se sienten más cómodas en su cuerpo que otras? ¿Qué emociones les resultan cómodas?**
  - **¿Algunas emociones se sienten más incómodas en su cuerpo que otras? ¿Qué emociones les resultan incómodas?**
  - **¿Está bien que todos los sentimientos los visiten? ¿Por qué?**
  - **¿Qué significa sentirse [enfadado, asustado, celoso, aburrido]?**
  - **¿Está mal sentirse [enfadado, asustado, celoso, aburrido]?**
  - **¿Qué quiere decir la autora cuando dice que nuestros sentimientos están “realmente bien”?**
  - **¿Qué pueden hacer si una sensación de incomodidad permanece demasiado tiempo?**

[Respuesta: Ser curioso sobre sus necesidades mentales y corporales; pedir ayuda a un adulto.]

---

### CONSEJO DIDÁCTICO

Repita parte del juego de rol de toc, toc de la Lección 2 para ilustrar estos puntos. Por ejemplo, haga que vengan a visitar diferentes sentimientos y haga las preguntas de la actividad mientras están de visita.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Si los estudiantes dicen que no está bien sentir [emoción], pregúnteles por qué. Probablemente hablarán de acciones frente a sentimientos, que luego pueden aclararse preguntando si la acción es un sentimiento.

## CONSEJO DIDÁCTICO



El objetivo aquí es crear conciencia de las emociones y formas de comunicarlas. Por ahora, recuerde a los estudiantes que pueden pedir ayuda con sus emociones incómodas y dígalos que en la siguiente unidad aprenderán sobre estrategias para responder a emociones incómodas.

 DIFERENCIACIÓN

Además de dibujar las caras en los platos o en lugar de ello, pida a los estudiantes que escriban palabras de emoción cómoda/agradable e incómoda/desagradable a cada lado del plato, respectivamente. Cuando los platos se utilizan en actividades futuras, los estudiantes pueden señalar/compartir con un compañero una de las palabras de emoción específicas en el lado del plato que sostienen.

## RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Está bien que vengan a visitar todo tipo de sentimientos.
- A veces, los sentimientos que vienen a visitarnos se sienten cómodos y a veces se sienten incómodos.
- Cuando vienen a visitarnos sentimientos incómodos, podemos preguntarles qué necesitan y podemos pedir ayuda si no sabemos qué hacer.

## \*HACER CARAS / 5–10 minutos

Entregue a cada estudiante un plato de papel preparado con un mango de palo de paleta pegado en un borde y crayones o marcadores. Muestre a los estudiantes un ejemplo de un plato de papel con caras *cómodas* e *incómodas* (*sonriendo y frunciendo el ceño*) *dibujadas en lados opuestos de la placa*. Dígalos a los estudiantes que las caras muestran dos formas en las que pueden experimentar emociones en sus cuerpos. Explique que una cara muestra cómo pueden experimentar emociones cómodas o agradables, y la otra muestra cómo pueden experimentar emociones incómodas o desagradables. Dígalos a los estudiantes que usarán los platos para hacer caras como estas para identificar emociones cómodas/agradables e incómodas/desagradables.

Entregue crayones y guíe a los estudiantes para dibujar sus propias caras cómodas e incómodas en la parte delantera y trasera, respectivamente, de su plato de papel.

Pruebe las caras del plato de papel resaltando algunas de las palabras de emociones que los estudiantes usaron para responder las preguntas de la actividad Leer en voz alta de esta lección. Indique a los estudiantes que coloquen las caras entre cada palabra. Pídales que dejen las caras junto a sus colchonetas cuando pasen a la Hora del Cuento en Movimiento



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

## Introducción

Dígalos a los estudiantes:

- *Hoy vamos a seguir a nuestros amigos María y Michael en una nueva aventura. María y Michael sienten mucha curiosidad por el mundo. ¿Alguna vez sienten curiosidad? Se sienten curiosos y valientes, así que hoy saldrán de la montaña y viajarán en una aventura. ¿Se sienten valientes? Usemos nuestra imaginación para viajar con ellos.*

**Montaña/Exámen Interno** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Dígalos a los estudiantes:

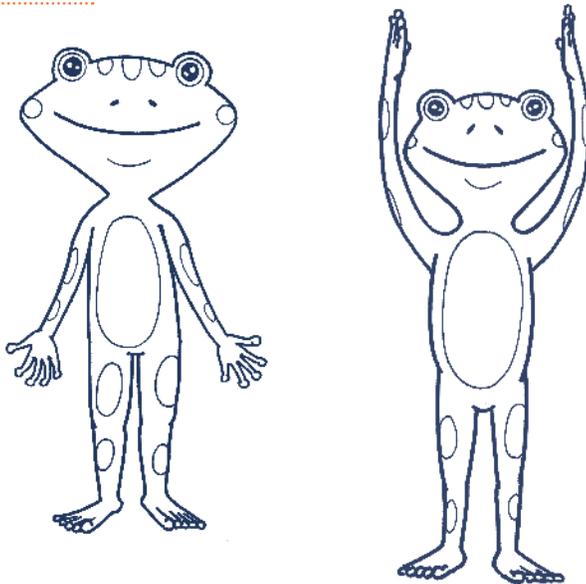
- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña. Michael respiró profundo y notó que se sentía muy curioso esta mañana. María respiró profundo y notó que se sentía muy valiente esta mañana.*

Cada vez que los personajes respiren, demuestre respirando profundamente con las manos en sus Puntos de Anclaje.

A continuación, invite a los estudiantes a que se den cuenta de si algún sentimiento ha llegado a visitarlos.

Al igual que lo hizo con la respiración, demuestre el examen interno con usted mismo y luego comparta con los estudiantes cómo se siente.

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a mostrarle con sus expresiones faciales si están experimentando una sensación cómoda o incómoda.

**MONTAÑA/AMANECER****Montaña/Amanecer** nuevo

Continúe narrando:

- *María y Michael miraron afuera y vieron que el sol estaba amaneciendo en un cielo azul claro y que iba a ser un día hermoso. Decidieron que era el día perfecto para una aventura.*

Durante la narración, demuestre la minisequencia Montaña/Amanecer para que los estudiantes la sigan. Utilice las siguientes señales como referencia:

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Durante la Aventura en la playa en las Lecciones 3 a 4 y la Aventura en safari africano en las Lecciones 5 a 6, se presentan varias palabras de vocabulario de emociones. Durante las actividades, compruebe que entienden y anime a los estudiantes a inferir significados a partir de las pistas de contexto de las historias.

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.**

### **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Continúe narrando y cada vez que mencione a Gato, Vaca y Perro, pase a la postura correspondiente:

- *María y Michael salieron caminando y saludaron a sus amigos Gato, Vaca y Perro. María y Michael les dijeron a sus amigos que se despertaron sintiéndose valientes y curiosos esta mañana y decidieron emprender una aventura.*
- *Gato preguntó: “¿Adónde van?”*
- *María dijo: “¡Aún no hemos pensado en eso!”.*
- *Michael preguntó a los amigos si tenían alguna idea y Vaca dijo: “¡Conozco el lugar perfecto!”.*
- *La Vaca susurró a Perro y Perro dibujó un mapa.*

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Decidieron que, en primer lugar, todos harían su secuencia de Nuevo Comienzo juntos para despertar sus cuerpos y prepararse para su aventura.

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia y luego continúe narrando:

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Después de practicar la secuencia de Nuevo Comienzo, María y Michael estaban listos para su aventura. Tomaron el mapa de Perro, se despidieron de sus amigos y decidieron empezar.*

Pregunte a los estudiantes si están listos para usar su imaginación para unirse a María y Michael en la aventura y si creen que pueden seguir el mapa.

### **Siga el Mapa**

Proyecte la imagen del mapa de aventuras en la playa para que los estudiantes la vean. Guíe a los estudiantes para que caminen por la montaña y luego sigan los pasos del mapa.

- **Primero, subieron por la montaña hasta el lugar donde comienza el mapa.**

Guíe a los estudiantes para que caminen en su lugar o alrededor del aula como si lo hicieran en la montaña y, finalmente, yendo más abajo con cada paso hasta que se agachen cerca del suelo.

- **María miró el mapa y encontró el paso 1.**

Pida a los estudiantes que busquen el paso 1.

- **El paso 1 es correr tan rápido como puedan por las praderas.**

Guíe a los estudiantes para que crucen las praderas (corriendo hacia adelante y hacia atrás por el aula, en un círculo alrededor de sus colchonetas o en su lugar sobre sus colchonetas).

- **Michael miró el mapa y encontró el paso 2.**

Pida a los estudiantes que encuentren el paso 2.

- **El paso 2 es saltar a través de 20 piedras para cruzar el río.**

Guíe a los estudiantes a hacer 20 saltos para cruzar el río a través de la habitación o sobre/alrededor de colchonetas. Puede usar marcadores de suelo/colchonetas de formas para crear sus piedras.

- **María miró el mapa y encontró el paso 3.**

Pida a los estudiantes que busquen el paso 3.

- **El paso 3 es gatear y escalar a través de túneles de cuevas serpenteante.**

Guíe a los estudiantes para que se arrastren y escalen por las cuevas. Si dispone de colchonetas inclinadas o cuñas de espuma, puede crear obstáculos para que los estudiantes pasen o gateen.

- **Cuando llegaron a través de las cuevas, ¡estaban en la playa!**

## Aventura en la Playa

- **Había muchas cosas que hacer en la playa. María y Michael nadaron, cogieron conchas marinas y observaron peces nadando en el agua y cangrejos corriendo por la arena.**

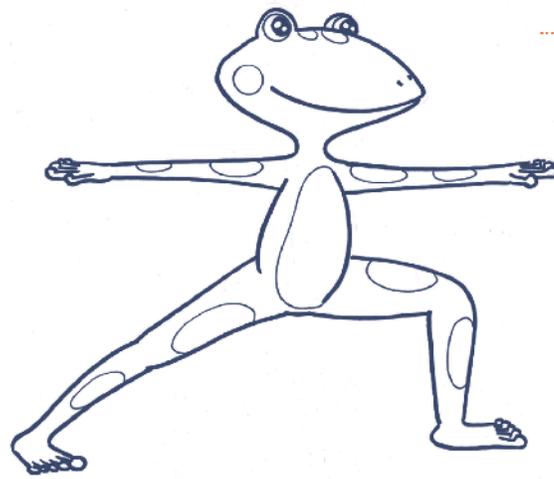
### CONSEJO DIDÁCTICO

Esta sección debe ser muy activa, proporcionando una oportunidad para practicar varios movimientos locomotores. Ofrezca a los estudiantes recordatorios de seguridad según sea necesario. Permita que los estudiantes se muevan por el salón, se muevan en su lugar sobre sus colchonetas o se muevan por el exterior de sus colchonetas. Use su discreción para la duración de cada paso, pero cuando sea posible, asegúrese de que los estudiantes practiquen el movimiento el tiempo suficiente para aumentar sus frecuencias cardíacas.

> **OPCIONAL:** pida a los estudiantes que le muestren lo que están haciendo en la playa (nadar o caminar como cangrejos).

- ***Durante su aventura en la playa, vieron muchas cosas y algunos sentimientos vinieron a visitar.***

Invite a los estudiantes a compartir lo que sienten sobre las cosas que ven y hacen en la playa.



### Surfista nuevo

Proyecte la imagen del surfista y dígales a los estudiantes:

- ***En primer lugar, María y Michael vieron a un surfista talentoso pedaleando sobre las olas. ¿Ven al surfista? Cuando Michael vio a este surfista, se sintió celoso. También quería poder surfear así, y le molestó que no pudiera hacerlo.***
- ***Cuando una sensación de celo viene a visitarnos, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/desagradable? Muéstrenme lo que les pasa a su cara y cuerpo cuando sienten celos. ¿Está bien sentirlo así?***

Ayude a los estudiantes a concluir que está bien sentir celos.

- ***Cuando María vio al surfista, sintió curiosidad. Se preguntó cómo funcionaba el surf y cómo alguien podía aprender a hacerlo.***
- ***Cuando una sensación de curiosidad viene a visitar, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/desagradable? Muéstrenme lo que les sucede a su rostro y cuerpo cuando sienten curiosidad. ¿Está bien sentirlo así?***

Ayude a los estudiantes a concluir que está bien sentirse curioso.

- **María y Michael decidieron que intentarían aprender a surfear. Le pidieron al surfista que les diera una lección y el surfista le enseñó a ponerse de pie sobre la tabla.**

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Surfista demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen mirando hacia el borde largo de la colchoneta. Den un paso con los pies abiertos sobre la colchoneta con los brazos hacia afuera en forma de T.**
2. **Inhalen: giren el pie derecho para mirar hacia el borde corto de la colchoneta.**
3. **Exhalen: flexionen la rodilla derecha sobre el tobillo (ajusten la anchura de la postura si es necesario para que la rodilla no se mueva hacia afuera sobre los dedos), girando la cabeza para mirar hacia afuera sobre las yemas de los dedos derecho.**
4. **Respiren tres veces, manteniendo la postura.**
  - **Al inhalar, fijen su atención hacia adelante, como un surfista mirando hacia dónde le llevará la ola.**
  - **Al exhalar, empujen con los pies firmemente, manteniendo las piernas fuertes y activas para sujetarse a la tabla de surf.**
  - **Al inhalar, levanten la columna desde el coxis hasta la coronilla, asegurándose de no inclinarse hacia delante sobre la rodilla derecha.**
  - **Al exhalar, lleven suavemente del ombligo hacia adentro, manteniéndose fuertes y erguidos.**
  - **Al inhalar, estiren los brazos aún más; ¡imaginen que los estiran a lo largo de sus tablas de surf!**
  - **Al exhalar, bajen los hombros alejándolos de las orejas y bajen las caderas.**
5. **Repitan del lado opuesto.**

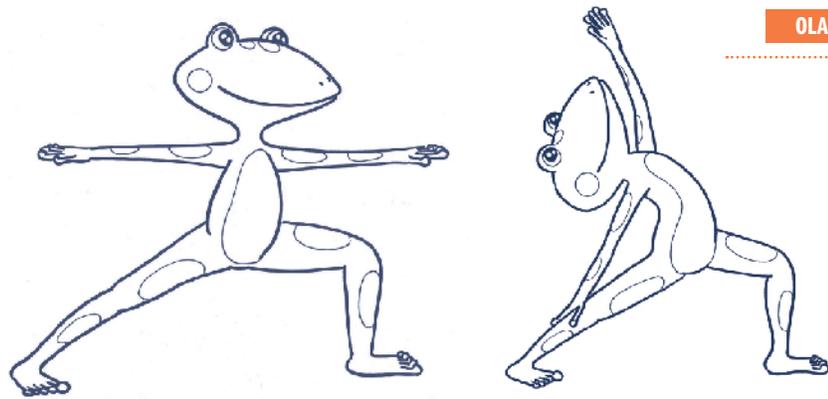
## Ola A nuevo

Continúe narrando:

- **María y Michael practicaban surf, ¡y fue muy difícil! Vieron algunas olas enormes y muchas olas chocaron contra ellos, derribándolos de sus tablas de surf.**

Proyecte la imagen de la ola que se rompe.

- **Cuando Michael vio una ola gigante venir, se sintió esperanzado. Esperaba poder permanecer de pie y seguir surfear en la gran ola. Cuando una sensación de esperanza llega a visitar, ¿es eso cómodo/agradable o**



OLA A

*incómodo/desagradable? Muéstrenme lo que les sucede a su rostro y cuerpo cuando se sienten esperanzados. ¿Está bien sentirse esperanzado a veces?*

Ayude a los estudiantes a concluir que está bien sentirse esperanzados.

- *María se sintió frustrada. Estaba cansada de caerse de la tabla en las olas grandes. Cuando una sensación de frustración nos visita, ¿es eso cómodo/agradable o incómodo/desagradable? Muéstrenme lo que les ocurre a su cara y a su cuerpo cuando se sienten frustrados. ¿Está bien sentirse frustrado a veces?*

Ayude a los estudiantes a concluir que está bien sentirse frustrado.

Guíe a los estudiantes para que conviertan a Surfista en Ola A, demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Surfista con la rodilla derecha doblada y la palma de la mano derecha hacia arriba.**
2. **Inhalen: levanten la palma por encima de la cabeza, inclinando ligeramente la cabeza para mirarla postura del Surfista.**
3. **Exhalen: dejen que la mano izquierda descanse sobre la cadera o el muslo izquierdos mientras se inclinan por el costado.**
4. **Hagan cinco respiraciones, manteniendo la postura.**
  - Al inhalar, estiren la punta de los dedos derechos más hacia el techo.
  - Respirando, manteniendo la rodilla derecha flexionada, empujen ambos pies hacia abajo en la colchoneta.
  - Al inhalar, dejen que la respiración expanda las costillas del lado derecho.
  - Al exhalar, lleven suavemente el ombligo hacia la columna para sostener la espalda.
5. **Repitan del lado opuesto.**

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Ponga música de playa mientras los estudiantes mantienen la postura del Surfista. Diga periódicamente “derribar” y deje que los estudiantes que quieran fingir caerse como María lo haga. A continuación, invite a toda la clase a retomar la postura con un nuevo pie delante.

## SENTADO DOBLADO HACIA ADELANTE

Sentado Doblado Hacia Adelante **nuevo**

Continúe narrando:

- *Después de todo ese surf, María y Michael estaban muy cansados.*

Guíe a los estudiantes a una posición sentada.

- *Se sentaron en la playa para descansar y vieron que el sol comenzaba a ponerse en el cielo.*

Proyecte la imagen de la puesta de sol sobre la playa.

- *Michael se sintió triste porque su aventura en la playa estaba terminando.*
- *Cuando una sensación de tristeza llega a visitar, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/desagradable? Muéstrenme lo que les pasa a su cara y a su cuerpo cuando se sienten tristes.*
- *María se sintió aliviada porque estaba lista para descansar después de un día tan ajetreado.*
- *Cuando una sensación de alivio llega de visita, ¿es eso cómodo/agradable o incómodo/agradable? ¿Me enseñan lo que les ocurre a su cara y a su cuerpo cuando se siente aliviado? ¿Está bien sentirse triste y aliviado a veces?*

Ayude a los estudiantes a concluir que está bien sentirse triste y aliviado.

Guíe a los estudiantes hacia la posición de Sentado Doblado Hacia Adelante demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen extendiendo las piernas por delante del cuerpo. Extiendan la columna vertebral para sentarse erguidos, con la coronilla levantada hacia el techo.**

- 2. Inhalen:** levanten las manos por encima de la cabeza para representar que el sol está alto en el cielo (las rodillas pueden permanecer ligeramente dobladas si estirar las piernas es incómodo).
- 3. Exhalen:** inclínense hacia adelante, deslizando las manos hacia los pies **O** colocando los brazos en arco sobre las piernas para representar la puesta de sol sobre el horizonte. Relajen la cabeza, el cuello y los hombros.
- 4. Respiren tres veces, manteniendo la postura.**
  - **Al inhalar,** imaginen que la columna se alarga desde la cabeza hasta los pies.
  - **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.

### **Viaje de Regreso**

Si el tiempo lo permite, guíe a los estudiantes a seguir los pasos del mapa hacia atrás para unirse a María y Michael en su viaje de regreso a casa. O, si lo prefiere, invite a los estudiantes a darse un baño de fantasía. Si opta por esto último, invite a los estudiantes a que le sigan en algunos movimientos de nado desde que están sentados y después tumbados, haciéndoles finalmente fingir que flotan elevando los pies del suelo y bajándolos después lentamente hasta la quietud. Considere omitir la secuencia de Cierre y, en su lugar, hacer la transición directamente al reposo.

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

- *Cuando María y Michael finalmente regresaron a casa de su aventura, decidieron hacer algunos estiramientos para relajarse antes de entrar para descansar.*

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



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

### Respiración de Olas Oceánicas

Dígales a los estudiantes:

- *Después de hacer sus estiramientos, María y Michael se recostaron unos momentos para dejar que sus cuerpos descansen.*
- *Mientras descansamos hoy, imagínense tumbados en la playa y escuchando las olas del océano. ¿Pueden respirar como las olas del océano? Escuchen mientras inhalan y exhalan. ¿Pueden oír su respiración constante? Coloquen la mano sobre el vientre. ¿Siente que su vientre se mueve hacia arriba y hacia abajo como las olas del mar?*

Permita que los estudiantes descansen en silencio durante uno o dos minutos.

A medida que los estudiantes vuelven a las posiciones sentadas, guíelos para mantener los ojos cerrados o mirando hacia abajo y respirar profundamente.

Pida a los estudiantes que hagan un examen interno y noten cómo se sienten sus cuerpos y sus mentes después de las suaves respiraciones oceánicas. *¿Viene alguna emoción a visitarnos?* Permita que algunos estudiantes compartan si el tiempo lo permite.

Recuerde a los estudiantes que, aunque algunos sentimientos son incómodos y otros son cómodos, está bien experimentar todos los sentimientos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Sean hoy un detective de sentimientos! Observen cuando llega un sentimiento de visita. Sientan curiosidad por el sentimiento. ¿Están cómodos o incómodos? Intenten describirlo.*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

**Durante las secciones Aventura en la Playa o Descanso y Reflexión de esta lección, reproduzca una grabación de audio de los sonidos de las olas del océano para estimular la imaginación de los estudiantes.**



## *Lección 4*

# EXAMIANDO LOS SENTIMIENTOS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que experimentan sentimientos en respuesta a los desencadenantes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cuándo yo experimento sentimientos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo reconocer lo que detona los sentimientos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a sus experiencias.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer los detonantes de las emociones de un personaje.

## Materiales

- Libro: *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además 1 o 2 nuevas de lecciones anteriores)
- Caras de platos de papel de la Lección 3
- Mapa de la aventura en la playa de María y Michael
- Imágenes de surfistas, olas y puestas de sol en la playa (digitales o estampados)

## Preparación/Organización

- Cuelgue los letreros/ilustración de las emociones como en la Lección 1.
- Reúna las caras de los platos de papel de los estudiantes de la Lección 3 para entregarlas durante la clase.
- Prepare el libro *Visiting Feelings*.
- Cargue/imprima las imágenes de la aventura en la playa de Michael y María.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Respiración de Olas Marinas

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Experiencia

Desencadenante

## 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.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA? / 8 minutos

Cuando el tono de la campanilla de Enfoque termine, pida a los estudiantes que cambien su atención del sonido de la campanilla a los sentimientos dentro de su cuerpo. Invítelos a cerrar los ojos si se siente cómodo o mirar hacia el suelo. Luego pídeles que coloquen sus manos en sus Puntos de Anclaje para ayudarlos a hacer un examen interno de sus sentimientos con curiosidad y amabilidad.

Lea desde la primera página del libro, preguntando a los estudiantes: “¿Tienen un sentimiento que está visitando hoy?”. Pida a los estudiantes que abran los ojos y sostengan una de las caras de la placa de papel para indicar cómo se siente la emoción en sus cuerpos.

Repita la actividad *¿Dónde se encuentra?*: Lea los letreros de emoción publicados y pida a los estudiantes que se pongan de pie bajo la palabra/ilustración de emoción más cercana a lo que sienten en este momento.

Observe si las caras del plato que los estudiantes sostienen coinciden con los letreros que eligieron para pararse debajo o permita que los estudiantes se turnen para decir palabras de emoción para caras cómodas/incómodas. Aclare los malentendidos de los estudiantes según sea necesario.

## \*DETONANTES / 10 minutos

Proyecte o sostenga la imagen de la puesta de sol desde Hora del Cuento en Movimiento de la Lección 3. Recuerde a los estudiantes que María y Michael vieron una puesta de sol al final del día en la playa. Luego pídeles que representen una puesta de sol, moviéndose lentamente de una posición de pie a una posición sentada.

Lea el resto de la primera página del libro: “¿Puedes preguntar qué quiere y luego echarle un vistazo? Dale la bienvenida y escucha de qué se trata”.

Ayude a los estudiantes a notar que los sentimientos suelen venir a visitarlos en respuesta a las cosas que experimentan. Dígales que esas experiencias se llaman desencadenantes. Utilice preguntas como las siguientes para guiar el debate:

- **¿Qué sentimiento experimentó Michael cuando el sol comenzó a ponerse en la playa al final del día?** [Respuesta: triste]
- **¿Sabía por qué se sintió así? ¿Por qué?.**
- **¿Cómo se sintió María?** [Respuesta: aliviada]
- **¿Por qué cree que se sintió así?**
- **¿Está bien que Michael se sintiera triste? ¿Está bien que María se sintiera aliviada?**
- **Levanten la mano si se sienten más como [María, Michael].**

Proyecte la imagen de la ola que se rompe. Pida a los estudiantes que sean surfistas (supongan que están en la postura del Surfista) y que se sientan en sus tablas. Vuelva a leer desde la primera página del libro: “¿Puede preguntar qué quiere y luego echarle un vistazo? Dale la bienvenida y escucha de qué se trata”. Ayude a los estudiantes a identificar los desencadenantes de la historia. Utilice preguntas como las siguientes para guiar el debate:

- **¿Cómo se sintió Michael cuando estaba surfeando y vio una gran ola?** [Respuesta: esperanza/emoción]
- **¿Recuerda qué experiencia detonó esa emoción para Michael?**
- **¿Cómo se sintió María cuando estaba surfeando y vio una gran ola?** [Respuesta: frustrado]
- **¿Recuerda qué experiencia detonó esa emoción para María?**
- **Levanten la mano si se sienten más como [María, Michael].**

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Los sentimientos a menudo vienen a visitarlos en respuesta a una experiencia o detonante.  
*Un detonante puede ser algo que sucede, algo que experimentamos con nuestros sentidos o algo que hacemos.*
- Diferentes personas pueden tener diferentes sentimientos que vienen a visitar en respuesta al mismo detonante.



#### DIFERENCIACIÓN

Elabore la idea de que los diferentes detonantes afectan a las personas de muchas maneras diferentes ya que añaden la variable de las circunstancias. Por ejemplo, ¿cómo podría ser diferente la respuesta de Michael al atardecer si tuviera un amigo que viniera a pasar la noche o si tuviera un telescopio para ver las estrellas? ¿Qué circunstancia podría cambiar la respuesta de María al detonante del atardecer? Considere comentar cómo circunstancias como las siguientes podrían afectar las experiencias de los personajes de la puesta de sol y la ola:

- Fue la última oportunidad para surfear.
- El atardecer era absolutamente hermoso.
- El surfista se cayó de su tabla varias veces.
- Una marsopa saltó de las olas.
- El surfista los animó.
- Michael animó a María.
- La tabla de surf golpeó a Michael.

**HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO** / 20–25 minutos**Introducción**

Dígales a los estudiantes:

- *Hoy vamos a volver a utilizar nuestra imaginación y volver a visitar la Aventura en la Playa de María y Michael.*

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

- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña. Michael respiró profundo y notó que se sentía muy curioso esta mañana. María respiró profundo y notó que se sentía muy valiente esta mañana.*

Cada vez que los personajes respiren, demuestre respirando profundamente con las manos en sus Puntos de Anclaje.

A continuación, invite a los estudiantes a que se den cuenta de si hay algún sentimiento que los esté visitando en este momento.

Si parece apropiado para su clase, invite a un estudiante a que demuestre el examen interno con él mismo y luego comparta con la clase qué sentimiento ha venido a visitar.

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a sostener la cara cómoda del plato para indicar que están experimentando una sensación de *comodidad* y la cara *incómoda* del plato para indicar que están experimentando una sensación de incomodidad.

**Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

- *María y Michael miraron afuera y vieron que el sol estaba amaneciendo en un cielo azul claro y que iba a ser un día hermoso. Decidieron que era el día perfecto para una aventura.*

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

**Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Continúe la historia, y cada vez que mencione a Gato, Vaca y Perro, pase a la postura correspondiente.

- **María y Michael salieron caminando y saludaron a sus amigos Gato, Vaca y Perro. María y Michael les dijeron a sus amigos que se despertaron sintiéndose valientes y curiosos esta mañana y decidieron emprender una aventura.**
- **Gato preguntó: “¿Adónde van?”**
- **María dijo: “¡Aún no hemos pensado en eso!”.**
- **Michael preguntó a los amigos si tenían alguna idea y Vaca dijo: “¡Conozco el lugar perfecto!”.**
- **La Vaca susurró a Perro y Perro dibujó un mapa.**

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- **Decidieron que primero harían juntos su secuencia de Nuevo Comienzo para que sus cuerpos se despierten y estén listos para su aventura.**

Guíe a los estudiantes en dos o tres repeticiones de la secuencia de Nuevo Comienzo.

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes se coloquen en la postura de la Montaña mientras usted continúa la historia:

- **María y Michael estaban listos para su aventura. Tomaron el mapa de Perro, se despidieron de sus amigos y decidieron empezar.**

Pregunte a los estudiantes si están listos para usar su imaginación para unirse a María y Michael en la aventura y si creen que pueden seguir el mapa.

### **Siga el Mapa**

Proyecte la imagen del mapa de la Lección 3 para que los estudiantes la vean. Guíe a los estudiantes caminando por la montaña y luego use las señales de la lección anterior para ayudarlos a seguir los pasos del mapa para llegar a la playa.

### **Aventura en la Playa**

Continúe con la historia:

- **Había muchas cosas que hacer en la playa. María y Michael nadaron, cogieron conchas marinas y observaron peces nadando en el agua y cangrejos corriendo por la arena.**

> **OPCIONAL:** pida a los estudiantes que le muestren lo que están haciendo en la playa (nadar o caminar como cangrejos).

Durante su aventura en la playa, vieron muchas cosas y algunos sentimientos vinieron a visitar.

### ¿Cómo se Sentirían?

Durante las siguientes situaciones, mantenga la cara de sensación incómoda/ desagradable o cómoda/agradable adecuada y continúe mientras explica cada sentimiento de visita. Luego, deje de hacerla mientras los estudiantes responden con sus propias caras de plato. Pida voluntarios para explicar cómo se sentirían y por qué. Recuerde a los estudiantes que cualquier sentimiento que experimenten está bien.

### Surfista (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Proyecte la imagen del surfista y continúe con la historia:

- *En primer lugar, María y Michael vieron a un surfista talentoso pedaleando sobre las olas. ¿Ven al surfista? Cuando Michael vio a este surfista, se sintió celoso. También quería poder surfear así, y le molestó que no pudiera hacerlo.*

Sostenga la cara incómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

- *Cuando María vio al surfista, sintió curiosidad. Ella se preguntó cómo funcionaba el surf y cómo se podía aprender a hacerlo.*

Sostenga la cara cómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

- *Cuando ven al surfista, ¿se sienten más como Michael o más como María? Utilicen sus caras de plato para mostrar qué tipo de sentimiento los viene a visitar cuando ven al surfista.*
- *María y Michael decidieron que intentarían aprender a surfear. Le pidieron al surfista que les diera una lección y el surfista le enseñó a ponerse de pie sobre la tabla.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Surfista.

### Ola A (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Continúe narrando:

- *María y Michael practicaban surf, ¡y fue muy difícil! Vieron algunas olas*

*enormes y muchas olas chocaron contra ellos, derribándolos de sus tablas de surf.*

Proyecte la imagen de la ola que se rompe.

- *Cuando Michael vio esta ola gigante venir, se sintió esperanzado. Esperaba poder permanecer de pie y seguir surfeando en la gran ola.*

Sostenga la cara cómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

- *María se sintió frustrada. Estaba cansada de caerse de la tabla en las olas grandes.*

Sostenga la cara incómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

- *Imagínense que están surfeando y ven una gran ola. ¿Creen que se sentirían más como Michael o más como María? Utilicen sus caras de plato para mostrar qué tipo de sentimiento los viene a visitar cuando ven la gran ola.*

Después de que los estudiantes identifiquen sus sentimientos y la experiencia a la que responden, guíelos a través del paso de Surfista a Ola A.

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

- *Después de todo ese surf, María y Michael estaban muy cansados.*
- *Se sentaron en la playa para descansar y vieron que el sol comenzaba a ponerse en el cielo.*

Guíe a los estudiantes a una posición sentada y proyecte la imagen de la puesta de sol sobre la playa.

- *Michael se sintió triste porque su Aventura en la Playa estaba terminando.*

Sostenga la cara incómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

- *María se sintió aliviada porque estaba lista para descansar después de un día tan ajetreado.*

Sostenga la cara cómoda del plato mientras cuenta esta parte de la historia.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Ponga música de playa mientras los estudiantes mantienen la postura del Surfista. Diga periódicamente “derribar” y deje que los estudiantes finjan caerse como María si lo desean. A continuación, invite a toda la clase a retomar la postura con un nuevo pie delante.

- *¿Cómo se sienten ahora mismo por el final de esta Aventura en la Playa? Utilicen sus caras de plato para mostrar qué tipo de sentimiento los viene a visitar cuando ven la gran ola.*

Después de que los estudiantes identifiquen sus sentimientos y la experiencia a la que responden, guíelos hacia el la posición de sentado doblado hacia adelante.

### **Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil.

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Los sentimientos a menudo surgen en respuesta a experiencias o detonantes. Un detonante puede ser algo que hacemos, algo que sucede o algo que experimentamos con nuestros sentidos.*
- *Los sentimientos pueden ser cómodos o incómodos, pero todos están bien.*

### **[OPCIONAL] Viaje de Regreso**

Si el tiempo lo permite, guíe a los estudiantes a seguir los pasos del mapa hacia atrás para unirse a María y Michael en su viaje de regreso a casa. O, si lo prefiere, invite a los estudiantes a darse un baño de fantasía. Si opta por esto último, invite a los estudiantes a que lo sigan en algunos movimientos de nado desde la posición sentada y después tumbada. Finalmente, haga que finjan flotar primero acostados sobre la espalda y pateando los pies, y luego acercándolos al suelo. Luego, haga que bajen lentamente los pies y se queden quietos. Considere omitir la secuencia de Cierre y, en su lugar, hacer la transición directamente al reposo.

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

Cuando María y Michael finalmente regresaron a casa de su aventura, decidieron hacer algunos estiramientos para relajarse antes de entrar para descansar.

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



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

- *Después de una aventura tan emocionante y ajetreada, María y Michael y todos necesitamos unos momentos para dejar que nuestro cuerpo descanse.*

Repita lenta y tranquilamente algunos de los movimientos de nado o flotación del Viaje de regreso anterior, y luego invite a los estudiantes a encontrar una posición que les resulte segura y cómoda para descansar.

### Respiración de Olas Oceánicas (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Dícales a los estudiantes:

- *Hoy nos imaginamos visitar la playa y practicar surf en las olas del océano. Mientras descansamos hoy, imagínense tumbados en la playa y escuchando las olas del océano. ¿Pueden hacer que su respiración suene como las olas del mar? Escuchen mientras inhalan y exhalan. ¿Pueden oír su respiración constante? Coloquen la mano sobre el vientre. ¿Sienten que su vientre se mueve hacia arriba y hacia abajo como las olas del mar?*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Sean un detective de sentimientos! Encuentren un personaje en la televisión o en un libro que tenga un sentimiento de visita. ¿Qué experiencia desencadenó esa sensación?*

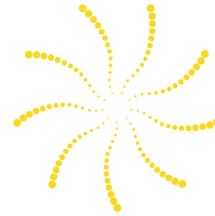
#### CONSEJO DIDÁCTICO



Durante las secciones Aventura en la Playa o Descanso y Reflexión de esta lección, reproduzca una grabación de audio de los sonidos de las olas del océano para estimular la imaginación de los estudiantes.

## *Lección 5*

# MIRANDO MÁS DE CERCA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes podrán identificar los sentimientos que experimentan en respuesta a varios desencadenantes y diferenciarlos de los sentimientos que experimentan los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cuándo yo experimento sentimientos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo explicar qué detonó un sentimiento.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La misma experiencia puede detonar diferentes emociones en diferentes personas.

Los estudiantes podrán...

- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en ellos mismos.
- Identificar cómo las experiencias detonan emociones en los demás.

## Materiales

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior o generados por los estudiantes)
- Caras de platos de papel de la Lección 3
- Mapa de la Aventura de Safari Africano de Michael y María
- Imágenes de elefantes africanos, monos y cobras
- Imagen del volcán keniano
- Imagen de un molino de viento en la granja

## Preparación/Organización

- Coloque los letreros de emoción, como en la Lección 1. Agregue nuevos letreros de emociones según la preparación del estudiante.
- Reúna las caras de platos de papel de los estudiantes de la Lección 3 para entregarlas durante la clase.
- Prepare el libro *Visiting Feelings*.
- Cargue/imprima las imágenes relacionadas con la Aventura Safari.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Volcán  
Molino de viento  
Elefante

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Safari  
Aventura  
Solitario  
Aburrido  
Temor  
Fascinado  
Relajado  
Valiente  
Agradecido  
Avergonzado  
Divertido

## 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.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA? / 8 minutos

Cuando el tono de la Campanilla de Enfoque termine, pida a los estudiantes que cambien su atención del sonido de la campanilla a los sentimientos dentro de su cuerpo. Invítelos a cerrar los ojos si le resulta cómodo. Luego pídeles que coloquen sus manos en sus Puntos de Anclaje a para ayudarlos a hacer un Examen Interno de sus sentimientos con curiosidad y amabilidad.

Lea desde la primera página del libro, preguntando a los estudiantes: “¿Tienen un sentimiento que está visitando hoy?”. Pida a los estudiantes que abran los ojos y sostengan una de las caras de la placa de papel para indicar cómo se siente la emoción en sus cuerpos.

Repita la actividad *¿Dónde se encuentra?*. Lea los letreros de emoción publicados y pida a los estudiantes que se pongan de pie bajo la palabra/ilustración de emoción más cercana a lo que sienten en este momento.

Mientras los estudiantes están de pie bajo los letreros, pregunte si alguien puede identificar un detonante de la sensación que ha venido a visitar. (Haga preguntas como “¿Ha ocurrido algo que los hizo sentirse felices?” para ayudar a los estudiantes a comprender los detonantes). Obtenga algunas respuestas de los estudiantes que están de pie bajo diferentes letreros, pero no les exija que las compartan.



## LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 25 minutos

### Introducción

Muestre a los estudiantes las imágenes de los animales y el volcán. Luego, comuníquese a los estudiantes que hoy van a acompañar a María y a Michael en una nueva aventura, hasta llegar a África para hacer un safari en Kenia. Pregunte a los estudiantes si están listos para imaginar.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña.*

Utilice señales que inviten a los estudiantes a calmar sus cuerpos y a desarrollar una mayor conciencia de sus sensaciones físicas (sensación de fuerza, quietud y tranquilidad como si fueran una montaña; notando la respiración y el ritmo cardíaco, etc.).

- *Recordaron que sus amigos estaban ocupados hoy y no tenían con nadie con quien jugar. Michael respiró profundamente y se dio cuenta de que cuando pensó en esto, la sensación de estar solo vino a visitarlo. María respiró profundamente y se dio cuenta de que cuando lo pensó, la sensación de aburrirse vino a visitarla.*

Demuestre colocando las manos en sus Puntos de Anclaje y respirando profundamente cada vez que los personajes lo hagan.

- *¿Cree que estas son emociones cómodas o incómodas? ¿Cuál fue el detonante al que María y Michael respondieron?*

Ayude a los estudiantes a concluir que el hecho de que Gato, Vaca y Perro no estén allí para jugar con ellos detonó sus sentimientos de visita.

- *María y Michael se tomaron unos minutos para dar la bienvenida a los sentimientos que vinieron a visitar. Luego los escucharon, para ver de qué se trataban. Se dieron cuenta de que sus sentimientos de visita les estaban mostrando que querían hacer algo. Michael tuvo la idea de emprender otra aventura. María recordó que siempre había querido hacer un safari en África.*

### Secuencia de Nuevo Comienzo/Examen Interno

(UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *Decidieron que harían su secuencia de Nuevo Comienzo juntos para despertar sus cuerpos y prepararse para la aventura.*

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

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Si el espacio lo permite, publique imágenes de las ubicaciones del mapa alrededor del salón. Viaje de un lugar a otro durante los segmentos de la Hora del Cuento en Movimiento.

- ***Después de hacer su secuencia de Nuevo Comienzo, María se dio cuenta de que se sentía emocionada por la aventura. Michael notó que tenía curiosidad por lo que verían en su safari.***

Invite a los estudiantes a hacer un examen interno silencioso y a notar si algún sentimiento ha venido a visitarlos después de practicar la secuencia de Nuevo Comienzo:

- ***¿Qué sentimientos creen que vinieron a visitar a María y a Michael después de completar la secuencia de Nuevo Comienzo? ¿Cree que esos sentimientos fueron cómodos o incómodos?***

Pida a algunos voluntarios que compartan.

## **Aventura del Safari Africano**

Continúe con la historia:

- ***María y Michael recibieron un mapa para su aventura de safari. Este mapa muestra los pasos de su itinerario.***

Proyecte la imagen del mapa de la Aventura del Safari Africano para que los estudiantes la vean.

Guíe a los estudiantes para que caminen por la montaña y luego sigan los pasos del mapa. Proporcione recordatorios de seguridad según sea necesario. Permita que los estudiantes se muevan por el salón, se muevan en su lugar sobre sus colchonetas o se muevan por el exterior de sus colchonetas. Utilice su discreción para la duración de cada paso.

Siempre que se les pida a los estudiantes que compartan qué sentimientos han venido a visitar, ayúdeles a notar que diferentes personas responden de manera diferente al mismo desencadenante. Por ejemplo, podría preguntar: “¿Todos respondemos de la misma manera a este desencadenante?” [No.] “¿Está bien?” [Sí.]

- ***Primero, subieron por la montaña hasta el lugar donde comienza el mapa.***

Guíe a los estudiantes para que caminen por la montaña caminando en su lugar o caminando por el salón. Con el tiempo, descienda y baje con cada paso hasta que se agachen en el suelo.

## **Por Avión**

- ***Michael miró el mapa y encontró el paso 1.***

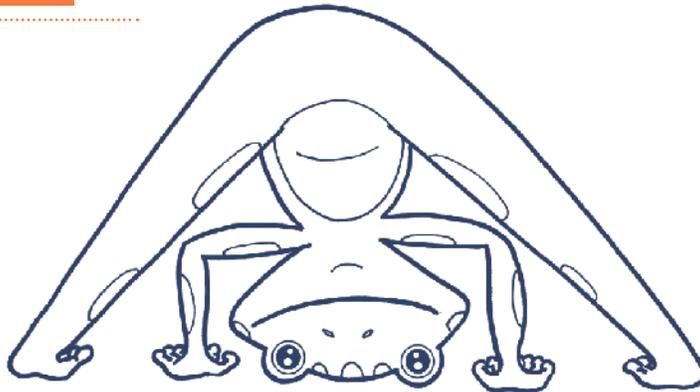
Pida a los estudiantes que busquen el paso 1.

- **El paso 1 es subir a un avión y volar a través del océano.**

Pida a los estudiantes que usen sus caras de plato para mostrar cómo se sentirían si estuvieran subiendo a un avión y volaran a través del océano. Pida a un par de voluntarios que compartan qué sentimientos podrían venir a visitar. Pida a los estudiantes que finjan ser aviones y vuelen por el salón.

*\*Si los estudiantes han aprendido la postura del Planeador el año anterior, añádala aquí.*

## VOLCÁN



## Volcán nuevo

- **Cuando bajaron del avión en Kenia, un país de África, lo primero que vieron fue un enorme volcán.**

Proyecte la imagen del volcán.

- **¿Ven el volcán? Cuando Michael vio el volcán, se sintió asustado. Se preguntó si podría estallar. María se sintió fascinada. ¡No podía dejar de mirarlo! Nunca pensó que vería un volcán en la vida real. Cuando ven el volcán, ¿se sienten más como Michael o más como María? Utilice las caras de los platos para mostrar qué tipo de sentimiento los viene a visitar cuando ven el volcán.**

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Volcán demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña y luego salten o salgan de pie con las manos en las caderas.**
2. **Inhalen: párense erguidos y firmes**
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 solo la cabeza y el corazón, mirando hacia adelante.
5. **Exhalen:** bajen la cabeza, empujen los pies contra la colchoneta, alarguen las piernas desde las plantas de los pies hasta las caderas.
6. **Respiren** de tres a cinco veces, manteniendo la postura.
  - Al inhalar, imaginen cómo la expansión de la respiración extiende el torso.
  - Al exhalar, imaginen que el torso se hace más pesado, hundiéndose más en la postura.
  - Al inhalar, empujen los pies más profundamente en la colchoneta.
  - Al exhalar, traten de relajarse mientras sienten el estiramiento.
  - ¿Cómo se siente el estiramiento de las piernas? ¿Se sienten cómodos? ¿Se sienten incómodos?
7. **Inhalen:** coloquen las manos sobre las caderas; levántenlas para ponerse de pie.
8. **Exhalen:** regresen a la postura de la Montaña.

## En Tren

- *María miró el mapa y encontró el paso 2.*

Pida a los estudiantes que encuentren el paso 2.

- *El paso 2 es tomar un tren a Nairobi, la ciudad donde comenzará el safari.*

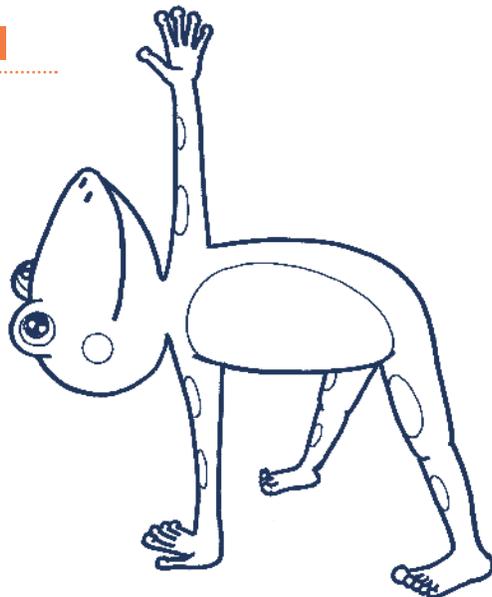
Haga que grupos de estudiantes formen filas y viajen por el salón en un tren con las manos de cada niño sobre los hombros del niño delante de él. Mientras viaja en el tren, invite a los estudiantes a acelerar y disminuir la velocidad. Como alternativa, puede pedir a los estudiantes que se muevan en su lugar. Si elige esta opción, indique a los estudiantes que se pongan de puntillas, marchen o corran en el lugar. Ofrezca a los estudiantes recordatorios de seguridad según sea necesario.

## Molino de Viento nuevo

- *Mientras montaban en el tren, María y Michael miraban por las ventanas todas las cosas que podían ver. Vieron animales grandes que nunca habían visto antes. Luego pasaron por muchas granjas que tenían molinos de viento para ayudar a llevar agua a sus cultivos.*

Proyecte la imagen de los molinos de viento.

## MOLINO DE VIENTO



- *El conductor del tren les contó todo sobre los molinos de viento. Al mirar por la ventana del tren, Michael se sintió relajado mientras los molinos de viento giraban y giraban. María se sintió aburrída. No podía esperar a que comenzara el safari.*
- *Cuando ven los molinos de viento, ¿se sienten más como Michael o más como María? Usen las caras del plato para mostrar qué tipo de sentimiento viene a visitar cuando ven los molinos de viento.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Molino de viento demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña y luego salten o salgan de pie.**
2. **Inhalen: estírense todo lo que puedan, sientan 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, levantando la mano derecha para alcanzar el techo, mirando a la mano derecha.**
6. **Mantengan la postura contando tres respiraciones.**
  - **Al inhalar, expandan el pecho.**
  - **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, levanten el brazo izquierdo hacia el aire, estírense hacia el techo y miren hacia la 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.

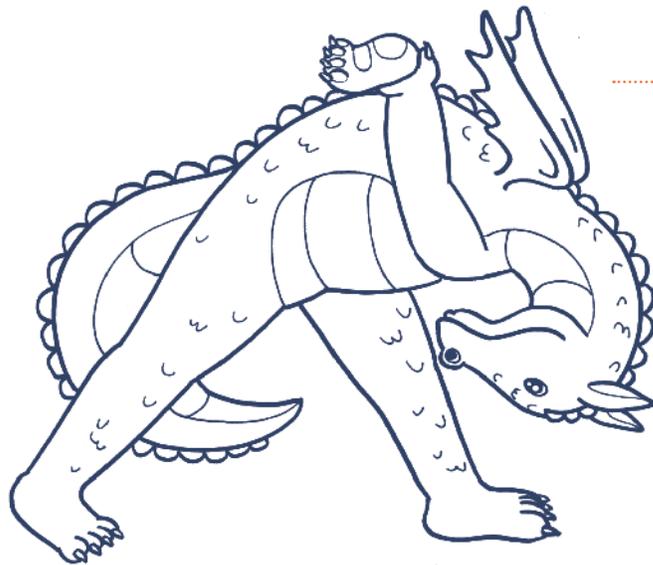
## Por Automóvil

- *Cuando bajaron del tren, Michael miró el mapa y encontró el paso 3.*

Pida a los estudiantes que busquen el paso 3.

- *El paso 3 fue subir a un jeep y conducir hasta la reserva de vida silvestre para su safari. ¡Fue una ruta muy llena de baches!*

Guíe a los estudiantes para que conduzcan sus jeeps por el salón. Puede utilizar colchonetas inclinadas o cuñas para obstáculos/baches en la carretera. Alternativamente, invite a los estudiantes a trotar en su sitio sobre las colchonetas mientras fingen que manejan. Puede hacer esto divertido gritando luz roja y luz verde para que se detengan y arranquen.



ELEFANTE

## Elefante nuevo

- *Por último, llevaron sus jeeps a la reserva natural. ¡Había muchas cosas que ver en el safari! Los animales más grandes que vieron fueron elefantes. Mientras miraban desde el jeep, la manada de elefantes comenzó a caminar hacia ellos.*

Proyecte la imagen de los elefantes.

- *Michael se sintió nervioso porque los elefantes eran tan grandes y poderosos. María se sintió valiente y quería que se acercaran para poder verlos de cerca.*
- *Cuando ven a los elefantes, ¿se sienten más como Michael o más como María? Usen las caras de su plato para mostrar qué sentimiento de visita se parece más a lo que sienten cuando ven a los elefantes.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Elefante demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña y luego den un gran paso atrás con el pie izquierdo.**
2. **Inhalen: extiéndanse hacia arriba con la columna vertebral. Coloquen las manos en las muñecas o codos opuestos detrás de la espalda. Como alternativa, invite a los estudiantes a unir las manos delante del cuerpo para ser la trompa de su elefante.**
3. **Exhalen: empujando hacia abajo con ambos pies, inclinen la parte superior del cuerpo sobre la pierna derecha.**
4. **Mantengan la postura contando tres a cinco respiraciones.**
  - **Al inhalar, sientan 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, traten de relajarse y sienten el estiramiento.**
5. **Inhalen: extiendan la columna vertebral para levantarse de la postura.**
6. **Exhalen: giren hacia la izquierda, y repitan la postura del lado izquierdo.**
7. **Inhalen: extiendan la columna vertebral para levantarse de la postura. Regresen a la postura de la Montaña.**

### **Mono** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

- *María y Michael realmente querían ver algunos monos y esperaban mirarlos todo el día. Mientras se tomaban un descanso y almorzaban solos, vieron a un grupo de monos jugando en un árbol.*

Proyecte la imagen del mono.

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Mono y haga que la mantengan durante algunas respiraciones. Repita un par de veces, usando los descansos entre mantener la postura para pedir a los estudiantes que respondan a las siguientes indicaciones de emoción mientras continúa con la narración:

- **Michael se sintió complacido (agradecido). Siempre había querido ver a un mono real.**
- **Cuando viene de visita una sensación de gratitud, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/agradable? Use la cara del plato para mostrar cómo se siente la gratitud (agradecimiento).**
- **María se sintió sola. Vio a los monos jugando juntos y deseaba que todos sus amigos estuvieran con ella para ver también a los monos.**
- **Cuando llega de visita una sensación de soledad, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/desagradable? Usen la cara del plato para mostrar cómo se siente la soledad. ¿Se sentirían más como Michael o María en respuesta a esta situación?**

### **Cobra** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

- **Mientras María y Michael dejaban la reserva de vida silvestre en su jeep, una cobra se atravesaba en el camino y la vieron a través de la ventana.**

Proyecte la imagen de la cobra.

Guíe a los estudiantes hacia la postura de la Cobra y haga que la mantengan por algunas respiraciones. Repita la operación un par de veces, aprovechando los descansos entre las posturas para pedir a los estudiantes que respondan a las indicaciones de las emociones mientras usted sigue narrando:

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Considere la posibilidad de crear un gran mapa de la Aventura del Safari Africano con su clase como actividad de enriquecimiento.

- **Ambos saltaron en sus asientos y gritaron. Michael se sintió avergonzado. No quería que la gente se riera de él por miedo.**
- **Cuando llega una sensación de vergüenza de visita, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/desagradable? Use la cara del plato para mostrar cómo es la vergüenza.**
- **A María le divirtió. Pensó que era gracioso que ambos saltaran y gritaran cuando estaban seguros dentro del jeep.**
- **Cuando viene de visita una sensación de diversión, ¿es eso cómodo/ agradable o incómodo/agradable? Usen la cara del plato para mostrar cómo se siente la diversión.**



**\*SERPIENTES VIVAS / 7 minutos**

Pregunte a los estudiantes qué emociones podrían venir a visitar si vieran una serpiente real.

Ayude a los estudiantes a identificar los detonantes de la historia y a observar que incluso los sentimientos incómodos van y vienen. Utilice preguntas como las siguientes para guiar el debate:

- **¿Por qué creen que María y Michael se subieron a sus asientos y chillaron? ¿Qué sentimiento vino a visitar?**
- **¿Creen que María y Michael se sintieron cómodos o incómodos?**
- **¿Qué creen que desencadenó esa sensación para María y Michael?**
- **¿Estaba bien que María y Michael tuvieran miedo, aunque estuvieran en el jeep?**
- **¿Cuánto tiempo creen que duraron los sentimientos de miedo? ¿Se quedaron o se fueron después de visitarnos durante un breve periodo?**  
[Respuesta: Cuando se dieron cuenta de que las serpientes no podían lastimarnos, Michael se sintió avergonzado y a María le divirtió.]
- **¡Creo que podría haber estado asustado durante un rato! ¿Qué podrían hacer si tuvieran mucho miedo y esa sensación de miedo estuviese de visita durante mucho tiempo?**  
[Respuesta: Hablar con alguien sobre cómo me sentí; abrazarme a mí mismo, etc.]

Mientras habla con los estudiantes, concéntrese en la idea de que está bien sentirse asustado, aunque otras personas no lo estén.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Todos experimentan sentimientos en su mente y cuerpo.*
- *Podemos usar la atención plena para notar lo que sentimos.*

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos****[OPCIONAL] Viaje de Regreso**

- **María y Michael tuvieron una aventura interesante en su safari por Kenia. Vieron muchas cosas nuevas y tuvieron muchos sentimientos que vinieron a visitar. Estaban listos para el viaje de regreso a la montaña.**

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Utilice una cuerda de saltar u otra cuerda para representar a la serpiente en la historia como forma de atraer a los estudiantes y mejorar el aprendizaje.

**DIFERENCIACIÓN**

Pida a los estudiantes que ordenen todo el evento para María, desde que apareció la serpiente hasta que ella se divirtió. Escriba la secuencia que dan horizontalmente en la pizarra o en el papel afiche. Compruebe que ha entendido que María se divirtió con ella misma y con la situación, pero no se burlaba de Michael.

Si el tiempo lo permite, guíe a los estudiantes para que sigan los pasos del mapa hacia atrás (en jeep, tren, avión) para unirse a María y Michael para regresar a casa a la montaña.

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

- *Cuando María y Michael finalmente regresaron a casa de su aventura, decidieron hacer algunos estiramientos antes de descansar.*

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



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

Dígales a los estudiantes:

- *Después de viajar hasta ahora, María y Michael y todos necesitamos unos momentos para dejar que nuestro cuerpo descanse.*

Invite a los estudiantes a hacer un examen interno con curiosidad y amabilidad si algún sentimiento ha venido a visitarlos tras la aventura de hoy.

Mientras los estudiantes pasan al descanso, guíelos en una actividad de escucha consciente. Reproduzca algunos sonidos que puedan haber escuchado en sus aventuras, como los sonidos de animales, aves u océanos, y pídale que observen qué sentimientos desencadenan los sonidos.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a compartir qué sentimientos vinieron a visitar en respuesta a los sonidos. Esto se puede hacer después de reproducir cada sonido o después de completar el descanso.

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

- *¡Sean detectives de sentimientos! ¿Qué ven u oyen hoy en la naturaleza? Observen qué sentimientos vienen a visitar en respuesta a lo que ven y escuchan.*



## *Lección 6*

# ELEFANTES



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes podrán demostrar cómo las personas expresan sus sentimientos a través de expresiones faciales y lenguaje corporal.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo se sienten las emociones en mi cuerpo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar cómo se siente una emoción a través de mis expresiones faciales y el lenguaje corporal.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sienten emociones en sus cuerpos.
- Sus cuerpos pueden expresar emociones.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar expresiones faciales y lenguaje corporal para varias emociones.

## Materiales

- Libro *Visiting Feelings* por Lauren Rubenstein
- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior o generados por los estudiantes)
- Imágenes de elefantes africanos, monos y cobras
- Imagen del volcán keniano
- Imagen de un molino de viento en la granja
- Imagen del mapa de la Aventura del Safari Africano de María y Michael
- Caras de platos de papel de la Lección 3

## Preparación/Organización

- Coloque los letreros de emoción, como en la Lección 1. Agregue nuevos letreros de emociones según la preparación del estudiante.
- Prepare el libro *Visiting Feelings*.
- Reúna las caras de platos de los estudiantes para repartirlas durante la clase.
- Cargue/imprima las imágenes correspondientes a la Aventura del Safari Africano.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Baile de Relajación

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Lenguaje Corporal

Relajación

## 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.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA? / 8 minutos

Cuando el tono de la Campanilla de Enfoque termine, pida a los estudiantes que cambien su atención del sonido de la campanilla a cualquier sentimiento que haya venido a visitar. Invítelos a cerrar los ojos si les resulta cómodo o a mirar al suelo. Luego pida a los estudiantes que coloquen sus manos sobre sus Puntos de Anclaje para ayudarlos a hacer un examen interno de sus sentimientos con curiosidad y amabilidad.

Lea desde la primera página del libro, preguntando a los estudiantes: “¿Tienen un sentimiento que está visitando hoy?”. Pida a los estudiantes que abran los ojos y que levanten una de las caras del plato para indicar cómo se siente la emoción en sus cuerpos.

Repita la actividad ¿Dónde se encuentra?: Lea los letreros de emoción publicados y pida a los estudiantes que se pongan de pie bajo la palabra/ilustración de emoción más cercana a lo que sienten en este momento. Mientras los estudiantes están de pie bajo los letreros, pregunte si alguien puede identificar un desencadenante de cómo se sienten. Haga preguntas como “¿Ha ocurrido algo que los hiciera sentirse felices?” para ayudar a los estudiantes a comprender los desencadenantes. Obtenga algunas respuestas de los estudiantes que están de pie bajo diferentes letreros, pero no se les exige que las compartan.

Mientras están en la estación, pida a los estudiantes que le muestren la emoción que sienten con su cara y su cuerpo.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción

Pida a los estudiantes que vuelvan a sus colchonetas y finjan que están tumbados en la cama. Pregúnteles qué recuerdan de la aventura del safari de María y Michael, y dígalos que van a regresar a Kenia con María y Michael para visitar a los elefantes que vieron durante su safari.

## Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña.*

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

- *Recordaron que sus amigos estaban ocupados hoy y no tenían con nadie con quien jugar. Michael respiró profundamente y se dio cuenta de que esto lo hacía sentir solo.*

Coloque las manos sobre sus Puntos de Anclaje y haga una demostración tomando una respiración profunda al mismo tiempo que Michael lo hace en la historia.

- *Michael puede decir que se siente solo porque sus hombros se encorvan, tiene un ceño sobre su cara y su cabeza está mirando hacia abajo.*

Imite el lenguaje corporal de Michael mientras cuenta esta parte de la historia.

- *María respiró hondo...*

Coloque las manos sobre sus Puntos de Anclaje y demuestre tomando una respiración profunda al mismo tiempo que María lo hace en la historia.

- *... y se dio cuenta de que se sentía aburrida.*
- *Cuando María está aburrida, su cuerpo se siente pesado y su cara tiene un ligero ceño.*

Imite el lenguaje corporal de María mientras cuenta esta parte de la historia.

- *María y Michael se tomaron unos minutos para dar la bienvenida a los sentimientos que vinieron a visitar. Luego los escucharon para ver de qué se trataban. Se dieron cuenta de que sus sentimientos de visita les estaban mostrando que querían hacer algo. Michael tuvo la idea de emprender otra aventura. María recordó que siempre había querido hacer un safari en África.*

## Secuencia de Nuevo Comienzo/Examen Interno

(UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *Decidieron que harían su secuencia de Nuevo Comienzo juntos para prepararse para la aventura.*

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

- **Después de hacer su secuencia de Nuevo Comienzo, María se dio cuenta de que se sentía emocionada por la aventura. María sabía que estaba emocionada porque su corazón latía rápidamente, su rostro brillaba y era difícil quedarse quieta. Michael notó que tenía curiosidad por lo que verían en su safari. Su cuerpo estaba inquieto, sus ojos se entrecerraban y sonría.**

Invite a los estudiantes a hacer un Examen Interno silencioso de sí mismos y a notar si algún sentimiento ha venido a visitarlos después de practicar la secuencia de nuevo comienzo. Pida a algunos voluntarios que compartan.

## Aventura en Safari

- **María y Michael recibieron un mapa para su aventura de safari. Este mapa muestra los pasos de su viaje.**

Proyecte la imagen del mapa de la Aventura del safari africano para que los estudiantes la vean.

Guíe a los estudiantes para que caminen por la montaña y luego sigan los pasos del mapa. Permita que los estudiantes se muevan por el salón, se muevan en su lugar sobre sus colchonetas o se muevan por el exterior de sus colchonetas. Utilice su discreción para la duración de cada paso. Haga recordatorios de seguridad según sea necesario.

> **OPCIONAL:** pida a los estudiantes que usen las caras de platos para mostrar cómo se sienten en respuesta a cada paso.

- **Primero, subieron por la montaña hasta el lugar donde comienza el mapa.**

Guíe a los estudiantes para que caminen en su lugar o alrededor del aula como si lo hicieran en la montaña y, finalmente, yendo más abajo con cada paso hasta que se agachen cerca del suelo.

## Por Avión

- **Michael miró el mapa y encontró el paso 1.**

Pida a los estudiantes que busquen el paso 1.

- **El paso 1 es subir a un avión y volar a través del océano. Imaginen que están a punto de subir a un avión y observen lo que se siente al visitar en respuesta.**

Invite a algunos estudiantes a compartir. Pida a los estudiantes que finjan ser aviones y vuelen por el salón.

### **Volcán** (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

- ***Cuando bajaron del avión en Kenia, un país de África, lo primero que vieron fue un enorme volcán.***

Proyecte la imagen del volcán.

- ***¿Ven el volcán? Cuando Michael vio el volcán, se dio cuenta de que su corazón latía rápido, abrió más los ojos y sus dientes comenzaron a castañear. ¿Cómo creen que se sintió?***

Invite a los estudiantes a adivinar cómo se sintió Michael.

- ***¡Correcto! Se sintió asustado. Se preguntó si podría estallar.***
- ***Los ojos de María también estaban muy abiertos, pero su boca estaba diferente: muy abierta con una ligera sonrisa. ¿Cómo creen que se sintió?***

Invite a los estudiantes a adivinar cómo se sintió María.

- ***¡Correcto! María se sintió fascinada. ¡No podía dejar de mirarlo! Nunca pensó que vería un volcán en la vida real.***

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Volcán.

### **En Tren**

- ***María miró el mapa y encontró el paso 2.***

Pida a los estudiantes que encuentren el paso 2.

- ***El paso 2 es tomar un tren a Nairobi, la ciudad donde comenzará el safari.***

Haga que grupos de estudiantes formen filas y viajen por el salón en un tren con las manos de cada niño sobre los hombros del niño delante de él. Mientras viaja en el tren, invite a los estudiantes a acelerar y disminuir la velocidad. Como alternativa, puede pedir a los estudiantes que se muevan en su lugar. Si elige esta opción, indique

a los estudiantes que se pongan de puntillas, marchen o corran en el lugar. Ofrezca a los estudiantes recordatorios de seguridad según sea necesario.

### **Molino de Viento** (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

- *Mientras viajaban en el tren, miraban por las ventanas todas las cosas que podían ver. Vieron animales grandes que nunca habían visto antes. Luego pasaron por muchas granjas que tenían molinos de viento para ayudar a llevar agua a sus cultivos.*

Proyecte la imagen de los molinos de viento.

- *El conductor del tren les contó todo sobre los molinos de viento. Mirando por la ventana del tren, Michael tenía una pequeña sonrisa en la cara. Se sintió relajado mientras los molinos de viento giraban y giraban. La rodilla de María rebotaba hacia arriba y hacia abajo. Se sintió aburrida y no podía esperar a que comenzara el safari.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Molino de Viento.

### **Por Automóvil**

- *Cuando bajaron del tren, Michael miró el mapa y encontró el paso 3.*

Pida a los estudiantes que busquen el paso 3.

- *El paso 3 fue subir a un jeep y conducir hasta la reserva de vida silvestre para su safari. ¡Fue una ruta muy llena de baches!*

Guíe a los estudiantes para que conduzcan sus jeeps por el salón. Puede utilizar colchonetas inclinadas o cuñas para obstáculos/baches en la carretera. Si es necesario, los estudiantes pueden trotar en su lugar sobre colchonetas mientras fingen manejar. Puede hacer esto divertido gritando luz roja y luz verde para que se detengan y arranquen.

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

- *Por último, llevaron sus jeeps a la reserva natural. ¡Había muchas cosas que ver en el safari! Los animales más grandes que vieron fueron elefantes. Mientras miraban desde el jeep, la manada de elefantes comenzó a caminar hacia ellos.*

Proyecte la imagen de los elefantes.

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Elefante.



### TROMPAS Y COLAS / 15 minutos

Comience ordenando a los estudiantes que se muevan de la postura del Elefante a una posición sentada.

Mientras los estudiantes están sentados, revise las reacciones que María y Michael tuvieron a los elefantes en la historia en movimiento. Ayude a los estudiantes a identificar los detonantes de la historia y pídale que exploren cómo se sienten las emociones en sus cuerpos. Utilice preguntas como las siguientes para guiar el debate (si parece apropiado para sus estudiantes, invítelos a usar sus caras de plato para mostrar cómo experimentan las emociones citadas en cada pregunta):

- 
- **¿Qué sentimiento se detonó al ver la manada de elefantes en Michael?**
  - **¿Qué significa sentirse nervioso?**
  - **¿Cómo creen que podría haberse visto el cuerpo de Michael cuando se sintió nervioso?**
  - **¿Qué sentimiento se detonó al ver la manada de elefantes en María?**
  - **¿Cómo se siente el coraje en su cuerpo? (Asegúrese de que los estudiantes describan su experiencia física de valentía, en lugar de una acción valiente).**
  - **¿Cómo podría haber demostrado el cuerpo de María que se sentía valiente?**
  - **¿Estaba bien que María y Michael experimentaran diferentes emociones, aunque el detonante fuera el mismo (ambos vieron lo mismo)?**
- 

Dígales a los estudiantes que los elefantes son animales muy inteligentes que tienen sentimientos profundos. Luego diga a los estudiantes que van a simular que son una manada de elefantes que experimentan diferentes sentimientos. Guíe a los estudiantes de nuevo a la postura del Elefante y pídale que se imaginen cómo son los elefantes cuando caminan. Invite a uno o a los estudiantes a demostrar sus propias imitaciones. Designe a una persona como el elefante principal y diga a los estudiantes que seguirán al elefante principal alrededor del salón, caminando mientras camina. Luego, mientras extiende un brazo por delante como trompa de elefante y el otro detrás como cola, haga que los estudiantes sostengan las colas con trompas para formar una línea para seguir al estudiante líder alrededor del aula.

Una vez que el estudiante designado haya tenido la oportunidad de dirigir la clase,

pídale que se mueva a la parte posterior de la línea y pídale al nuevo elefante líder que guíe la clase. Continúe esta rotación durante toda la actividad.

Pídale al estudiante líder que le muestre cómo podría cambiar la marcha de un elefante si se sintiera muy triste. Pida al resto de la clase que imite los movimientos del estudiante principal mientras caminan por el salón como elefantes tristes.

Repita el ejercicio anterior utilizando diferentes emociones (camine como elefante feliz y luego como enojado).

Pause la actividad según corresponda para presentar a los estudiantes el concepto de lenguaje corporal. Invítelos a observar cómo cambia su lenguaje corporal cuando expresan diferentes emociones.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Nuestros cuerpos expresan las emociones que experimentamos. Esto se denomina lenguaje corporal.*
- *Nuestros cuerpos utilizan un lenguaje corporal diferente para expresar diferentes emociones.*



[OPCIONAL] **HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO** / 5 minutos

### Viaje de Regreso

- ***María y Michael tuvieron una aventura interesante en su safari por Kenia. Vieron muchas cosas nuevas y tuvieron muchos sentimientos de visita. Estaban listos para el viaje de regreso a la montaña.***

Si el tiempo lo permite, guíe a los estudiantes para que sigan los pasos del mapa hacia atrás (en jeep, tren, avión) para unirse a María y Michael para regresar a casa a la montaña.

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

- ***Cuando María y Michael finalmente regresaron a casa de su aventura, decidieron hacer algunos estiramientos antes de descansar.***

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Cree un rompecabezas de elefante cortando una imagen de elefante en varias piezas. Cuando los estudiantes respondan a una pregunta, entréguele una pieza para ayudar a construir el elefante.**



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Dícales a los estudiantes:

- *Después de viajar tan lejos, María y Michael y todos necesitamos unos momentos para dejar que nuestro cuerpo descanse. María y Michael tuvieron una forma divertida de liberar su energía y ayudar a sus cuerpos a relajarse, y hoy lo intentaremos juntos.*

### Baile de relajación

Sentado o de pie, invite a los estudiantes a comenzar un baile de relajación lento y tranquilo, utilizando parte o todo el guion que aparece a continuación. Demuestre un giro y balanceo suaves, pero anime a los estudiantes a que se muevan de cualquier manera que se sienta relajante.

Guíelos para que pasen a acostarse sobre sus colchonetas haciendo que su baile de relajación sea cada vez más lento hasta que bajen para acostarse quietos sobre sus colchonetas de una manera que les resulte cómoda y relajante.

- *Coloquen la mano derecha en el corazón y la mano izquierda en el estómago. Inhalen y exhalen profundamente. ¿Pueden sentir que sus corazones laten?*
- *Ahora, hagan una danza de relajación lenta para ayudar a su cuerpo a quedarse quieto y tranquilo. Muevan su cuerpo lenta y tranquilamente en la forma en que quieran moverse. ¡Sean creativos!*
- *Ahora comiencen a hacer más lenta su danza de relajación.*
- *Ahora vean si pueden moverse aún más despacio.*
- *¿Y aún más despacio?*
- *Mientras bailan, comiencen a bajar hacia su colchoneta hasta que estén cómodamente tumbados sobre ella.*
- *Permanezcan completamente quieto.*
- *Observen cómo se siente.*
- *Una vez que hayan encontrado una posición que se sienta seguro y cómodo para descansar, coloquen las manos sobre el corazón. Observen su corazón con amabilidad y curiosidad. Observen cómo se sienten los latidos de su corazón mientras se relajan.*
- *Ahora coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje. ¿Cómo es su respiración ahora que están relajados? ¿Es rápida o lenta?*

- Ahora coloquen la mano en la frente. ¿Cómo está su mente después de su baile de relajación?
- Ahora, bajen las manos a los lados o donde les resulte más cómodo y dejen que su cuerpo y su mente descansen unos instantes más.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- ¡Sean detectives de sentimientos! Cuando jueguen y muevan su cuerpo hoy, fíjense en qué sentimientos los vienen a visitar.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Para establecer una conexión con los elefantes, lleve a cabo este baile de relajación comenzando desde la posición de pie, invitando a los estudiantes a fingir que son elefantes muy cansados. Pídeles que levanten un brazo, presionando la nariz hacia el hombro del brazo elevado como si el brazo fuera la trompa de un elefante. A continuación, invite a los estudiantes a fingir que son elefantes que se balancean hacia adelante y hacia atrás mientras posan lentamente sus cuerpos pesados y cansados para descansar.



## *Lección 7*

# PRUÉBELO, LE GUSTARÁ



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes reflexionan sobre los sentimientos que experimentan al probar una nueva comida y exploran cómo es practicar la curiosidad por las nuevas experiencias.

### **Pregunta Esencial**

¿Debo probar alimentos nuevos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo usar mis sentidos para explorar nuevos alimentos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los alimentos pueden detonar sentimientos/emociones.
- Es normal sentirse nervioso o incómodo con los alimentos nuevos.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer los sentimientos que experimentan al probar un alimento nuevo.
- Usar sus sentidos para explorar la sensación, el olor y el sabor de nuevos alimentos.
- Practicar la curiosidad por las nuevas experiencias.

## Materiales

- Letreros de papel con palabras de emoción (feliz, triste, enfadado, emocionado, otro/no estoy seguro, además de 1 o 2 nuevas de la Hora del Cuento en Movimiento de la lección anterior)
- Caras de plato de la Lección 3
- Guion de alimentación consciente de la GUÍA PRÁCTICA
- Desinfectante de manos o toallitas
- 1 ración por estudiante de una comida desconocida a la que sus estudiantes no hayan estado expuestos (tenga en cuenta las posibles alergias alimentarias y que la exposición a la comida variará en función de su área geográfica y de los antecedentes étnicos/culturales de sus estudiantes), como los siguientes:
  - Rambután
  - Lichi
  - Aguacate
  - Cacahuates
  - Papaya
  - Semillas de granada
  - Coco: fresco o en láminas
  - Coliflor naranja o verde
- Si está enseñando en el primer grado y sus estudiantes experimentaron esta lección en el jardín infantil, asegúrese de usar una comida diferente a la que probaron el año anterior.

## Preparación/Organización

- Revise el guion de alimentación consciente en la GUÍA PRÁCTICA.
- Esconda un alimento desconocido en un plato debajo de las servilletas antes de que comience esta parte de la lección.
- Reúna las caras de plato de los estudiantes para repartirlas durante la clase.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Silla  
Mesa

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Alimentación Consciente  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Restaurante  
Desconocido  
Asqueado

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

### Introducción

Dígales a los estudiantes que es el momento de la Hora del Cuento en Movimiento y que María y Michael ¡han vuelto de sus aventuras!

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se pongan de pie en la postura de la Montaña mientras comienza la historia:

- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña.*

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

- *Cada mañana se levantan con el amanecer y cada noche entran al atardecer.*

Guíe a los estudiantes a través de esta minisequencia una o dos veces.

### Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Cuando María y Michael salen al exterior, saludan a sus amigos Gato, Vaca y Perro.*

Guíe a los estudiantes a través de esta minisequencia una o dos veces.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *Decidieron que todos harían su secuencia de Nuevo Comienzo juntos para despertar sus cuerpos y prepararse para el día. Después de hacer su secuencia de Nuevo Comienzo, María y Michael notaron que se sentían entusiasmados por contarles a sus amigos todo sobre el safari y las aventuras en la playa que tuvieron.*

Guíe a los estudiantes a través de esta secuencia una o dos veces.

Luego, invite a los estudiantes a mostrar qué lenguaje corporal podrían usar para expresar la emoción de entusiasmo.

### **Recuerdo de la Aventura**

Continúe con la historia:

- *María y Michael les contaron a sus amigos todo sobre su aventura en la playa y su aventura de safari. ¡Había muchas cosas que compartir! Habían viajado de muchas maneras diferentes y habían visto muchos paisajes interesantes.*

Invite a los estudiantes a compartir formas en que recuerdan que María y Michael viajaron y cosas que vieron en su aventura. Si parece apropiado, invite a la clase a que represente algo de lo que María y Michael vieron y cómo viajaron.

- *Gato, Vaca y Perro se alegraron mucho al conocer las emocionantes aventuras que vivieron María y Michael. ¡También tenían curiosidad! Ellos preguntaron: “Guau, ¿qué más hicieron? ¿Comieron algo nuevo en su aventura?”.*

Invite a los estudiantes a hacer una pausa y a demostrar qué lenguaje corporal podrían utilizar para expresar la emoción de la curiosidad.

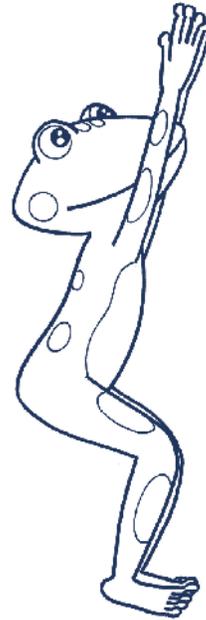
### **Historia del Restaurante**

Continúe con la historia:

- *María y Michael se habían olvidado de contarles a sus amigos sobre una aventura muy interesante que tuvieron en un restaurante.*

Pida a los estudiantes que caminen en el lugar y luego continúe:

- *Mientras viajaban por Kenia en su aventura de safari, su grupo se detuvo un día para almorzar en un pequeño café del pueblo. ¡Tenían mucha hambre! Se sentaron en sillas en su mesa y esperaron el almuerzo.*



SILLA

### Silla nuevo

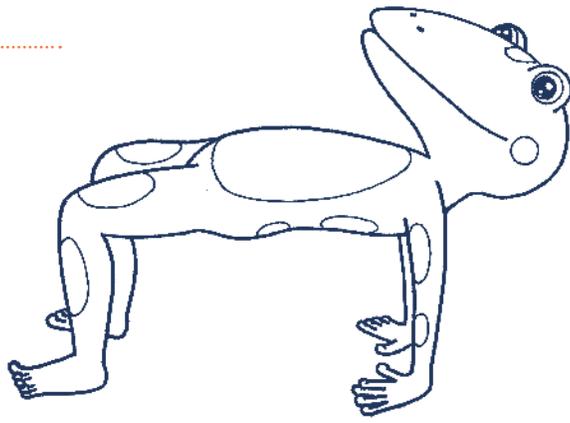
Guíe a los estudiantes a través de dos repeticiones de esta postura demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña.**
2. **Inhalen: levanten los brazos hasta la postura amanecer.**
3. **Exhalen: flexionen las rodillas; las caderas y el coxis se hundan como si estuviera sentado en una silla invisible. Las rodillas nunca deben sobresalir más allá de los dedos de los pies; el peso debe estar centrado sobre los talones; los dedos de los pies deben poder levantarse del suelo y moverse.**
4. **Mantengan la postura durante varias respiraciones.**
5. **Inhalen: regresen a la postura de la Montaña con los brazos hacia la postura del Amanecer.**
6. **Exhalen: bajen los brazos a la postura de la Montaña.**

Continúe con la historia:

- *Mientras estaban sentados en sus sillas, Michael pensó en cómo realmente quería un sándwich de mantequilla de maní y mermelada, su almuerzo favorito para preparar en casa. María realmente quería un sándwich de queso a la parrilla, que creía que era el almuerzo más delicioso que cualquiera podía comer.*

## MESA

Mesa **nuevo**

- *Esperaban y esperaban en la mesa vacía, y tenían cada vez más hambre. Michael podría sentir un murmullo en su barriga. El estómago de María hacía más ruido mientras imaginaba todos sus alimentos favoritos.*

Guíe a los estudiantes a través de la postura de la Mesa demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia y mantenga la postura durante varias respiraciones:

1. **Comiencen en posición sentada. Coloquen las manos 6 pulgadas (o una mano) detrás de las caderas con las yemas de los dedos apuntando hacia ustedes mismo; doblen las rodillas delante de ustedes con los pies planos en el suelo.**
2. **Inhalen: empujen con los pies y las manos. Levanten las caderas y el pecho. El vientre es la parte superior de la mesa.**
3. **Exhalen: lleven suavemente el ombligo hacia dentro y metan la barbilla hacia el pecho.**
4. **Mantengan la postura durante algunas respiraciones.**
5. **Exhalen: suelten las caderas lentamente hacia la colchoneta, volviendo a sentarse.**

Si los estudiantes están listos para un desafío adicional, invítelos a levantar una mano mientras están en la postura de la Mesa y colocarla sobre su barriga para imaginar cómo se sienten las barrigas hambrientas de María y Michael.

## La Comida llega

Indique a los estudiantes que bajen a una posición sentada y luego continúen:

- *Finalmente, llegó la comida. Cuando vieron la comida en la mesa, no había mantequilla de maní, mermelada ni sándwich de queso a la parrilla. Todo lo que vieron eran alimentos que no conocían y que nunca habían probado antes.*

Proyecte fotos de alimentos desconocidos.

- *María se sintió disgustada. No le gustaba probar cosas nuevas y quería alejar esta comida. Cuando una sensación de disgusto viene a visitarnos, ¿es cómoda o incómoda?*
- *Michael se sintió nervioso. Le preocupaba que no encontraran nada que les gustara comer, ¡y realmente tenía hambre! Cuando una sensación de nerviosismo llega a la visita, ¿es cómoda o incómoda?*

## Mesa

Guíe a los estudiantes a la postura de la Mesa y luego continúe:

- *Vio a personas en otras mesas comiendo y disfrutando de su comida, y luego alguien dijo: “Pruébalo, le gustará”.*
- *María y Michael no estaban muy seguros de esto, pero María empezó a sentir un poco de curiosidad. Se preguntó a qué huele y a qué sabe. Cuando llega una sensación de curiosidad, ¿es agradable o desagradable?*
- *Michael empezó a sentirse un poco valiente. Pensó que, si no lo probaba ahora, podría no tener otra oportunidad. Cuando llega la sensación de valentía, ¿es agradable o desagradable?*

## Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil y luego represente la narrativa tanto como sea posible mientras están sentados.

- *Michael recibió una cucharada de estofado. No sabía lo que era, pero pensó que reconocía las patatas y las verduras. Sabía que le gustaban las patatas y la mayoría de las verduras, así que, lo olfateó. Huele muy diferente de los guisos que hacían en casa. Entonces se puso muy valiente y tomó un bocado grande. Los sabores eran inusuales, pero eran deliciosos.*
- *Luego María tomó un trozo de fruta. Lo miró. No parecía ninguna fruta que hubiera visto. Lo olió. Huele dulce y similar a otras frutas que había probado. Poco a poco, probó un poco. Tenía que acostumbrarse a cómo se sentía en su boca, pero no era tan malo. Probó otra mordida y pensó que realmente podría aprender a gustarle. Ambos se sintieron orgullosos de sí mismos por probar algo nuevo.*



## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE / 25 minutos

Use preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre los sentimientos que María y Michael experimentaron cuando probaron una nueva comida. Invítelos a explorar sus propias perspectivas sobre probar alimentos desconocidos.

- **¿Responderían más como María o Michael si les ofrecieran una nueva comida para probar?**
- **¿Cuáles son algunas de las razones por las que podrían sentirse [nerviosos, curiosos] al probar una nueva comida?**
- **Si quisieran animar a un amigo a probar una nueva comida, ¿qué le dirían?**
- **¿Pueden nombrar un alimento que les gusta ahora pero que no les gustaba? ¿Por qué creen que ha cambiado su gusto por esa comida?**

Dígales a los estudiantes que hoy tendrán la oportunidad de probar una nueva comida, como María y Michael. Explique que será muy importante que permanezcan en silencio cuando descubra la nueva comida para que no influyan en los sentimientos de sus amigos sobre la comida.

Invite a los estudiantes a que pongan las manos sobre su barriga para que los ayuden a notar qué sentimientos experimentan en respuesta al alimento. Luego levante la servilleta del alimento e invite a los estudiantes a observar con curiosidad y amabilidad los sentimientos que vienen a visitar. Pida a los estudiantes que usen sus caras de plato para indicar si están experimentando emociones cómodas o incómodas por probar la nueva comida.

Invite a los estudiantes a explorar lo que se sentiría al tener curiosidad por la nueva comida. A continuación, utilice señales como el siguiente guion para guiar a los estudiantes a través de un ejercicio de Alimentación Consciente. (En la GUÍA PRÁCTICA se incluye un guion más largo).

- *Hoy vamos a practicar la Alimentación Consciente. Vamos a utilizar todos nuestros sentidos para experimentar [artículo de comida].*
- *Voy a poner un [artículo de comida] delante de ustedes. Es importante mantenerlo ahí hasta que les diga que hagan algo con él.*

Extienda la comida, colocándola en una servilleta delante de cada estudiante.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Para ayudar a los estudiantes a abstenerse de influir en las percepciones de los demás sobre la nueva comida, considere ofrecer a los estudiantes una ronda de práctica en la que revelen un alimento conocido y practiquen permanecer en silencio.

- Tenemos cinco sentidos. ¿Alguien puede recordar cuáles son? Correcto, son: vista, olor, tacto, audición y gusto. Vamos a experimentar el [artículo de comida] usando los cinco.
- Primero, empecemos con la vista. Quiero que todos miren el [artículo de comida]. Mírenlo desde arriba y desde abajo. Gírenlo y vean si hay algo diferente en este desde un lado diferente. ¿Cómo es? ¿Qué palabra usarían para describirlo?
- Ahora vamos a oler el [artículo de comida]. Traigan con cuidado los alimentos debajo de la nariz y respiren profundamente por la nariz. ¿Hay un olor fuerte? Aléjenlo de la cara. ¿Pueden seguir oliendo la comida cuando está lejos?
- Pasemos al tacto. Froten el/la [artículo de comida]. ¿Cómo se siente? ¿Es áspero por fuera? ¿Hay aceites? ¿Cómo se siente en la palma de la mano?
- Ahora lleven el [artículo de comida] a su oído. Escuchen el [artículo de comida]. ¿Escuchan algo? Estén muy callados para que todos los demás puedan oír los ruidos.
- Y ahora, llévense el [artículo de comida] a la boca, ¡pero no lo mastiquen! Dejen que se asiente en la lengua. ¿Cómo se siente el [elemento de comida] en la papila gustativa? ¿Está frío o caliente? Comiencen a masticar lentamente. Piensen en cómo se siente en este momento. ¿Sienten que el [artículo de comida] se mueve hacia su vientre?
- ¡Estamos practicando la Alimentación Consciente! Sigamos haciéndolo hasta que el [artículo de comida] se haya ido o hayan comido tanto como deseen comer.
- Cuando hayan terminado, respiren profundamente y luego exhalen. Observen cómo se sienten después de ese ejercicio.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Recuerde a los estudiantes la importancia de tener las manos limpias al comer. Asegúrese de que los estudiantes tengan la oportunidad de limpiarse las manos antes de la actividad.

Una vez que los estudiantes hayan comido la comida o hayan comido todo lo que quieran, pídeles que sostengan la cara del plato que mejor se adapte a cómo se sienten con respecto al sabor de la nueva comida. Luego, use preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre la experiencia:

- 
- **¿Cómo los hizo sentir el [olor, sensación, aspecto, sabor] del [elemento de comida] al probarlo?** (Pida a los estudiantes que sostengan la cara de un plato).
  - **¿Por qué es bueno tener curiosidad por los nuevos alimentos?**
  - **¿Hay alguna vez en la que no deban probar una comida nueva?** (Los estudiantes deben saber que no deben comer nada que no haya sido proporcionado por un adulto de confianza).
  - **¿Creen que podrían acostumbrarse a este nuevo alimento y aprender a que les guste?**
-

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Invite a los estudiantes a encontrar una posición que se sienta segura y cómoda para descansar. Luego pídale que coloquen las manos sobre el vientre. Guíe a los estudiantes en una visualización guiada:

Imagínense que el nuevo alimento que acaban de probar se abre paso hasta su vientre. Observen cómo se siente su vientre en este momento después de haber comido con conciencia. Ahora imaginen las cosas buenas de esa comida que salen para darle a todas las partes de su cuerpo exactamente lo que necesitan. Los alimentos aportan a nuestros cuerpos lo que necesitan para sentirse sanos y fuertes. Observen cómo se siente su cuerpo en este momento. Imaginen que su cuerpo se fortalece y es más feliz mientras respiran profundamente varias veces.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Compartan con un familiar cómo fue practicar la alimentación consciente y muéstrenle cómo hacerlo.*

## Extensiones de la Lección

### Entre

#### Lección 2

Repase cómo hacer el juego de rol en la Lección 2 en el que un estudiante finge ser un sentimiento que viene a visitar y el otro finge ser el anfitrión. Continúe esta actividad para que todos los estudiantes tengan más práctica de juegos de roles con diversas emociones. Esto se puede hacer por parejas si los estudiantes están listos para trabajar en pareja. Si los estudiantes no están listos para trabajar en pareja, realice una actividad en toda la clase en la que todos los miembros de la clase finjan ser los huéspedes mientras usted finge ser el anfitrión y responder a ellos. Si realiza esta actividad como compañero, necesitará suficientes hojas de papel con palabras o caras de emoción para que cada pareja tenga algunas para practicar.

### Descripciones de Sentimientos

#### Lección 3

Lea las descripciones figurativas de las emociones en los sentimientos de visita e invite a los estudiantes a compartir las palabras de emoción que creen que van con las descripciones.

Por ejemplo, pregunte a los estudiantes:

- ¿Cuáles son algunas palabras que podrían ir con “es brillante como el sol”?
- ¿Cuáles son algunas palabras que podrían ir con “oscuro como la lluvia”?
- ¿Cuáles son algunas palabras que podrían ir con “tan ligeras como una nube, flotando en el aire”?
- ¿Cuáles son algunas palabras de sentimiento que podrían ir con “pesado y enorme”?

Si los estudiantes tienen dificultades con el vocabulario, demuestre las expresiones faciales y el lenguaje corporal junto con las palabras del libro. Si se necesita más apoyo, siga cada descripción con dos opciones de vocabulario de emociones, una que coincida con su sentimiento y otra que no.

Para profundizar en la comprensión de las palabras de emoción, invite a los estudiantes a compartir con el grupo por qué eligieron sus respuestas y proporcione apoyo adicional según sea necesario.

### Imagínese Que

#### Lección 4

Para comenzar, exprese algunas emociones a las que los estudiantes deben responder con las caras del plato (u otra señal de comodidad e incomodidad), utilizándolas como una oportunidad para revisar y evaluar el vocabulario de emociones. Si es posible, utilice nuevas palabras de emoción.

A continuación, dígalas a los estudiantes que los va a desafiar describiendo una situación, pero no diciéndoles una emoción específica. Tendrán que: **1)** escuchar; **2)** imaginar qué sentimiento podría surgir (o desencadenarse) en la situación; y **3)** sostener la cara de plato para mostrarle si el sentimiento sería cómodo o incómodo.

Después de que todos hayan demostrado si se sentirían cómodos o incómodos, invite a los estudiantes a compartir el nombre de la sensación que tenían en mente. Asegúrese de hacer uno o dos ejemplos primero, comprobando que comprende cada paso.

Indicaciones sugeridas:

- *Rompí mi camisa favorita.*
- *Mi abuela viene a visitarnos hoy.*
- *Hay una sorpresa en mi almuerzo.*
- *Había un gusano en mi manzana.*
- *Está lloviendo y hace frío afuera.*
- *Estamos recibiendo un recreo adicional como recompensa.*
- *Mi habitación es brillante y colorida.*
- *No tengo a nadie con quien jugar hoy.*
- *Sé que hay muchas personas que se preocupan por mí.*

### Jugar con la Comida

#### Lección 7

Exponga a los estudiantes a diferentes frutas y verduras frescas permitiéndoles hacer, y luego comer, fruta fresca y arte vegetal.

Considere la posibilidad de mostrar imágenes de ejemplo de diseños o patrones simples hechos con trozos de frutas y verduras (p. ej., rebanadas, cubos, palillos). Incluya frutas y verduras conocidas y desconocidas.

Pida a los estudiantes que observen lo que ven, sienten, huelen y saborean mientras interactúan con los alimentos.

- **CONSEJO:** Trabaje con el personal de servicios de nutrición de su escuela para planificar y prepararse para esta lección.

## Expresiones Animales

### Lecciones 3–7

Guíe a los estudiantes en un juego activo utilizando el movimiento creativo para explorar la expresión de las emociones. Haga una lista de emociones y animales emparejados, como *vacas tranquilas, tigres aterrorizados, caimanes enojados, serpientes tristes, águilas entusiasmadas, etc.*

Para cada ronda del juego, dé a los estudiantes una emoción y un animal emparejados y pídale que utilicen el movimiento creativo para demostrar cómo se vería ese animal en sus cuerpos y caras.

También puede optar por invitar a los estudiantes a crear sonidos que coincidan con el animal y la emoción. Es posible que pida a los estudiantes que se muevan por el salón o que se muevan en su lugar sobre sus colchonetas/junto a sus escritorios.

Después de un período deseado, llame a “congelar” o utilice una señal y cambie a una nueva emoción emparejada y una pista animal.

## \*Revisión del Relevos

### Lecciones 6–7

Guíe a los estudiantes en un juego de relevo activo para recapitular las cosas que María y Michael hicieron en sus aventuras fuera de casa. Divida la clase en 2 o 4 grupos de relevos para que cada estudiante pueda ejecutar el relevo al menos una vez, preferiblemente más.

Haga que los grupos de relevos se alineen detrás de un cono/marcador en el lado A del salón y cree un marcador/línea para designar el punto de giro en el lado B del salón.

Para cada línea, coloque la pila de tarjetas en el lado A con las imágenes de los medios de transporte de la aventura del safari y los movimientos locomotores de la actividad Sigue el mapa de la aventura en la playa.

Cuando sea su turno, el estudiante que esté corriendo cogerá una tarjeta de movimiento y utilizará ese movimiento locomotor o imitará esa forma de transporte para correr hasta el punto B. A continuación, se dará la vuelta y volverá corriendo, imitando el mismo transporte, y marcará al siguiente corredor. El siguiente corredor dibujará la siguiente carta y repetirá.

**\*DIFERENCIACIÓN:** En el lado B del campo, coloque una pila de tarjetas con imágenes de las vistas que María y Michael encontraron en sus aventuras. En el punto B, dibujarán una tarjeta visual (p. ej., olas del océano, volcán, elefantes) y harán una postura/movimiento con sus cuerpos que represente esa vista antes de completar su turno.

**NOTA** Permita que los estudiantes interpreten esto a su manera (es decir, no tiene por qué ser el movimiento específico o la postura que aprendieron en la Hora del Cuento en Movimiento).

## Etiqueta de Pulpo

### Lecciones 3–7

Pida a los estudiantes que nombren los animales que María y Michael podrían ver en el océano. Pregúnteles qué animal tiene muchos brazos y llévelos a adivinar el pulpo.

Guíe a los estudiantes en un juego de Etiqueta de pulpo. Asigne un estudiante para que sea un pulpo y permanezca en el medio del salón como etiquetador. Alinee a los estudiantes restantes en un lado de su espacio y luego deles una señal para que corran todos juntos hacia el otro lado.

Si los estudiantes están etiquetados, deben sentarse donde están. Todos los estudiantes etiquetados y sentados se convierten en pulpos y ayudan al etiquetador. En cada turno, los estudiantes restantes (sin etiquetar) corren juntos de un lado del salón al otro cuando el profesor da una pista. Si es etiquetado por un pulpo, el estudiante también debe convertirse en pulpo.

Juegue hasta que muchos o todos los estudiantes sean pulpos, entonces vuelva a empezar con un nuevo etiquetador.

## Tablero de Compasión

### Continúa desde la Unidad 1

Cree (o sostenga) un tablero de anuncios en su salón para registrar los actos de amabilidad, cuidado y compasión detectados por 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 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 aprenden a observar cuando sus mentes y cuerpos se sienten tranquilos, y cuando se están revolviendo con pensamientos y sentimientos. Practican estrategias para calmar sus mentes y cuerpos y, a continuación, aprenden cómo esas estrategias les ayudan a mostrar atención a sí mismos y a los demás. Exploran el concepto de ser *el mejor yo* y aprenden que pueden practicar ser el mejor yo incluso cuando experimentan emociones fuertes.

## **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Los pensamientos y sentimientos pueden ser cómodos o incómodos.
- Los pensamientos y sentimientos pueden afectar a lo que dicen y hacen.
- Pueden hacer una pausa para calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos cuando experimentan un pensamiento o sensación incómodos.
- Ser su mejor versión de sí mismo significa actuar de manera que se muestre cuidado por sí mismo y por los demás.
- Pueden practicar cómo dar lo mejor de sí mismos.

## **Preguntas Esenciales**

- ¿Cómo puedo calmar y concentrar mi mente?
- ¿Cómo puedo ser mi mejor versión?
- ¿Cómo puedo mostrarme cuidado y compasión cuando tengo pensamientos y sentimientos incómodos?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 135–145

**Lección 1: ¿Qué Hay Dentro?:** Los estudiantes aprenden qué son los pensamientos y luego practican cómo se sienten los pensamientos.

- Pizarra interactiva, si se utilizan imágenes
- Espejos de mano o piezas reflectantes (1 por cada 2 niños) o algunos espejos grandes
- Frasco vacío (de tamaño mediano) con tapa
- Frasco para el profesor/demostración (de tamaño mediano) preparada con solución jabonosa líquida (para que la brillantina flote)
- Instrucciones para crear un frasco mental
- Varios colores de brillantina. Incluya plateado para representar pensamientos; otro color(es) para representar sentimientos.

### Lección 2 páginas 146–156

**Lección 2: Mente Turbulenta, Mente Tranquila:** Los estudiantes aprenden a diferenciar entre una mente tranquila y una mente en espiral y practican estrategias para calmar y tranquilizar sus mentes.

- Frasco Mental del profesor/demostración con brillantina
- Frascos individuales (con tapa) para estudiantes (nombre de las etiquetas opcional)
- Varios recipientes de brillantina
- Tazas pequeñas, 1 por estudiante, para retener brillantina
- Solución de agua/jabón
- Otras opciones son preparar suficientes frascos para compartir cada 2 estudiantes o hacer solo 1 frasco adicional para que un estudiante lidere la clase junto con usted

### Lección 3 páginas 157–165

**Lección 3: Muchos Sentimientos:** Los estudiantes aprenden a distinguir entre sentimientos de calma y sentimientos de remolino y practican calmar y calmar sus mentes.

- Pizarra interactiva, si se utiliza video
- Señales de emociones básicas de la Unidad 2
- Frasco Mental del profesor/demostración con un nuevo color de brillantina (para representar los sentimientos)
- El libro *My Many Colored Days* del Dr. Seuss

### Lección 4 páginas 166–174

**Lección 4: Mi Mejor Versión:** Los estudiantes aprenden que ser su mejor versión de significa mostrar cuidado por sí mismos y por los demás. Descubren que pueden dar lo mejor de sí mismos, incluso cuando sus mentes se mueven con pensamientos y sentimientos incómodos.

- Frasco Mental del profesor/demostración con plata y brillantina multicolor
- Ilustraciones de situaciones para la actividad ¿Quién es mi mejor versión?

## Lección 5

páginas 175–185

**Lección 5: Un Lugar Para Hacer una Pausa:** Los estudiantes descubren que cuando experimentan pensamientos y sentimientos fuertes, pueden hacer una pausa y usar prácticas de concienciación consciente para ayudar a calmar y calmar sus mentes. Aprenden sobre el lugar para hacer las pausas y determinan que este es un lugar en la escuela al que pueden ir cuando necesitan hacer una pausa.

- Puntos de colores (p. ej., pegatinas) para dar a los estudiantes (1 por estudiante)
- Frasco Mental del profesor/demostración con brillantina
- Cuerda (≥10–15 pies de largo) o cinta de enmascarar
- Dos o tres colchonetas para el lugar para hacer pausas
- [Opcional] Música para la actividad de mentes remolinos

## Lección 6

páginas 186–195

**Lección 6: Explosión:** Los estudiantes aprenden a mostrarse cuidado y compasión cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos.

- El libro *When Sophie Gets Angry* por Molly Bang
- Frasco Mental del profesor/demostración con brillantina

## Lección 7

páginas 196–205

**Lección 7: Nuevos Comienzos:** Los estudiantes revisan lo que significa ser tu mejor versión de ti mismo e identifican las estrategias de mejor versión. A continuación, aplican esas estrategias en un juego activo y demuestran formas de ayudar a María durante la Hora del Cuento en Movimiento.

- Colchoneta para el lugar para hacer las pausas
- [Opcional] Una lista de estrategias de mejor versión

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

## **Nuevos Movimientos Conscientes**

### **Posturas**

**Barco**

**Árbol**

**Perro Señalando**

### **Secuencias**

**Secuencia de Playa**

## **Momentos de Atención Plena**

**Calma y Concentración**

**Puntos de Anclaje**

**Respiraciones Calmantes**

**Examen Interno**

**Muévase y Relájese**

**Frasco Mental**

**Tiempo de Pausa**

**Remolino y Pausa**

**Respiración Dejar Ir**

**Mente Amable (para sí mismos)**

**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:**

- Demostrar formas de calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos (Observación, todas las Lecciones).
- Identificar si sus mentes se sienten tranquilas o si están revueltas con pensamientos y sentimientos (Observación, Lecciones 1 a 3).
- Reconocer situaciones en las que sus mentes están tranquilas y asentadas, en lugar de revuelta con pensamientos y sentimientos (Observación, Lecciones 2-3).
- Concluir que ser su mejor versión significa actuar de manera que muestre cuidado por sí mismo y por los demás (Observación, Lección 4).
- Describir las formas en que alguien puede ser la mejor versión de sí mismo (Observación, Lección 4).
- Explicar cómo se siente cuando necesita hacer una pausa (Lecciones 5 a 7).
- Concluir que hacer una pausa es una forma en la que pueden mostrar su cuidado y el de los demás cuando experimentan pensamientos y sentimientos incómodos (Observación, Lecciones 6 a 7).

## *Lección 1*

# ¿QUÉ HAY DENTRO?



### **Declaración de Metas**

Usando un Frasco Mental como ilustración, los estudiantes consideran que sus mentes pueden sentirse tranquilas y centradas o revueltas con pensamientos y sentimientos. Practican encontrar sus Puntos de Anclaje para calmar y tranquilizar sus mentes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo calmar y concentrar mi mente?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar cómo encontrar mis Puntos de Anclaje para calmar y concentrar mi mente.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- *Los pensamientos* son palabras, imágenes o ideas en sus mentes.
- Un pensamiento es invisible para los demás hasta que lo expresan o lo comunican en palabras, imágenes o acciones.
- Sus mentes pueden estar tranquilas o llenas de pensamientos que revuelven.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar cómo encontrar sus Puntos de Anclaje para calmar y centrar sus mentes.

## Materiales

- Pizarra interactiva, si se utilizan imágenes
- Espejos de mano o piezas reflectantes (uno por cada dos niños) o algunos espejos grandes
- Frasco vacío (de tamaño mediano) con tapa
- Frasco Mental para el profesor/ demostración (de tamaño mediano) preparada con solución jabonosa líquida (para que la brillantina flote)
- Instrucciones para crear un frasco mental
- Varios colores de brillantina, incluida la plata para representar pensamientos y otro color(es) para representar sentimientos.

## Preparación/Organización

- Coloque los espejos.
- Prepare el Frasco Mental de demostración llenándolo con la solución jabonosa.
- Prepare la brillantina.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Barco

### Secuencias

Secuencia de Playa

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Puntos de Anclaje

Respiraciones Calmantes

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Visible

Invisible

Mente

Calma

Remolino

Pensamientos

Palabras

Imágenes

Ideas

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 centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

## \* ¿QUÉ VE? / 10 minutos

**NOTA** Esta actividad se puede realizar de diferentes maneras. El objetivo es que los estudiantes reconozcan que los reflejos que ven en el espejo son solo de su yo visible y físico y no incluyen muchos de los atributos que los convierten en quienes realmente son.

Pase los espejos y pida a los estudiantes que miren sus reflejos en los espejos y luego describan aspectos de su apariencia física. Guíe las autoobservaciones de los estudiantes preguntando primero sobre sus rasgos más obvios, como el color del cabello y los ojos, y luego sobre las formas de sus ojos, cejas, nariz y bocas. Utilice las palabras “físico” y “visible” a medida que suscita sus descripciones. Revise con los estudiantes que lo que ven en el exterior son sus cuerpos visibles y físicos.

A continuación, pregunte a los estudiantes si pueden ver sus corazones, huesos, etc. Luego pregunte qué partes de ellos permanecerían invisibles incluso si pudieran ver dentro de sus cuerpos (incluyendo, por ejemplo, sus mentes, pensamientos o emociones). Ayude a los estudiantes a notar que los pensamientos son invisibles realizando algunas de las siguientes actividades:

- Dígales que está pensando en un número entre uno y 20 y luego pídale que adivinen ese número. Considere escribir el número en un trozo de papel y esconderlo de los estudiantes. Anímelos a mirarlo con detenimiento mientras lo piensan para ver si pueden “ver” el número. (¡Asegúrese de dejarles adivinar!) Dígales en qué número pensó.
- Luego pida a los estudiantes que se sienten con un compañero mientras usted sigue haciendo que intenten adivinar sus pensamientos. Dígales que está pensando en un color (o animal o persona). Pida a los estudiantes que susurren sus conjeturas a sus compañeros. Una vez que los estudiantes hayan compartido sus conjeturas con sus compañeros, revele la respuesta.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los pensamientos son palabras, imágenes o ideas en nuestras mentes.*
- *Los pensamientos son parte de nosotros y nadie puede verlos.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Supervise cualquier comentario crítico o autojuicio/comparación. Considere dar a los estudiantes algunas afirmaciones positivas para que se digan a sí mismos en el espejo después o antes de que se describan a sí mismos, como “Me encanta mi aspecto. Nadie más se parece a mí. Mis ojos son míos. Mi cara es mía”.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Es importante demostrar sus expectativas antes de la actividad. Permita que los estudiantes tengan uno o dos minutos para explorar sus reflejos en los espejos antes de darles instrucciones más específicas.

## ★ DIFERENCIACIÓN

Después de establecer/ revisar que los pensamientos pueden ocurrir en palabras o imágenes, pida a los estudiantes que se pongan en parejas. Indique a un estudiante de la pareja que piense en una idea, como un nuevo nombre para un animal, un juego para jugar después de la escuela, un proyecto de arte o una nueva forma de usar su cabello. Dígale a su compañero que intente adivinar la nueva idea. Luego, pida a los socios que cambien de rol y repitan el proceso. Analice después del juego de adivinanzas preguntando a los estudiantes si sus pensamientos eran palabras, imágenes u otra cosa. (Acepte la categoría de *sonido*, si se sugiere). Resuma que los pensamientos también pueden ser ideas.

## CONSEJO DIDÁCTICO

Siéntese en círculo con los estudiantes y coloque el frasco frente a usted. Tenga una pequeña jarra de brillantina junto al frasco. Camine y permita que cada estudiante obtenga un toque de brillo. Luego, camine alrededor del círculo y haga que cada estudiante espolvoree el brillo en el frasco.

## \*PENSAMIENTOS PERTURBADORES / 10 minutos

Sostenga un frasco que se haya preparado con la solución de agua y jabón necesaria para que la brillantina flote en él. Pida a los estudiantes que imaginen que este frasco es la mente de alguien llena de pensamientos que se pueden ver, como si fueran visibles. Abra el frasco y agregue pequeñas cantidades de brillantina al frasco, espolvoreando pequeños “pensamientos de palabras” y “pensamientos de imágenes” (y, si corresponde, “pensamientos de ideas”). Considere pedir a los estudiantes que ayuden a verter la brillantina en el frasco mientras guían la discusión. A medida que usted (o un estudiante) agregue pequeñas cantidades de brillantina, haga preguntas como las siguientes para reforzar la representación de la brillantina como pensamientos:

- **¿Debo añadir más pensamientos?**
- **¿De qué podría tratarse este nuevo pensamiento [palabra, imagen]?**
- **¿Creen que hay muchos pensamientos en esta mente o solo unos pocos?**

A continuación, gire el Frasco Mental e invite a los estudiantes a ver cómo cae la brillantina. Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- **¿Alguna vez han tenido más de un pensamiento al mismo tiempo?**
- **¿Cuándo sucede eso? ¿Cómo se siente?**
- **¿Cómo describirían nuestra mente de fantasía cuando hago un remolino con el frasco?**
- **¿Cómo podemos ayudar a que la brillantina se asiente en con el frasco? ¿Podemos calmar también nuestra mente?**
- **¿Cómo está su mente ahora mismo? ¿Está revuelta con pensamientos o calmada [palabras de sus propias descripciones]?**

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Las mentes pueden estar tranquilas o llenas de pensamientos que giran.*
- *Los pensamientos revueltos pueden asentarse.*

Concluya la actividad preguntando a los estudiantes si pueden pensar en una forma no falsa de que los demás conozcan sus pensamientos para que ya no estén ocultos o invisibles [*Respuesta: palabras que se hablan o escriben, imágenes, acciones*]. Por ejemplo, pregúntele a los estudiantes qué aspecto tiene la felicidad, cómo sabrían si a una persona le gustan las manzanas o cómo podrían compartir una idea para un nuevo juguete.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Un pensamiento es invisible para los demás hasta que lo expresamos o lo comunicamos en palabras (hablando o escribiendo), imágenes o acciones.*



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

### Introducción

Para empezar, pregunte a los estudiantes qué tipo de aventuras estaban teniendo Michael y María durante la última Hora del Cuento en Movimiento.

A continuación, explique que en la historia de hoy, Michael y María están de vuelta en su casa de montaña preparándose para volver a la escuela.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

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

Guíe a los estudiantes para que respiren hondo tres veces, con cada inhalación más alta, más fuerte y más quieta y tranquila como una montaña.

Dígales a los estudiantes:

- *En la historia de hoy, Michael y María se despertaron y vieron el amanecer sobre la montaña.*

Guíe a los estudiantes a través del Amanecer y de regreso a la postura de la Montaña.

- *¿Qué cree que hicieron a continuación para prepararse para su primer día de regreso a la escuela? [Respuesta: Practicaron su secuencia de Nuevo Comienzo.]*

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *Hagamos la secuencia de Nuevo Comienzo junto con Michael y María para prepararnos para escuchar la historia.*

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia Nuevo Comienzo, terminando en la postura de la Montaña.

- *Cuando Michael y María volvieron a casa a la montaña tras sus aventuras, tenían muchas cosas que compartir con sus amigos en la escuela.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Tenga cuidado de no insinuar que cuando nos sentimos tranquilos, todos nuestros pensamientos se detienen. Al igual que la brillantina del frasco sigue ahí y puede empezar a moverse fácilmente una y otra vez, nuestras mentes siempre están pensando, ¡ese es su trabajo! A veces, esos pensamientos pueden ser más tranquilos que los demás. Dígales a los estudiantes que practicarán formas de calmar y concentrar sus mentes, incluso si es solo por un momento a la vez.

### DIFERENCIACIÓN

Prepare una caja con algunos artículos pequeños dentro (p. ej., animal de peluche, lápiz, foto de familia). Traiga a los estudiantes a un grupo cercano. Dibuje un objeto fuera de la caja para sostenerlo y haga que los estudiantes adivinen lo que pensaba que podría estar teniendo. Luego, realice una acción o escriba algo en el tablero y pida a los estudiantes que vuelvan a adivinar cuáles son sus pensamientos sobre el objeto. Repita varias veces y luego refuerce para los estudiantes que un pensamiento es invisible para los demás hasta que lo expresemos o lo comuniquemos en palabras (hablando o escribiendo), imágenes o acciones.

## CONSEJO DIDÁCTICO



Considere hacer que cada estudiante haga su propio Frasco Mental usando botellas de agua pequeñas o algún otro recipiente. Si lo hace, asegúrese de recogerlos y sellarlos bien con cinta adhesiva, etc., para que no puedan abrirse ni derramarse.

## Ir a la Escuela

- *Michael y María giraron, dieron vueltas, saltaron y recorrieron la montaña hacia la escuela, entusiasmados por comenzar el día y compartir sus aventuras con sus amigos.*

Use movimientos fijos para “girar, serpentear, saltar y arremolinar” en la colchoneta o lleve a los estudiantes alrededor del salón en una actividad de estilo de seguir al líder. Puede hacer que los estudiantes sugieran movimientos estacionarios o locomotores para cada una de estas palabras de acción.

## Remolino

- *En la escuela, todo el mundo se apiñaba alrededor de Michael y María gritando preguntas. Michael no sabía por dónde empezar. ¿Qué parte de la aventura debería compartir primero? ¿Debería hablar de nadar en el océano, surfear o ver el atardecer? Sus pensamientos parecían estar dando vueltas, como lo hacía su cuerpo cuando corría por la montaña.*

Demuestre un movimiento de remolino para los estudiantes:

- Con los brazos delante del cuerpo, enrolle los brazos unos alrededor de otros en un *rollo de disco*. También puede inclinarse de lado a lado o hacia adelante y hacia atrás mientras hace esto.
- Explique que este es el movimiento que harán cada vez que hablen sobre los pensamientos en remolino. **NOTA** También puede crear su propio movimiento para remolinos.

## Silla (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

- *Luego sonó la campanilla y todos los niños entraron para tomar sus asientos. Michael estaba en su salón, sentado en su escritorio, intentando escuchar a su profesor.*

Guíe a los estudiantes a la postura de la Silla y luego continúe:

- *Su clase estaba aprendiendo sobre océanos y barcos que viajan por el océano. Michael tuvo problemas para prestar atención y escuchar porque su mente volvió a su aventura en la playa. Estaba distraído por todos los pensamientos e imágenes emocionantes que tenía en su mente de las olas del océano, nadando y surfearlo.*

## Secuencia de Playa

- ***Mientras enseñaba sobre los océanos, el profesor de Michael, el Sr. Montana, mostró una imagen de un barco salpicado por una ola, y esto hizo que la mente de Michael revoliera con pensamientos sobre cómo era surfear. Recordó chapotear en el agua, remar rápido para atrapar una ola, la emoción del paseo en su tabla de surf y el aterrador sonido de las olas que rompen a su alrededor. Pensó en nadar, en surfear y en las olas que rompen, y escuchó sus sonidos, todos revolueos en su mente. ¡Surfista! ¡Olas! ¡Nadando! ¡Surfista!***

Rote a través del Surfista y la Ola A (de la Unidad 2, Lección 3) y agregue nado, ya sea de pie en su lugar o moviéndose alrededor de la colchoneta mientras hace un movimiento de natación con los brazos.

Rote las posturas rápidamente para representar los pensamientos que giran por la mente de Michael.

### Surfista (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)

Ahora mantenga la postura del Surfista mientras continúa con la historia.

- ***Luego, justo en medio de la lección de su profesor, Michael saltó y empezó a desenfocar su historia sobre el surf. Su profesor dijo: “Michael, ahora es el momento de escuchar y prestar atención, no de contar historias”. Michael se sentó e intentó escuchar. Cuando más tarde su profesor le hizo una pregunta sobre la lección, Michael no sabía la respuesta. Estaba tan distraído al pensar en su aventura en la playa que olvidó escuchar en clase.***

### Remolino/Montaña

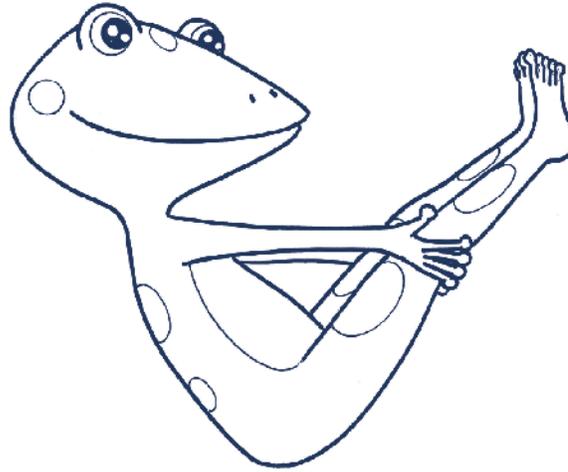
- ***A medida que continúa la historia, rote entre Remolino (cuando Michael habla) y postura de la Montaña (cuando el Sr. Montana habla).***
- ***Michael se lo pasó muy bien en sus aventuras, y su mente estaba tan llena de tantos recuerdos de playa que parecía que su mente giraba todo el tiempo***

> OPCIONAL: Gire el Frasco Mental.

- ***El Sr. Montana dijo: “Michael, me doy cuenta de que le está costando estar sentado quieto y escuchar. ¿Puede decirme qué está pasando?”***
- ***Michael dijo: “No puedo dejar de pensar en mi aventura en la playa, y las historias me llenan la cabeza. Siento que tengo que contarlas para que puedan salir”.***

- *El Sr. Montana dijo: “Permítame enseñarle algunas herramientas que creo que podrían ayudarle”.*

BARCO



### Barco nuevo

Invite a los estudiantes a sentarse mientras continúa con la historia.

- *En primer lugar, el Sr. Montana recordó a la clase que están aprendiendo sobre los océanos y los barcos que viajan en los océanos.*

### Variación 1: Barco

Guíe a los estudiantes en esta variación de la postura del Barco demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen por sentarse erguidos con la coronilla levantada, las rodillas flexionadas, los pies apoyados en la colchoneta delante de ustedes, muévanse en la colchoneta y sientan cómo sus dos abdominales presionan la colchoneta.**
2. **Inhalen: con las manos a los lados de las rodillas, levanten el corazón.**
3. **Exhalen: accionen los músculos del vientre tirando del ombligo hacia la columna vertebral. Comiencen a levantar un pie del suelo y luego el otro, con los dedos apuntando hacia el suelo; equilibren la postura del Barco sobre los isquiones.**
4. **Inhalen: extiendan los brazos mientras presionan con las yemas de los dedos con las palmas hacia las rodillas.**
5. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.**
6. **Inhalen, alargue la columna vertebral, levanten la cabeza y el corazón.**

7. Exhalen, involucrando los músculos del vientre para sostener la columna vertebral.
8. Inhalen, levanten y alarguen las piernas.
9. Al exhalar, relajen los hombros lejos de las orejas.
10. A medida que los estudiantes se sientan equilibrados y fuertes, guíelos para levantar las espinillas de modo que estén paralelos al suelo, manteniendo la columna y la cabeza rectas. Si los estudiantes se sienten fuertes y equilibrados, invítelos a experimentar levantando los pies y estirando más las piernas. Presten atención a su presencia en esta postura. Bajen los dedos de los pies hacia la colchoneta para mantener el equilibrio en cualquier momento que lo necesite.
11. Exhalen: suelten la postura, haciendo la transición de nuevo a una posición sentada.

### Variación 2: Remo en la Embarcación

Guíe a los estudiantes en esta variación de la postura del Barco demostrando el movimiento. Sosteniendo la postura del Barco, haga un movimiento de remo con los brazos.

- *Les hizo hacer el cuerpo como barcos y les dijo: “En el océano, a veces el agua está quieta y tranquila y es fácil remar el barco donde usted lo desea. Nuestras mentes también pueden sentirse así: a veces nuestros pensamientos están tranquilos y quietos, y es fácil prestar atención y concentración.*
- *Otras veces en el océano, las olas son altas y duras, y es más difícil remar el barco donde queremos que vaya; se empuja de lado a lado.*

### Variación 3: Mover el Barco

Guíe a los estudiantes en esta variación de la postura del Barco demostrando el movimiento. Sujetando la postura del Barco, balancee el cuerpo de lado a lado intentando mantener el equilibrio.

- *A veces, en nuestra mente, también podemos sentirnos así: nuestros pensamientos giran rápidamente y es más difícil prestar atención y concentración; nuestra atención se desplaza de un lugar a otro”.*

> OPCIONAL: Gire el frasco mental.

- *Cuando los capitanes del barco quieren que sus barcos permanezcan en un solo lugar y no se dejen llevar por todas las olas, utilizan un ancla o punto de referencia.*

Compruebe que hayan entendido la palabra *punto de referencia*.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Dibuje un barco y un ancla real en el tablero.

## Postura Fácil/Puntos de Anclaje (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes para que vuelvan a la postura Fácil y coloquen sus manos sobre sus Puntos de Anclaje.

- *También podemos usar los Puntos de Anclaje para que nuestras mentes no se dejen llevar por los pensamientos. El Sr. Montana les mostró cómo colocar sus manos en dos Puntos de Anclaje: sus corazones y sus barrigas. Dijo: “Cuando coloca sus manos aquí y se concentra en la sensación de su respiración, es como un punto de referencia para su mente. Lleve su atención a su cuerpo, aquí y ahora”. También les enseñó a tomar respiraciones calmantes. Les enseñó a usar su barriga para respirar hondo y lento, y practicaron la respiración juntos hasta que se sintieron tranquilos y listos.*

## Puntos de Anclaje/Respiraciones Calmantes

Haga tres respiraciones profundas juntas, demostrando la expansión del vientre/abdomen con la inhalación y contracción del vientre/abdomen con la exhalación. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Al inhalar, expandan el vientre como un globo.
2. Al exhalar, ablanden y relaje el vientre.

- *El Sr. Montana le dijo a la clase que cada vez que tenían problemas para concentrarse en lo que estaba sucediendo aquí, ahora mismo, podían usar sus Puntos de Anclaje para ayudar.*

## Remolinos/Puntos de Anclaje

- *Ese día, la mente de Michael comenzó a revolver de vez en cuando, e incluso interrumpió a su maestro durante la clase una vez, pero el Sr. Montana le recordó que usara su respiración y sus Puntos de Anclaje, y pronto sus pensamientos comenzaron a asentarse y se sintió calmado y concentrado de nuevo.*

Pida a los estudiantes que practiquen el movimiento de remolino y luego traten de encontrar la quietud y la calma respirando con las manos en sus Puntos de Anclaje.

- *El Sr. Montana le dijo a Michael que podía compartir su historia de aventura en la playa con la clase al día siguiente.*

[OPCIONAL] **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Cuando Michael y María regresaron a casa de la escuela, decidieron hacer algunos estiramientos para relajarse antes de entrar para descansar.**

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

**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

- *Gire el Frasco Mental para que el brillo se mueva rápidamente y luego coloque el frasco en el medio del círculo para que todos puedan verlo. Invite a los estudiantes a colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje y tomar respiraciones profundas y relajantes mientras observan cómo el brillo del frasco comienza a asentarse. Invítelos a notar cómo comienzan a asentarse sus cuerpos con cada respiración. Cuando vean que la brillantina se ha asentado en el fondo del frasco, invítelos a asentar sus cuerpos tumbados sobre la colchoneta de una manera que les resulte cómoda.*

Guíe a los estudiantes a través de la siguiente visualización guiada:

- *Imaginen que su colchoneta es como una balsa en el océano. Hay un punto de referencia que mantiene la balsa segura y protegida. El agua del océano es tranquila, igual que el agua del frasco. No hay grandes olas, así que pueden flotar suavemente, respirar y disfrutar del cálido sol. Las olas son tan suaves, como balancear a un bebé. Pongan las manos en sus Puntos de Anclaje (el vientre y el corazón) para ayudar a enfocar su mente en la respiración. Concéntrense en la sensación de su respiración entrando y saliendo, como suaves y pacíficas olas. Observen cómo se siente centrarse en sus Puntos de Anclaje.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma. Toque la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover sus cuerpos en silencio hasta su postura de calma Fácil con los ojos cerrados y las manos en sus Puntos de Anclaje.

Guíe a los estudiantes para que observen cómo se sienten en este momento. Puede pedir a algunos estudiantes que compartan con la clase. Recuerde a los estudiantes que solo ellos saben lo que sienten y piensan, a menos que lo compartan con otros.

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Practiquen cómo encontrar sus Puntos de Anclaje. Coloquen una mano sobre el vientre y otra sobre el corazón. Respiren hondo tres veces. Observen cómo se sienten.*

## *Lección 2*

# MENTE TURBULENTA, MENTE TRANQUILA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes podrán diferenciar entre una mente tranquila y una mente en revuelta y practicarán estrategias para tranquilizar y calmar sus mentes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo tranquilizar y calmar mi mente?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo practicar Respiraciones Calmantes para tranquilizar y calmar mi mente.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sus mentes pueden estar tranquilas o llenas de pensamientos que revuelven.
- Los pensamientos revoltosos pueden asentarse.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer situaciones en las que sus mentes están tranquilas y asentadas, en lugar de revueltas con pensamientos.
- Practicar estrategias para calmar y centrar sus mentes.

## Materiales

- Instrucciones para el Frasco Mental (en Recursos para el profesor)
- Frasco Mental del profesor/ demostración con brillantina
- Frascos individuales (con tapa) para estudiantes (nombre de las etiquetas opcional)
- Varios recipientes de brillantina
- Vasos pequeños para la brillantina
- Solución de agua/jabón: 3-4 gotas de jabón para platos por botella
- Otras opciones son preparar suficientes frascos para que cada dos estudiantes los compartan o hacer sólo un frasco mental extra para que un estudiante guíe la clase junto con usted.
- Campanilla/repique para descansar

## Preparación/Organización

- Disponga el Frasco Mental del profesor/demostración.
- Si los estudiantes van a hacer sus propios frascos de brillantina, etiquete previamente los frascos con los nombres de los estudiantes y añada la solución jabonosa. Prepare la brillantina.
- Coloque la campanilla o el timbre.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Puntos de Anclaje

Respiraciones Calmantes

Montaña Consciente

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Asentamiento

Asentarse

**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.

**EXAMEN INTERNO / 5 minutos**

Sostenga el Frasco Mental de la última lección (tenga cuidado de no agitar la brillantina) y pida a los estudiantes que expliquen lo que representa la brillantina. Revise con los estudiantes:

- Los pensamientos son palabras, imágenes o ideas en sus mentes.
- Un pensamiento es invisible para los demás hasta que lo expresamos o lo comunicamos en palabras, imágenes o acciones.

Pregúnteles a los estudiantes si los pensamientos del Frasco son “calmados y asentados” o “revueltos y ocupados”.

**Examen Interno (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)**

Invite a los estudiantes a cerrar los ojos o, si les resulta más cómodo, a mantener los ojos abiertos y mirar al suelo. Invite a los estudiantes a que hagan un examen interno en silencio con ellos mismos con curiosidad y amabilidad y a ver si pueden notar cómo son sus mentes en este momento. Deles a los estudiantes unos momentos e invítelos a abrir los ojos o mirar hacia arriba. Pida a los estudiantes que le hagan una señal (por ejemplo, tocarse la nariz) si sus mentes se sienten tranquilas y asentadas y que le hagan otra señal (por ejemplo, rodar los brazos del disco de la lección 1 de esta unidad) si sienten sus mentes revueltas y ocupadas.

**HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos****Introducción**

Explique a los estudiantes que en la historia de la Hora del Cuento Movimiento de hoy recordarán lo que ocurrió con Michael en la clase del Sr. Montana durante la última historia y escucharán sobre la aventura en la playa de Michael.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

A medida que repita la historia, guíe a los estudiantes a través de las posturas como lo hizo en la Lección 1 de esta unidad. Considere hacer una pausa ocasionalmente para preguntar si los estudiantes recuerdan lo que ocurrió entre las posturas.

### **Montaña/Amanecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *En la historia, Michael y María se despertaron y vieron el amanecer sobre la montaña.*

Guíe a los estudiantes a través de las posturas.

- *¿Qué cree que hicieron a continuación para prepararse para su primer día de regreso a la escuela? [Respuesta: Practicaron su secuencia de Nuevo Comienzo.]*

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *Hagamos la secuencia de Nuevo Comienzo junto con Michael y María para prepararnos para escuchar la historia.*

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia y luego continúe narrando:

- *Cuando Michael y María volvieron a casa a la montaña tras sus aventuras, tenían muchas cosas que compartir con sus amigos en la escuela.*

### **Ir a la Escuela**

- *Michael y María giraron, serpentearon, saltaron y se arremolinaron por la montaña hacia la escuela, entusiasmados por comenzar el día y compartir sus aventuras con sus amigos.*

Use movimientos fijos para “girar, serpentear, saltar y arremolinar” en la colchoneta o lleve a los estudiantes alrededor del salón en una actividad de estilo de seguir al líder. Puede hacer que los estudiantes sugieran movimientos estacionarios o locomotores para cada una de estas palabras de acción.

### **Remolino** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

- *En la escuela, todo el mundo se apiñaba alrededor de Michael y María gritando preguntas. Michael no sabía por dónde empezar. ¿Qué parte*

*de la aventura debería compartir primero? ¿Debería hablar de nadar en el océano, surfear o ver el atardecer? Sus pensamientos parecían estar dando vueltas, como lo hacía su cuerpo cuando corría por la montaña.*

Demuestre el movimiento de remolino utilizado en la Lección 1 de esta unidad.

### **Silla** (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

- *Luego sonó la campanilla y todos los niños entraron para tomar sus asientos. Michael estaba en su salón, sentado en su escritorio, intentando escuchar a su profesor.*

Guíe a los estudiantes a la postura de la Silla y luego continúe:

- *Su clase estaba aprendiendo sobre océanos y barcos que viajan por el océano. Michael tuvo problemas para prestar atención y escuchar porque su mente volvió a su aventura en la playa. Estaba distraído por todos los pensamientos e imágenes emocionantes que tenía en su mente de las olas del océano, nadando y surfearo.*

### **Secuencia de Playa** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

- *Mientras enseñaba sobre los océanos, el profesor de Michael, el Sr. Montana, mostró una imagen de un barco salpicado por una ola, y esto hizo que la mente de Michael revolviera con pensamientos sobre cómo era surfear. Recordó chapotear en el agua, remar rápido para atrapar una ola, la emoción del paseo en su tabla de surf y el aterrador sonido de las olas que rompen a su alrededor. Pensó en nadar, en surfear y en las olas que rompen, y escuchó sus sonidos, todos revolviendo en su mente. ¡Surfista! ¡Olas! ¡Nadando! ¡Surfista!*

Rote a través del Surfista y la Ola A (desde la unidad 2, lección 3) y agregue un movimiento de natación.

Rote las posturas rápidamente para representar los pensamientos que giran por la mente de Michael.

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

Ahora matenga la postura del Surfista mientras continúa con la historia.

- **Luego, justo en medio de la lección de su profesor, Michael saltó y empezó a desenfocar su historia sobre el surf. Su profesor dijo: “Michael, ahora es el momento de escuchar y prestar atención, no de contar historias”. Michael se sentó e intentó escuchar. Cuando más tarde su profesor le hizo una pregunta sobre la lección, Michael no sabía la respuesta. Estaba tan distraído al pensar en su aventura en la playa que olvidó escuchar en clase.**

### **Remolino/Montaña** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

A medida que continúa la historia, rote entre Remolino (cuando Michael habla) y postura de la Montaña (cuando el Sr. Montana habla).

- **Michael se lo pasó muy bien en sus aventuras, y su mente estaba tan llena de tantos recuerdos de playa que parecía que su mente giraba todo el tiempo**

> OPCIONAL: Gire el Frasco Mental.

- **El Sr. Montana dijo: “Michael, me doy cuenta de que le está costando estar sentado quieto y escuchar. ¿Puede decirme qué está pasando?”**
- **Michael dijo: “No puedo dejar de pensar en mi aventura en la playa, y las historias me llenan la cabeza. Siento que tengo que decirles que los dejen salir”.**

### **Reflexionemos**

Pida a los estudiantes que se sienten en sus colchonetas. Y continúe:

- **Antes de recordar las herramientas que el Sr. Montana compartió con la clase, dediquemos un momento a hablar sobre cómo se sintieron Michael y el Sr. Montana durante la clase.**

Haga las siguientes preguntas:

- 
- **¿Qué sentimiento llegó a visitar a Michael cuando quiso compartir sus historias?**
  - **¿Qué sentimiento llegó a visitar al Sr. Montana cuando Michael interrumpió la lección?**
  - **¿Qué pasó por alto Michael porque no estaba prestando atención?**
  - **¿Recuerdan alguna ocasión en la que se perdieron algo importante porque no estaban prestando atención?**
  - **¿Qué herramientas le mostró el Sr. Montana a Michael y a la clase para ayudarlo a calmar sus pensamientos y concentración?**
-

**Barco** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las variaciones de la postura del Barco mientras sigue narrando:

- *En primer lugar, el Sr. Montana recordó a la clase que están aprendiendo sobre los océanos y los barcos que viajan en los océanos.*

*Variación 1: Barco*

- *Les invitó a hacer sus cuerpos como barcos y dijo: “En el océano, a veces el agua está tranquila y es fácil remar en el barco donde lo desees.*

*Variación 2: Remo en la Embarcación*

- *En nuestra mente, a veces nuestros pensamientos están tranquilos y quietos, y es fácil prestar atención y concentrarse. Otras veces en el océano, las olas son altas y duras y es más difícil remar en el barco donde queremos que vaya: se empuja de lado a lado.*

*Variación 3: Mover el Barco*

- *A veces, en nuestra mente, nuestros pensamientos se revuelven rápidamente y es más difícil prestar atención y concentrarse: nuestra atención se desplaza de un lugar a otro.*

> **OPCIONAL:** Gire el Frasco Mental.

- *Cuando los capitanes del barco quieren que su barco permanezca en un solo lugar y no se deje llevar con todas las olas, utilizan un ancla o punto de referencia.*

**Postura Fácil/Puntos de Anclaje** (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes para que vuelvan a la postura Fácil y coloquen sus manos sobre sus Puntos de Anclaje.

- *También podemos usar los Puntos de Anclaje para que nuestras mentes no se dejen llevar por los pensamientos. El Sr. Montana les mostró cómo colocar sus manos en dos Puntos de Anclaje: sus corazones y sus barrigas. Dijo: “Cuando coloca sus manos aquí y se concentra en la sensación de su respiración, es como un punto de referencia para su mente. Lleve su atención a su cuerpo, aquí y ahora”.*

- **También les enseñó a tomar respiraciones calmantes. Les enseñó a usar su barriga para respirar hondo y lento, y practicaron la respiración juntos hasta que se sintieron tranquilos y listos.**

## **Puntos de Anclaje/Respiraciones Calmantes**

(UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Haga tres respiraciones profundas juntas, demostrando la expansión del vientre/abdomen con la inhalación y contracción del vientre/abdomen con la exhalación.

- **En esos momentos, Michael se sintió concentrado y tranquilo. El Sr. Montana le dijo a la clase que cada vez que tenían problemas para concentrarse en lo que estaba sucediendo aquí, ahora mismo, podían usar sus Puntos de Anclaje para ayudar.**

## **Remolino/Puntos de Anclaje** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

- **Ese día, la mente de Michael comenzó a revolver de vez en cuando, e incluso interrumpió a su profesor durante la clase una vez, pero el Sr. Montana le recordó que usara su respiración y sus Puntos de Anclaje, y pronto se sintió tranquilo y concentrado de nuevo.**

Guíe a los estudiantes para que practiquen el movimiento de Remolino y luego encuentre la calma y la quietud respirando con las manos en sus Puntos de Anclaje.

## **Montaña/Amanecer** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- **Durante la siguiente clase, el Sr. Montana dejó que Michael compartiera su historia. Michael le dijo a su clase que durante su aventura se levantaba temprano para ver el amanecer sobre el océano.**

Guíe a los estudiantes a través del Amanecer y de regreso a la postura de la Montaña.

## **Secuencia de Playa** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes en los movimientos de la Natación, el Surfista y la Ola A demostrando los movimientos con la historia.

- **Michael compartió cómo nadó por el agua arremolinada y remó para atrapar una ola. Habló de la emoción del paseo en su tabla de surf y la sensación de miedo de las olas que rompen a su alrededor. Recordó esta vez cuando hubo una ola ENORME y se asustó bastante. Así que empezó a sacudirse un poco en su tabla. ¡Pensó que iba a caer!**

Demuestre que se tambalea un poco durante la postura del Surfista.

- ***Pero luego recordó centrarse en su respiración profunda y le ayudó a recuperar el equilibrio y la calma.***

Guíe a los estudiantes para que respiren hondo y recuperen la quietud y la estabilidad en la postura.

### **Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Michael también le dijo a la clase que el tranquilo y hermoso atardecer se asentó lentamente en el amplio horizonte del océano que lo ayudó a calmarse después de días tan divertidos y a prepararse para dormir.***

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Atardecer.

### **Montaña Consciente** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***El Sr. Montana y la clase escucharon con paciencia y con gran interés la historia de Michael. Estaban contentos por él y por lo mucho que se había divertido en la playa. También estaban contentos de escuchar que respirar profundamente le ayudó a superar su miedo cuando tenía miedo a las grandes olas.***

Mientras los estudiantes están en la postura de la Montaña, invítelos a cerrar o bajar los ojos y a reflexionar en silencio.

Haga estas preguntas para pasar a la siguiente actividad:

- 
- ***¿Alguna vez han intentado respirar hondo para calmar sus pensamientos cuando estaban asustado?***
  - ***¿Sus pensamientos son cómodos o incómodos cuando tienen miedo? ¿Se mueven o están calmados?***
- 



## \*REMOLINO O CALMA / 15 minutos

Usando los siguientes ejemplos, dedique algo de tiempo a dejar que los estudiantes usen los Frascos Mentales para representar cuánto están revolviendo o calmando sus mentes (p. ej., sacudiendo, revolviendo, acomodándose, etc.). Si tiene frascos para cada estudiante, permítale usarlos para responder a las situaciones. Si no es así, puede hacer que los estudiantes se turnen para mostrárselo con el Frasco Mental de la clase o invitar a todos los estudiantes a que respondan juntos con una señal designada (por ejemplo, las manos en sus Puntos de Anclaje para la calma, moviendo las piernas o los dedos para los remolinos).

Después de presentar algunos ejemplos, pida a los estudiantes que contribuyan con sus propios ejemplos de cuándo sus mentes podrían estar como un remolino o calmadas. Pida a los estudiantes que imaginen algunas de las siguientes situaciones y si conducirían a una mente en movimiento o a una mente tranquila:

### Mente arremolinada:

- Cuando piensan en un sueño aterrador
- Cuando mucha gente grita respuestas
- Cuando estén tan emocionado por una fiesta de cumpleaños que no puedan quedarse quieto
- Cuando tienen que explicar que algo se rompió (como una ventana)

### Mente calmada:

- Cuando empiezan a centrarse en el sonido de la campanilla
- Cuando están sentados bajo un árbol y escuchando a las aves
- Cuando sostienen a su animal de peluche favorito
- Cuando reciben un abrazo de alguien que aman

Invite a los estudiantes a compartir lo que aprendieron en la Hora del Cuento en Movimiento sobre las formas en que pueden calmar y tranquilizar sus mentes.

A continuación, remueva el Frasco Mental y colóquelo en el centro del círculo para que todos puedan verlo (si los estudiantes tienen sus propios frascos, invítelos a revolverlos y colocarlos delante de ellos).

Invite a los estudiantes a colocar las manos en sus Puntos de Anclaje y a tomar Respiraciones Calmantes profundas mientras observan cómo empieza a asentarse la brillantina en el frasco.

Pregunte a los estudiantes:

- *Mientras toman Respiraciones Calmantes, ¿creen que su mente comienza a calmarse y acomodarse como el brillo del frasco?*

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Aunque nuestras mentes a veces pueden sentirse llenas de pensamientos arremolinados, estos pensamientos arremolinados pueden asentarse.*
- *Al igual que Michael, podemos encontrar nuestros Puntos de Anclaje y tomar Respiraciones Calmantes para calmar y tranquilizar nuestras mentes.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Especialmente cuando revise los ejemplos de la Mente Calmada, tenga cuidado de no implicar que estas situaciones serían las mismas para todos. Algunos niños pueden tener una ráfaga de pensamientos y emociones incómodos sentados tranquilamente escuchando a las aves, por ejemplo. Sostener a un animal de peluche favorito puede traer muchos recuerdos tristes o felices.**

### DIFERENCIACIÓN

**Después de proporcionar un ejemplo de una Mente Remolino y una Mente Calmada, pida a cada estudiante que piense en un nuevo ejemplo para compartir que pueda encajar en cualquiera de las categorías.**



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

Dígales a los estudiantes que, además de calmar y acomodar su mente, también pueden practicar la calma y acomodar su cuerpo. Dígales que el descanso es una manera maravillosa de practicar esta habilidad. A continuación, invite a los estudiantes a encontrar una posición cómoda para descansar y guíelos a través de la siguiente visualización guiada.

- *Imaginen que su colchoneta es como una balsa en el océano. Hay un punto de referencia que mantiene la balsa segura y protegida. El agua del océano es tranquila, igual que el agua del frasco. No hay grandes olas, así que pueden flotar suavemente, respirar y disfrutar del cálido sol. Las olas son tan suaves, como balancear a un bebé. Pongan las manos en sus Puntos de Anclaje (el vientre y el corazón) para ayudar a enfocar su mente en la respiración. Concéntrense en la sensación de su respiración entrando y saliendo, como suaves y pacíficas olas. Su respiración siempre puede llevarlos a este lugar suave y pacífico dentro de ustedes.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma. Toque la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover sus cuerpos en silencio hasta su postura de calma Fácil con los ojos cerrados y las manos en sus Puntos de Anclaje.

Cierre la lección pidiendo a los estudiantes que compartan si sus mentes y cuerpos se arremolinan o se calman después del descanso. Como alternativa, invite a los estudiantes a realizar un gesto (como tocarse la nariz) si sus mentes y cuerpos se sienten tranquilos después del descanso o un gesto diferente (como tirar de la oreja) si sus mentes y cuerpos se mueven.

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Invite a los estudiantes a practicar cómo tomar Respiraciones Calmantes con las manos en sus Puntos de Anclaje mientras se alinean para irse.**

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Aunque nuestras mentes a veces pueden sentirse llenas de pensamientos arremolinados, los pensamientos arremolindos pueden asentarse.*
- *Podemos ayudar a nuestras mentes en movimiento a asentarse encontrando nuestros Puntos de Anclaje y tomando Respiraciones Calmantes profundas.*

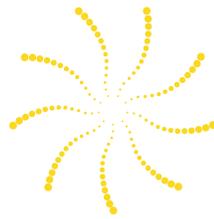
## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Utilicen la curiosidad y la amabilidad para notar cuándo su mente se mueve. Practiquen varias respiraciones profundas y observen si su mente comienza a asentarse.*



## *Lección 3*

# MUCHOS SENTIMIENTOS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán cómo se expresan sus sentimientos arremolinados en lo que dicen y hacen. Practicarán calmar y asentar sus cuerpos y mentes.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo expreso mis sentimientos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo identificar los sentimientos unidireccionales que aparecen en lo que digo y hago.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sus mentes y cuerpos pueden arremolinarse con sentimientos.
- Sus sentimientos pueden expresarse en lo que dicen y hacen.
- Los sentimientos arremolinados pueden asentarse.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar formas en las que los sentimientos pueden expresarse en sus voces y movimientos.
- Practicar asentar sus cuerpos y mentes.

## Materiales

- Letreros de emociones básicas de la Unidad 2
- Frasco Mental del profesor/ demostración con un nuevo colorido de brillantina (para representar los sentimientos)

## Preparación/Organización

- Publique en los letreros de las paredes una variedad de palabras de emoción de la Unidad 2.
- Disponga el frasco mental del profesor/demostración.

## Nuevo Vocabulario

**Expresar**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Muévase y Relájese

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.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA? / 8 minutos

### Examen Interno

Al terminar la actividad de Calma y Concentración, invite a los estudiantes a permanecer calmos y concentrados con los ojos cerrados o bajados y a colocar las manos en sus Puntos de Anclaje. Guíelos para que observen qué sentimientos o emociones los visitan hoy.

### ¿Dónde se encuentra? (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Si es necesario, recuérdelos a los estudiantes la actividad Dónde se encuentra que aprendieron en la Unidad 2. Guíe a los estudiantes para que caminen y se pongan de pie bajo el letrero de emoción que mejor describa cómo se sienten en este momento.

Luego, haga referencia a los diversos sentimientos de la actividad y haga preguntas breves como las siguientes para ayudar a los estudiantes a recordar lo que aprendieron durante la Unidad 2:

- 
- **¿Se sienten cómodos o incómodos?**
  - **¿Cómo mostrarían esta sensación en su cara y con su cuerpo?**
  - **¿Está bien sentirlo así?**
  - **¿Qué cosas podría decir o hacer alguien si se sintiera así?**
- 

Reúna a los estudiantes para sentarse en círculo. Sostenga el Frasco Mental con la brillantina multicolor agregada.

- 
- **Recuerde a los estudiantes que la brillantina plateada representa sus pensamientos y pregúnteles si pueden adivinar ¿qué puede ser la brillantina de color?**
  - **Cuando los sentimientos vienen a visitarnos, ¿podemos verlos con los ojos?**
  - **¿Cuáles son algunos sentimientos (o emociones) que la brillantina podría representar?**
- 

### CONSEJO DIDÁCTICO

Considere la posibilidad de añadir imágenes para representar también las emociones en función de los niveles de lectura de sus estudiantes.

Resuma que a veces nuestras mentes y cuerpos pueden estar revueltas con sentimientos que están de visita. Esos sentimientos pueden ser cómodos o incómodos.

### SENTIMIENTOS EN MOVIMIENTO / 15–20 minutos

En esta variación de un juego básico de para y baila, ayudará a los estudiantes a comprender cómo afectan los sentimientos al comportamiento. Los estudiantes también adquirirán práctica para seguir instrucciones y manejar sus cuerpos y voces, incluida la pausa.

Presente el juego a los estudiantes:

- *Cuando los sentimientos vienen a visitarnos, pueden aparecer en lo que decimos, lo que hacemos y cómo movemos nuestro cuerpo. Hoy vamos a jugar a un juego en el que usaremos nuestros cuerpos y voces para expresar diferentes sentimientos.*

Reúna a los estudiantes en un círculo si dispone de un espacio abierto en el que puedan moverse libremente mientras juegan; de lo contrario, pídeles que jueguen en su espacio personal, en sus colchonetas. Revise brevemente sus expectativas de seguridad antes de liderar la primera ronda. Dé instrucciones adicionales según sea necesario para comprender y para la seguridad durante el juego.

En primer lugar, anuncie el nombre de un sentimiento e invite al menos a un estudiante a compartir lo que significa esa palabra.

A continuación, cuando diga “Vamos”, invite a los estudiantes a moverse de la forma que quieran para mostrar ese sentimiento. Varíe sus señales para ayudar a desarrollar la comprensión. Por ejemplo:

- *Muéstrenme cómo se moverían si se sintieran [desilusionado].*
- *Muévanse como si todo su cuerpo me mostrara [desilusión].*
- *Si un bailarín se sintiera [desilusionado], ¿cómo bailaría?*
- *Si un pez estuviera [decepcionado] ¿cómo nadaría?*

Agregue sonido. Invite a los estudiantes a usar sus voces o sus manos y pies para hacer el sonido de [desilusionado].

- *Si [desilusionado] hiciera un sonido, ¿qué sonido haría? Usen las manos y los pies para mostrarme.*
- *Si un cantante [o un pájaro, etc.] se sintiera [desilusionado], ¿cómo sería?*

Dígales a los estudiantes que hagan una pausa en varios momentos:

- *Cada vez que diga “pausa”, congélense donde estén, intenten no hacer ningún movimiento o sonido.*

Varíe el juego dando instrucciones como: *¿cómo se movería un sentimiento fuerte [enfadado] realmente grande? ¿Me muestran cómo sonaría un poco de [entusiasmo]?*

**Sentimientos sugeridos:**

- Decepcionado
- Triste
- Tonto
- Enojado
- Frustrado
- Emocionado
- Sorprendido
- Nervioso
- Feliz
- Orgullosa
- Avergonzado
- Solitario
- Asustado
- Aburrido
- Esperanzado
- Preocupado

Pida a los estudiantes que se detengan en sus asientos, pongan las manos en sus Puntos de Anclaje y observen cómo se sienten en sus cuerpos y mentes.

Guíe a los estudiantes a través de tres Respiraciones Calmantes.

Habla brevemente del juego con los estudiantes: haga algunas observaciones simples sobre las formas en que los vio expresar sentimientos con sus cuerpos y sus voces. Invite a los estudiantes a compartir lo que han notado. Pregunte si hubo momentos en el juego en los que les costó hacer una pausa o seguir las instrucciones. Haga observaciones sobre cualquier conexión que haya notado entre los sentimientos que los estudiantes estaban representando y si eran capaces de seguir las instrucciones o de parar cuando era el momento de hacer una pausa.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Los sentimientos que nos visitan pueden aparecer en nuestra forma de movernos y de hablar. Los sentimientos pueden afectar cómo hablamos y cómo nos comportamos.*
- *Al igual que la brillantina del frasco, nuestras mentes y cuerpos pueden revolver con sentimientos. Podemos encontrar nuestros Puntos de Anclaje o realizar tres Respiraciones Calmantes para calmar y concentrar nuestras mentes.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 12 minutos

### Introducción

Explique a los estudiantes que en lugar de la Hora del Cuento en Movimiento hoy practicarán algunos de los Movimientos Conscientes que han aprendido y considerarán diferentes sentimientos que podrían aparecer durante esos movimientos.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

A medida que narra, guíe a los estudiantes a través de estas posturas y secuencias familiares, utilizando señales de las unidades y lecciones anteriores según sea necesario.

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

En primer lugar, hagamos un examen interno mientras nos quedamos quietos en la postura de la Montaña.

### Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Ahora pasemos a las posturas de Gato y Vaca. A medida que nos movemos, imaginen que nuestro amigo Gato tiene miedo. Muéstrenme cómo se estira como un gato asustado.*
- *Ahora imaginen que la Vaca está nerviosa. ¿Cómo pueden saber que la Vaca está nerviosa?*

Repita la minisequencia dos o tres veces.

### Perro/Plancha (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Vamos a estirarnos en un Perro, como si nos sintiéramos muy avergonzados. ¿Cómo se siente la vergüenza en el cuerpo?*
- *Ahora empujen hacia adelante en postura de Plancha como si tuvieran esperanzas. ¿Cómo pueden saber que tenemos esperanzas? ¿Pueden verlo en mi cara?*

Repita la minisequencia dos o tres veces.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Repita la secuencia de Nuevo Comienzo varias veces, si lo desea, dando a los estudiantes un sentimiento para mostrar con sus movimientos (una secuencia de Nuevo Comienzo frustrada, una Secuencia de nuevo comienzo emocionada, una Secuencia de nuevo comienzo cuidadosa).

- *¿Cómo se sienten después de completar la secuencia? ¿Les resultó cómodo o incómodo hacer la secuencia?*

## Molino de Viento (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

Continúe hasta la postura del Molino de Viento.

- *Estos molinos de viento han estado haciendo lo mismo todos los días durante años. Muéstrenme cómo son los molinos de viento aburridos.*
- *¡Estos molinos de viento tienen un trabajo importante que hacer! ¡No estamos aburridos, estamos orgullosos! Muéstrenme cómo son los molinos de viento orgullosos.*

## Volcán (UNIDAD 2, LECCIÓN 5)

Continúe hasta la postura del Volcán.

- *¡Este volcán está enojado y podría explotar! ¿Cómo es estar enojado en su cuerpo? Observen cómo se siente en su cuerpo.*
- *¡Y este volcán está realmente muy emocionado y podría explotar de energía! Muéstrenme cómo son los volcanes emocionados.*

Haga la transición hacia abajo para sentarse.

## Barco (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Continúe hasta la postura del Barco.

- *Este barco está anclado y es fuerte, ya que se asienta en el agua. Mi embarcación se siente segura. Sé que puedo hacer lo que necesito. Sé que puedo intentar practicar y crecer. Confío en mí mismo.*
- *Permítanme ver sus barcos seguros. Muéstrenme cómo es cuando creen en ustedes mismos.*

Entre y salga de la postura unas cuantas veces si lo desea. Luego, pase a estar sentado.

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

Continúe con la Secuencia de Cierre.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los sentimientos que nos visitan pueden aparecer en cómo nos movemos y cómo suena. Los sentimientos pueden afectar a cómo hablamos y a cómo nos comportamos.*
- *Al igual que la brillantina del frasco, nuestras mentes y cuerpos pueden revolver con sentimientos. Podemos encontrar nuestros Puntos de Anclaje o realizar tres Respiraciones Calmantes y concentrar nuestras mentes.*



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 8 minutos

### Muévase y Relájese

Utilice el siguiente guion para guiar a los estudiantes a través de la práctica.

- *Además de calmar y acomodar nuestras mentes, también podemos practicar calmar y acomodar nuestro cuerpo. Hoy vamos a practicar una forma de relajar nuestro cuerpo para ayudarles a sentirse tranquilos y asentados.*
- *En primer lugar, encuentren una forma cómoda de recostarse sobre la colchoneta.*
- *Si lo desean, pueden cerrar los ojos. Si prefieren no cerrar los ojos, simplemente elijan un lugar en el aula en el que enfocarse.*
- *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 los pies de lado a lado. Sacúdanlos. 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 empiecen a moverse y a hacerlas rebotar. ¿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 su abdomen. Observen cómo se sienten su abdomen. Tal vez se sientan lleno y quieto. Tal vez esté ocupado digiriendo. O quizás tenga hambre y quiere 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. Deje que el vientre se relaje.*
- *Ahora, presten atención a sus manos y brazos. Observen cómo se sienten. Muevan suavemente los brazos y las manos y todos los dedos, notando cómo se sienten al moverse. 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. Asientan suavemente con la cabeza. Ahora nieguen ligeramente con la cabeza. Muevan los músculos de la cara: las cejas, las mejillas, la nariz, las orejas y la boca. Ahora hagan una pausa y relajen la cara y la cabeza. Observen cómo su cabeza se hunde en el suelo cuando permiten que se relaje.*
- *Ahora, presten atención a todo su cuerpo. Si alguna parte de su cuerpo sigue moviéndose, fíjense en ella, denle un último meneo y hagan todo lo posible para que se quede muy, muy quieta.*
- *Ahora tómense un momento para simplemente acostarse en silencio y noten lo relajados que se sienten.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

- *Comiencen a mover lentamente los dedos. Ahora muevan suavemente los dedos de los pies. Inhalen profundamente y ahora exhalen. Cuando estén listos, abran los ojos. Siéntense lentamente.*
- *Tómense un momento para explorar su cuerpo y notar cómo se siente. ¿Ha venido a visitar algún sentimiento? No hay necesidad de cambiar nada, simplemente observen lo que están experimentando.*

Si el tiempo lo permite, invite a algunos estudiantes a compartir.

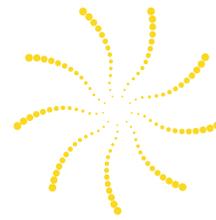
## **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Esta noche, antes de irse a dormir, practiquen el ejercicio Muévase y relájese.*



## *Lección 4*

# MI MEJOR VERSIÓN



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán lo que significa ser su mejor versión de sí mismos. Descubrirán que ser su mejor yo es una forma de cuidarse a sí mismos y a los demás.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo nombrar una manera de ser mi mejor versión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Ser su mejor versión significa actuar de manera que se muestre cuidado por sí mismos y por los demás.
- Pueden dar lo mejor de sí mismos incluso cuando experimentan sentimientos fuertes.

Los estudiantes podrán...

- Describir cómo alguien puede ser su mejor versión.
- Practicar estrategias para calmar y relajar sus mentes y cuerpos.

## Materiales

- Frasco Mental del profesor/ demostración con brillantina plateada o dorada y multicolor
- Ilustraciones de situaciones para la actividad ¿Quién es mi mejor versión?

## Preparación/Organización

- Disponga el Frasco Mental del profesor/ demostración.
- Cargue ilustraciones de situaciones para la actividad ¿Quién es mi mejor versión?

## Nuevo Vocabulario

**Mejor Versión**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Árbol  
Perro Señalando

### Secuencias

Ninguna

**NOTA** Esta lección presenta nuevas posturas sobre un número de lección uniforme.

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Muévase y Relájese  
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.

## FRASCO MENTAL / 5 minutos

Para acompañar la actividad de Calma y Concentración, guíe a los estudiantes a usar el Frasco Mental para comprender cómo sus mentes pueden pasar de arremolinarse con pensamientos y sentimientos a tranquilizarse y calmarse. Antes de comenzar el ejercicio de Calma, pídeles que hagan un examen interno de sí mismos con curiosidad y amabilidad para observar qué sentimientos o emociones les están visitando hoy.

- *Ahora mismo, noten cómo se sienten en su mente y en su cuerpo. Puede que se sientan emocionados, molestos, felices o enfadados, y todos esos sentimientos están bien. Para prepararnos para aprender, practicaremos nuestro ejercicio de Calma y Concentración.*

Muestre el Frasco Mental con el remolino de brillantina y recuerde a los estudiantes que, a medida que se acomodan, sus mentes se asentarán como la brillantina del frasco.

Comience el ejercicio de Calma y Concentración.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Para que esto sea divertido y atractivo, pida a un asistente de estudiantes que agite el frasco de la clase o, si está disponible, entregue frascos individuales a los estudiantes para que los sacudan y observen cómo se acomodan.

## ¿QUIÉN ES MI MEJOR VERSIÓN? / 20 minutos

Presente a los estudiantes el término mejor versión preguntándoles qué creen que podría significar y luego preguntándoles a los estudiantes individuales qué están haciendo o sintiendo cuando son su mejor versión. Dé un ejemplo sobre usted para ilustrar. Anote una variedad de ideas de los estudiantes sobre lo que significa ser la mejor versión de sí mismos (cuando están aprendiendo, orgullosos, siendo amables, sintiéndose fuertes, haciendo algo que les encanta, sintiéndose felices). Ayude a los estudiantes a concluir que una forma importante de ser la mejor versión de sí mismos es actuar de manera que demuestren cuidado y compasión por sí mismos y por los demás.

Guíe a los estudiantes para que analicen las siguientes situaciones. Muestre las ilustraciones a los estudiantes para presentar la situación. Considere usar marionetas para representar las actividades o pida a los estudiantes que representen las situaciones con su guía. Haga las siguientes preguntas con cada situación hipotética, haciendo hincapié en que la mente de cada estudiante está arremolinada con pensamientos y sentimientos, y que tienen opciones de lo que pueden hacer para ser su mejor versión.

**SITUACIÓN 1**

- *Jamal realmente quería rodar la pelota durante el partido de kickball de clase, pero Aliyah la consiguió primero. ¿Cómo se siente Jamal? ¿Cómo puede ser Jamal su mejor versión mostrándose cuidadoso a sí mismo y a los demás?*

**SITUACIÓN 2**

- *Raphael llegó a casa de la escuela para descubrir que su hermana pequeña había tomado sus crayones y se habían roto la mayoría de ellos. ¿Cómo se siente Raphael? ¿Cómo puede Raphael ser su mejor versión demostrando su cuidado y el de los demás?*

**SITUACIÓN 3**

- *Nika va de excursión al zoológico. No puede dejar de pensar en todos los animales, el almuerzo especial que empacó y sentarse junto a sus amigos en el viaje en autobús allí. ¿Cómo se siente Nika? ¿Cómo puede Nika ser su mejor versión al mostrar su cuidado y el de los demás?*

Pase el Frasco Mental a los estudiantes designados mientras les hace las siguientes preguntas:

- 
- **¿Cómo es ser su mejor versión una forma de cuidarse? ¿Cómo es una forma de cuidar de los demás?**
  - **¿Alguna vez su mente se ha visto arremolinada en sentimientos de tristeza y rabia como Jamal y Raphael? ¿Fue cómodo o incómodo?**
  - **¿Alguna vez ha estado su mente arremolinada con sentimientos de entusiasmo como Tanika? ¿Fue cómodo o incómodo?**
  - **¿Creen que es posible ser su mejor versión cuando se sienten enfadados? ¿Emocionados? ¿Tristes? ¿Felices? ¿Por qué?**
- 

Ayude a los estudiantes a concluir que:

- Ser su mejor versión significa actuar de manera que se muestre cuidado por sí mismos y por los demás.
- Pueden dar lo mejor de sí mismos incluso cuando vienen a visitar sentimientos fuertes.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Utilice el Frasco Mental para ilustrar los pensamientos y sentimientos que cada niño podría estar experimentando en las situaciones.

## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Recuerde a los estudiantes que ser su mejor versión significa actuar de manera que muestre cuidado por sí mismos y por los demás. Luego pregúnteles: *¿Cómo podemos dar lo mejor de nosotros mismos durante el Movimiento Consciente?*

Luego, dígalos a los estudiantes:

- *Hoy exploraremos cómo podemos ser lo mejor posible cuando nos sentimos cómodos y cuando nos sentimos incómodos.*

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a la postura Fácil y luego diga:

- *En primer lugar, ¡hagamos un examen interno! ¿Qué sensación los está visitando ahora mismo?*

Invite a los estudiantes a dar una señal (p. ej., tocarse la nariz) si la sensación es cómoda y otra señal (p. ej., frotarse el estómago) si la sensación es incómoda.

### Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Después de hacer un par de rondas de Gato y Vaca, haga una pausa en Vaca y pregunte a los estudiantes si la postura se siente cómoda o incómoda. Haga lo mismo en Gato.

- *Para algunos de nosotros, esta postura es cómoda, para otros es incómoda. Está bien. De cualquier modo, podemos mostrar nuestro cuidado estirándonos suavemente y de forma segura. Escuchen a su cuerpo si les dice que debe hacer un ajuste.*

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Invite a los estudiantes a que observen cómo muestran cuidado por sí mismos y por los demás mientras practican la secuencia de Nuevo Comienzo.

### Árbol

Guíe a los estudiantes para que comiencen la postura del Árbol de pie en el medio o en la parte posterior de sus colchonetas.

## ÁRBOL



Guíelos para que enfoquen sus ojos en el borde frontal de sus colchonetas. Opcionalmente, puede darles *objetos de enfoque*, como pequeñas canicas planas o cuadrados de papel de colores, para que los coloquen en el suelo y enfoquen sus ojos en la postura. Dígales que mantengan los ojos fijos en ese lugar todo el tiempo, mientras hacen la postura.

Dirija demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales según corresponda:

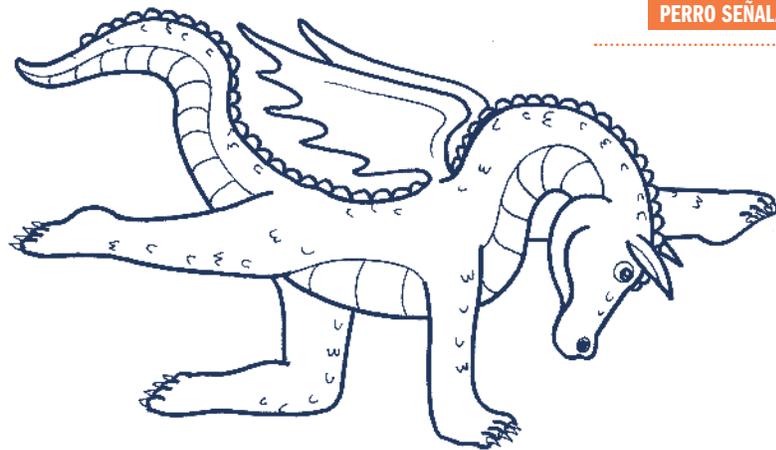
1. **Comiencen:** en una postura de la Montaña fuerte, coloquen las manos sobre las caderas, girando el pie derecho hacia el lado, con el talón derecho contra el tobillo izquierdo.
2. **Inhalen:** imagínense enviando raíces hacia abajo a través de ese pie izquierdo conectándose con el suelo.
3. **Exhalen:** levanten el pie derecho y presionen la planta del pie contra la pantorrilla izquierda o el muslo interno. (¡No presionen la rodilla! Asegúrese de que los estudiantes entiendan esto).
4. **Mantengan la postura durante tres a cinco respiraciones.**
  - Al respirar, imaginen que se hacen más altos.
  - Al exhalar, presionen el pie izquierdo en el suelo, manteniendo la pierna activa y fuerte.
  - Al inhalar, suban los brazos por encima de la cabeza, con los dedos extendidos hacia el cielo como si fueran ramas.
  - Al exhalar, mantengan los brazos levantados mientras bajan los hombros lejos de las orejas

5. Si empiezan a perder el equilibrio, pongan el pie derecho en el suelo para mantenerse a salvo; siempre pueden volver a construir su Árbol, empezando por el primer paso.
6. Exhalen: bajen las manos a los costados y el pie derecho al piso.
7. Repitan en el lado izquierdo.

Mientras está en el Árbol, demuestre la caída de la postura y luego narre cómo puede mostrar el cuidado de sí mismos empezando a construir la postura de nuevo con seguridad.

Si el tiempo lo permite, haga una pausa en la postura de la Montaña entre practicar el Árbol en el lado izquierdo y luego en el derecho. Use algunas de las siguientes preguntas para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre su experiencia en Árbol:

- 
- ¿Les parece cómoda o incómoda la postura del Árbol?
  - ¿Sus pensamientos/sentimientos están calmados y asentados en esta postura o están arremolinados?
  - ¿Es fácil mantenerse centrado en esta postura?
  - ¿Cómo podemos ser nuestra mejor versión en esta postura?
- 



PERRO SEÑALANDO

### Perro Señalando nuevo

Lidere demostrando el movimiento, utilizando las siguientes señales como referencia. Recuerde a los estudiantes que, para una postura como esta, encontrar un punto de enfoque (¡que no se mueva!) puede ayudarles a mantenerse equilibrados.

1. Comiencen con las manos y las rodillas, con los hombros apilados por encima de las palmas, las caderas por encima de las rodillas y la cabeza mirando hacia abajo.
2. Inhalen: levanten un brazo y luego la pierna del lado opuesto, estirándolos del cuerpo, nivelados con la columna vertebral.

3. Hagan una pausa aquí de una a tres respiraciones.
  - Al inhalar, imaginen una línea larga que se extiende desde el talón del pie elevado hasta las puntas de los dedos del brazo elevado.
  - Al exhalar, aprieten suavemente los músculos del vientre.
  - Al inhalar, 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.
4. Exhalen: bajen el brazo y la pierna lentamente, vuelvan a una posición neutra en las manos y las rodillas.

Antes de repetir la postura en el lado opuesto, haga una pausa y dígales a los estudiantes:

- *Ser nuestra mejor versión significa mostrar cuidado por nosotros mismos y por los demás.*

Pregúntales a los estudiantes:

- 
- *¿Cómo podemos dar lo mejor de nosotros mismos en esta postura, aunque nos resulte incómodo?*
- 

Ejemplos de respuestas que podría proporcionar:

- *Si la postura es demasiado elástica, podemos intentar hacerla más pequeña, más suave y cuidando de nosotros mismos.*
- *Si la postura es dolorosa, podemos comprobar si lo estamos haciendo bien o si tenemos lesiones y debemos elegir una postura diferente.*
- *Si es demasiado difícil equilibrar la postura, podemos mantener el pie y la mano ligeramente en contacto con el suelo.*

Invite a los estudiantes a mostrar su cuidado mientras repite la postura con la otra pierna y brazo. Practique la postura de una a tres veces en cada lado.

## **Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Mientras guía a los estudiantes hacia la postura del Niño, invítelos a hacer cinco respiraciones profundas y lentas y a observar cómo se sienten sus cuerpos y mentes en la postura.



**DESCANSO Y REFLEXIÓN** / 8 minutos

Antes de que los estudiantes se recuesten para descansar, use el Frasco Mental para recordarles que el descanso les ayuda a calmarse y acomodar sus mentes arremolinadas.

**Muévase y relájese** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

Dígales a los estudiantes:

- *Ahora que nuestras mentes están calmadas y asentadas, practiquemos calmar y acomodar también nuestro cuerpo.*

Conduzca a los estudiantes a través del ejercicio de Muévase y Relájese. Al finalizar el ejercicio, invite a los estudiantes a sonreír levemente y a observar cómo se siente ofrecer a sus cuerpos cuidado y compasión.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma.

Haga sonar la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover su cuerpo en silencio hasta su postura Fácil y Calmada.

Invite a los estudiantes a que se den cuenta de cómo se sienten después de este ejercicio. Invítelos a hacer una lluvia de ideas en voz alta cuando puedan usarla fuera de la clase.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

**A medida que los estudiantes se alineen para irse, pídeles que se turnen para mirar hacia abajo en su frasco. (Deberían ver el brillo asentado en la parte inferior del frasco).**

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Una gran parte de ser la mejor versión de uno mismo es actuar de forma que demuestre el cuidado por uno mismo y por los demás. Pregúntenles a alguien de su familia cómo se siente cuando es su mejor versión de sí mismo.*

## *Lección 5*

# UN LUGAR PARA HACER UNA PAUSA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes descubrirán que cuando experimentan pensamientos y sentimientos fuertes, pueden hacer una pausa y utilizar prácticas de concienciación consciente para ayudar a tranquilizar y calmar sus mentes. Aprenderán sobre el lugar para hacer pausas y determinarán que este es un lugar en la escuela donde pueden ir cuando necesiten hacer una pausa.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar cómo usar el lugar para hacer pausas y las prácticas calmantes para calmar y tranquilizar mi mente y mi cuerpo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Hacer una pausa puede ayudarles a calmarse y tranquilizar sus mentes y cuerpos.
- El Lugar de Pausa es un sitio en la escuela al que pueden ir cuando necesitan hacer una pausa.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar las estrategias que pueden usar en un lugar para hacer pausas.

## Materiales

- Puntos de colores (p. ej., pegatinas) para dar a los estudiantes (1 por estudiante)
- Frasco Mental del profesor/demostración
- Cuerda ( $\geq 10$ –15 pies) o cinta de enmascarar
- 2–3 Colchonetas para el lugar para hacer pausas
- Esfera de Hoberman
- [Opcional] Música para la actividad de Mentas Remolinos
- Campanilla/timbre

## Preparación/Organización

- Utilice una cuerda o cinta para hacer 2 o 3 círculos pequeños (aproximadamente 3 pies de diámetro) para simular los límites de un frasco.
- Disponga los puntos de colores (1 por estudiante).
- [Opcional] Carga previa de música para la actividad de Mentas Remolino
- Tenga a mano suficientes colchonetas para el lugar para hacer pausas para que los pequeños equipos de estudiantes puedan usarlos en una carrera de relevos.
- Prepare la esfera de Hoberman.
- Disponga el frasco mental del profesor/demostración.
- Coloque la campanilla/timbre.

**NOTA** Si los estudiantes ya tienen un Lugar de Pausa o un lugar para tomar un descanso o relajarse, considere colocar la colchoneta de lugar para hacer pausas en ese espacio existente y preséntela como una forma de recordar cómo se asienta el brillo en el Frasco Mental. No designe el lugar para hacer pausas en las mismas áreas que un espacio de tiempo de espera dirigido por el profesor.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Tiempo de Pausa

Remolino y Pausa

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Pausa

Tormenta Eléctrica

Gruñón

Lugar de Pausa

## 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.

## MENTES REMOLINO / 10 minutos

Para esta actividad, los estudiantes fingen estar revolviendo pensamientos y sentimientos como la brillantina en el Frasco Mental.

Explique a los estudiantes que los círculos en la marca de suelo simulan Frascos Mentales o el interior de sus mentes. Demuestre la actividad moviéndose o revolviendo para representar un pensamiento o una emoción remolino como la brillantina en movimiento dentro del frasco.

Pregunte a los estudiantes:

- 
- **¿Cómo me sentía al moverme y girar como la brillantina?**
  - **¿Cómo fue su mente cuando se revolvió con pensamientos y emociones?**
- 

Entregue a cada estudiante un punto de color y explíquelo que cuando los llame por su color, les tocará ser un pensamiento de brillantina que se agita o se arremolina dentro de la mente y que requiere asentarse. Si lo desea, haga que los estudiantes sigan el movimiento de del frasco de brillantina para determinar el nivel de intensidad al que deben moverse. Cuando dé la señal (al hacer sonar una campanilla, decir “asentarse”, etc.), deben asentarse en una posición sentada dentro del Frasco Mental. Guíe a los estudiantes para que lo practiquen congelándose, dándose un abrazo o respirando tranquilamente, antes de que pasen lentamente a estar sentados. También puede utilizar la música como indicación de cuándo los estudiantes deben arremolinarse (mientras suena la música) y cuándo deben calmarse (cuando la música se detiene).

Pida a los estudiantes que formen una línea junto a los círculos de cuerda, con grupos uniformes alrededor de cada frasco. Comience por llamar a un solo grupo de color para entrar en los círculos a la vez como pensamientos y sentimientos arremolinados particulares. Deje que se muevan o se agiten, y luego haga una señal para que se acomoden y se sienten. Añada gradualmente otros sentimientos a los círculos hasta que estén demasiado apiñados para que todos se sienten. A medida que los círculos se apiñan, anime a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos actuando de manera segura para ellos mismos y para los demás.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Entregue a cada estudiante una pegatina de puntos de color cuando ingrese al salón o use otra estrategia de agrupamiento rápido.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Si el tiempo lo permite, juegue a las variaciones de un juego de Pare, Baile para que los estudiantes puedan realizar un poco más de actividad y practicar el inicio y la detención del movimiento en función de sus señales.

Ejemplos de pensamientos y sentimientos arremolinados:

- *Sentimientos de enojo por algo que sucedió antes de la escuela*
- *Preocupaciones sobre un juego o el rendimiento*
- *Sentimientos de entusiasmo por los primos que vienen a visitar*
- *Pensamientos distraídos sobre querer ir a almorzar o al recreo*
- *Demasiados pensamientos y sentimientos a la vez sobre diferentes cosas*

Saque a los estudiantes de los círculos del Frasco Mental y ayude a los estudiantes a concluir:

- *Los pensamientos y sentimientos remolinos pueden asentarse.*
- *Hacer una pausa puede ayudarles a calmarse y tranquilizar sus mentes.*
- *Cuando se dan cuenta de que sus pensamientos y sentimientos están empezando a remover, es un buen momento para hacer una pausa y acomodarse.*

**LUGAR DE PAUSA / 13 minutos**

Reúna al grupo y retire la tapa de un frasco de brillantina que esté asentado. Camine para que los estudiantes puedan mirar hacia abajo en el frasco y describir lo que ven.

**NOTA** También puede utilizar una cámara de documentos o mostrarles una imagen de la parte inferior del frasco.

Pregunte a los estudiantes qué tienen que hacer si quieren que la brillantina se asiente en el fondo de sus frascos (dé tiempo para calmarse y tranquilizarse). Muéstrelles el Lugar de Pausa y dígales que el Lugar de Pausa es una colchoneta especial que pueden visitar cuando necesiten tiempo para hacer una pausa para calmarse y tranquilizarse o poner en pausa.

Pregunte a los estudiantes cuándo tendrían que visitar el Lugar de Pausa y ayúdelos a concluir que lo visitarían cuando sus mentes y cuerpos estén llenos de pensamientos y sentimientos en remolino y necesiten un momento para calmar sus cuerpos y centrar sus mentes.

Pida a los estudiantes que exploren el Lugar de Pausa a través de un juego utilizando una o ambas de las siguientes opciones.

**Tiempo de Pausa**

Coloque dos o tres colchonetas en el piso y diga a los estudiantes que van a practicar usando el Lugar de Pausa. Divida la clase en tantos equipos como colchonetas haya. En el primer juego, cada estudiante da un giro para dar un paso sobre la colchoneta, dice, “presiona pausa”, se sienta y luego demuestra una pausa colocando las manos en sus Puntos de Anclaje y tomando una Respiración relajante profunda para calmar su mente y cuerpo. (Aunque los estudiantes pueden sentirse impacientes esperando sus turnos, intente que se muevan a un ritmo lento y tranquilo para enfatizar la importancia de la colchoneta como lugar para hacer una pausa).

## Remolino y Pausa

En el segundo juego, haga que todos los equipos se alineen frente a sus colchonetas (como lo haría para una carrera de relevos). Dígales a los estudiantes que el objetivo del juego no es determinar quién termina primero, sino que todos tienen la oportunidad de demostrar que pueden ser la mejor versión de sí mismos al demostrar las habilidades que han aprendido. Demuestre los tres pasos que desea que los estudiantes completen, utilizando una señal para cada uno. En el paso 1, el estudiante que está al frente de la fila de cada equipo se dirigirá a la colchoneta del Lugar de Pausa. En el paso 2, se subirán a la colchoneta y pondrán las manos sobre sus Puntos de Anclaje y tomarán una respiración profunda y calmante para calmar su mente y cuerpo. En el paso 3, saldrán y volverán tranquilamente a la línea de relevo. Asegúrese de observar verbalmente a los estudiantes que están haciendo un buen esfuerzo.

Al final de uno o ambos juegos, reúna a los estudiantes y pregúnteles cómo puede ayudarles la colchoneta del Lugar de Pausa cuando sus mentes están llenas de pensamientos y sentimientos arremolinados. Ayude a los estudiantes a concluir:

- Hacer una pausa puede ayudarles a calmarse y tranquilizar sus mentes y cuerpos.
- El Lugar de Pausa es un lugar en la escuela al que pueden ir cuando necesitan hacer una pausa.
- Pueden poner las manos en sus Puntos de Anclaje y tomar Respiraciones Calmantes para ayudar a calmar y tranquilizar sus mentes sin importar dónde se encuentren.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

**NOTA** Esta historia requiere más transiciones y movimientos de lo habitual. Es posible que desee tomarse un tiempo adicional para sentirse cómodo contando la historia y liderando el movimiento.

### Introducción

Hoy tendremos la Hora del Cuento en Movimiento sobre Michael y María y un Lugar de Pausa en su salón. Mientras cuento la historia, sigan mis movimientos y hagan lo que hago.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- En lo alto de la montaña, las nubes llenaron el cielo y comenzó a llover.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Dependiendo del nivel del grupo, puede hacer estos dos ejercicios solo con la práctica del punto de anclaje y respiración o puede recordarles otras prácticas de relajación que han aprendido, como abrazarse (autocompasión), posar, descansar o moverse y relajarse.

Haga sonidos de lluvia y tormenta: golpee las manos sobre las rodillas, pise los pies, etc.

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

- *Había tantas nubes que Michael y María ni siquiera podían ver el amanecer por la mañana o el atardecer por la noche.*

Guíe a los estudiantes a través de las posturas, terminando en posición sentada.

### **Tirar, Girar y Arremolinarse**

- *A la hora de acostarse, una tormenta eléctrica se asentó sobre la montaña. El cielo se arremolinaba con la lluvia y el viento aullando. Michael se durmió fácilmente, pero María no pudo dormir. Giró y dio vueltas.*

Demuestre a los estudiantes un movimiento sentado de ida y vuelta, como agitar los brazos de un lado a otro del cuerpo o su propio movimiento. Luego, pídeles que continúen mientras narra:

- *Estaba asustada por el trueno y el rayo, y su mente revolvía con sentimientos de visita de nerviosismo, miedo y, para su sorpresa, incluso un poco de entusiasmo.*

Guíe a los estudiantes a través del Remolino como en la Lección 1 de esta unidad. Continúe narrando:

- *María giró y dio vueltas. Pensamientos de preocupación se arremolinaban en su mente. Fue mucho después de la hora de acostarse cuando finalmente se durmió. Tóquense la nariz si les ha pasado alguna vez.*

### **Amanecer Sentado/Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Por la mañana, la lluvia había desaparecido, el cielo estaba despejado y el sol empezó a amanecer*

Guíe a los estudiantes en la postura del Amanecer Sentado.

- *Michael se despertó listo para un nuevo día, pero María seguía durmiendo en su cama después de que el sol hubiera amanecido en el cielo*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño.

### **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas del Gato, la Vaca y el Perro mientras sigue narrando:

- *Gato, Vaca y Perro también estaban despiertos y notaron que María no quería salir de la cama. Sabían que no había dormido lo suficiente y que querían ayudarla, así que decidieron despertarla suavemente.*

### **Perro Señalando** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Le tiraron suavemente de la pierna y el brazo de uno en uno para darle un buen estiramiento matutino.*

Guíe a los estudiantes a través del estiramiento del Perro señalando varias veces. Repita el estiramiento varias veces.

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *María empezó a sentirse un poco mejor después del estiramiento, así que se levantó.*

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

### **Silla** (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

Guíe a los estudiantes a la postura de la Silla mientras continúa con la narración:

- *Todos se sentaron a desayunar, pero María todavía no tenía ganas de desayunar. Michael y sus amigos intentaron ser útiles y dijeron: “María, si no desayunas, tendrás hambre en clase y será muy difícil prestar atención o recordar algo”. Pero María dobló los brazos delante de ella, dijo “NO” y se marchó a clase. Sus amigos se encogieron de hombros y siguieron a María.*

Imite los movimientos en la medida de lo posible mientras mantiene la postura de la Silla.

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes vuelvan a la postura de la Montaña mientras usted continúa la narración:

- *En clase, fue el turno de María de liderar la secuencia de Nuevo Comienzo frente a la clase. María se sentía somnolienta, y la larga caminata hasta la escuela la hizo sentir hambrienta.*

Demuestre frotándose el abdomen.

- ***¡Ahora deseaba haber desayunado! Aunque María estaba cansada...***

Bostece y estírese.

- ***...y hambre.***

Frótese el abdomen de nuevo.

- ***Fue a la parte superior de la colchoneta y se puso en la postura de la Montaña. Abrió la boca para decir el nombre del primer movimiento... ¡y no pudo recordarlo! ¡No podía pensar con claridad para recordar qué hacer a continuación en la secuencia!***
- ***Tiren de su oreja izquierda (o realicen algún otro gesto) si alguna vez han estado tan cansados que les resultó difícil recordar algo. María empezó a sentirse avergonzada e incómoda, porque toda su clase la estaba mirando, esperando a que empezara. Pero no podía recordarlo y sentía que su cara se enrojecía.***

### **Nuevo Comienzo (intento)** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- ***El Sr. Montana preguntó si la clase podría ayudar a María. Michael ayudó susurrando “Amanecer” y mostrándole el movimiento***

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Amanecer.

- ***Entonces María se acordó de Atardecer, de Mono y de Atardecer.***

Guíe a los estudiantes a través de las posturas.

- ***Entonces el estómago de María empezó a refunfuñar y a hacer un fuerte ruido. Empezó a pensar en lo hambrienta que estaba, y en lugar de ir a los siguientes movimientos, fue directamente a Perro y luego a Montaña y luego a Árbol.***

Guíe a los estudiantes a través de estas posturas.

## Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *La clase estaba muy confundida y algunos de sus compañeros de clase comenzaron a reírse. María se sintió aún más avergonzada que antes y su Árbol se tambaleó mucho. Todos sus compañeros de clase empezaron a hablar a la vez, diciendo que lo hacía mal. Uno de sus compañeros de clase corrió al frente de la clase para intentar ayudar, pero accidentalmente se chocó con María. María se cayó de su postura de Árbol y antes de que su compañero de clase pudiera decir: “Lo siento”, María lo empujó y empezó a llorar en voz alta.*

Imite el llanto. A continuación, continúe con la narración:

- *El Sr. Montana escuchó a María llorar y rápidamente apareció. Todos empezaron a explicar lo que había sucedido al mismo tiempo. Pero María estaba tan enfadada que gritó al profesor, más fuerte que nadie: “¡Déjeme sola! ¡Todo el mundo es malo conmigo hoy! ¡Quiero volver a casa!”*
- *Continuó llorando aún más fuerte.*
- *El Sr. Montana llevó suavemente a María a un lugar muy especial el Lugar de Pausa.*

## Lugar de Pausa

Camine hasta el Lugar de Pausa en el salón y pida a los estudiantes que se sienten a su alrededor para escuchar el resto de la historia. Dígales a los estudiantes que ya no necesitan moverse con usted. Continúe con la narración:

- *El Sr. Montana le dio a María el frasco con la brillantina...*
- *[Recoja el frasco de brillantina y colóquelo en el Lugar de Pausa.]*
- *... y la pelota de respiración...*

[Recoja la esfera de Hoberman y colóquela en el Lugar de Pausa.]

- *...y recordó a María de sus Puntos de Anclaje. Le dijo: “Ahora, María, sé que estás muy molesta, pero antes de que hablemos de ello, utiliza las herramientas que hemos aprendido para ayudarte a calmarte y poder ser tu mejor versión en el Lugar de Pausa”.*

## Reflexionemos

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas:

- 
- ***¿Qué sentimiento ha llegado a visitar a María? ¿Está bien que esté experimentando esa sensación? [Respuesta: Sí]***
  - ***¿Qué puede hacer María para ayudarse a sí misma? ¿Cómo puede mostrarse cuidado y compasión en el Lugar de Pausa?***
- 

Guíe a los estudiantes para que piensen en ideas para María. La siguiente lista ofrece algunos ejemplos. Considere la posibilidad de que los estudiantes demuestren estas estrategias.

1. Podría mostrarse compasiva al abrazarse.
2. Podría practicar sus Respiraciones Calmantes.
3. Podría ver el Frasco Mental mientras respira profundamente.
4. Podría respirar con la pelota de respiración.
5. Podría hacer el examen interno y respirar con las manos en sus Puntos de Anclaje.

### Lugar de Pausa

- ***¡Pero María no hizo ninguna de estas cosas! Tan pronto como el Sr. Montana se fue, empujó el frasco de brillantina, colocó la pelota de respiración sobre su cabeza y comenzó a darse palmos en el corazón y el vientre en lugar de prestarle atención suavemente a su respiración.***

Represente los movimientos de María mientras sigue narrando.

- ***El Sr. Montana volvió a caminar y dijo: “María, ¿has sido tu mejor versión en el Lugar de Pausa? ¿Ha utilizado las herramientas adecuadamente?”***
- ***“No”, admitió María, todavía llora y se siente triste, avergonzada y enfadada. Luego, el Sr. Montana le pidió a María que se quedara después de la clase para practicar las técnicas que aprendieron y hablar sobre lo que sucedió.***
- ***Continuará...***

Hable con los estudiantes sobre lo que sucedió cuando María fue al Lugar de Pausa [no pudo calmarse por sí sola] y cuál fue el resultado [no se sintió mejor].

Ayude a los estudiantes a concluir que María sigue aprendiendo a hacer una pausa y que podrá intentarlo de nuevo. Recuérdales que a veces, cuando sienten emociones fuertes en sus cuerpos y mentes, puede ser difícil recordar la mejor versión de sí mismos. Explique que esto es hasta donde llegarán a la historia hoy, pero que la próxima vez aprenderán más sobre cómo usar el Lugar de Pausa y hablarán más sobre lo que le sucedió a María.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Antes de que los estudiantes se acuesten en una postura de Descanso, use el Frasco Mental para recordarles que el descanso ayuda a calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos activos. Luego, díles a los estudiantes:

- *Mientras descansamos y respiramos, imaginen cómo se sintió María en nuestra historia. Tenía muchos pensamientos y sentimientos incómodos en su mente. Imagínense que pueden ver todos sus pensamientos y sentimientos arremolinándose sobre su colchoneta como si fueran brillantina. Observen el color del brillo. Observen si se mueve rápido o lento. Fíjense si hay mucha brillantina revoloteando sobre ustedes o sólo un poco. Ahora coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje. Respiren profundamente con el abdomen y, con cada exhalación, imaginen que la brillantina se frena y se hunde. Cada vez que respiran, la brillantina que se arremolina, al igual que la del frasco, se ralentiza y se asienta a su alrededor. Imaginen que toda la brillantina se ha depositado en su colchoneta, como si estuvieran tumbados en su propio Lugar de Pausa. Ahora, continúen respirando tranquilamente y concentrándose en su respiración entrando y saliendo. Si su mente empieza a divagar o su brillantina y pensamientos y sentimientos empiezan a agitarse de nuevo, simplemente respiren e imaginen que se asientan de nuevo a su alrededor.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma. Toque la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover sus cuerpos en silencio hasta su postura de calma Fácil con los ojos cerrados y las manos en sus Puntos de Anclaje.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Tomen una pausa! Si se sienten enojados o molestos en casa o en la escuela, practiquen la pausa y respiren profundamente varias veces.*

### CONSEJO DIDÁCTICO



**A medida que los estudiantes se alineen para salir de la clase, pídeles que salten o “reboten” hasta un Lugar de Pausa, y luego pisen en él y se detengan. Cuando salen de la colchoneta, deben caminar con calma hasta la línea o puerta.**

## *Lección 6*

# EXPLOSIÓN



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes aprenderán a mostrarse cuidados y compasión cuando experimenten pensamientos y sentimientos incómodos.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Cómo puedo mostrarme cuidados y compasión cuando tengo pensamientos y sentimientos incómodos?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Puedo decir una forma de mostrarme compasivo cuando me siento incómodo con pensamientos y sentimientos.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Una parte importante de ser su mejor versión es actuar de maneras que demuestren su cuidado y el de los demás.
- Hacer una pausa y pedir ayuda a un adulto son dos formas en las que puede mostrar su cuidado y el de los demás cuando experimentan sentimientos fuertes.

Los estudiantes podrán...

- Describir formas de mostrar compasión cuando experimenten sentimientos fuertes.
- Practicar estrategias para calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos.

## Materiales

- El libro *When Sophie Gets Angry* por Molly Bang
- Frasco Mental del profesor/ demostración con brillantina
- Esfera de Hoberman

## Preparación/Organización

- Prepare el libro *When Sophie Gets Angry*.
- Cree un espacio en el salón para un lugar para hacer pausas que se utilizará durante la Hora del Cuento en Movimiento. Coloque el Frasco Mental y la esfera de Hoberman en el Lugar de Pausa.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración Dejar Ir

Mente Amable (para sí mismos)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Enojado

Explotar

Actuar

Activo

**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.

**LEER EN VOZ ALTA** / 15 minutos

Pida a los estudiantes que se sienten juntos en un grupo pequeño. Pida a los estudiantes que muestren a la clase cómo se ven sus caras cuando la sensación de ira llega a visitarlos. Pregunte si alguno de ellos se ha enojado recientemente con algo. Permita que algunos estudiantes compartan sus historias y pregunte qué sucedió en sus cuerpos y mentes cuando fueron visitados por la ira. Agradezca a los estudiantes por compartir y afirme su experiencia reflexionando que todos nos enfadamos a veces, y eso está bien.

Dígales a los estudiantes que escucharán una historia sobre un niño que se enoja. Lea la historia de Molly Bang *When Sophie Gets Angry* y haga preguntas a los estudiantes que aborden formas en las que pueden sentirse enojados y seguir siendo su mejor versión de sí mismos. Preguntas de ejemplo:

- ***Cuando la ira llegó a visitar a Sophie, ¿se sintió cómoda o incómoda?***
- ***¿A dónde fue Sophie para calmarse?***
- ***¿Creen que la familia de Sophie sabía dónde estaba? ¿Por qué es importante?***
- ***¿Con quién pueden hablar y pedir ayuda si se sienten como lo hizo Sophie? ¿Qué podrían decir?***
- ***¿A dónde pueden ir en la escuela si experimentan pensamientos o sentimientos incómodos?***
- ***¿Cómo fue capaz Sophie de ser la mejor versión de sí misma al mostrar su cuidado y el de los demás cuando la ira llegó a visitarla?***
- ***¿Qué cosas pueden ayudarlos a mostrar su cuidado y el de los demás incluso cuando se sienten enojados? [Decirle a un profesor o familiar cómo se sienten y pedir ayuda; ir al lugar para hacer pausas; poner las manos en sus Puntos de Anclaje y probar algunas Respiraciones Calmantes, etc.]***

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Pida a los estudiantes que compartan sus historias con sus compañeros para ahorrar tiempo.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Considere hacer algunas de estas preguntas durante la historia y algunas después de terminar de leer la historia para ayudar a los estudiantes a reflexionar.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *A veces vienen a visitarnos sentimientos incómodos, y no pasa nada.*
- *Cuando experimentamos sentimientos incómodos, como la ira, podemos practicar ser nuestra mejor versión demostrando cuidado hacia nosotros mismos y hacia los demás.*
- *Hacer una pausa es una forma de mostrar nuestro cuidado y el de los demás cuando experimentamos sentimientos incómodos.*



## LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 25 minutos

**NOTA** Deje tiempo suficiente para la Hora del Cuento en Movimiento, que incluye varias oportunidades para la práctica de habilidades y amplía los puntos de debate de la lectura en voz alta.

### Introducción

- **Hoy continuaremos con la Hora del Cuento en Movimiento sobre María de la última clase.**

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

Revise la historia que comenzó en la Lección 5, preguntándoles a los estudiantes qué recuerdan y ayudándoles a identificar la sensación que María experimentó en respuesta a cada detonante. Por ejemplo:

- *María no durmió bien y no desayunó.*  
[Se sentía malhumorada.]
- *No hizo correctamente la secuencia de Nuevo Comienzo.*  
[Se sintió avergonzada.]
- *Algunos compañeros de clase se rieron de ella. Otros intentaron ayudar, pero uno de ellos la empujó accidentalmente y comenzó a llorar.*  
[Se sintió frustrada/enfadada.]
- *El Sr. Montana le pidió que fuera al Lugar de Pausa.*  
[Se sintió enfadada/abrumada.]
- *Jugó en el lugar para hacer pausas en vez de practicar sus ejercicios de relajación.*  
[Se sintió distraída.]
- *El Sr. Montana le pidió que se quedara en el receso para hablar y practicar.*  
[Se sintió triste, avergonzada y enfadada.]

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se sienten en la postura Fácil al comenzar:

- **Durante el recreo, María no fue a jugar con sus amigos. Se quedó en el lugar para hacer pausas y revisó los ejercicios de respiración con el Sr. Montana.**

Complete una o tres respiraciones con cada una de las siguientes herramientas:

- Respirar con el Frasco Mental
- Respirar con la esfera de Hoberman, si se dispone de ella
- Respirar con las manos en los Puntos de Anclaje

## Respiración Dejar Ir

- *El Sr. Montana también la introdujo en la Respiración Dejar Ir.*

Guíe a los estudiantes en varias Respiraciones Calmantes:

1. Comiencen sentándose cómodamente.
2. Siéntense erguidos.
3. Durante este ejercicio, vamos a respirar mientras contamos hasta tres. Luego exhalaremos mientras contamos hasta cinco.
4. Respiren durante uno, dos, tres.
5. Respiren durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
6. Respiren durante uno, dos, tres.
7. Respiren durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
8. Al exhalar, dejen que su cuerpo se relaje. Repitan esto varias veces.

- *¿Cómo se sienten después de practicar el ejercicio de Respiración Dejar Ir?*

> **OPCIONAL:** pida a los estudiantes que imaginen que están enfadados y que hagan una cara enfadada y luego practiquen tomar algunas Respiraciones de Relajación pidiéndoles que relajen sus rostros y cuerpos cada vez más.

## Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes para que se pongan de pie en la postura de la Montaña mientras continúa narrando:

- *El Sr. Montana le recordó a María que a menudo surgen sentimientos en respuesta a experiencias o detonantes. Luego le preguntó si podía recordar qué experiencias detonan la visita de la ira. María le dijo al Sr. Montana que vive en lo alto de la montaña. Y que estaba lloviendo muy fuerte. Hubo una tormenta eléctrica.*

Haga sonidos de lluvia: golpee las manos sobre las rodillas, pise los pies, etc.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Los movimientos de las manos o una esfera de Hoberman pueden utilizarse para ayudar a guiar la respiración.

### CONSEJO DIDÁCTICO



La Respiración Dejar Ir será más útil cuando la utilice/refuerce como herramienta de enseñanza durante cualquier momento de las futuras clases en que los estudiantes experimenten emociones fuertes. Se puede utilizar como ejercicio grupal o con una señal silenciosa para recordar a los estudiantes individuales que se detengan antes de reaccionar.

## **Girar, Girar y Arremolinar** (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

- *Michael se durmió fácilmente, pero María no pudo. Giró y dio vueltas.*

Guíe a los estudiantes a través de los movimientos de Girar y Dar vueltas de la Lección 5 de esta unidad.

- *Estaba asustada por los truenos y los rayos, y su mente se arremolinaba de sentimientos de visita de nerviosismo, miedo e incluso un poco de entusiasmo.*

Guíe a los estudiantes en un movimiento de Remolino.

- *Giró y dio vueltas mientras los pensamientos preocupados giraban en su mente. Se esforzó mucho, pero no pudo quedarse dormida.*

## **Amanecer Sentado/Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Por la mañana, la lluvia había desaparecido, el cielo estaba despejado y el sol empezó a amanecer.*

Guíe a los estudiantes a través del Amanecer Sentado.

- *Michael se despertó listo para un nuevo día, pero María seguía durmiendo en su cama después de que el sol hubiera amanecido en el cielo.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño.

## **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Gato, Vaca y Perro también estaban despiertos y notaron que María no quería salir de la cama. Estaba malhumorada y querían ayudarla, así que decidieron despertarla suavemente.*

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato, Vaca y Perro.

## **Perro Señalando** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Le tiraron suavemente de la pierna y el brazo de uno en uno para darle un buen estiramiento matutino.*

Repita el estiramiento varias veces.

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *María empezó a sentirse un poco mejor después del estiramiento, así que se levantó.*

Regrese a la postura de la Montaña.

### **Silla** (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

- *Todos se sentaron a comer...*

Guíe a los estudiantes a través de la postura de la Silla.

- *...pero María no comió, aunque sus amigos le dijeron que, si no comía, ¡podría tener problemas para prestar atención o recordar! Pero María acaba de cruzar los brazos...*

Imite cruzar los brazos.

- *... y salió a clase.*

Imite dar pisotones.

### **Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Haga que los estudiantes vuelvan a la postura de la Montaña mientras usted continúa la narración:

- *En la escuela, fue el turno de María de dirigir la secuencia de Nuevo Comienzo frente a la clase, pero se sentía somnolienta...*

[Gire y estire.]

- *...y hambre.*

[Demuestre frotándose el abdomen.]

### **Nuevo Comienzo (intento)** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas mientras usted narra:

- *E incluso cuando Michael la ayudó, ¡lo hizo todo mal! Hizo Amanecer, Atardecer, Mono, Atardecer.*
- *Pero luego, incorrectamente, hizo Perro, Montaña, Árbol.*

## Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Algunos de sus compañeros de clase empezaron a reírse. María se sintió aún más avergonzada que antes y su Árbol se tambaleó mucho. Todos sus compañeros de clase empezaron a hablar a la vez, diciendo que lo hacía mal. Uno de sus compañeros de clase quería ayudar, pero accidentalmente se chocó con ella.*
- *María se cayó de su postura de Árbol y antes de que su compañero de clase pudiera decir: “Lo siento”, María lo empujó, comenzó a llorar en voz alta...*

Imite el llanto.

- *... e incluso gritó al Sr. Montana: “¡Déjeme sola! ¡Todo el mundo es malo conmigo hoy! ¡Quiero volver a casa!”*

## Lugar de Pausa

- *Eso fue todo lo que sucedió antes de que el Sr. Montana llevara a María al Lugar de Pausa esa mañana.*

Camine hasta el Lugar de Pausa en el salón y pida a los estudiantes que se sienten a su alrededor para escuchar el resto de la historia. Dígale a la clase que ya no necesita moverse con usted.

- *Esa fue la historia que María contó al Sr. Montana en el Lugar de Pausa. El Sr. Montana escuchó atentamente su historia. María se sintió mejor ahora que compartió su historia. Todavía estaba un poco cansada, hambrienta y enfadada, pero estaba mucho más calmada. El Sr. Montana dijo: “Si estamos cansados y hambrientos, es difícil que nuestras mentes estén tranquilas y que pensemos con claridad. Podemos enojarnos o abrumarnos fácilmente”.*

## Reflexionemos

Pregúntales a los estudiantes:

- 
- *¿Qué pueden hacer para ser su mejor versión de sí mismo en una situación como esta?*
  - *¿Cómo pueden mostrar cuidado y compasión?*
-

Puede hacer que sus estudiantes se tomen unos minutos para enumerar las estrategias. Guíelos a respuestas como:

- **Comer.**
- **Dormir lo suficiente.**
- **Tomar una pausa.**
- **Realizar técnicas de respiración.**
- **Pedir ayuda a un adulto.**

Luego, continúe:

- **Una cosa que siempre pueden hacer en la escuela es decirle al profesor cómo se sienten y qué cuidado. De esa manera, un profesor puede ayudarlos a ayudarse. Recuerden que ser su mejor versión de sí mismos significa actuar de manera que muestre cuidado por sí mismos y por los demás. En momentos como este, ser su mejor versión puede significar pedir ayuda. Así que María preguntó al Sr. Montana: “¿Puede ayudarme? Todavía me siento enfadada, cansada y hambrienta”. Primero, el Sr. Montana le dio a María un refrigerio para comer.**

### **Mente Amable (para sí mismos)**

- **Luego, el Sr. Montana compartió con María una práctica de autocompasión para ayudar a que su mente se sintiera menos enojada. Se llama el ejercicio de la Mente amable, y nos recuerda que debemos ser amables con nosotros mismos.**

Guíe a los estudiantes a través del ejercicio de la Mente Amable (para sí mismos).

- Haga que los estudiantes comiencen sentándose en la postura Fácil con las manos abrazándose o colocándose sobre sus Puntos de Anclaje o sobre sus corazones.
- Pida a los estudiantes que repitan las siguientes palabras en voz alta después de usted:

**Quiero sentirme sano y fuerte.**

**Quiero sentirme feliz.**

**Quiero sentirme tranquilo.**

Entre cada afirmación, pida a los estudiantes que respiren profundamente y sientan las palabras amables que se hunden. Pídales que repitan las palabras amables de nuevo en silencio o en un susurro para ellos mismos.

Puede optar por utilizar el siguiente guion para guiar la práctica:

- **Comiencen cerrando los ojos si les resulta cómodo o si lo prefieren, simplemente miren un lugar de la habitación.**
- **Voy a decir varios pensamientos en voz alta. Después de decirlos en voz alta, respiren hondo y repítanlos en silencio para que se hundan un momento.**

**Quiero sentirme sano y fuerte.**

**Quiero sentirme feliz.**

**Quiero sentirme valorado.**

- **Observen cómo se siente hablarse amablemente a ustedes mismos. Practicar la mente amable es una forma maravillosa de que se traten con cuidado y compasión.**
- **María se sentía mucho mejor después del ejercicio de la Mente Amable, pero aún estaba cansada. El Sr. Montana la dejó descansar sobre la colchoneta durante el resto del receso.**

## Reflexionemos

Pregunte a los estudiantes qué sentimientos vienen a visitar cuando les ofrecen palabras amables, incluso en silencio.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 4 minutos

Antes de que los estudiantes se acuesten en una postura de Descanso, use el Frasco Mental para recordarles que el descanso ayuda a calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos activos.

Repita el ejercicio de la Mente Amable (para sí mismos) o la Respiración Dejar Ir mientras los estudiantes descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma. Haga sonar la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover su cuerpo en silencio hasta su postura Fácil y calmada.

Pregúnteles a los estudiantes:

- 
- **¿Han estado practicando el ejercicio de Atención Plena (respiración, Puntos de Anclaje, etc.) fuera de la clase?**
  - **¿Cuándo realizaron el ejercicio? ¿Cómo se sienten?**
- 

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- **Con la ayuda de un adulto en su casa, creen un lugar donde puedan practicar la pausa cuando experimenten sentimientos fuertes.**

### CONSEJO DIDÁCTICO



Si no han utilizado ningún ejercicio de Atención Plena, pida a los estudiantes que reflexionen sobre cuándo podrían utilizarlos: **¿Hay algún momento en el que hacer una pausa para respirar te ayudaría? ¿Puede practicar la pausa y la respiración sin el lugar para hacer pausas? ¿Podemos usarlo cuando tengamos problemas para dormirnos? ¿Cuándo tenemos miedo? ¿Podría haber ayudado a María a dormirse cuando tenía miedo de la tormenta eléctrica?**



## *Lección 7*

# NUEVO COMIENZO



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes repasarán lo que significa ser su mejor versión e identificarán las estrategias de mejor versión. A continuación, aplicarán esas estrategias en un juego activo y demostrarán formas de ayudar a María durante la Hora del Cuento en <ovimiento.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser mi mejor versión?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar estrategias para ayudarme a ser mi mejor versión.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Una parte importante de ser su Mejor Versión es actuar de maneras que demuestren su cuidado y el de los demás.
- Hacer una pausa les ayuda a estar a cargo de sus cuerpos y sus acciones.
- Estar a cargo de sus cuerpos y acciones les ayuda a ser su Mejor Versión.

Los estudiantes podrán...

- Identificar varias Estrategias de Mi Mejor Versión.
- Describir cómo se sienten cuando son su Mejor Versión.

## Materiales

- Colchoneta para el lugar para hacer las pausas
- [Opcional] Una lista de Estrategias de Mi Mejor Versión

## Preparación/Organización

- Prepare una lista de las Estrategias de Mi Mejor Versión con anticipación, si lo desea.

## Nuevo Vocabulario

Congélese

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración Dejar Ir

Mente Amable (para sí mismos)

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.

## ESTRATEGIAS DE MI MEJOR VERSIÓN / 8 minutos

Recuerde a los estudiantes que, en las últimas lecciones, han explorado lo que significa ser su mejor versión. Díales que hoy van a idear su propia definición de lo que significa ser la mejor versión y que también harán una lista de estrategias que pueden usar para ser la mejor versión.

Comience preguntando a los estudiantes qué significa para ellos ser su mejor versión de sí mismos.

Si es necesario, guíe a los estudiantes con preguntas como:

- 
- **¿Qué hacen cuando se sienten como su mejor versión (en la escuela, en casa, con los amigos)?**
  - **¿Cómo se sienten cuando son su mejor versión?**
  - **Cuando son su mejor versión de sí mismos, ¿cómo se tratan a sí mismos y a los demás?**
- 

Si es necesario, ofrezca a los estudiantes ejemplos de lo que usted hace y de lo que siente cuando está siendo su mejor versión. Tenga en cuenta que la mejor versión de cada persona es único.

Registre las respuestas de los estudiantes y resuma sus ideas sobre lo que significa ser su mejor versión (p. ej., aprender, crecer, mostrar cuidado y compasión por sí mismo y por los demás, hacer actividades que me encantan, sentirme saludable y feliz).

Enfatice a los estudiantes que cada día es un nuevo comienzo para ser su mejor versión de sí mismos. Díales a los estudiantes:

- *Cada día es una nueva oportunidad o un nuevo comienzo para practicar formas de ser su mejor versión, incluso para adultos.*

Recuerde a los estudiantes que han aprendido y practicado muchas estrategias que pueden ayudarles a dar lo mejor de sí mismos. Luego genere una lista de estrategias de mejor versión con la clase, o para ahorrar tiempo, revisen juntos una lista ya hecha.

Ejemplos:

- *Puntos de Anclaje/escucha para su respiración y latidos cardíacos*
- *3 Respiraciones Calmantes*
- *Respiración de Dejar ir*
- *Muévase y Relájese*
- *Lugar de Pausa/Haga una Pausa*
- *Pedir ayuda: “Me siento \_\_\_ y necesito \_\_\_. ¿Puede ayudarme?”*
- *Mente Amable*
- *Darse un abrazo*
- *Comer un refrigerio, beber agua*
- *Descanso*
- *Frasco Mental*
- *Movimiento Consciente (p. ej., secuencia de Nuevo Comienzo)*
- *Hacer una actividad favorita*

## FIESTA BAILABLE / 15 minutos

**NOTA** La intención de este juego es desafiar el enfoque y la autorregulación de los estudiantes. Debe provocar entusiasmo y también puede provocar cierta frustración o decepción. Estas son oportunidades para practicar las habilidades que han estado aprendiendo en toda la unidad. Este juego debería ser activo y sería una gran oportunidad para algunos intervalos de movimiento vigoroso.

Dígales a los estudiantes que tienen un juego divertido para que jueguen hoy y que tendrán que practicar su mejor escucha y prestar atención a las instrucciones. Explique que, al igual que Simon Dice, si se equivocan en sus movimientos, estarán fuera y tendrán que sentarse (durante una ronda o una cantidad de tiempo designada). Recuerde a los estudiantes que pueden usar el lugar para hacer pausas si necesitan hacer una pausa durante el juego.

Dé instrucciones a la clase para que realice una actividad cuando la música esté encendida y apagada (p. ej., congelarse cuando la música esté encendida; marchar cuando la música esté apagada). Las actividades pueden incluir movimientos estacionarios o de locomotoras, según el espacio.

Recuerde a los estudiantes que estarán fuera si cometen un error. Dígales que necesitarán concentración y práctica, pero el objetivo no es sacar a todos.

Juegue un par de rondas y luego varíe el juego para que sea más desafiante, según la preparación de sus estudiantes:

- **Encienda/apague la música a intervalos diferentes.**
- **Divida el salón por la mitad. Dé al Grupo 1 un conjunto de instrucciones (p. ej., bailar en su lugar cuando la música está encendida; correr cuando la música está apagada) y al Grupo 2 un conjunto diferente de instrucciones (p. ej., aplaudir cuando la música está encendida; dar palmaditas en las rodillas cuando está apagada).**
- **Cambie las instrucciones que ha dado a los grupos (es decir, cambie o dé nuevas instrucciones).**
- **Haga que las instrucciones para uno o ambos grupos sean más complicadas.**

Vigile de cerca si hay frustración, decepción, etc. Recuerde a los estudiantes que pueden visitar el lugar para hacer pausas si es necesario. Cuando vea a los estudiantes luchando, haga una pausa grupal para practicar el cuidado y la compasión. Pregunte si un sentimiento los está visitando. Comente qué detonó esa emoción y cómo se siente. Haga una pausa con la clase para practicar la Autocompasión, los Puntos de Anclaje, la Respiración Dejar Ir, la Mente Amable, pedir ayuda, etc. Involucre a los estudiantes para que decidan la mejor estrategia.

Afirme los esfuerzos y celebre los éxitos durante todo el juego, pero especialmente después de que los estudiantes se hayan reagrupado con una de las estrategias que han aprendido. Recuérdeles que ¡los errores son parte del proceso de aprendizaje!

El objetivo no es que todos salgan y tengan un ganador, sino trabajar para que toda la clase se sienta exitosa y divertida.

Analice el juego haciendo preguntas a los estudiantes como:

- 
- ***¿Alguien sintió que sus mentes arremolinaban con pensamientos y sentimientos durante el juego?***
  - ***¿Qué emociones estaban visitándolos [entusiasmo, frustración, decepción]?***
- 

Haga un seguimiento con preguntas para analizar cómo se sintieron esas emociones en sus mentes y cuerpos y revise las estrategias que utilizaron para mostrar su cuidado y compasión mientras los sentimientos estaban de visita. Preguntas de ejemplo:

- 
- ***Después de que todos nos detuviéramos para mostrarnos cuidado y compasión, ¿sintieron que podían ser la mejor versión de sí mismos?***
  - ***¿Cómo fue su mejor versión de sí mismos en este juego? [Aprendí algo nuevo, hice algo desafiante, cometí errores y lo intenté de nuevo, me detuve cuando sentí que me visitaron emociones fuertes; mostré cuidado y compasión por mí mismo y por los demás; participé plenamente y me divertí].***
- 

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Ser la mejor versión de nosotros mismos significa actuar de manera que se muestre cuidado hacia nosotros mismos y hacia los demás.*
- *Podemos dar lo mejor de nosotros mismos incluso cuando hacemos algo desafiante o experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa es una forma de mostrar nuestro cuidado y el de los demás cuando experimentamos pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *Hacer una pausa nos ayuda a estar a cargo de nuestro cuerpo y nuestras acciones.*
- *Estar a cargo de nuestro cuerpo y nuestras acciones nos ayuda a ser nuestra mejor versión.*



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

**NOTA** La Hora del Cuento en Movimiento de hoy incluye lugares para que los estudiantes sugieran lo que María puede hacer para ser su mejor versión. Pida a los estudiantes voluntarios que enseñen las estrategias a la clase. Ya sea que lidere toda o parte de esta Hora del Cuento en Movimiento, esta es una gran oportunidad para que los estudiantes demuestren lo que han aprendido en esta unidad.

### Introducción

Dícales a los estudiantes:

- *En la Hora del Cuento en Movimiento de hoy, haremos una lluvia de ideas sobre cómo María ¡puede ser su mejor versión al mostrar su cuidado y el de los demás!*

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

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

- *En lo alto de la montaña, las nubes llenaron el cielo y comenzó a llover.*

Haga sonidos de lluvia: golpee las manos sobre las rodillas, pise los pies, etc.

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

- *Había tantas nubes que Michael y María ni siquiera podían ver el amanecer por la mañana o el atardecer por la noche.*

Pida a los estudiantes que se muevan por las posturas de Amanecer y Atardecer, y luego que se sienten.

### Tirar, Girar y Arremolinar (UNIDAD 3, LECCIÓN 5)

Mientras continúa narrando, haga que los estudiantes participen en los movimientos de Tirar, Girar y Arremolinar de la Unidad 3, Lección 5.

- *A la hora de acostarse, una tormenta eléctrica se asentó sobre la montaña. El cielo se arremolinaba con la lluvia y el viento aullando. Michael se durmió fácilmente, pero María no pudo dormir. Giró y dio vueltas. Estaba asustada por el trueno y el rayo, y su mente revolvía con sentimientos de visita de nerviosismo, miedo y, para su sorpresa, incluso un poco de entusiasmo.*
- *María se giraba y se volteaba a medida que los pensamientos preocupados giraban en su mente.*

### **Respiración Dejar Ir** (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

- *¿Qué puede hacer María para ayudarse a dormir cuando tiene miedo?*

Involucre a los líderes de los estudiantes para ayudar a María a dormirse con diferentes técnicas. Sugiera que incluyan de una a tres respiraciones de relajación como una de las estrategias. Continúe narrando:

- *Prestar atención a su respiración le ayudó a olvidarse de la tormenta y a quedarse dormida.*

### **Amanecer Sentado** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Por la mañana, el sol empezó a amanecer.*

Pida a los estudiantes que se involucren en la postura del Amanecer Sentado.

- *Y como María durmió durante la noche, ya estaba despierta cuando...*

### **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Gato, Vaca y Perro se acercaron.*

Pida a los estudiantes que se involucren en las posturas de Gato, Vaca y Perro.

### **Perro Señalando** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Todos juntos hicieron algunos estiramientos matutinos*

Repita el estiramiento un par de veces en cada lado.

## Caminando

- *Y luego caminaron a la escuela.*

Cambie a estar de pie y camine en su lugar o alrededor de la colchoneta.

## Silla (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

- *Cuando llegaron a la escuela, todos se sentaron a desayunar.*

Haga que los estudiantes se involucren en la postura de la Silla y luego continúen:

- *María tenía hambre, pero la comida no era su favorita.*

Pregunte a los estudiantes qué deben hacer y luego continúe:

- *Recordó lo que Michael, sus amigos y el Sr. Montana le habían dicho. ¿Qué puede suceder si tienen hambre?*

Guíe a los estudiantes a los siguientes tipos de respuestas antes de continuar:

- Pueden ponerse de mal humor fácilmente.
- Pueden enojarse o enfadarse con facilidad.
- Es posible que no puedan concentrarse.
- Puede que se olviden de las cosas.

- *Entonces, ¿debe María desayunar? [Sí.]*
- *María comió los melocotones frescos con yogur para el desayuno.*

## Montaña/Remolino (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

- *En clase, fue el turno de María de dirigir la secuencia de Nuevo Comienzo. Fue a la parte superior de la colchoneta y se puso en la postura de la Montaña.*

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

- *María no estaba somnolienta (porque se durmió después de practicar su respiración) o hambrienta (porque comió un buen desayuno), pero su mente seguía moviéndose por la tormenta eléctrica de anoche.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Sea sensible a la seguridad alimentaria de su población estudiantil. Puede añadir:

*Hoy María tiene hambre y comida disponible. A veces los niños tienen hambre y no hay comida disponible. Eso puede resultar muy incómodo. ¿Hay algún recurso en nuestra escuela que pueda ayudarnos a conseguir comida si la necesitamos?*

Pida a los estudiantes que participen en el movimiento de remolino utilizado anteriormente en esta unidad.

### **Nuevo Comienzo (intento)**

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia mientras narra:

- *Así que María hizo Amanecer, Atardecer, Mono, Atardecer, Plancha, Perro Boca Arriba, y luego directamente Amanecer. ¡Vaya! ¿Qué postura olvidó María? [Perro]*

### **Respiración Dejar Ir (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)**

- *Algunos estudiantes se rieron y ella se avergonzó y se enfadó. ¿Qué puede hacer María para mostrar cuidado por sí misma?*
- *Ella puede hacer su Respiración Dejar Ir.*
- *María respiró un par de veces y le ayudó a calmarse...*

Involucre a los líderes de los estudiantes para que realicen la Respiración Dejar Ir.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)**

- *...¡e hizo la secuencia correctamente! El Sr. Montana estaba muy orgulloso de María porque utilizó sus prácticas para calmar su mente y no se rindió. Le dejó dirigir la clase a través de dos posturas más y ¡la práctica de la Mente amable!*

Involucre a los líderes de los estudiantes en la secuencia de Nuevo Comienzo.

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Árbol y Barco o pida a los líderes de los estudiantes que guíen a sus compañeros a través de las posturas.

### **Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)**

### **Barco (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)**

### **Mente Amable (para sí mismos) (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)**

- *Esta es una forma de enseñar a nuestras mentes a ser amables con nosotros mismos. Podemos hacerlo cuando los sentimientos de tristeza, soledad o enfado nos visiten o en cualquier momento en que queramos ¡ser lo mejor de nosotros mismos mostrando cuidado por nosotros mismos y por los demás!*

Involucre a los líderes de los estudiantes en la práctica de la Mente Amable (para sí mismos).

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

- *Antes de descansar hoy, María y su clase hicieron algunos estiramientos.*

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Antes de que los estudiantes se acuesten en una postura de Descanso, use el Frasco Mental para recordarles que el descanso ayuda a calmar y tranquilizar sus mentes y cuerpos activos.

Repita el ejercicio de la Mente Amable (para sí mismos) o la Respiración Dejar Ir mientras los estudiantes descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Toque la campanilla y pida a los estudiantes que se concentren en el tono de la misma. Haga sonar la campanilla de nuevo para indicar a los estudiantes que vuelvan a mover su cuerpo en silencio hasta su postura Fácil calmada.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Identifiquen una forma en la que quieran practicar para ser su mejor versión y comparta su plan con un miembro de la familia.*

## Extensiones de la Lección

### \*Ilustraciones del Frasco Mental

#### Lecciones 1–3

Imprima dos plantillas de la Jarra mental para cada estudiante. A continuación, guíeles para que usen el frasco para ilustrar cómo son sus mentes cuando se mueven con pensamientos y sentimientos y cómo son sus mentes cuando están calmadas y asentadas.

**\*DIFERENCIACIÓN:** Después de que los estudiantes hayan completado sus ilustraciones, puedes sugerir situaciones comunes y pedirles que muestren qué versión del Frasco Mental muestra lo que experimentan en esas situaciones. Por ejemplo, cómo son sus mentes cuando intentan escuchar a varias personas hablando a la vez o si estaban escuchando su música favorita.

### \*Puppy Mind

#### Lecciones 1–3

Lea Puppy Mind de Andrew Jordan Nance y analice cómo sus mentes pueden ser a veces como el cachorro en la historia y cómo pueden ser amables y pacientes con ellos mismos.

**\*DIFERENCIACIÓN:** Establezca conexiones entre la mente del cachorro y ejemplos de pensamientos en remolinos en las lecciones.

### Haga su Propio Frasco Mental

#### Lección 3

Guíe a los estudiantes para que hagan sus propios Frascos Mentales, utilizando brillantina para representar sus pensamientos y sentimientos invisibles. Consulte la hoja de actividades de Jarra mental en los recursos para el profesor o las instrucciones que aparecen a continuación:

Entregue a cada estudiante un pequeño frasco/tapa con la solución líquida (preetiquetada con sus nombres). Dé instrucciones a los estudiantes sobre cómo abrir con cuidado la tapa, etc., para evitar que el contenido del frasco se derrame.

- Dígalos a los estudiantes que sus frasco representan su propia mente y que estarán llenos de pensamientos y sentimientos brillantes (plateado o dorado) (otros colores). Dé una vuelta y agregue unas cuantas sacudidas de brillantina a cada frasco. Como alternativa, los estudiantes pueden espolvorear

brillantina en los frascos con pequeños vasos que usted haya preparado.

- Recuerde a los estudiantes que la brillantina representa los pensamientos y sentimientos (por ejemplo, palabras, imágenes, ideas) en sus mentes.
- Asegúrese de sellar bien los frascos (p. ej., con una tira de cinta adhesiva).
- Pida a los estudiantes que agiten suavemente su Frasco Mental, utilizando su Frasco Mental para demostrarlo. Invite a los estudiantes a darse cuenta de que cada frasco y cada mente son diferentes.
- Experimente con los estudiantes para ver cuántas respiraciones profundas se necesitan para que la brillantina de sus frascos se asiente. Demuestre con su frasco primero, agitándolo, y luego continúe respirando hasta que la mayor parte de la brillantina se haya asentado. Luego, pida a los estudiantes que lo hagan ellos mismos. Pídales que compartan (o pongan los dedos) el número de respiraciones necesarias para que el brillo se asiente. (Si el tiempo lo permite, puede preguntar/explicar por qué pueden ser diferentes).
- Envíe los Frascos Mentales a casa con los estudiantes. Dígalos que se lo muestren a su adulto.

**\*CONSEJO DE ENSEÑANZA:** Para ayudar a los estudiantes a completar esta actividad, estructurarla con pasos claramente definidos a seguir antes de presentarla. Considere pedir ayudantes de estudiantes según corresponda.

### Ser Mi Mejor Versión

#### Lecciones 4–6

Imprima o proyecte imágenes de situaciones comunes que los estudiantes experimentan y que podrían desencadenar emociones difíciles. Por ejemplo, puede mostrar a la clase una imagen de un estudiante que se deja fuera de un juego. Pregunte a la clase cómo se siente este estudiante. Luego pregúnteles cómo este estudiante podría seguir siendo su mejor versión incluso mientras experimenta emociones difíciles. Para andamiar, proporcione una lista de las estrategias de mejor versión que los estudiantes puedan elegir si lo requieren.

Considere hacer que los estudiantes representen la situación y las formas en que podrían responder. También podría preguntarles cómo podrían ser su mejor versión de sí mismos si vieran que esto sucede.

## Tiempo de Juego

### Lecciones 4–7

Realice juegos básicos de escucha o congelación (en los que tengan que recordar y seguir instrucciones y practicar el control de los impulsos) con los estudiantes para darles la oportunidad de practicar sus habilidades de autocontrol. Las sugerencias incluyen Simon Dice, ¿Madre Puedo Jugar?, Luz Roja/Luz Verde y Pare, Baile. Cree condiciones en las que los estudiantes no estén “fuera” durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, si cometen un error, tienen que sentarse durante un par de rondas en lugar del resto del juego.

Es normal y se espera que los estudiantes a veces tengan dificultades con la autorregulación de sus cuerpos y sus emociones durante estos juegos. Si el juego genera mucho entusiasmo o si surge frustración o decepción, utilícelo como una oportunidad para recordar y practicar las estrategias de mejor versión aprendidas durante esta unidad de forma comprensiva y no punitiva. Consulte la Lección 7 de esta unidad para obtener una lista completa de estrategias.

## Gráfico de la Clase

### Lecciones 5–7

Cuando un estudiante comparte o usted observa que un estudiante utilizó el lugar para hacer pausas o practicó una Estrategia del mejor yo (p. ej., hacer una pausa, encontrar sus Puntos de Anclaje, Respiraciones Calmantes, Respiraciones de Dejar ir, Mente Amable) dentro o fuera de la escuela, pídale que recuerden y registren sus experiencias en un gráfico de salón.

Por ejemplo, cree un gráfico con tres columnas:

- **Columna 1:** ¿Qué sucedió? (Situación que hizo que sus mentes revolvieran con pensamientos y sentimientos)
- **Columna 2:** ¿Qué estrategia practicó?
- **Columna 3:** ¿Cómo se sintió después de su pausa/ estrategia del mejor yo?

Cuelgue el gráfico en un área prominente para que pueda usarlo para ayudar a los estudiantes a sobrellevar las emociones difíciles que surgen en el salón.

## Ver y Respirar

### Lección 6

Como extensión de la historia When Sophie Gets Angry, muestre a los estudiantes el video “Just Breathe” de Julie Bayer Salzman y Josh Salzman (Wavecrest Films).

Preguntas sugeridas para el debate:

- ¿Cómo se siente o se ve la ira en el cuerpo? (rostro, nariz arrugada, cuerpo tenso, puños)
- ¿Qué cosas hacemos para ayudarnos a calmarnos?

Resuma para los estudiantes:

- Como no siempre podemos ir a otro lugar cuando nos enfadamos o nos molestamos, tenemos que saber cómo hacer una pausa justo donde estamos.

Luego revise estrategias como prestar atención a nuestra respiración y respirar profundamente.

## \*Dibujar Mi Mejor Versión

### Lección 7

Entregue materiales de dibujo y pida a los estudiantes que titulen sus papeles “Mi Mejor Versión”. Lea la frase “Mi Mejor Versión es...” en voz alta y guíe a los estudiantes para que piensen en cómo se ven y qué hacen cuando son la mejor versión de sí mismos y luego ilustren esto en un autorretrato.

**\*DIFERENCIACIÓN:** Se puede pedir a los alumnos de primer grado que escriban oraciones para acompañar sus ilustraciones, si están listos.

Cuelgue el trabajo de los estudiantes y permita que compartan sus respuestas.

## Tablero de Compasión

### Continúa desde la unidad anterior

Cree (o sostenga) un tablero de anuncios en su salón para registrar los actos de amabilidad, cuidado y compasión detectados por 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 4*



# CONCIENCIA SOCIAL

## PARTE 1: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

### *Conocimiento Previo*

Los estudiantes deben tener una comprensión básica de cómo identificar y etiquetar los sentimientos y el significado de la amabilidad.

### *Descripción General*

Los estudiantes exploran su propio punto de vista y practican identificar y expresar sus necesidades y preferencias a los demás. Descubren que otros pueden tener diferentes perspectivas o puntos de vista, y practican cultivar la curiosidad sobre el mundo y los que les rodean. Luego expresan cumplidos y aprecio a sus compañeros y practican prestando atención con curiosidad y amabilidad. También prueban alimentos de una cultura diferente.

### *Comprensiones Duraderas*

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Pueden identificar y expresar sus necesidades y preferencias a los demás.
- Lo que le resulta cómodo a una persona puede no serlo para otra.
- Su entorno afecta a cómo se sienten.
- Una buena comida les ayuda a mantenerse sanos.
- Sus palabras pueden mostrar cuidado y amabilidad hacia los demás.

### *Preguntas Esenciales*

- ¿Cuál es mi punto de vista?
- ¿Qué necesitan las personas para sentirse seguras y tranquilas?
- ¿Cómo se siente la curiosidad?
- ¿Qué puedo notar con curiosidad?
- ¿Cómo demuestro a los demás que los aprecio y los valoro?
- ¿Cómo hago saber a los demás que me preocupo por ellos?

## Resúmenes y materiales de la lección\*

### Lección 1 páginas 213–228

**Lección 1: Zumbido, silbido, bang:** Los estudiantes exploran sus propios puntos de vista y los de los demás y concluyen que las personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación. También descubren que tienen un lugar interior *tranquilo* que pueden visitar cuando el lugar para hacer pausas no está disponible. Aprenden que pueden visitar este lugar cuando quieran tranquilizar y calmar sus mentes y cuerpos.

- Pizarra interactiva o dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- 1 canción (con guitarra, batería, canto) para la Secuencia de Giro durante la Hora del Cuento en Movimiento
- 2 trozos de papel para manualidades, 1 que dice ruido y 1 que dice silencio
- Cinta
- [Opcional] Situaciones predeterminadas para la actividad ¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?

### Lección 2 páginas 229–239

**Lección 2: Sonido apagado:** Los estudiantes dibujan su lugar interior tranquilo y describen lo que les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. Luego, a través de la discusión y de la Hora del Cuento en Movimiento, exploran cómo la necesidad de una persona de sentirse segura, tranquila y concentrada puede ser diferente de las necesidades de otra persona.

- Pizarra interactiva y dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Al menos 3 canciones que provoquen diferentes emociones, incluida la canción (con guitarra, tambor, canto) para la Secuencia de Giro utilizada en la Lección 1
- Papel (1 por estudiante)
- Crayones o marcadores

### Lección 3 páginas 240–248

**Lección 3: Cocinar en casa:** Los estudiantes exploran cómo se siente la curiosidad y cómo ser curioso puede ayudarles a probar cosas nuevas y aprender sobre otras personas. Luego usan la curiosidad para probar una nueva comida.

- Pizarra interactiva
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Hummus u otros alimentos para untar
- Galletas, pretzels o bastones de zanahoria (1-2 por estudiante)
- Cuchillo de plástico
- Servilletas o toallas de papel
- Imágenes de proteínas animales preparadas, como pollo y hamburguesas, si se desea
- Imagen de garbanzos, si se desea
- Imágenes de platos preparados con legumbres, como lentejas y sopa de guisantes, si se desea
- Imagen de un mapa del mundo, o un globo, para señalar el Medio Oriente y Egipto
- Imágenes del grupo de alimentos protéicos (solo carne, lácteos y pescado)
- Imágenes de un grupo de frutas/verduras (p. ej., verduras, naranjas y alimentos crucíferos)
- Imágenes de legumbres (p. ej., frijoles rojos, frijoles de lima, guisantes de ojos negros, garbanzos, guisantes partidos, lentejas)

## **Lección 4** páginas 249–256

**Lección 4: Apreciar a los Demás:** Los estudiantes aprenden que los demás necesitan sentirse notados, valorados y apreciados. Practican compartir palabras de agradecimiento y cumplidos.

- [Opcional] Iniciaidores de frases para las apreciaciones de los estudiantes.

## **Lección 5** páginas 257–269

**Lección 5: Salir por Ahí:** Los estudiantes practican la curiosidad para explorar lo que piensan, sienten y necesitan los personajes en la Hora del Cuento en Movimiento. También practican pensamientos amables para desarrollar su propia amabilidad y expresar palabras amables para hacer saber a los demás que les importan.

- Pizarra interactiva o dispositivo reproductor de audio
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- La canción o el video “Wheels on the Bus”
- Fotos que representan imágenes de una ciudad para colgar por todo el salón (edificios, personas, animales, etc.)

## **Lección 6** páginas 270–275

**Lección 6: Caminata:** Los estudiantes practican notar con curiosidad y amabilidad mientras caminan *por* toda la escuela. Practican la consideración y el aprecio por los muchos espacios y personas de su comunidad escolar.

- Papel y lápiz para cada estudiante, si lo desea
- Señales que dicen “*Caminata consciente*” y “*Escucha consciente*”
- [Opcional] Señales que dicen *que puedo ser curioso y amable*

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

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Pensador  
Palmera Oscilante  
Tridente  
Codo a Rodilla  
Planeador  
Giro del Planeador  
Recójalo  
Perro en Tres Patas  
Plancha Lateral

### Secuencias

Secuencia de Giro  
Todos los Lados de la Historia

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Escucha Consciente  
Respiración Dejar Ir  
Mi Lugar Silencioso  
Puntos de Anclaje  
Alimentación Consciente  
Mente Amable (para sí mismos)  
Mente Amable (para los demás)  
Caminata Consciente  
Escucha Consciente  
Examen Interno  
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*

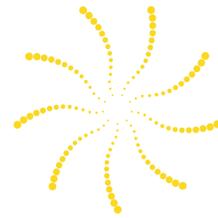
Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Identificar y expresar una de sus propias necesidades o preferencias (Observación, Lección 1).
- “Visitar” su lugar interior silencioso(Observación, Lección 2).
- Reconocer que lo que otra persona necesita para sentirse segura y calmada puede ser diferente de lo que uno necesita para sentirse serguro y calmado (Observación, Lección 2).
- Usar la curiosidad para probar un nuevo alimento (Observación, Lección 3).
- Expresar cumplidos y apreciaciones a otros estudiantes (Observación, Lección 4).
- Prestar atención con amabilidad y curiosidad (Observación, Lecciones 5 a 6).



## Lección 1

# ZUMBIDO, SILBIDO, BANG



### Declaración de Metas

Los estudiantes exploran sus propios puntos de vista y los de los demás y concluyen que las personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación. También descubren que tienen un lugar interior *silencioso* que pueden visitar cuando el Lugar de Pausa no está disponible. Aprenden que pueden visitar este lugar cuando quieran calmar y calmar sus mentes y cuerpos.

### Pregunta Esencial

¿Cuál es mi punto de vista?

### Declaración “Yo Puedo”

Puedo describir mi propio punto de vista.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Otras personas pueden tener pensamientos y sentimientos diferentes a los suyos sobre la misma situación o experiencia.
- Otros pueden tener necesidades y preferencias diferentes a las suyas.
- Pueden visitar su lugar interior silencioso cuando quieran tranquilizar y calmar sus mentes y cuerpos.

Los estudiantes podrán...

- Identificar y expresar una de sus propias necesidades o preferencias.

## Materiales

- Pizarra interactiva o dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Una canción (con guitarra, batería, canto) para la Secuencia de giro durante la Hora del Cuento en Movimiento
- Dos trozos de papel para manualidades, uno que dice *ruido* y otro que dice *silencio*
- Cinta
- [Opcional] Situaciones predeterminadas para la actividad “¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?”

## Preparación/Organización

- Los estudiantes deben estar al tanto de los sonidos en el entorno escolar.
- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cargue previamente la canción para la secuencia de Giro.
- Cree una línea en el piso con cinta adhesiva y cuelgue el letrero silencioso en un extremo y el letrero ruidoso en el otro extremo.
- [Opcional] Establecer situaciones predeterminadas para la actividad “¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?”.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Pensador  
Palmera Oscilante  
Tridente  
Codo a Rodilla  
Planeador  
Giro del Planeador  
Recójalo

### Secuencias

Secuencia de Giro

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Escucha Consciente  
Respiración Dejar Ir  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Tranquilidad  
Silencio  
Ruido  
Mente Abierta

## 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.

## ESCUCHA CONSCIENTE / 3 minutos

Cuando el sonido de la Campanilla de Enfoque disminuya, guíe a los estudiantes en el ejercicio siguiente de Escucha consciente:

- *Cuando ya no puedan oír el sonido de la campanilla, mantengan los ojos cerrados o bajos y concéntrense en escuchar cualquier otro sonido que puedan oír.*
- *Con los oídos escuchando, perciban en silencio cualquier sonido a nuestro alrededor.*
- *Una vez que hayan notado un sonido, vean qué sonido pueden oír a continuación.*
- *Es posible que escuchen sonidos en el salón, en el corredor o incluso afuera.*
- *Noten sonidos grandes y fuertes.*
- *Noten sonidos pequeños y suaves.*

Dé a los estudiantes aproximadamente un minuto para escuchar con su guía. Luego pida a los estudiantes que compartan los sonidos que hayan notado. Mientras los estudiantes comparten, involucre a todos los estudiantes pidiéndoles a otros estudiantes que den una señal de mano designada para identificar si el sonido es suave o alto.

## LEER EN VOZ ALTA / 10 minutos

Muestre a los estudiantes la portada del libro *Charlotte and the Quiet Place* y explique que el personaje principal de la historia, cuyo nombre es Charlotte, tiene el mismo problema donde sea que vaya: no hay lugar que sea tranquilo. Presente a su perro Otto y luego lea la historia. Pida a los estudiantes que escuchen con curiosidad para ver si pueden averiguar por qué Charlotte está buscando silencio.

Durante o después de la historia, llame la atención sobre la perspectiva de Charlotte (sus pensamientos, sentimientos y necesidades) con preguntas como:

### CONSEJO DIDÁCTICO



**No corrija a los estudiantes que hacen ruido, pero permita que forme parte de la práctica de escucha.**

### CONSEJO DIDÁCTICO



**Si el tiempo lo permite, puede permitir que los estudiantes compartan recreando el sonido que escucharon y haciendo que otros estudiantes adivinen lo que fue.**

## CONSEJO DIDÁCTICO



Involucra a los estudiantes haciéndoles hacer los ruidos que se escuchan a lo largo del libro.

- *¿A Charlotte siempre le gusta estar tranquila? ¿Cómo lo sabe?*
- *¿Sienten los amigos de Charlotte lo mismo que Charlotte sobre el ruido en esta situación? ¿(Señale situaciones específicas en el libro)?*
- *¿Por qué Charlotte busca silencio? (Respuesta: Lo necesita para sentirse segura, tranquila y concentrada, o como su mejor versión).*
- *¿Conocemos alguna estrategia para encontrar la calma y el silencio en el interior como Charlotte? (Respuesta: Lugar de Pausa, Puntos de Anclaje, Respiraciones Calmantes, etc.)*

### \* ¿QUÉ NECESITO? ¿QUÉ NECESITAS? / 15 minutos

Guíe a los estudiantes en una reflexión sobre su propia preferencia y necesidad de silencio. Pida a los estudiantes que cierren los ojos o, si les resulta más cómodo, que miren hacia abajo en el suelo. Dígalos a los estudiantes que les hará una pregunta y que les gustaría que reflexionen en silencio sobre ella.

Pregúntales a los estudiantes:

- *¿Les gusta el silencio o prefieren un poco de ruido o mucho ruido a su alrededor?*
- *¿Hay algún momento en el que necesiten silencio?*

A continuación, demuestre una respuesta a esta pregunta compartiendo una ocasión en la que necesite silencio. Ejemplos:

- **No me gusta estar callado todo el tiempo. A veces, la música me ayuda a sentirme calmado y feliz.**
- **Pero necesito silencio cuando voy a dormir (o cuando voy a hacer una prueba).**

Invite a los estudiantes a que hagan un examen interno en silencio con curiosidad y amabilidad y vean lo que notan. Dé a los estudiantes unos 30 segundos para contemplar esta pregunta y luego invíteles a abrir los ojos o a mirar hacia arriba.

Invite a varios estudiantes a compartir en voz alta.

Usando las respuestas de los estudiantes, invítelos a notar que no todos están de acuerdo en cuándo necesitan silencio o cuánto les gusta silencio. Dígalos que esto se debe a que todos tenemos pensamientos, sentimientos y necesidades diferentes.

Señale los dos trozos de papel para manualidades y la línea de cinta en el suelo entre ellos. Invite a los estudiantes a que se den cuenta de que un letrero dice *ruidoso* y otro indica *silencioso*.

Dígalos a los estudiantes que va a leer varias situaciones en voz alta y que quiere que consideren cuánto ruido prefieren experimentar en esas situaciones.

### ★ DIFERENCIACIÓN

Para los alumnos de primer grado que repiten este plan de estudios y comprenden bien que los pensamientos, sentimientos y necesidades de los demás pueden diferir de los suyos, considere comentar con ellos que su punto de vista es único en función de sus propias experiencias (p. ej., su familia, cultura, escuela, oportunidades) y necesidades. Considere comentar ideas sobre qué tipos de experiencias podrían dar forma a sus puntos de vista (p. ej., vivir en un lugar diferente, aprender algo nuevo, leer sobre diferentes culturas o países).

A continuación, dígalas a los estudiantes que, cuando dé la señal, querrá que se alineen en el trozo de cinta para indicar cuánto ruido prefieren. Si están cerca de la palabra *ruidoso*, significa que les gusta mucho sonido, si están cerca de la palabra *silencioso*, eso significa que no les gusta ningún sonido, y si se encuentran en algún punto intermedio, eso significa que les gusta un poco de sonido.

Demuestre esto para los estudiantes con un par de situaciones de ejemplo (por ejemplo, conduciendo su vehículo, leyendo, comiendo su almuerzo), y póngase en la línea de manera que indique cuánto ruido le gusta experimentar en cada situación.

Lea varias situaciones (p. ej., trabajar en el salón, ver la televisión, dibujar, hablar en el comedor, leer un libro, jugar con sus juguetes) y pida a los estudiantes que indiquen sus preferencias de pie en la línea.

Aproveche un par de oportunidades para preguntar a los estudiantes que están más cerca del lado silencioso qué pensarían o cómo se sentirían si hubiera mucho ruido en la situación, y viceversa.

Después de la actividad, pida a los estudiantes que piensen y muestren con sus manos si son el tipo de persona que requiere mucho o poco tiempo de tranquilidad. Pídale que miren a su alrededor y observen que los demás pueden necesitar silencio con más o menos frecuencia que ellos. Exprese interés en saber lo que necesitan para sentirse seguros/cuidados/como la mejor versión de sí mismos en su clase.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Otras personas pueden tener pensamientos y sentimientos sobre una situación o experiencia que difieren de la nuestra.*
- *Otros pueden tener necesidades y preferencias diferentes a las nuestras.*



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción

Repase brevemente la última aventura de María y Michael, recordando a los estudiantes que María y Michael aprendieron a usar su respiración para hacer una pausa y dar lo mejor de sí mismos. Dígalas a los estudiantes que, en la historia de hoy, María y Michael están en casa trabajando en una tarea escolar: crear su propia secuencia demovimiento.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

## Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Comience la historia:

- *Era la mañana, y Gato, Vaca y Perro estaban listos para hacer su secuencia de Nuevo Comienzo con María y Michael.*

## Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo varias veces.

A continuación, siga narrando:

- *Después de terminar, Gato, Vaca y Perro anunciaron que necesitaban practicar para su recital musical de primavera. María y Michael explicaron que tenían que quedarse para hacer una tarea para la escuela: crear una nueva secuencia de movimiento.*

## Comprobación del Sonido

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, y luego continúe la historia, haciendo que los estudiantes repitan las indicaciones de sonido y movimiento con usted o después de usted:

- *En una habitación, Gato, Vaca y Perro ajustaron sus instrumentos. Afinaron su guitarra.*

[Toque la guitarra aérea con ruidos de guitarra.]

- *Comprobaron sus tambores.*

[Toque un ritmo fácil en su regazo con una palmada final].

- *Y calentaron sus voces*

[Vaya de bajo a alto y de alto a bajo con miaus, mus y gaus.]

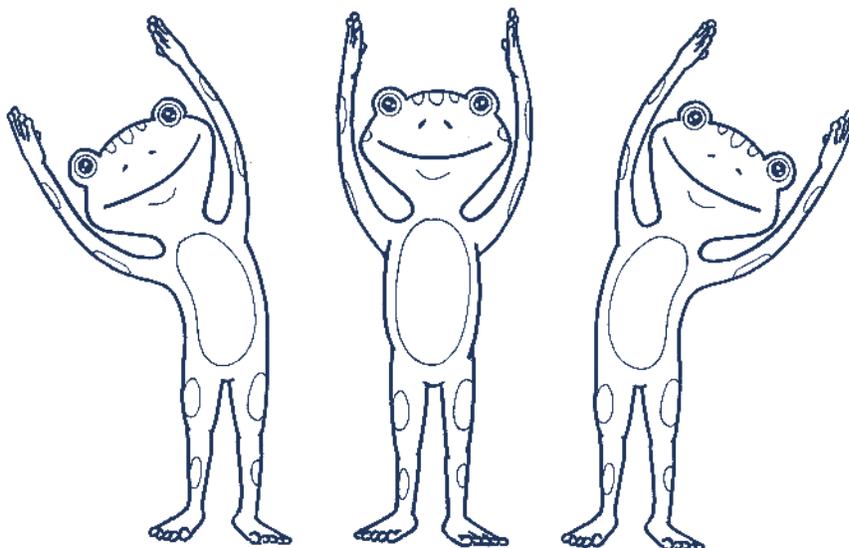
## Pensador

- *En la otra sala, María y Michael estaban sentados y pensando en ideas para su nueva secuencia de movimiento.*

[Demuestre sentándose en una postura *Pensador*, como la famosa escultura de Rodin El pensador.]

- *“Bien, ¡compartamos ideas!” dijo María.*
- *Michael se frunce porque no tenía ideas. Dijo: “Es tan difícil pensar con todo el ruido que hacen Gato, Vaca y Perro”.*
- *María, por otro lado, dijo: “¿De verdad? ¡No me molesta en absoluto! La música me hace querer bailar, así que su música me dio buenas ideas. La guitarra me hizo pensar en balancear los brazos”.*

### PALMERA OSCILANTE



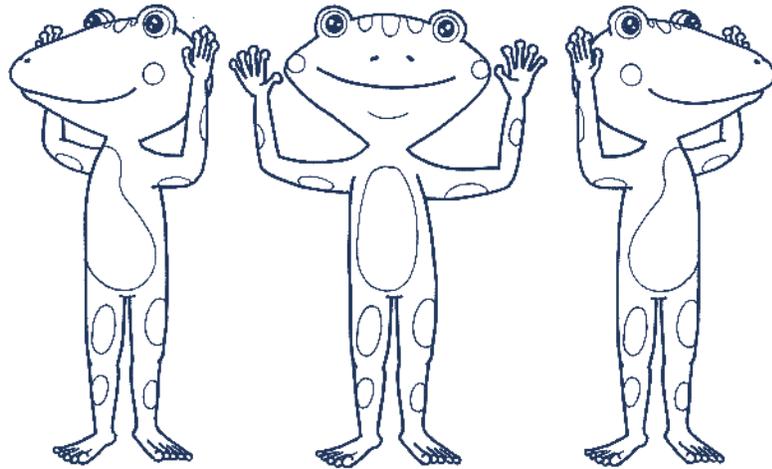
### Palmera Oscilante nuevo

Demuestre la postura de la Palmera Oscilante utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen por ponerse erguidos, con los pies plantados en la tierra, los dedos de los pies extendidos y el cuerpo fuerte pero suave.**
2. **Inhalen: los brazos se estiran junto a las orejas, las palmas hacia adentro.**
3. **Exhalen: doblen suavemente la parte superior del torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.**
4. **Inhalen: regresen al centro.**
5. **Repitan con el otro lado.**

Continúe con la narración:

- *“Y cuando cantaron las escalas, pensé en hacer algunos giros”.*



### Tridente/Giro de Tridente nuevo

La postura del Tridente/Giro de Tridente utiliza las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de la Montaña con los pies separados a la distancia de las caderas, levanten los brazos de modo que estén paralelos al suelo y doblen los codos a 90 grados de modo que los antebrazos estén en posición vertical y las palmas estén una frente a la otra. Mantengan las rodillas blandas y los pies suavemente en el suelo.
2. Inhalen: mantengan erguida la columna vertebral. Esto es Tridente.
3. Exhalen: giren suavemente el torso hacia el lado derecho. Mantengan los pies en el suelo, pero no bloqueen las rodillas.
4. Inhalen: vuelvan al centro y crezcan alto.
5. Exhalen: giren suavemente el torso hacia el lado izquierdo.
6. Repitan una vez más.

Continúe con la narración:

- *A Michael le estaba costando mucho prestar atención a los movimientos de María, porque Gato, Vaca y Perro ¡no dejaban de practicar sus miaus, mus y gúaus!*

### Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato/Vaca y Perro, haciéndoles inhalar en cada postura y hacer el sonido del animal correspondiente al exhalar.

Continúe con la historia:

- *La mente de Michael se arremolinaba.*

### **Remolino** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de Remolino de la Unidad 3.

- **Gritó:** *“¡Ya no quiero hacer esto!” y pisó fuerte con los pies.*

[Demuestre pisando fuerte los pies y cruzando los brazos.]

Continúe con la historia:

- *Michael estaba muy frustrado y María lo notó. María podía decir que la mente de Michael estaba arremolinando con pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *María mostró compasión a Michael al animarlo a hacer una pausa. “¿Recuerdas lo que el Sr. Montana nos enseñó?” preguntó.*
- *Luego, María le dijo a Michael que, aunque la colchoneta del lugar para hacer pausas estaba en el salón, aún podían practicar calmar y acomodar sus mentes y cuerpos. Le recordó a Michael cómo colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje (su corazón y su vientre) y luego hicieron juntos tres profundas Respiraciones de relajación.*

### **Respiración Dejar Ir** (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes en varias Respiraciones de Relajación. A continuación, continúe con la historia:

- *Michael se dio cuenta de que hacer una pausa y respirar profundamente le ayudó a sentirse más tranquilo y asentado. Decidió saludar a sus sentimientos y ver de qué se trataban. Se dio cuenta de que sus sentimientos le mostraban que prefería más silencio. Decidió mostrar cierta compasión pidiendo ayuda a María.*
- *Michael dijo: “Quizás podamos encontrar otro lugar para trabajar en nuestro movimiento. ¿Afuera, por ejemplo?”*
- *“¡Buena idea!” dijo María.*

### **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Así que María y Michael salieron.*

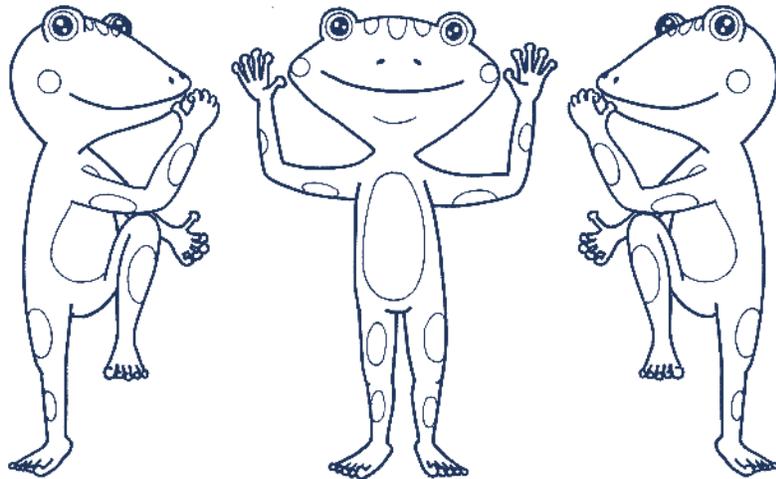
[Camine en el mismo lugar.]

- *Encontraron un buen lugar cerca de un árbol.*

[Demuestre la postura del Árbol introducida en la Unidad 3].

- *María le mostró a Michael los movimientos que inventó.*
- *Finalmente, Michael tuvo una idea. —¡Vaya! —dijo, —¡entonces podemos hacerlo!*

**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 Montaña, lleven los brazos hacia arriba hasta una posición en la que la parte superior de los brazos esté paralela al suelo, los codos estén doblados 90 grados y las palmas hacia adelante o hacia los brazos (“cactus”).
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.**

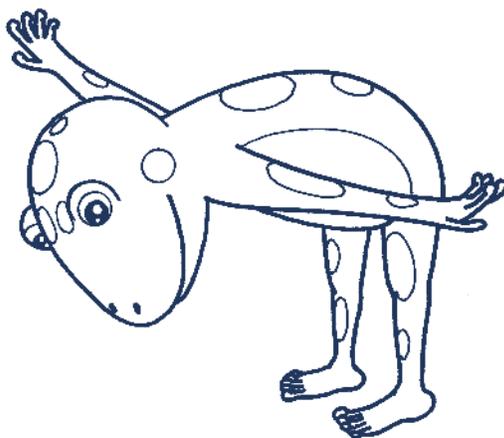
Continúe con la historia:

- *“¡Genial!” dijo María. “¿Y luego qué pasa con esto?”*

**CONSEJO DIDÁCTICO**

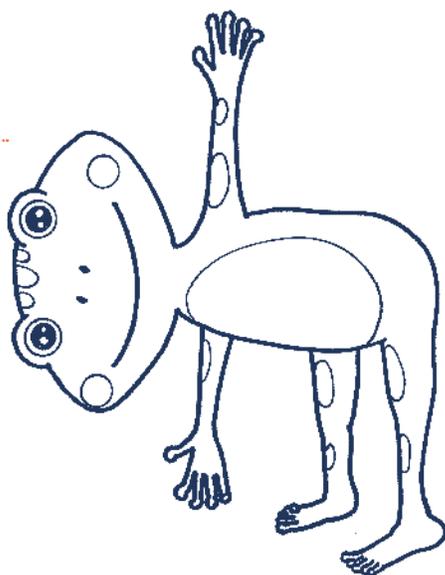


El objetivo es mantener el equilibrio mientras se mueven la rodilla y el codo entre sí. No necesitan ponerse en contacto.

**PLANEADOR****Planeador** nuevo

Demuestre el Planeador utilizando las siguientes indicaciones como referencia:

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****Giro del Planeador** nuevo

Demuestre el Giro del planeador utilizando las siguientes indicaciones como referencia:

1. Comiencen en la postura del Planeador.
2. Exhalen: giren hacia un lado, mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.
3. Inhalen: vuelvan al centro (Planeador).
4. Repitan entre dos y tres veces, alternando los lados.

Continúe con la historia:

- **María y Michael estaban contentos con su progreso y se habían sentado a pensar en más posturas...**

### **Pensador**

Demuestre sentado en una postura de *Pensamiento*, como la escultura de Rodin El pensador.

Continúe con la historia:

- **...cuando escucharon: “Bzzzzz”. María miró a su alrededor y vio muchas abejas.**
- **“Esas abejas son aterradoras y tan molestas. ¡No quiero quedarme aquí! No me siento muy valiente”, dijo, y volvió a entrar en casa.**

[Trote en su lugar.]

### **¡Reflexionemos!**

Continúe con la historia:

- **Una vez que María y Michael llegaron a la terraza, no sabían qué hacer. Michael no podía concentrarse con la música que había adentro y María tenía demasiado miedo de las abejas para trabajar afuera.**

Pida a los estudiantes que se den palmaditas en la cabeza (o que realicen algún otro gesto) si se distraen más con las abejas y que se froten el estómago (o realicen algún otro gesto) si se distraen más con la música.

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Dos personas pueden tener pensamientos y sentimientos diferentes sobre el mismo tema o situación.*
- *Las personas (y los amigos) tienen cosas diferentes que las distraen y molestan, y no pasa nada. A algunas personas les gusta estar en interiores para concentrarse, y otras trabajan mejor al aire libre. En otras palabras, los amigos pueden tener necesidades similares y diferentes.*

Continúe con la historia:

- **Finalmente, María dijo: “Michael, el zumbido de las abejas me molesta mucho, y también tengo miedo de ellas. ¿Podrías intentar practicar con música de nuevo? Dale otra oportunidad. Primero, practiquemos calmar**

y tranquilizar nuestras mentes y cuerpos. Luego, intentemos practicar los movimientos que ya hemos aprendido con la música que están tocando ahora mismo, ¿sí?”

- *Michael estaba practicando ser su mejor versión, así que decidió hacer una pausa, poner las manos en sus Puntos de Anclaje y respirar hondo tres veces. Se dio cuenta de que cuando lo hizo, sintió un espacio tranquilo en el interior. Aunque era ruidoso afuera, su mente se sentía calmada y tranquila. Así que dijo: “Muy bien. Lo intentaré”. Luego hicieron todos los movimientos juntos con la música.*

## Música

Encienda la canción y haga la nueva Secuencia de giro al ritmo de la música.

Continúe con la historia:

- *Cuando la música se detuvo, Michael sonrió. Entendió lo que estaba diciendo María y pudo sentir la música y dejar que le guiara. Incluso pensó en otro movimiento, y dijo: “Para el último movimiento, podemos fingir que recogemos un sentimiento que necesitamos, como el coraje. ¡Entonces podemos dejar que el sentimiento nos lave como el agua!”*

### RECÓJALO



### Recójalo nuevo

Demuestre la postura Recójalo utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura del Planeador.
2. Inhalen: piensen en lo que van a “recoger”.

3. Exhalen: flexionen las rodillas, pliéguense hacia adelante mientras extienden los brazos hacia adelante, luego, bajen los brazos con un movimiento de recogida, “recojan” la determinación, la curiosidad, la confianza, la valentía o lo que sea apropiado en el contexto.
4. Inhalen: lentamente vuelvan a estar de pie, elevando ese sentimiento o esa actitud sobre su cabeza.
5. Exhalen: dramaticen permitiendo que el sentimiento o la actitud bañen todo su cuerpo bajando rápidamente los brazos como si permitieran que el agua se derramara sobre ustedes.

Continúe con la historia:

- *María dijo: “¡Sí! Vamos a hacerlo” y, al final, María decidió recoger valentía.*

## Secuencia de Giro nuevo

Guíe a los estudiantes a través de toda la secuencia de Giro creada por María y Michael (consulte las indicaciones proporcionadas anteriormente para saber cómo hacer las posturas/movimientos individuales):

1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Transición a la Palmera Oscilante. Repitan, alternando los lados.
3. Transición a la postura de Tridente. Repitan, alternando los lados.
4. Transición a la postura del Codo a la Rodilla. Repitan, alternando los lados.
5. Transición a la postura del Planeador y Giro del Planeador. Repita el Giro del Planeador, alternando los lados.
6. Transición a Recójalo.
7. Terminen en la postura de la Montaña.

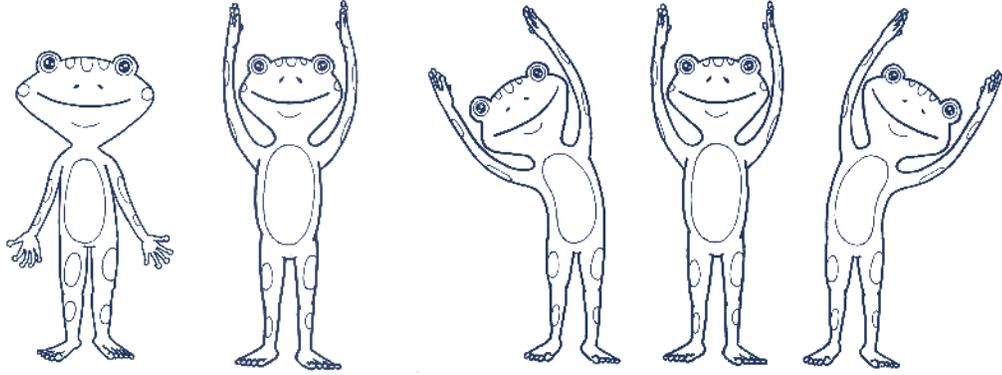
Repita la secuencia de nuevo y, a continuación, siga con la historia:

- *Michael decidió recoger una mente abierta.*

Repítalo una última vez, animando a los estudiantes a que imaginen que recogen cualquier pensamiento o sentimiento que requieran en este momento.

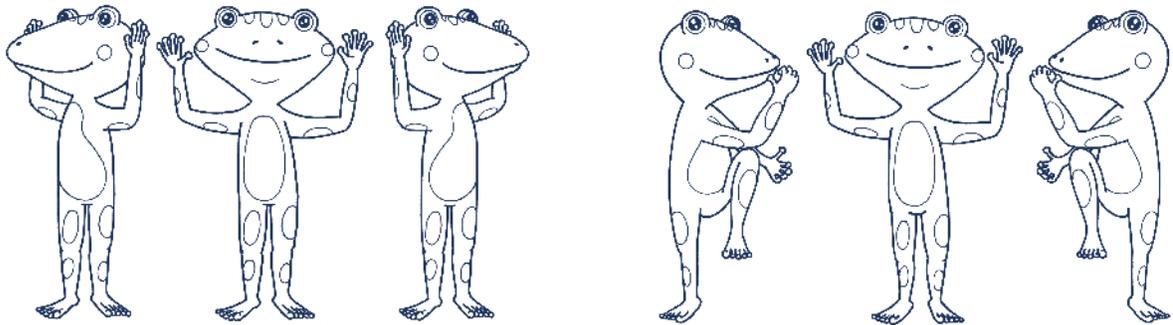
Dígalos a los estudiantes que dediquen su tiempo a repasar cada postura en la secuencia, ralentizándose mientras respiran con calma y lentitud. A continuación, siga con la historia:

SECUENCIA DE GIRO



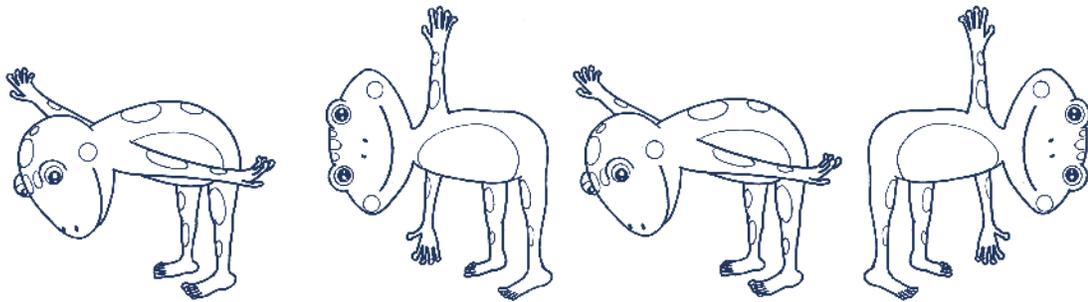
Montaña

Palmera oscilante



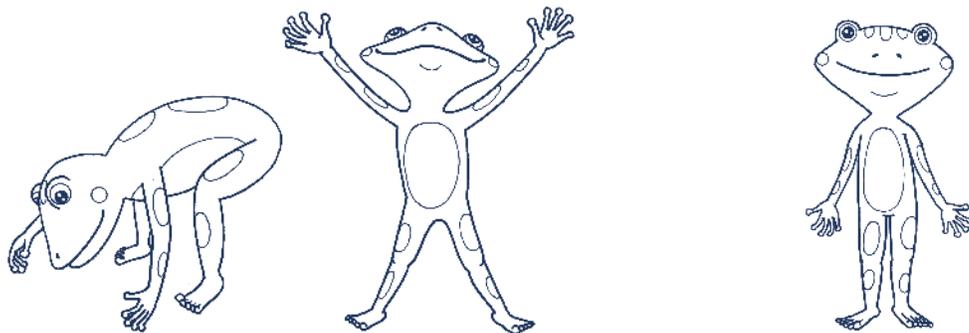
Giro de tridente

Codo a rodilla



Planeador

Giro del planeador



Recójalo

Montaña

- **Finalmente, María y Michael estaban contentos con su secuencia y sus amigos terminaron de practicar su música. Todos se dieron cuenta de que realmente les gustaría pasar un tiempo tranquilos, así que hicieron algunos estiramientos relajantes y luego descansaron.**

### **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 elegir entre la postura del Niño, tumbarse sobre la colchoneta u otra posición que les resulte cómoda para descansar. Recuerde a los estudiantes que las personas pueden tener diferentes necesidades de lo que les ayuda a estar más concentrados, calmados y tranquilos, y no pasa nada.

A medida que los estudiantes pasan a una postura de Descanso, pídeles que recuerden lo que Charlotte estaba buscando en la historia (un lugar silencioso) y cómo María y Michael comenzaron y terminaron su mañana en la Hora del Cuento en Movimiento (con una pausa tranquila).

Guíe a los estudiantes para que encuentren algunos momentos de calma y tranquilidad.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Vuelva a la postura sentada e invite a los estudiantes a notar en silencio cómo se siente la tranquilidad para ellos.

- *¿Cómo se siente el silencio en su cuerpo? ¿Están cómodos o incómodos?*
- *¿Cómo se siente el silencio en su mente? ¿Ayuda a su mente a sentirse calmada y tranquila o hace que su mente se arremoline de pensamientos y sentimientos?*

Invite a algunos estudiantes a compartir, según el tiempo lo permita.

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

- *Con la ayuda de un adulto en su casa, encuentren un lugar silencioso al que puedan ir cuando necesiten calma y tranquilidad.*

## *Lección 2*

# SONIDO APAGADO



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes dibujan su lugar interior tranquilo y describen lo que les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. Luego, a través de la discusión y de la Hora del Cuento en Movimiento, exploran cómo la necesidad de una persona de sentirse segura, tranquila y concentrada puede ser diferente de las necesidades de otra persona.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué necesitan las personas para sentirse seguras y tranquilas?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo usar la curiosidad para entender lo que alguien necesita para sentirse seguro y tranquilo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Comprender los sentimientos y las necesidades de los demás les ayuda a mostrar cuidado y compasión.
- Los amigos pueden tener pensamientos y sentimientos similares o diferentes sobre la misma situación.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer que lo que otra persona necesita para sentirse segura y calmada puede ser diferente de lo que uno necesita para sentirse seguro y calmado.
- Describir su lugar silencioso interno.

## Materiales

- Pizarra interactiva y dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Al menos 3 canciones que provoquen diferentes emociones, incluida la canción (con guitarra, tambor, canto) para la secuencia de Giro utilizada en la Lección 1
- Papel (1 por estudiante)
- Crayones o marcadores

## Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Precargue las canciones que se utilizarán en la parte de la secuencia de Giro de la Hora del Cuento en Movimiento.
- Coloque el papel y los crayones/marcadores.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mi Lugar Silencioso

Respiración Dejar Ir

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Imaginación

Seguro

Valentía

## 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.

## \*MI LUGAR SILENCIOSO / 18 minutos

Repita las siguientes líneas de *Charlotte and the Quiet Place*: “Por fin hay silencio. Estan tranquilo que Charlotte nota un lugar aún más tranquilo”.

Señale que, aunque su escuela, su casa y su vecindario son ruidosos, Charlotte recuerda: “Sin importar dónde esté, cuando quiera, cuando su mundo sea demasiado ruidoso, Charlotte simplemente cierra los ojos y viaja de regreso a ese lugar silencioso, el lugar profundo en su vientre donde su respiración es suave y uniforme. El lugar profundo en su mente donde sus pensamientos están suaves y uniformes. El lugar silencioso en el interior”.

A continuación, diga a los estudiantes que intentarán imaginarse creando un **lugar silencioso** dentro de ellos que puedan llevar adondequiera que vayan.

Comience pidiendo a los estudiantes que cierren los ojos, o si les resulta más cómodo, simplemente miren hacia abajo. Luego invítelos a imaginarse viajar a su lugar silencioso interior. Dígalos que pueden diseñar su lugar silencioso como quieran: puede ser real o imaginado, no hay limitaciones. Pueden usar su imaginación para crear un lugar que les haga sentirse seguros y tranquilos, o pueden recordar un lugar desde un momento en que recuerden sentirse seguros y cuidados. Si es necesario, demuestre esto para los estudiantes describiendo brevemente su propio lugar silencioso como en los siguientes ejemplos:

- *Mi lugar silencioso está junto a un hermoso lago azul. Nunca he estado allí, pero puedo verlo con mi imaginación. El sol siempre brilla allí, y me recuesto en el césped junto al lago, escuchando el sonido de las aves en el cielo y sintiendo la calidez del sol en mi piel, etc.*
- *Mi lugar silencioso está sentado en mi pórtico. Puedo oír los sonidos tranquilos de la gente hablando y riendo cerca y el zumbido de los coches que pasan por allí. Tengo buenos recuerdos de jugar con mis amigos allí y sentarme junto a mi familia sintiéndome seguro y amado. Cuando quiero sentirme seguro y tranquilo, me imagino sentado en mi pórtico.*

Dé a los estudiantes entre 30 segundos y un minuto para imaginar su lugar silencioso ideal. Pídales que señalen en silencio cuando tengan algún lugar en mente. Luego invítelos a explorar este lugar silencioso en detalle. Use las siguientes señales como referencia:

- *Tómense un momento para explorar en detalle su lugar silencioso.*
- *Primero, finjan que están girando lentamente la cabeza a la izquierda y a la derecha. Observen todo lo que ven. ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Ahora centren su atención en lo que sienten. ¿Están dentro o fuera? ¿El aire está caliente o frío? ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Y ahora observen si escuchan algún sonido cuando exploren su lugar silencioso, no tiene que estar en silencio. Tal vez haya sonidos que los ayuden a sentirse seguros y tranquilos. ¿Cómo suena su lugar silencioso?*
- *Ahora, presten atención a su cuerpo. ¿Cómo se siente su cuerpo cuando visitan este lugar silencioso? ¿Cómo se sentiría llevar este lugar silencioso dondequiera que vayan, para saber que está ahí para ustedes cada vez que lo necesiten?*

Haga una pausa después de cada aviso, dejando tiempo a los estudiantes para reflexionar. Para concluir la visualización, invite a los estudiantes a abrir los ojos o mirar hacia arriba.

Reparta papel y una variedad de marcadores o crayones. Luego invite a los estudiantes a dibujar su lugar silencioso. Invítelos a incluir tantos detalles como sea posible.

Una vez que los estudiantes hayan tenido tiempo de completar sus dibujos, invite a varios voluntarios a compartirlos. Esta puede ser una experiencia personal, así que no obligue a los estudiantes a compartirla si no quieren. El intercambio se puede hacer en parejas antes de que los voluntarios lo compartan con todo el grupo. Haga hincapié en escuchar con curiosidad y amabilidad y en aprender sobre lo que hace que el hablante se sienta seguro y tranquilo.

Después del ejercicio de compartir, pregunte a los estudiantes:

- 
- ***¿Cómo se sintieron su cuerpo y mente cuando visitaron su lugar silencioso?***
  - ***¿Qué necesitan en su lugar silencioso para que se sienta seguro y tranquilo?***
  - ***¿El lugar silencioso de todos parecía y sonaba igual?***
  - ***¿Todos necesitan lo mismo para sentirse seguros y tranquilos?***
  - ***Podría sentirme seguro y tranquilo al aire libre en el césped, pero ¿y si alguien tuviera miedo a los insectos? ¿Se sentiría seguro y tranquilo allí? ¿Qué podrían imaginar como su lugar silencioso?***
- 



### 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.**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Cuando necesitamos una pausa, podemos usar nuestras mentes para encontrar un lugar silencioso dentro de nosotros que se sienta seguro y tranquilo.
- Lo que otra persona necesita para sentirse segura y tranquila puede ser diferente de lo que necesitamos nosotros para sentirnos seguros y tranquilos.

**LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 25 minutos****Introducción**

Dícales a los estudiantes:

- ***Hoy repetiremos la historia de María y Michael creando su propia secuencia de movimiento, y luego María y Michael presentarán su trabajo a su clase.***

Mientras repasa la historia, puede resumir cuando sea apropiado y detenerse cuando sea apropiado para que los estudiantes recuerden lo que sucedió.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

**Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

- ***Era la mañana, y Gato, Vaca y Perro estaban listos para hacer su secuencia de Nuevo Comienzo con María y Michael.***

**Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)**

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia varias veces y luego continúe con la narración:

- ***Después de terminar, Gato, Vaca y Perro anunciaron que necesitaban practicar para su recital musical de primavera. María y Michael explicaron que tenían que quedarse para hacer una tarea para la escuela: crear una nueva secuencia de movimiento.***

**Comprobación del Sonido**

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, y luego continúe la historia, haciendo que los estudiantes repitan las indicaciones de sonido y movimiento con usted o después de usted:

- *En una habitación, Gato, Vaca y Perro ajustaron sus instrumentos. Afinaron su guitarra.*

[Toque la guitarra aérea con ruidos de guitarra.]

- *Comprobaron sus tambores.*

[Toque un ritmo fácil en su regazo con una palmada final].

- *Y calentaron sus voces*

[Vaya de bajo a alto y de alto a bajo con miaus, mus y guaus.]

- *En la otra sala, María y Michael estaban sentados y pensando en ideas para su nueva secuencia de movimiento.*

## Pensador

- *Demuestre sentado en una postura Pensador, como la escultura de Rodin El pensador. A continuación, siga con la historia:*
- *“Bien, ¡compartamos ideas!” dijo María.*
- *Michael se frustraba porque no tenía ideas. Dijo: “Es tan difícil pensar con todo el ruido que hacen Gato, Vaca y Perro”.*
- *María, por otro lado, dijo: “¿De verdad? ¡No me molestó en absoluto! La música me hace querer bailar, así que su música me dio buenas ideas. La guitarra me hizo pensar en balancear los brazos...”*

## Palmera Oscilante (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de la Palmera Oscilante de la Lección 1 de esta unidad y luego continúe:

- *“...y cuando cantaron las escalas, pensé en hacer algunos giros”.*

## Tridente (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento Tridente de la Lección 1 de esta unidad y luego continúe:

- *Sin embargo, a Michael le costaba mucho prestar atención a los movimientos de María, porque Gato, Vaca y Perro no paraban de practicar sus miaus, mus y guaus.*

## Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas, pidiéndoles que inhalen en cada postura y que hagan el sonido animal correspondiente mientras exhalan, y luego continúe:

- *La mente de Michael se arremolinaba.*

## Remolino (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de Remolino de la Unidad 3 y luego continúe:

- *Gritó: “¡Ya no quiero hacer esto!” y pisó fuerte con los pies.*

Demuestre pisando fuerte con los pies y cruzando los brazos, luego continúe:

- *Michael estaba muy frustrado y María lo notó. María podía decir que la mente de Michael estaba revolviendo con pensamientos y sentimientos incómodos. Como no estaban cerca de la colchoneta del lugar para hacer pausas, María animó a Michael a hacer una pausa y encontrar su lugar silencioso en el interior.*
- *María y Michael tomaron juntos tres profundas Respiraciones de relajación*

## Respiración Dejar Ir (UNIDAD 3 LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes a través de tres Respiraciones de relajación con una mano en el corazón y la otra en el vientre. A continuación, siga con la historia:

- *Michael se sintió un poco menos frustrado y su mente se sintió más calmada y asentada. Dijo: “Quizás podamos encontrar otro lugar para trabajar en nuestro movimiento. Afuera, ¿quizás?”*
- *“¡Buena idea!” dijo María.*
- *Así que María y Michael salieron.*

[Camine en el mismo lugar.]

- *Encontraron un buen lugar cerca de un árbol.*

## Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol y luego continúe:

- *María le mostró a Michael los movimientos que inventó.*

- **Finalmente, Michael tuvo una idea. —¡Vaya! —dijo, —¡entonces podemos hacerlo!**

### **Codo a Rodilla** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento del Codo a la rodilla. Luego, continúe:

- **“¡Genial!” dijo María. “¿Y luego qué pasa con esto?”**

### **Postura Planeador** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Planeador. Luego, continúe:

- **María y Michael estaban contentos con su progreso y se habían sentado a pensar en más posturas...**

### **Pensador** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Demuestre una postura de Pensador. Luego, continúe:

- **...cuando oyeron un sonido bzzz. María miró a su alrededor y vio muchas abejas.**
- **Ella dijo: “Esas abejas son aterradoras, ¡y tan molestas! ¡No quiero quedarme aquí! No me siento muy valiente”. Luego volvió a entrar en la casa.**

[Trote en su lugar.]

- **Una vez que María y Michael llegaron a la terraza, no sabían qué hacer. Michael no podía concentrarse con la música y María tenía demasiado miedo de las abejas para trabajar afuera.**

### **¡Reflexionemos!**

Recuerde a los estudiantes que los amigos pueden tener sentimientos y necesidades similares y diferentes (puntos de vista), y eso está bien. Luego pídale que describan lo que Michael sintió y necesitaba para concentrarse y lo que María sintió y necesitaba para sentirse calmada y centrada.

- **Finalmente, María dijo: “Michael, el zumbido de las abejas me molesta mucho, y yo también tengo miedo de ellas. ¿Podrías intentar practicar con música de nuevo? Dale otra oportunidad: ¡escucha la música con la mente abierta! Vamos a intentar practicar lo que ya hemos aprendido con la música que están tocando ahora mismo, ¿sí?”**
- **Michael estaba practicando ser su mejor versión al mostrar su cuidado y el de los demás. Decidió hacer una pausa, colocar las manos sobre sus Puntos de Anclaje y respirar hondo tres veces. Se dio cuenta de que cuando lo hizo, sintió un espacio tranquilo en el interior. Aunque era ruidoso afuera, su mente se sentía calmada y tranquila.**
- **Luego se dio cuenta de que cuando su mente estaba tranquila y se sentía estable, era más fácil entender su propio punto de vista, así como el punto de vista de María.**
- **Así que dijo: “Muy bien. Lo intentaré”. Luego hicieron todos los movimientos juntos con la música.**

## Música

Ponga la primera canción y haga la secuencia que han creado al ritmo de la música. Luego, continúe:

- **Cuando la música se detuvo, Michael sonrió. Entendió lo que estaba diciendo María y pudo sentir la música y dejar que le guiara. Incluso pensó en otro movimiento. “Para la última parte podemos fingir que recogemos algo que necesitamos y lo dejamos lavarnos como agua”.**

## Recójalo (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento Recójalo.

Luego pregúnteles:

- **¿Cómo nos ayuda comprender los diferentes puntos de vista a mostrar atención y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás?**

## Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

- **María dijo: “¡Sí! Vamos a hacerlo”.**

Realice la secuencia de Giro y, a continuación, siga:

- **María decidió recoger la valentía.**



### DIFERENCIACIÓN

**Ayude a los estudiantes a darse cuenta de que cuando Michael tranquilizaba y calmaba la mente, podía entender su propio punto de vista y el punto de vista de María.**

Repita la secuencia de nuevo y continúe:

- **Michael decidió recoger una mente abierta.**

Repita la secuencia de Giro una última vez, animando a los estudiantes a imaginar que recogen cualquier sentimiento o actitud que requieran en este momento y recordándoles que se tomen su tiempo para pasar por cada postura con respiraciones tranquilas y lentas.

## Presentación Musical

**NOTA** Para concluir la historia, dirigirá a los estudiantes en una actividad de movimiento creativo, animándolos a dejar que la música les inspire en la forma de acompañar y realizar su secuencia de Giro.

Dígales a los estudiantes:

- **Hoy, María y Michael presentaron la secuencia a la clase con diferentes tipos de música, lo que permitió que la música los moviera a medida que avanzaban. Vamos a probar la secuencia con diferentes canciones.**

Haga la secuencia de Giro acompañada de dos o tres canciones diferentes que provoquen diferentes emociones y pida a los estudiantes que observen qué tipo de movimientos hacen en función del tipo de canción. Pídales que observen cómo los hace sentir la música.

## ¡Reflexionemos!

Haga preguntas que animen a los estudiantes a ver los diferentes pensamientos y sentimientos sobre la música. Preguntas de ejemplo:

- 
- **¿Qué canción fue su favorita?**
  - **¿A todos les gustó la misma canción?**
  - **¿La música los hace querer bailar?**
  - **¿Hace que todos quieran bailar?**
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los amigos pueden tener pensamientos y sentimientos similares y diferentes sobre la misma situación, y eso está bien.*
- *Comprender lo que los demás pueden pensar, sentir y necesitar (diferentes puntos de vista) nos ayuda a mostrar atención y compasión.*

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

- **Finalmente, María y Michael estaban contentos con su presentación y estaban cansados. Todos se dieron cuenta de que realmente les gustaría pasar un tiempo tranquilos, así que hicieron algunos estiramientos relajantes y luego descansaron.**

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

A medida que los estudiantes pasan a una postura de Descanso, pídeles que recuerden lo que Charlotte estaba buscando en la historia (un lugar silencioso) y cómo María y Michael terminan su mañana en el momento de la Hora del Cuento en Movimiento (descanso tranquilo). Invite a los estudiantes a recordar su propio lugar silencioso interno y a tomarse unos minutos para viajar allí en sus mentes.

Ayude a los estudiantes a imaginar su lugar silencioso en detalle utilizando las siguientes señales como referencia:

- *Tómense un momento para explorar en detalle su lugar silencioso.*
- *Primero, finjan que está girando lentamente la cabeza a la izquierda y a la derecha. Observen todo lo que ve. ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Ahora centren su atención en lo que sienten. ¿Están dentro o fuera? ¿El aire está caliente o frío? ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Y ahora observen si escuchan algún sonido cuando exploren su lugar silencioso. ¿Cómo suena su lugar silencioso?*
- *Ahora, presten atención a su cuerpo. ¿Cómo se siente su cuerpo cuando visitan este lugar silencioso?*
- *Observen lo fácil que es visitar este lugar silencioso. Está con ustedes todo el tiempo. Pueden visitarlo con la frecuencia que deseen.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

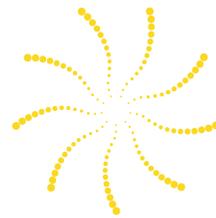
- *Describan su lugar silencioso interior a alguien de su familia o comunidad. Pídanles que describan como se vería, sonaría y se sentiría su lugar silencioso interior. Escuchen con curiosidad y amabilidad.*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

**Termine la lección guiando a los estudiantes para que hagan los sonidos respiratorios que hace Charlotte y luego pase a las Respiraciones Calmantes que suelen hacer. Pídeles que cierren los ojos y sientan la tranquilidad en su cuerpo y mente.**

## *Lección 3*

# COCINAR EN CASA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes exploran cómo se siente la curiosidad y cómo ser curioso puede ayudarles a probar cosas nuevas y aprender sobre otras personas. Luego usan la curiosidad para probar una nueva comida.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo se siente la curiosidad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo usar la curiosidad para experimentar algo nuevo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La curiosidad puede ayudarles a notar su propia experiencia cuando prueban cosas nuevas.
- La curiosidad puede ayudarles a aprender sobre otras personas.
- Comer proteínas es una forma en la que pueden mostrar cuidado y compasión por sus cuerpos.

Los estudiantes podrán...

- Describir cómo se siente la curiosidad.
- Utilizar la curiosidad para probar una nueva comida.

## Materiales

- Pizarra interactiva
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Hummus u otros alimentos para untar
- Galletas, pretzels o bastones de zanahoria (1-2 por estudiante)
- Cuchillo de plástico
- Servilletas o toallas de papel
- Imágenes de proteínas animales preparadas, como pollo y hamburguesas, si se desea
- Imagen de garbanzos, si se desea
- Imágenes de platos preparados con legumbres, como lentejas y sopa de guisantes, si se desea
- Imagen de un mapa del mundo, o un globo, para señalar Oriente Medio y Egipto
- Imágenes del grupo de alimentos proteicos (solo carne, lácteos y pescado)
- Imágenes de un grupo de frutas/verduras (p. ej., verduras, naranjas y alimentos crucíferos)
- Imágenes de legumbres (p. ej., frijoles rojos, frijoles de lima, guisantes de ojos negros, garbanzos, guisantes partidos, lentejas)

## Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cargue previamente las imágenes de los alimentos y el mapa del mundo.
- Prepare 1 o 2 galletas, pretzels o bastones de zanahoria con hummus para cada estudiante y coloque cada uno sobre una servilleta para su distribución.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Perro en Tres Patas  
Plancha Lateral

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Puntos de Anclaje  
Alimentación Consciente  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Curiosidad  
Horno o estufa  
Favorito  
Proteína  
Basado en plantas  
Hummus  
Me gusta/No me gusta

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 18 minutos

### Introducción

**NOTA** Pida a los estudiantes que hagan el Movimiento consciente antes de la actividad de alimentación de esta lección, ya que la mejor manera de hacerlo es después del movimiento.

Dícales a los estudiantes:

- *Hoy vamos a explorar algunas posturas familiares y aprender algunas nuevas. Vamos a usar la curiosidad para observar cómo se sienten nuestros cuerpos y mentes en las posturas. La curiosidad puede ayudarnos a notar lo que experimentamos y cómo nos sentimos cuando probamos cosas nuevas, y la curiosidad puede ayudarnos a aprender sobre otras personas.*

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

Durante el ejercicio del movimiento, haga una pausa ocasionalmente para animar a los estudiantes a usar su curiosidad para identificar sus propios sentimientos y preferencias (punto de vista) relacionados con los movimientos y para aprender sobre las perspectivas de los demás. Preguntas de ejemplo:

- 
- *¿Qué les gusta de esta postura? ¿Qué no les gusta? ¿Por qué?*
  - *¿Qué se siente cómodo con esta postura? ¿Qué se siente incómodo con esta postura?*
  - *¿Todos piensan y sienten lo mismo sobre la postura?*
- 

### CONSEJO DIDÁCTICO



Pida a los estudiantes que utilicen las señales de los pulgares para mostrar si les gusta la postura, si no les gusta o si están en algún punto intermedio. Si los estudiantes tienden a estar de acuerdo sobre sus preferencias, considere presentar una opinión diferente desde su propia perspectiva.

## Postura de la Montaña o Fácil/Puntos de Anclaje

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1/UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la postura de la Montaña o Fácil con las manos en sus Puntos de Anclaje.

Pida a los estudiantes que respiren tranquilamente con las manos en sus Puntos de Anclaje, observando cómo se mueven sus cuerpos con la respiración. Vea si recuerdan cómo se sintieron al usar sus Puntos de Anclaje cuando los aprendieron por primera vez y cómo se sienten con respecto a ellos ahora.

## Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

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

## Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro. Repita tres veces.

En el momento adecuado, haga que los estudiantes recojan la curiosidad y luego respiren profundamente.

Pregunte a los estudiantes:

- 
- *¿Cómo los hace sentir la curiosidad?*
  - *¿Qué hacen su mente y su cuerpo cuando sienten curiosidad?*
- 

## [OPCIONAL] **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Si lo desea, guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol.

## Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo una o dos veces.

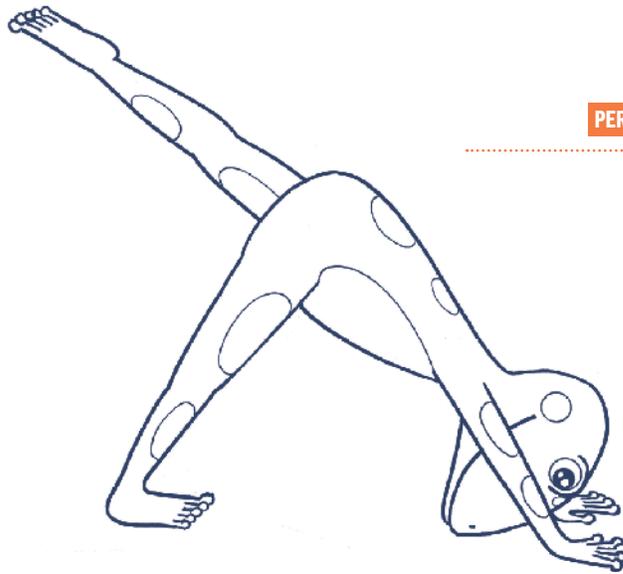
## Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro en Tres Patas

**NOTA** Tómese un tiempo adicional para presentar esta y la siguiente nueva postura (Plancha Lateral), recordando a los estudiantes que den una oportunidad a estas nuevas posturas, que tengan curiosidad al explorar las posturas y que recuerden que puede ser necesario practicar antes de que empiecen a gustarles. Especialmente para los estudiantes de kindergarden-primer grado, enfatice que deben centrarse en copiar sus movimientos e intentar la postura, no en hacerlo bien.



### DIFERENCIACIÓN

Pida a los estudiantes que pregunten a la persona que tienen al lado qué les gusta y qué no les gusta de esta postura y por qué se sienten así. ¿Qué se parece a sus propios sentimientos? ¿Cómo experimentan la postura de forma diferente a ustedes? ¿Pueden verlo desde su punto de vista?

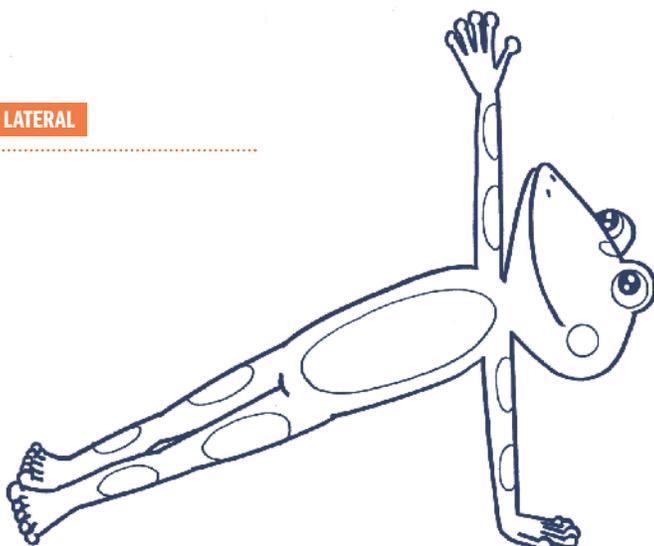


PERRO EN TRES PATAS

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, agregando la nueva postura del Perro en Tres Patas después del Perro demostrando los movimientos. Utilice las siguientes señales para el Perro en Tres Patas como referencia:

1. [Desde la postura del Perro] Junten los pies, asegurándose de que las palmas de las manos están en el suelo y los dedos miran y se estiran hacia delante.
2. Inhalen: levanten el pie derecho sin girar la cadera hacia fuera (manteniendo las caderas paralelas al suelo; no es necesario que la pierna esté alta en el aire).
3. Exhalen: manténgalo ahí.
4. Inhalen: presionen hacia abajo con las manos y estírense por el talón derecho.
5. Exhalen: lleven el pie derecho hacia adelante entre las manos.
6. Inhalen: lleven el pie izquierdo para pararse junto al pie derecho y levanten hasta la postura del Mono.
7. Exhalen: relajen la cabeza y el torso para colgarse sobre las piernas.
8. Inhalen: Amanecer.
9. Exhalen: postura del Atardecer a la Montaña.

Repita la secuencia de Nuevo Comienzo, levantando la pierna alterna durante el Perro en Tres Patas. Dependiendo de la fuerza de los estudiantes, también puede alternar las piernas mientras está en la postura.

**PLANCHA LATERAL**

**Secuencia de Nuevo Comienzo con Plancha Lateral** nuevo

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, agregando la nueva postura Plancha Lateral después de la Plancha demostrando los movimientos. Utilice las siguientes señales para la Plancha Lateral como referencia:

1. Comiencen en la versión de rodillas de la postura de Plancha.
2. Inhalen: comprueben que los hombros están apilados por encima de las muñecas y, a continuación, estiren los dedos de la mano derecha para esparcirlos como estrellas de mar y desplacen su peso hacia ese brazo.
3. Extiendan la pierna izquierda, estirando el talón hacia atrás.
4. Giren el cuerpo hacia la derecha, manteniendo la rodilla y la espinilla derechas en el suelo como apoyo, y permitiendo que el pie derecho se incline detrás de ustedes perpendicularmente a la pierna izquierda.
5. Pueden mantener la mano izquierda en la cadera o subirla al cielo.
6. Después de respirar allí, vuelvan a la Plancha de rodillas y repitan la Plancha Lateral en el otro lado.
7. [Desde la Plancha] Comprueben que los hombros están apilados por encima de las muñecas y luego estiren los dedos de la mano derecha para esparcirlos como si fueran estrellas de mar y desplacen su peso hacia ese brazo.
8. Coloquen el pie izquierdo sobre el talón derecho o al lado.
9. Giren el cuerpo hacia la derecha y equilibren el borde externo del pie derecho e izquierdo.
10. Pueden mantener la mano izquierda en la cadera o subirla al cielo.

11. Después de tomar un respiro allí, vuelvan a la Plancha y repitan la Plancha Lateral en el otro lado.
12. Prueben las variaciones para encontrar la versión que se adapte a su cuerpo. Si lo desean, comiencen desde la Plancha de rodillas y mantengan la rodilla y la espinilla derechas en el suelo para ayudar a equilibrar. La Plancha lateral también se puede hacer con el codo y el antebrazo para apoyar el cuerpo en lugar de la mano.

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

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



### ¿QUÉ ESTÁ COCINANDO? / 5 minutos

Muestre a los estudiantes la ilustración de la cocina de Charlotte del libro *Charlotte and the Quiet Place*. Pregunte a los estudiantes qué creen que hay en la cocina de Charlotte que la imagen no muestra. Cuando adivinen el horno o la cocina, dígales que también está el delicioso olor de la cocina, aunque no puedan verlo.

Invite a los estudiantes a cerrar los ojos e imaginar el olor de su comida favorita que comen con sus familias. Imagine que está cocinando o preparándose aquí mismo sin nombrar lo que es. Para ayudarles a imaginar, dé señales lentamente mientras piensan. Por ejemplo, pídale que piensen en lo que huelen (carne, verduras, pan); cuándo podrían comerlo; si huele dulce o picante. Luego pida a los estudiantes que lo visualicen mientras demuestran removiendo la olla, frotándose la barriga, lamiéndose los labios u otros movimientos similares.

Después de un minuto más o menos, pida a los estudiantes que nombren la comida que han imaginado. Anímelos a escuchar con curiosidad para aprender sobre lo que les gusta comer a sus compañeros de clase con sus familias.

#### DIFERENCIACIÓN

Trabaje en los nombres de los grupos de alimentos, haciendo hincapié en las proteínas en particular.

### PRUEBA DE SABOR / 20 minutos

Dígales a los estudiantes que van a probar una comida que podría ser nueva para ellos hoy.

Proyecte o sostenga imágenes de las proteínas animales y vegetales preparadas y pregunte a los estudiantes si creen que estos alimentos son tipos de alimentos lácteos, frutas o proteínas (si ya saben a qué grupo de alimentos pertenecen estos ejemplos).

A continuación, dígales que sus cuerpos tienen más proteínas que cualquier otro nutriente (excepto agua) y que su cabello, piel, ojos, músculos y órganos están

hechos de proteínas. Las proteínas también les dan energía. (Pida a los estudiantes que se toquen el pelo, se froten la piel, parpadeen los ojos, flexionen los bíceps y sientan los latidos del corazón mientras hablan de proteínas). Utilice las imágenes para señalar las proteínas vegetales.

Dígales a los estudiantes que la nueva comida de hoy es una de las favoritas de algunas personas, y que también les puede gustar. Si lo desea, muestre una imagen del mundo o use un globo para señalar que muchas personas donde viven comen hummus, que originalmente se comió en países de Oriente Medio y Egipto. Dígales a los estudiantes que incluso si han comido la comida que estamos probando hoy, pueden fingir que la están probando por primera vez.

Invite a los estudiantes a colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje. Luego, distribuya las galletas con hummus con servilletas; recuerde a los estudiantes que deben mirar el hummus, pero no comerlo.

Utilice las instrucciones de Alimentación Consciente de la Guía práctica para guiar a los estudiantes, pidiéndoles que pasen lentamente de examinar de cerca la comida (p. ej., mirar la comida, olerla, probarla muy poco con la punta de la lengua, etc.) a tomar un pequeño bocado de la galleta salada.

Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de comer el hummus, haga preguntas como:

- 
- **¿A quién [realmente le gustó, le gustó, no le gustó o realmente no le gustó] el hummus? (Pídale que le muestren los pulgares para indicar cada grado de preferencia: pulgares hacia arriba, pulgares hacia los lados o pulgares hacia abajo).**
  - **¿Por qué les gustó o no les gustó?**
  - **¿Por qué creen que a algunos de sus amigos les gusta el hummus [más, menos] que a ustedes?**
  - **¿Es correcto que nos gusten los diferentes alimentos? ¿Tener diferentes sentimientos sobre el mismo alimento?**
  - **¿Cómo puede la curiosidad ayudarnos a probar nuevos alimentos?**
- 

Pida a los estudiantes que pongan 10 dedos, demostrando esto, y dícales que puede tomar probar una nueva comida hasta esa cantidad de veces antes de que cambien sus gustos y comiencen a gustarles. (Dependiendo del nivel de preparación de los estudiantes, puede diferenciar entre lo que significa *tolerar* y lo que significa gustarle el sabor). Dícales que nuestros gustos a menudo cambian e incluso los adultos pueden probar alimentos nuevos y aprender a gustar de cosas nuevas.

Recuerde a los estudiantes algunos de los beneficios de comer proteínas y luego pregunte:

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Asegúrese de que los estudiantes tienen las manos limpias recordándoles que se las laven o proporcionándoles un desinfectante de manos para que lo utilicen antes de repartir la comida.**

- 
- **¿Es la alimentación de proteínas una forma de demostrar su cuidado corporal? ¿Por qué sí o por qué no?**
- 

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Comer proteínas es una forma de mostrar nuestro cuidado para que nuestro cuerpo sea nuestra mejor versión.*
- *La curiosidad puede ayudarnos a probar cosas nuevas y hacer crecer nuestras mentes. Cuando probamos cosas nuevas, aprendemos sobre nosotros mismos y el mundo y las personas que nos rodean.*



**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Pida a los estudiantes que elijan entre la postura del Niño o acostarse sobre la colchoneta en una postura de Descanso. Recuérdales a los estudiantes la búsqueda de tranquilidad de Charlotte y anímelos a visitar su lugar tranquilo interior mientras descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Cuando los estudiantes vuelvan a la posición sentada, invítelos a recordar silenciosamente cómo se siente la curiosidad.

Luego, pregúnteles cómo la curiosidad podría ayudarlos en situaciones fuera de la clase. Invite a algunos estudiantes a compartir.

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Noten cuando sienten curiosidad. ¿Qué puede ayudarlos a hacer la curiosidad?*

## *Lección 4*

# APRECIAR A LOS DEMÁS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenden que los demás necesitan sentirse notados, valorados y apreciados. Practican compartir palabras de agradecimiento y cumplidos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo demuestro a los demás que los aprecio y los valoro?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo usar mis palabras para expresar aprecio por alguien.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Todo el mundo necesita sentirse valorado y apreciado.
- Dar y recibir cumplidos, agradecimientos y otras palabras amables puede ayudar a las personas a sentirse seguras, cuidadas y valoradas.

Los estudiantes podrán...

- Identificar los atributos positivos de otros estudiantes.
- Expresar cumplidos y apreciaciones a otros estudiantes.

## Materiales

- [Opcional] Cree tarjetas con iniciadores de frases para las apreciaciones de los estudiantes

## Preparación/Organización

- [Opcional] Cargue versiones digitales de los iniciadores de frases para las apreciaciones de los estudiantes o cuélguelos en algún lugar donde los estudiantes puedan verlos.

## Nuevo Vocabulario

**Voces**  
**Cumplido**  
**Apreciación**  
**Gratitud/Agradecimiento**  
**Valorado**  
**Admirar**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para sí mismos)

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## CALMA Y CONCENTRACIÓN / 5 minutos

Antes de la práctica de Calma y Concentración de hoy, demuestre compartiendo palabras amables con la clase, utilizando las siguientes indicaciones:

- Veo/observo que esta clase \_\_\_\_\_ (observar una fortaleza específica, comportamiento positivo o atributo que usted observó recientemente).
- Agradezco esta clase porque \_\_\_\_\_ (darle aprecio por algo de esta clase por lo que usted personalmente se siente agradecido).
- Todos ustedes son importantes para mí porque \_\_\_\_\_ (dé una razón por la que los valoran).
- Mientras los estudiantes tienen las manos en sus Puntos de Anclaje, llévelos a hacer un examen interno breve de cómo se sienten después de escuchar esas palabras amables. Pida a algunos estudiantes que compartan.

Proceda 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.

## VOCES AMABLES / 20 minutos

Pregúntales a los estudiantes:

- Si estuvieran caminando por nuestra escuela, ¿qué sonidos oírían sin importar dónde estén, siempre y cuando haya gente?

Una vez que los estudiantes nombren las voces, pídale que identifiquen algunas formas en las que usamos nuestras voces (p. ej., gruñir, llorar, reír, gritar, hablar, cantar).

Para cada vocalización que se nombra, pregunte a los estudiantes si les hace sentirse cómodos o incómodos en su interior y dé a los estudiantes la oportunidad de ver cómo responden los demás. Por ejemplo, pregúnteles a los estudiantes cómo un niño gritando, riendo o llorando podría hacerles sentir, y luego cómo escuchar a alguien decir “Váyase”, “Gracias” o “Eres mi amigo” podría hacerles sentir. Observe que, dependiendo de lo que diga alguien, podríamos sentirnos cómodos o incómodos.

Pregunte a los estudiantes si hay alguna forma de usar sus voces que demuestre amabilidad y cuidado hacia los demás. Guíe a los estudiantes para que se centren en la idea de dar palabras amables, como cumplidos y aprecio, haciendo preguntas como:

### CONSEJO DIDÁCTICO

**Si los estudiantes no están listos para escuchar al comienzo de la lección, primero realice la práctica de enfoque y luego dé las palabras amables antes de la práctica de Calma. De esta manera, los estudiantes aún pueden hacer un examen interno de cómo se sienten después de sus amables palabras.**

- **¿Qué significa que le den un cumplido? (Esté preparado para felicitar a los estudiantes para aclarar el significado).**
- **¿Qué significa para mí dar un agradecimiento? (para expresar agradecimiento, gratitud por alguien)**
- **Cuando alguien nota algo que ustedes han hecho o les hace un cumplido, ¿cómo nos hace sentir normalmente? ¿Cómo se siente cuando alguien les dice que los aprecia o que les agradece?**

Enumere algunas de las formas en que las palabras amables pueden hacer sentir a las personas, enfatizando que pueden hacer que las personas se sientan vistas/notadas, apreciadas, valoradas/importantes (además de otros sentimientos que los estudiantes mencionen).

Pregúntales a los estudiantes:

- **¿Creen que todo el mundo necesita sentirse así?**
- **Si alguien no se sintiera apreciado y valorado, ¿creen que se sentiría seguro?**
- **¿Se sentirían mejor que ellos mismos? ¿Desearían formar parte de esta clase?**

Guíe a los estudiantes a través del siguiente juego circular:

- Prepare a los estudiantes para compartir aprecio o cumplidos entre sí pasando a un círculo.
- Guíe a los estudiantes a tomarse un momento para observar a las dos personas sentadas a su lado. Invítelos a cerrar los ojos mientras piensan tranquilamente en algo que admiran o aprecian de las dos personas sentadas a su lado (algo que al estudiante le gusta de cada persona; algo que cada persona hace bien; algo por lo que están agradecidos con respecto a cada persona; algún motivo por el que cada persona es importante).
- Con los estudiantes sentados en círculo, realice un juego en el que todos los estudiantes aplaudan y den palmadas en las piernas al mismo tiempo mientras se pronuncian cumplidos y agradecimientos alrededor del círculo (también puede sustituirlo por otro sonido). Por ejemplo, pida a todos los estudiantes que realicen el ritmo **aplausos, aplausos, palmada, palmada, aplausos, aplausos, palmada, palmada** antes de que cada estudiante se turne para hablar en voz alta una apreciación hacia el vecino a su izquierda. El estudiante que recibe las palabras amables debe reconocerlo dando **las gracias**.
- Entre cada turno pida a todos los estudiantes que vuelvan a crear el ritmo. Cualquier variación en la que los estudiantes practiquen dar aprecio/cumplidos en voz alta funcionará. Cada estudiante debe tener la oportunidad de practicar. Si el tiempo lo permite, continúe el juego del círculo pidiendo a los estudiantes que inviertan el orden en el círculo (o que mezclen la disposición de los asientos).

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Los estudiantes de esta edad tienden a felicitar a los demás, etc., y eso se espera. Fomente el equilibrio con palabras amables sobre lo que es visible en el exterior y lo que sabe sobre una persona en el interior. Considere la posibilidad de mostrar los elementos de arrancadores como una forma de ayudar a los estudiantes a generar apreciaciones más significativas.

Ejemplos:

Eres importante porque \_\_\_\_\_.

Te agradezco \_\_\_\_\_.

Veo que tú \_\_\_\_\_.



CONSEJO DIDÁCTICO 

Cree un gráfico de anclaje con palabras amables a las que hacer referencia a lo largo del año. Incluya los iniciadores de frases para palabras de agradecimiento y cumplidos.

## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Explique que, durante el momento del Movimiento Consciente de hoy, practicarán la amabilidad y la compasión hacia sí mismos y hacia los demás practicando pensamientos amables a través de la práctica de la Mente amable.

### Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Dícales a los estudiantes:

- *Veamos si podemos traer algo de cariño y amabilidad a nuestros amigos/compañeros de clase mientras practicamos.*

Hágales saber a los estudiantes que harán la secuencia de Giro y que al final tomarán palabras amables para su clase. Ejemplo: ¡Que todos nos sintamos felices!

Si el tiempo lo permite, considere la posibilidad de pasar por la secuencia de Giro varias veces, permitiendo que los estudiantes generen palabras amables para tomarlas como una clase.

### [OPCIONAL] **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Si lo desea, guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol.

### Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro de Tres Patas y la Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, incluidas las dos posturas adicionales introducidas en la Lección 3. Repita si lo desea.

### Mente Amable (para sí mismos) (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Pida a los estudiantes que se abracen o que coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje para repetir el ejercicio de la Mente Amable (para sí mismos) de la Unidad 3.

Use las palabras “Que sea feliz; que sea saludable y fuerte; que aprenda y me divierta hoy; que me sienta amado y cuidado”.

Considere utilizar el siguiente guion para guiar la práctica de la Mente Amable (para sí mismos):

- **Comiencen cerrando los ojos si les resulta cómodo o si lo prefieren, simplemente miren un lugar de la habitación.**
- **Voy a decir varios pensamientos en voz alta. Después de decirlos en voz alta, respiren hondo y susurren para repetirlos una vez. Luego, repítanlos en silencio para ustedes, dejándolos hundirse un momento.**

**Puedo estar feliz.**

**Puedo estar sano y fuerte.**

**Puedo aprender y divertirme hoy.**

**Me puedo sentir amado y cuidado.**

- **Observen cómo se siente hablarse amablemente a ustedes mismos. Practicar una Mente Amable es una forma de tratarse a sí mismos con cuidado y compasión.**

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Puede considerar que la clase piense en ideas para pensamientos amables que usar además de las enumeradas en la lección.

Pregúnteles a los estudiantes cómo se sienten cuando se dicen estas amables palabras. Pregúnteles si también quieren que sus compañeros de clase sean felices, estén sanos y fuertes; aprendan a divertirse hoy; a sentirse amados y cuidados.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Todo el mundo debe sentirse feliz; sentirse sano y fuerte; aprender y divertirse; sentirse amado y cuidado.*
- *Queremos que todos nuestros amigos/compañeros de clase/miembros de la comunidad tengan lo que necesitan.*

### Mente Amable (para los demás)

Para ayudar a los estudiantes a sentir un cuidado genuino y una conexión con los demás, establezca este ejercicio de modo que los estudiantes estén centrando sus pensamientos amables en otros estudiantes de la clase. Puede dividir la clase en dos y hacer la actividad dos veces, una con el foco en una mitad de la clase y otra con el foco en la otra mitad. Como alternativa, puede elegir aleatoriamente un pequeño grupo de estudiantes para que sean el centro de atención. Si lo hace, asegúrese de llevar un registro y repetir la actividad en suficientes lecciones para que todos tengan la oportunidad.

Dígales a los estudiantes:

- ***Si queremos aumentar nuestra amabilidad y compasión, podemos enseñar a nuestras mentes a pensar amablemente en los demás. Vamos a probar un ejercicio de Mente Amable en el que usamos estas palabras amables para los demás.***

Guíe a los estudiantes a la postura Fácil, con las manos sobre los Puntos de Anclaje o las manos sobre sus corazones. Invite a los estudiantes a mirar hacia los otros estudiantes que son el foco de la práctica. A continuación, guíe la práctica:

- ***Hoy estamos practicando pensamientos amables para [nuestros compañeros de clase]. Recuerden que, al igual que ustedes mismos, también quieren ser tratados con amabilidad y compasión. Practiquemos eso ahora.***
- ***Voy a decir algo amable en voz alta. Después de decir las palabras en voz alta, susurren para repetirlas después de mí.***

***Que esté contento.***

- ***Observen cómo se siente pensar amablemente en los demás.***

Siga haciendo que los estudiantes repitan después de usted, usando las siguientes frases (y cualquier otra frase que se le ocurra a la clase):

***Que se sienta sano y fuerte.***

***Que se sienta amado y cuidado.***

***Que aprenda y se divierta hoy.***

Después de practicar la Mente Amable (para los demás), guíe a los estudiantes a través de una reflexión. Preguntas de ejemplo:

- 
- ***¿Cómo se sintieron al decir palabras amables?***
  - ***¿Cómo cree que se sintieron sus compañeros estudiantes al escuchar sus palabras amables?***
- 

#### **RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Todo el mundo quiere sentirse amable con los demás.*
- *Practicar la Mente Amable (para los demás) ayuda a nuestras mentes a recordar ser amables.*

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

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Haga que los estudiantes se sientan cómodos en una postura de Descanso. Luego diga lo siguiente:

- *Imagínense a alguien en su mente por quien se sienta agradecido hoy. Imaginen decirles que los aprecia o quizás darles un abrazo. Fíjense en lo que se siente en el interior por estar agradecidos y apreciar a alguien.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Cuando los estudiantes vuelvan a estar sentados, recuérdelos que hay muchos tipos de palabras amables que los amigos pueden compartir entre sí:

- *Los cumplidos hacen saber a los demás que los admiramos o les gusta algo sobre ellos. Las apreciaciones hacen saber a los demás que les estamos agradecidos. Las palabras amables hacen saber a los demás que nos preocupamos por ellos y que son importantes para nosotros.*

Después del descanso, ofrezca un cumplido, un mensaje de agradecimiento o algunas palabras amables a todo el grupo como forma de cerrar.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Compartan un cumplido o agradecimiento con alguien. Observen qué sentimientos vienen a visitar cuando lo hacen.*

## *Lección 5*

# SALIR POR AHÍ



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes practican la curiosidad para explorar lo que piensan, sienten y necesitan los personajes en la Hora del Cuento en Movimiento. También practican pensamientos amables para desarrollar su propia amabilidad y expresar palabras amables para hacer saber a los demás que les importan.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo hago saber a los demás que me preocupo por ellos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar cómo usar mi mente y mis palabras para aumentar la amabilidad y el aprecio por los demás.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La curiosidad puede ayudarles a entender lo que alguien podría estar pensando, sintiendo o necesitando.
- Prestar atención con amabilidad y curiosidad permite a los demás saber que te preocupas por lo que piensan, sienten y necesitan.
- Practicar pensamientos amables y palabras amables les ayudará a aumentar su aprecio y compasión por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Identificar lo que un personaje piensa, siente o necesita (comprender el punto de vista de un personaje).
- Practicar pensamientos amables.
- Practicar palabras amables y aprecios.

## Materiales

- Pizarra interactiva o dispositivo reproductor de audio
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- La canción o el video "Wheels on the Bus"
- Fotos que representan imágenes de una ciudad para colgar por todo el salón (edificios, personas, animales, etc.)

## Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cuelgue o exponga imágenes de la ciudad que los estudiantes puedan ver y señalar mientras realizan la secuencia de todos los lados de la historia.
- Cargue previamente la canción o el video "Wheels on the Bus", si lo desea.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Todos los Aspectos de la Historia

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración Dejar Ir

Caminata Consciente

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Ciudad

Perspectiva/Punto de vista

Rascacielos

Carteles

Anuncios

Metro

Abrumado

## 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.

## MUDARSE EN LA CIUDAD / 13 minutos

Reúna a los estudiantes en un grupo para releer las partes de *Charlotte and the Quiet Place* que tienen lugar en el vecindario de Charlotte, el parque y el bosque. Dígalos a los estudiantes que hoy explorarán la ciudad de María y Michael, donde también escucharán muchos sonidos nuevos.

Pregunte a los estudiantes qué pueden ver en las calles de una ciudad. Fíjese cuando adivinen vehículos, camiones, autobuses y similares, y luego guíelos en un breve juego de Luz Roja, Luz Verde.

- Pida a los estudiantes que formen una línea en un lado del salón y elijan a un estudiante para que sea el líder de tráfico. Recuerde a los estudiantes las reglas y que deben *prestar atención a lo que el líder de tráfico puede ver* (la perspectiva/el punto de vista del líder de tráfico) *para tener éxito*. (Si el líder de tráfico dice “luz roja” y se da la vuelta, tiene que congelarse antes de que el líder los vea moverse).

Aumente el nivel de actividad haciendo que los estudiantes brinquen o salten en lugar de caminar. Cualquier persona que sea atrapada por el líder de tráfico corre/salta/salta de vuelta a la línea de salida y comienza de nuevo. Supervise las oportunidades para demostrar las apreciaciones/cumplidos de la clase o para hacer una pausa y utilizar las estrategias de mejor versión de la unidad 3.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 30 minutos

### Introducción

Dígalos a los estudiantes que el Cuento en Movimiento de hoy será acerca de María y Michael alejándose de su casa de montaña para vivir en una gran ciudad.

Recuerde a los estudiantes que mientras usted les cuenta la historia, ellos deben seguir sus movimientos y hacer lo que usted hace.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Para involucrar a los estudiantes, use su propio nombre o el de una ciudad cercana. Deje que sientan curiosidad por saber a qué escuela podrían asistir María y Michael o en qué barrio podrían vivir.

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, a medida que comienza la historia:

- *María y Michael han empacado sus maletas y se están mudando a la gran ciudad.*
- *María y Michael están tristes por dejar atrás a Gato, Vaca y Perro, pero prometen volver y visitarlos.*

### Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato/Vaca y Perro. Luego continúe con la historia.

- *Gato, Vaca y Perro animan a María y a Michael a hacer la secuencia de Nuevo Comienzo para garantizar un nuevo comienzo de sus largos viajes por delante.*

### Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo. Luego continúe con la historia.

- *Después de terminar la secuencia de Nuevo Comienzo, María y Michael se despidieron. Están tristes por dejar a sus amigos, pero están emocionados y también un poco nerviosos por ver su nuevo hogar en la ciudad. Suben a un tren.*

### Tren

Pida a los estudiantes que creen un tren recorriendo el salón como una clase y haciendo sonidos “chu, chu”.

Continúe con la historia.

- *En primer lugar, pasan por muchas montañas grandes, altas, estables y fijas.*

**Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Dondequiera que estén en el salón, pida a los estudiantes que se detengan y se pongan de pie en la postura de la Montaña. Luego, continúe con el tren mientras continúa con la historia:

- *Luego pasaron por muchos bosques de hermosos árboles.*

**Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Dondequiera que estén en el salón, haga que los estudiantes se detengan y hagan la postura del Árbol. Luego, continúe con el tren hasta que los estudiantes regresen a sus lugares originales.

Continúe con la historia.

- *Pero pronto, ya no habrá más árboles ni montañas, y María y Michael empiezan a sentirse un poco más tristes.*
- *Recuerdan que cuando están tristes, es útil pasar un poco de tiempo en la postura del Niño, así que se acurrucan en la postura del Niño, cierran los ojos y realizan algunas Respiraciones de Dejar Ir. Les ayuda a sentirse un poco mejor.*

**Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño.

A continuación, siga con la historia:

- *Cuando María y Michel abren los ojos, miran a través de la ventana y ven rascacielos altos.*

**La Ciudad**

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y que luego se pongan de puntillas mientras levanten las manos lo más alto posible. Continúe narrando:

- *Con antelación ven muchas luces intermitentes, vallas publicitarias y anuncios.*

Pida a los estudiantes que bajen los brazos, cerrando y abriendo las manos como luces intermitentes. Continúe narrando:

- *Por último, llegan a la gran ciudad y están muy entusiasmados.*
- *Se bajan del tren, estiran los brazos de un lado al otro y miran alrededor.*

### **Secuencia de Giro** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro varias veces, mencionando algunas de las cosas que pueden ver en una gran ciudad (personas con ropa llamativa y colorida; coches que suenan en voz alta; muchos anuncios; músicos tocando en la calle; y señales de metro).

Continúe narrando:

- *Al girar y dar vueltas, miran todo lo que hay alrededor. ¡Hay tantas cosas nuevas que ver y experimentar que hace que su mente revolucione! Así que deciden que necesitan ganar algo de valentía.*

Haga que los estudiantes recojan la valentía o cualquier otra cosa que piensen que podría ayudar a María y a Michael. Continúe narrando:

- *María y Michael siguen sintiéndose abrumados y nerviosos por estar en un nuevo lugar, pero saben que pronto la tía Zazu se reunirá con ellos en la estación de tren. Mientras tanto, recuerdan lo que el Sr. Montana les enseñó a hacer cuando sus mentes se arremolinan: se toman una pausa y algunas Respiraciones de Dejar Ir.*

### **Respiración de Dejar Ir** (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes en varias Respiraciones de Dejar Ir. A continuación, siga con la historia:

- *[Opcional] Pídales que hagan Respiraciones de Dejar Ir con el Frasco Mental o que sugieran otras ideas sobre lo que María y Michael pueden hacer cuando se sienten abrumados.*
- *Y a medida que terminan tres respiraciones, se sienten un poco más tranquilos, pero aún nerviosos. ¡Ven a la tía Zazu! Díganos: “¡Hola, tía Zazu!” y saludemos.*

Haga que la clase repita “Hola, tía Zazu” y salude. A continuación, siga narrando:

- *La tía Zazu de María y Michael realmente se preocupa por ellos y los mira con curiosidad y amabilidad. Se da cuenta de que Michael se agarra firmemente a su bolso, la mira con los ojos abiertos y que María se mueve de lado a lado, juega con su camisa y mira hacia abajo.*

Haga una pausa y luego diga a los estudiantes:

- *Imaginen que ve a María y a Michael. ¿Qué creen que sentían? ¿Cómo lo sabrían? ¿Qué podrían necesitar para sentirse más seguros y tranquilos?*
- *La tía Zazu no se sentía nerviosa en absoluto. De hecho, se sintió muy emocionada y feliz de verlos, pero pudo notar que no se sentían igual que ella.*
- *La tía Zazu preguntó a María y a Michael qué necesitaban para sentirse seguros y tranquilos. Le dijeron que normalmente salen a caminar al aire libre cuando se sienten nerviosos o abrumados, y eso les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. La tía Zazu decidió enseñar a María y a Michael una nueva actividad llamada Caminata Consciente para ayudarles a sentirse cómodos con su nueva ciudad. Practicaron Caminata Consciente de camino a la parada de autobús y comenzaron a sentir más curiosidad.*

## Caminata Consciente

Dirija a los estudiantes en Caminata Consciente, ya sea en sus colchonetas o en una fila alrededor del salón, dando las siguientes señales mientras camina:

- *Podemos caminar de forma consciente ralentizando nuestro ritmo, observando cada paso que damos. ¡No olviden respirar!*
- *Comprueben si puede sentir sus pies en el suelo, sientan cómo los dedos y los talones se turnan para tocar el suelo y sientan cómo empuja el pie trasero.*
- *Observen como se siente caminar en el resto del cuerpo. ¿Qué sucede con las piernas, el pecho, los brazos y la cabeza?*
- *Mientras caminaban, María y Michael prestaron atención a todos sus sentidos. Observaron cómo se sentía el cemento en sus zapatos. Notaron cómo olía la ciudad. Se dieron cuenta de todos los sonidos ajetreados, prestando atención a sus sentidos con curiosidad.*

Pida a los estudiantes que compartan su experiencia en su propia ciudad o en otra: cómo se siente el cemento, cómo huele y suena la ciudad, etc.

## Autobús

- *Finalmente llegaron a la parada de autobús. ¡Su autobús les estaba esperando! ¿Qué palabras amables podrían decirle al conductor del autobús? Le dijeron hola al conductor cuando subieron al autobús...*

[Mueva la mano saludando.]

- *...y pagaron su tarifa.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Para involucrar a los estudiantes en la **Caminata Consciente**, enfatice la idea de ser curiosos, como un detective o un científico. ¿Qué pueden descubrir sobre caminar? ¿Cómo describirían caminar a un niño pequeño que recién está aprendiendo? Demuestre curiosidad y descubrimiento para sus estudiantes. Puede decir cosas como: “Vaya, creo que puedo sentir que todos mis dedos tocan el suelo” o “Cuando empiezo a levantar el pie, casi siento que estoy flotando”.

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúen:

- ***Luego, el autobús comenzó a viajar por la ciudad, moviéndose por la ciudad, y María y Michael experimentaron muchas vistas y sonidos nuevos: El autobús estaba abarrotado de gente y oyeron a gente hablando, bebés llorando y coches sonando.***
- ***¿Qué más creen que podrían haber visto y oído en el autobús?***
- ***María y Michael pasaron un buen rato en el autobús.***

> **OPCIONAL:** Diga: “¡Y aprendieron una nueva canción!” Luego, toque o cante “Wheels on the Bus” con los estudiantes, haciendo movimientos y sonidos para todas las partes diferentes.

- ***Cuando el autobús llegó a su parada, María y Michael se sintieron muy agradecidos con conductor del autobús por conducirlos y llevarlos de forma segura a donde necesitaban estar. Le dijeron gracias al conductor del autobús cuando bajaron y le ofrecieron amables palabras de agradecimiento.***

Pregunte a los estudiantes qué palabras amables podrían ofrecer al conductor del autobús. Ofrezca algunas palabras amables al conductor del autobús junto con la clase. Si es necesario, sugiera utilizar las indicaciones de la última lección (Unidad 4, Lección 4, actividad de Voces Amables) para generar ideas para apreios/cumplidos.

Ahora pregunte a los estudiantes: ¿Qué creen que pensaba y sentía el conductor del autobús?

## Secuencia de Todos los Lados de la Historia

Continúe con la historia:

- ***María y Michael ahora se sintieron un poco más cómodos de estar en un nuevo lugar con la tía Zazu. Así que la tía Zazu les mostró una nueva secuencia que les ayudó a explorar todos los diferentes aspectos de la ciudad de forma consciente y con mucha curiosidad, para asegurarse de que no se perdieran nada.***

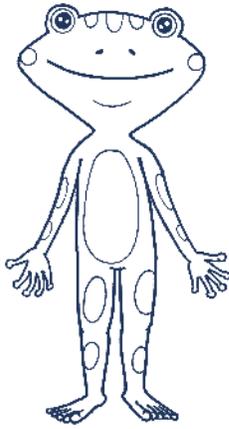
Señale que hay imágenes de la ciudad colgadas alrededor del salón, para que puedan verlas mientras hacen la secuencia Todos los lados de la historia:

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

- ***Lo primero que queremos hacer es mirar justo delante de nosotros. Miren, pueden ver el Atardecer.***

SECUENCIA TODOS LOS LADOS DE LA HISTORIA

Montaña



Amanecer



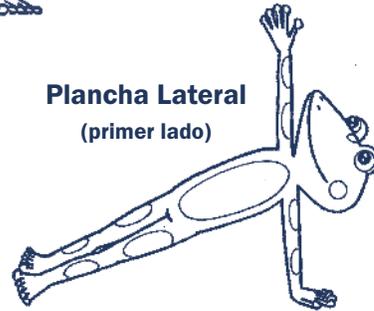
Atardecer



Plancha



Plancha Lateral  
(primer lado)



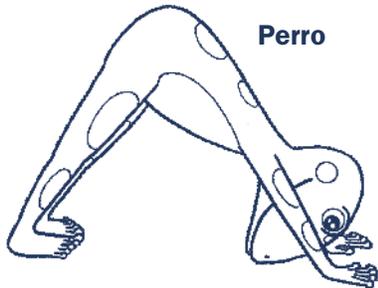
Plancha Lateral  
(segundo lado)



Cobra



Perro



Postura del Niño



### **Atardecer** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Cuelguen hasta abajo y miren detrás de ustedes. ¿Ven algo de la ciudad detrás suyo?*

### **Plancha** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

### **Plancha Lateral** (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

- *Otra forma de mirar es a nuestros lados: a la izquierda y a la derecha.*
- *Utilicen la curiosidad para notar qué y quién está junto a nosotros y al lado nuestro. ¿Qué partes de la ciudad vemos cuando miramos hacia nuestros lados?*

### **Cobra** (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

- *¡También podemos mirar hacia arriba y ver el cielo! ¿Qué podría haber por encima de nosotros en una gran ciudad?*

### **Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Y podemos mirar hacia abajo. ¿Qué tipo de terreno puede haber en la ciudad?*

### **Manos y Rodillas** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *De hecho, hay muchas formas de ver el mundo. Empezando por un lado, muevan la cabeza muy lenta y suavemente en círculo, diciendo: Puedo verlo desde aquí, aquí, aquí, aquí, aquí... desde todos los ángulos posibles. ¿Hay alguna otra imagen de la ciudad que puedan ver?*

### **Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Pero no debemos olvidarnos de hacer una pausa y mirar hacia dentro. En silencio, para sí mismos, tómense un momento para hacer un examen interno y notar qué sentimientos o pensamientos los visitan en este momento. Observen cómo se siente su cuerpo en este momento.*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar en silencio.

## Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúe narrando:

- **Pronto, la tía Zazu, Michael y María están en su nuevo hogar y se preparan para el descanso. Sin embargo, antes de descansar, quieren practicar la Mente Amable, pensando en los amigos que les importan que están lejos, como Gato y Vaca.**
- **Recuerden que podemos hacer crecer nuestra amabilidad enseñando a nuestras mentes a tener pensamientos amables. Para ello, practicamos palabras amables. Podemos pensar amablemente en cualquier persona, incluso cuando no está aquí para escuchar nuestras palabras. Esto ayuda a nuestras mentes a aprender a ser amables y compasivas.**

## Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)

Pida a los estudiantes que lo ayuden a elegir a una persona en la escuela que todos los estudiantes conozcan pero que no esté en el salón. Dígales a los estudiantes que, aunque no están aquí y no escucharán nuestras palabras, aún podemos practicar pensamientos amables para hacer crecer nuestra amabilidad por ellos.

Pídales que cierren los ojos o que los apoyen en un lugar, pongan las manos en el corazón e imaginen a esa persona.

- **Hoy estamos practicando pensamientos amables para [nombre]. Recuerden que, al igual que ustedes, también quieren ser tratados con amabilidad y compasión. Practiquemos eso ahora.**
- **Voy a decir algo amable en voz alta. Después de decir las palabras en voz alta, susurren para repetirlas después de mí.**

**Que te sientas sano y fuerte.**

- **Ahora, repítanlo en silencio para sí mismos, dejando que lo asimilen por un momento.**

Repita con algunas de las siguientes frases de ejemplo o frases que cree con su clase:

**Que se sienta sano y fuerte.**

**Espero que se sienta alegre.**

**Que se sienta tranquilo.**

**Que se sienta seguro.**

**Que se sienta amado.**

**Espero que esté rodeado de amigos.**

**Que se divierta y sea feliz.**

Invite a los estudiantes a que se den cuenta de lo que se siente al pensar amablemente en una persona, aunque esa persona no esté presente. Permita que algunos estudiantes compartan.

Comente la diferencia entre pensar amablemente y decir palabras amables. Diga:

- **Los pensamientos amables son una forma de practicar la amabilidad y ayudan a que tus corazones y mentes crezcan más cariñosos y compasivos. Pueden pensar y sentir pensamientos amables en cualquier momento, incluso cuando están solos o cuando no pueden hablar en voz alta. ¿En quién podrían pensar, incluso cuando no están presentes?**
- **Las palabras amables, como cumplidos y apreios, son una forma de hacer saber a alguien que les importa y que es importante para ustedes. ¿A quién podrían decirle palabras amables?**
- **Tanto decir palabras amables como pensar amablemente nos ayudan a practicar ser amables y compasivos.**

Si lo desea, agregue una o dos rondas más de práctica de *Mente Amable* (para los demás) con estudiantes individuales como enfoque como en la Unidad 4, Lección 4.

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

- **María y Michael terminaron con un estiramiento suave antes de descansar.**

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



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

Guíe a los estudiantes para que se sientan cómodos en una postura de Descanso. Dígales a los estudiantes:

- *Hoy imaginamos todos los sitios y sonidos que María y Michael vieron en su viaje a la ciudad. Hagamos una pausa ahora y visitemos nuestro Lugar Silencioso interior. Sean curiosos. Fíjense en cómo se ve y suena su lugar tranquilo.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos. Dígalos a los estudiantes:

- *Observen en silencio cómo se sienten su mente y su cuerpo. ¿Sienten aprecio o agradecimiento por alguien en este momento?*

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a compartir sus reflexiones.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Piensen en algo que realmente hayan disfrutado de su día. ¿Quién los ayudó a disfrutarlo? Díganles que los aprecia o practiquen pensando amablemente en ellos.*

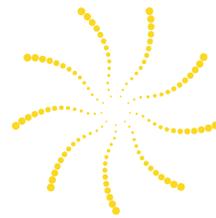
### CONSEJO DIDÁCTICO



**Termine la clase caminando conscientemente hasta la puerta. Pero primero, repase lo que significa caminar de forma consciente. Dígalos que la siguiente clase hará una Caminata Consciente por la escuela.**

## Lección 6

# CAMINATA



### Declaración de Metas

Los estudiantes practican notar con curiosidad y amabilidad mientras *caminan* por toda la escuela. Practican la consideración y el aprecio por los muchos espacios y personas de su comunidad escolar.

### Pregunta Esencial

¿Qué puedo notar con curiosidad?

### Declaración “Yo Puedo”

Puedo usar la curiosidad para notar y aprender sobre los espacios y las personas que me rodean.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Observar con curiosidad puede ayudarles a aprender sobre las personas y los lugares que los rodean.
- Las diferentes personas tienen diferentes necesidades y preferencias (en espacios compartidos).
- Muchas personas de la comunidad escolar utilizan los espacios de su escuela.

Los estudiantes podrán...

- Practicar notar con curiosidad y amabilidad a través de la Caminata Consciente y la Escucha Consciente.
- Reconocer lo que otros pueden necesitar o sentir en su escuela.
- Identificar lo que aprecian de los demás en su escuela.

## Materiales

- Papel y lápiz para cada estudiante, si lo desea
- Letreros que dicen “Caminata Consciente” y “Escucha Consciente”
- [Opcional] Letreros que dicen *puedo ser curioso y puedo ser amable*

## Preparación/Organización

- Coloque el papel, los lápices y los letreros.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Caminata Consciente

Escucha Consciente

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 / 5 minutos

### Introducción

Dígales a los estudiantes que en esta lección utilizarán los Movimientos Conscientes para sacar algunas de las ondas de sus cuerpos y prepararse para una aventura muy especial.

Dé a los estudiantes un minuto para que se muevan, sacudan, salten y se muevan libremente sobre sus colchonetas. A continuación, haga una cuenta atrás para que se reúnan con usted en la postura de la Montaña para iniciar la secuencia de Giro. Dígales a los estudiantes que captarán la curiosidad durante la secuencia para la aventura especial de hoy.

### Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro. Repita si lo desea.

### Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro en Tres Patas y Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia a un ritmo de una o dos respiraciones por movimiento. Repita si lo desea.

### Examen Interno Sentado

Pida a los estudiantes que se sienten con las manos en sus Puntos de Anclaje y que hagan un examen interno de cómo se sienten sus cuerpos y mentes después del ejercicio.



**CAMINATA / 35 minutos**

Recuerde a los estudiantes que María y Michael tuvieron una aventura caminando por la ciudad y observando todos los lugares de interés, sonidos y personas con su Tía. Dígales a los estudiantes que hoy tendrán su propia aventura, pero en lugar de descubrir la ciudad como lo hicieron Michael y María, descubrirán lugares en su propia escuela en un paseo.

**Explique que practicarán:**

- **Curiosidad** (para descubrir y aprender sobre los lugares y las personas de su escuela)
- **Caminata Consciente** (caminar lentamente con cuidado para ayudarles a prestar atención y notar lo que sienten y ven)
- **Escucha Consciente** (escuchar con curiosidad y amabilidad)
- **Amabilidad y aprecio por los demás** en esta escuela

**Antes de que empiecen a caminar, revise lo que implica la Caminata Consciente:**

- **Ser lo más silenciosos posible** para que puedan usar sus sentidos para prestar atención y observar a las personas y los lugares a su alrededor.
- **Caminar lentamente y observar cómo se siente caminar.**
- **Mantener la calma y la tranquilidad incluso mientras se mueven, y hacer una pausa para utilizar una Estrategia de la mejor versión** (por ejemplo, Puntos de Anclaje, Respiraciones de Dejar Ir, darse un abrazo) si lo requieren.

Demuestre para la clase como es la Caminata Consciente.

Muestre el letrero de Caminata Consciente. Dígales a los estudiantes:

- *Cuando muestro este letrero en el salón o en la clase, detengan lo que están haciendo y practiquen la Caminata Consciente después de mí.*

Muestre el letrero de Escucha Consciente. Dígales a los estudiantes:

- *Cuando muestro este letrero en el salón o en la clase, detengan lo que están haciendo, siéntense y practiquen la Escucha Consciente.*

Dirija a los estudiantes en la caminata, visitando lugares tanto en el interior como al aire libre, si es posible. Haga pausas si lo necesita, recordando suavemente a los estudiantes que utilicen una estrategia de la mejor versión de uno mismo y observen si pueden sentirse tranquilos y acomodados incluso mientras se mueven.

A medida que llegan a cada parada, guíe a los estudiantes en el siguiente ejercicio de Escucha consciente:

- *Siéntense y dejen el cuerpo lo más quieto posible.*
- *Primero, echen un vistazo al espacio. Utilicen la curiosidad para notar dónde estamos, qué y a quién ven. Abran los oídos a todos los sonidos que los rodean y cierren o bajen los ojos para notar lo que escuchan.*

- *Céntrese en los sonidos como si se centraran en la campanilla durante nuestro ejercicio de enfoque. Escuchen con curiosidad, para notar y aprender.*

En cada espacio, recuerde a los estudiantes que tengan curiosidad y que les dé tiempo para Escucha Consciente y, si lo desea, permítales escribir o dibujar reflexiones sobre los sonidos, las personas o los sentimientos que perciben en el espacio.

Haga un informe después de cada parada de Escucha Consciente de la caminata. Haga preguntas a los estudiantes en cada parada del recorrido para fomentar la toma de perspectivas para los demás en el espacio. Ejemplos de preguntas:

**Curiosidad/ser conscientes del espacio:**

---

- *¿Qué notaron o aprendieron sobre este espacio?*
  - *¿Qué sentimientos vienen a visitarlos en este espacio?*
  - *¿Sienten aprecio por este espacio o por algo o alguien que vean en este espacio?*
  - *¿Quién más utiliza este espacio? ¿Por qué necesitan este espacio?*
  - *¿Cómo creen que se sienten los demás en este espacio? (¿Cómo se sienten los maestros que lo observan en el patio de juegos? ¿Cómo se sienten los trabajadores de la cafetería preparando sus comidas?)*
  - *Si se encuentran con alguien en el espacio, demuestran curiosidad e interés pidiéndole que le diga cómo utiliza el espacio/por qué lo necesita/cómo la clase puede considerar sus necesidades en este espacio.*
- 

**Conectar sonidos con nuestros propios sentimientos y los de los demás:**

---

- *¿Qué sentimientos vinieron a visitar cuando oyeron ese sonido? ¿Creen que todos los miembros de nuestro grupo se sintieron igual?*
  - *¿Creen que los otros niños y adultos cercanos (no en nuestro grupo) sintieron lo mismo sobre los sonidos?*
  - *Si los estudiantes de un salón cercano estuvieran haciendo una prueba, ¿cómo se sentirían con respecto a ese sonido? ¿Y si estuvieran jugando?*
- 

**Amabilidad, aprecio y compasión:**

---

- *¿Qué hace la gente en este espacio?*
- *¿Han notado a alguien que muestre cuidado o amabilidad en este espacio? (Apoye a los estudiantes a pensar ampliamente, por ejemplo, en el patio de juegos, ¿cómo han visto a sus amigos cuidarse entre sí? Cuando alguien les sirve el almuerzo, ¿eso es un acto de amabilidad?)*

- **¿Cuál es una forma de mostrar amabilidad o aprecio a los demás mientras estamos en este espacio (en el salón, debajo de un árbol, en el patio de juegos)?**
- **(Si se encuentra con otras personas en el recorrido, demuestre expresando aprecio usando los comienzos de la frase de la lección 4. Pregunte a la clase cómo podrían haber hecho sentir a la persona o pídale que lo compartan).**
- **(Para conectar con la historia de Charlotte) ¿Cómo pueden saber si alguien necesita un tiempo tranquilo como Charlotte? ¿Qué podrían hacer para mostrarle a esa persona cuidado y compasión?**

## EXAMEN INTERNO

Regrese al salón y guíe a los estudiantes para que se sienten con las manos en los Puntos de Anclaje y observen como se sienten después de la caminata.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Observar con curiosidad puede ayudarnos a aprender sobre las personas y los lugares que nos rodean.*
- *Muchas personas de la comunidad escolar utilizan los espacios de nuestra escuela. Cada persona tiene necesidades y preferencias diferentes. (Dé ejemplos que surgieron en los espacios compartidos de la escuela).*
- *Cuando usamos la curiosidad para observar a quienes nos rodean, descubrimos que hay muchas razones para apreciar a los demás en esta escuela.*

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Dé a los estudiantes un momento para sentirse cómodos para descansar.

Mientras los estudiantes se tumban tranquilamente en la postura de Descanso, preste atención al espacio en el que se encuentran:

- *Ahora que volvemos a nuestras colchonetas, observen cómo se siente este espacio. Vean si pueden encontrar su lugar tranquilo interior. Noten lo que se siente al ayudar a su mente y a su cuerpo a encontrar la paz y la tranquilidad.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Observen un lugar con algunas personas. Practiquen ser conscientes preguntándose: “¿Qué puedo apreciar de este espacio? ¿Se muestra amabilidad en este espacio?”*

### CONSEJO DIDÁCTICO



**Termine la clase caminando conscientemente hasta la puerta.**

## Extensiones de la Lección

### Lugar Silencioso, Lugar de Pausa

#### Lecciones 1-2

Establezca conexiones entre el lugar silencioso de Charlotte y las estrategias utilizadas en su clase.

Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo y, a continuación, hágalas las siguientes preguntas:

- *¿Cómo hace Charlotte para hacer que las cosas estén tranquilas cuando su entorno es ruidoso?*
- *¿En qué se diferencian nuestros ejercicios de Calma y Concentración de lo que hace Charlotte?*

Vuelva a leer la siguiente línea a los estudiantes: “Por fin hay silencio. Es tan tranquilo que Charlotte nota un lugar aún más tranquilo”.

Señale que, aunque su escuela, su casa y su vecindario son ruidosos, Charlotte recuerda: “Sin importar dónde esté, cuando quiera, cuando su mundo sea demasiado ruidoso, Charlotte simplemente cierra los ojos y viaja de regreso a ese lugar tranquilo, el lugar profundo en su vientre donde su respiración es suave y uniforme. El lugar profundo en su mente donde sus pensamientos están tensos y bajos. El lugar tranquilo en el interior”.

Pregúntales a los estudiantes:

- *¿En qué se parece el lugar tranquilo de Charlotte a la colchoneta del lugar para hacer pausas? ¿En qué se diferencia?*

Ayude a los estudiantes a concluir que:

- Charlotte utiliza las mismas prácticas de respiración que hacen para calmarla y tranquilizarla.
- Pero en lugar de hacer esos ejercicios en la colchoneta del lugar para hacer pausas, los realiza en cualquier lugar y en cualquier momento que requiera tranquilidad.

Dígalas a los estudiantes que cuando no tienen acceso a la colchoneta del lugar para hacer pausas, pueden practicar calmar y acomodar sus mentes y cuerpos, al igual que Charlotte.

Luego invite a los estudiantes a experimentar su propio lugar tranquilo/para hacer pausas en el interior. Pida a los estudiantes que cierren los ojos o, si les resulta más cómodo, dígalas que pueden mantener los ojos abiertos y simplemente mirar al suelo. Pídales que coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y luego guíelos en tres respiraciones profundas. Invite a los estudiantes a hacer

los mismos sonidos con la respiración que hace Charlotte. Pregunte a los estudiantes qué se siente al hacer una pausa durante unos momentos en su lugar de tranquilidad interior. Invite a algunos estudiantes a compartir según corresponda.

### Proteínas Potentes

#### Lección 3

Distribuya o proyecte imágenes del grupo de alimentos proteicos y del grupo de frutas/verduras. Pida a los estudiantes que los clasifiquen en dos grupos: proteínas y frutas/verduras. Debajo de cada clasificación, escriba los principales beneficios de comer cada tipo de comida, obteniendo de los estudiantes lo que saben sobre cada grupo de alimentos. Revise la información de la actividad de Alimentación Consciente o utilice recursos nutricionales adicionales para ampliar esta actividad (p. ej., las proteínas ayudan a construir sus cerebros, músculos, corazones, etc., y las frutas/verduras les dan fibra y muchas vitaminas para mantener sus corazones sanos y prevenir enfermedades). Pregunte a los estudiantes qué grupo de alimentos creen que necesitan comer más cada día. A continuación, proyecta las imágenes de las legumbres con frijoles y guisantes. Pida a los estudiantes que decidan en cuál de los dos grupos de alimentos entran estos alimentos. Sorpréndalos con el hecho de que estos alimentos pueden ir en ambos grupos, porque contienen los nutrientes tanto de proteínas como de verduras.

### Tirar, Girar, Arremolinarse

#### Lección 2

Cuando Charlotte oye muchos ruidos, su mente se mueve con pensamientos y sentimientos. Cuando encuentra silencio en el interior, sus sentimientos se acomodan y calman. Nuestros pensamientos y sentimientos pueden moverse como la brillantina de nuestros Frascos Mentales.

Guíe a los estudiantes a bailar como la brillantina en el Frasco Mental: primero moviéndose rápido, arremolinándose, girando, luego ralentizando el movimiento y finalmente hundiéndose hasta quedar sentados, tranquilos y quietos.

Luego, dé indicaciones pidiéndoles que bailen como lo harían sus pensamientos y sentimientos en las situaciones que usted describe. Puede demostrar sus propios movimientos, pero se debe animar a los alumnos a que se muevan de forma creativa por sí solos de acuerdo con cómo se sentirían en lugar de copiarle. Haga observaciones sobre diferentes respuestas. Ejemplos de indicaciones: en un gimnasio muy ruidoso con música fuerte y gritos; ir al mejor patio de juegos

que hayan visto; escuchar una historia fascinante; ver las nubes flotar por el cielo; relajarse en la cama. Ejemplos de movimientos: bailar rápido con movimientos rápidos; saltar y girar por todas partes; hacer grandes movimientos suaves con brazos y piernas; girar y dar vueltas lentamente.

## Limbo del Sonido

### Lecciones 1–2

Explique que a veces necesitamos que nuestras voces sean ALTAS, y a veces necesitamos bajar nuestras voces y suavizarlas. Liderar una versión del juego Limbo con una canción. Guíe a los estudiantes a cantar una canción que conozcan o que usted pueda enseñar fácilmente (con música si lo desea). Guíe al grupo en una línea para pasar debajo del palo Limbo y rodéelo con un círculo mientras canta. Indíqueles que bajen las voces cada vez que bajen los cuerpos, pasando por debajo del bastón Limbo. Cada ronda del palo baja, la música/canción se vuelve más suave y las voces también se vuelven más bajas y más suaves. Pida a los estudiantes que compartan qué nivel de volumen prefieren (p. ej., mostrándoles la altura del bastón Limbo) y que niveles de volumen se sintieron cómodos e incómodos. Haga observaciones sobre cómo los miembros del grupo tienen diferentes preferencias y sentimientos sobre los diferentes niveles de ruido.

## \*Ocultar, Buscar y Unirse al Objeto

### Lecciones 1–6

Explique que a veces todo el mundo necesita silencio (Charlotte lo encuentra en el árbol). Oculte animales de peluche en varios lugares del salón, gimnasio o en el campo. Explique que algunos amigos se esconden en lugares tranquilos y que la clase los buscará y los acompañará en su lugar tranquilo. Identifique al primer amigo que encontrará y únase a él (tortuga de peluche, oso, cualquier tipo de animal de peluche). Anímelos a moverse por el espacio y usar la curiosidad para buscar y encontrar al primer amigo. Tan pronto como encuentren al [animal de peluche], deben sentarse en silencio cerca de él para su propio momento de tranquilidad. Cuando toda la clase encuentre al primer amigo, anuncie el próximo animal oculto que encontrará.

**CONSEJO DE ENSEÑANZA:** Considere dar diferentes movimientos locomotores para que los estudiantes los usen mientras buscan. Considere liderar a los estudiantes para que encuentren sus Puntos de Anclaje o realicen un ejercicio de Respiración o un Movimiento Consciente una vez que toda la

clase haya encontrado el lugar tranquilo del amigo animal.

**\*DIFERENCIACIÓN:** Indique a los alumnos que se pongan de pie frente al objeto desde cualquier lugar del espacio cuando lo encuentren para que otros alumnos no vean inmediatamente dónde está oculto el elemento.

## Conociéndose

### Lecciones 3–6

En parejas o en toda la clase, pida a los estudiantes que se entrevisten entre sí para aprender sobre otros en su clase. Enfatique la escucha con curiosidad y amabilidad.

Entregue a los estudiantes una lista de algunas o todas las siguientes preguntas e imágenes como indicaciones. Revise las indicaciones con los alumnos para que puedan recordar las preguntas asociadas con las imágenes si no son lectores.

- *¿Cuál es su comida favorita y por qué? (Imagen de alimentos)*
- *¿Cuál es su color favorito y por qué? (imagen de paleta de colores)*
- *¿Qué les gusta hacer con su familia? (Imágenes multigeneracionales de la familia)*
- *¿Cuál es su parte favorita de la escuela (Imagen del edificio de la escuela)*
- *Cuenten algo que les resulte difícil o frustrante (Imagen facial frustrada)*
- *Cuenten algo que los haga reír (imagen de cara feliz).*

Resuma que estos son algunos de los pensamientos, sentimientos y experiencias de este estudiante que lo convierten en quien es.

## Tablero de Compasión

### Continúa desde la unidad anterior

Cree (o sostenga) un tablero de anuncios en su salón para registrar los actos de amabilidad, cuidado y compasión detectados por 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 comprensión básica de la amistad y la experiencia de jugar con amigos.

## ***Descripción General***

En esta unidad, los estudiantes aprenden habilidades relacionales clave para ayudarlos a ser su mejor versión con sus compañeros. Esto incluye aprender y practicar cómo reunirse con amigos y compartir con ellos y cómo evitar la propagación de gérmenes mediante prácticas de higiene básicas.

## ***Comprensiones Duraderas***

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- A todo el mundo le gusta sentirse bienvenido.
- Otras personas, incluidos amigos, son iguales y diferentes.
- Los amigos comparten entre sí.

## ***Preguntas Esenciales***

- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo a sentirse bienvenido?
- ¿Cómo puedo ser amigo de alguien diferente a mí?
- ¿Cómo puedo mostrar amabilidad?
- ¿Por qué debería compartir con mis amigos?
- ¿Cómo puedo compartir de forma justa con mis amigos?
- ¿Hay cosas que no deberíamos compartir?
- ¿Qué tipo de palabras comparten los amigos?
- ¿Cómo puedo hacer que un amigo se sienta bienvenido en un grupo?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 283–294

**Lección 1: Bienvenida a Amigos con Saludos:** Después de conocer a un visitante, los estudiantes practicarán saludos amables e presentaciones. Escucharán una historia sobre la importancia de dar la bienvenida a los demás y practicarán el trabajo con un compañero en el movimiento consciente.

- Disfraz simple para el profesor (p. ej., peluca, bigote falso, cejas falsas, corbata con clip, gorro divertido)
- Imagen o mapa del mundo, si se desea
- Recurso como papel afiche de puntos de anclaje para gráficos

### Lección 2 páginas 295–305

**Lección 2: Conociéndose:** Los estudiantes comprenderán que pueden ser amigos de personas que son diferentes y similares a ellos. Aprenderán que hacer preguntas y escuchar puede ayudarlos a aprender sobre un amigo.

- Corazones de papel en 3-5 colores diferentes (1 por estudiante) (También pueden ser de diferentes tamaños si se desea).

### Lección 3 páginas 306–315

**Lección 3: Mostrando Amistad:** Los estudiantes aprenderán cómo la nueva clase de María y Michael muestra amistad. Explorarán lo que significa ser amigables y utilizarán marionetas para demostrar formas de mostrar amistad.

- 3-4 marionetas diversas (que representan las identidades de todos los estudiantes, si es posible), lo suficientemente pequeñas como para que los puedan manipular
- Una bolsa o caja de regalo
- Fichas u hojas grandes de papel
- Crayones o lápices (suficientes para cada estudiante)

### Lección 4 páginas 316–323

**Lección 4: Una Historia Colorida de Compartir con Amigos:** Los estudiantes comprenderán que los amigos comparten y que compartir ayuda a los amigos a ser lo mejor posible.

- Libro *The Rainbow Fish* de Marcus Pfister
- 30-40 pegatinas plateadas brillantes para usar como básculas de Rainbow Fish
- Cesta o tazón pequeño

## Lección 5

páginas 324–332

**Lección 5: Compartir de Manera Justa con Amigos:** Los estudiantes se enfrentarán al desafío de encontrar una manera de compartir materiales que parezcan justos para todos.

- Artículos para compartir, como pequeños automóviles de juguete, huevos de plástico, bloques de construcción, pegatinas, bolas de espuma, etc. (Necesitará suficiente para tener 1 artículo por estudiante, más 1 o 3 extras por grupo de estudiantes. Puede utilizar un tipo de elemento o una mezcla para añadir complejidad a la forma en que los estudiantes practican compartir).
- Contenedor para guardar artículos
- Frasco mental

## Lección 6

páginas 333–342

**Lección 6: Compartir o no Compartir:** Los estudiantes harán un juego de roles para ayudar a los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento a resolver un problema de compartir. Luego, tendrán en cuenta qué no compartir, explorando formas de mantenerse sanos al evitar la propagación de gérmenes. Practicarán estrategias para lavarse las manos y cubrirse la tos y los estornudos.

- Libro infantil *Germes! Germes! Germes!* por Bobbie Katz
- Imagen de animales en un picnic

## Lección 7

páginas 343–354

**Lección 7: Compartir Palabras Amables y No Amables:** Los estudiantes identificarán palabras amables y no amables y luego practicarán responder a palabras no amables con el entrenamiento del maestro.

- Pizarra interactiva o papel afiche
- Hojas de papel preimpresas con ejemplos de palabras amables que pueden compartirse y palabras poco amables que no deben compartirse (consulte los ejemplos en la actividad de la lección).
- Frasco Mental
- Cinta de enmascarar o cinta adhesiva para pintores, si se desea

## Lección 8

páginas 355–363

**Lección 8: Invitar a Amigos a Jugar en Grupo:** Los estudiantes aplicarán algunas de las habilidades de esta unidad para invitar a sus compañeros a jugar en grupo y ayudarlos a sentirse bienvenidos.

- Imágenes de grupos de niños (3 o más) para proyectar o colgar
- 2-3 colores de letreros (y conos, si están disponibles) para marcar 6-10 estaciones alrededor del salón (suficiente para que los estudiantes se distribuyan en receptáculos de 2-4)

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

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ascensor en Pareja (cara a cara)  
Árbol en Pareja  
Barco en Pareja  
Diamante en Pareja  
Amanecer Sentado en Pareja

### Secuencias

Montaña/Silla de Columpio  
Secuencia de Cierre en Pareja  
(Amanecer Sentado en Pareja [espalda  
contra espalda], Mariposa en Pareja,  
Flor en Pareja, Tortuga en Pareja)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Descanso y Reflexión  
Puntos de Anclaje  
Respiración Tome 5  
Muévase y Relájese  
Mente Amable (para los demás)  
Respiración Calmante  
Caminata Conscientemente  
Escucha Consciente  
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:

- Ayudar a un amigo a sentirse bienvenido saludándolo y presentándolo con acciones y palabras amables (Observación, Lección 1).
- Describir cómo sus amigos, por dentro, son más iguales que diferentes de ellos (Observación, Lección 2).
- Hacer que un amigo se sienta bienvenido mostrando amistad (Observación, Lección 3).
- Dar lo mejor de sí mismos compartiendo con amigos (Observación, Lección 4).
- Compartir de forma justa con sus amigos (Observación, Lección 5).
- Compartir palabras amables con amigos y no compartir palabras no amables que lastimen a las personas (Observación, Lección 6).
- Mantenerse a sí mismos y a otras personas sanos no compartiendo gérmenes con amigos, utilizando estrategias como lavarse las manos, toser y estornudar en los codos, y no compartiendo alimentos y bebidas (Observación, Lección 7).
- Dar la mejor bienvenida a sus compañeros como amigos e invitarlos a jugar en grupo (observación, lección 8).
- Explicar las habilidades clave de relación y amistad y demostrarlas con sus compañeros (Observación, Lección 8).
- Explicar cómo las habilidades clave de relación y amistad los ayudan a ser los mejores con sus compañeros (Observación, Lección 8).

## *Lección 1*

# DAR LA BIENVENIDA A AMIGOS CON SALUDOS



### **Declaración de Metas**

Después de conocer a un visitante, los estudiantes practicarán saludos amables y presentaciones. Escucharán una historia sobre la importancia de dar la bienvenida a los demás y practicarán el trabajo con un compañero en el Movimiento Consciente.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ayudar a un amigo a sentirse bienvenido?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo ayudar a un amigo a sentirse bienvenido saludándolo y presentándome.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los saludos ayudan a los compañeros a sentirse bienvenidos como amigos.

Los estudiantes podrán...

- Empatizar con la necesidad de sentirse bienvenidos.
- Demostrar estrategias para saludar y presentar a sus compañeros como amigos.

## Materiales

- Sencillo disfraz para el profesor, como una peluca, bigote falso, cejas falsas, corbata de clip, sombrero divertido, etc.
- Imagen o mapa del mundo, si se desea
- Recurso como papel afiche de Puntos de Anclaje para gráficos
- Lista de saludos comunes para la actividad de saludos

## Preparación/Organización

- Cargue mapa(s) del mundo, si lo desea.

## Nuevo Vocabulario

**Amigo**  
**Bienvenido**  
**Saludo**  
**Presentación**  
**Palabra amable**  
**Acción amable**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ascensor en Pareja (cara a cara)

### Secuencias

Montaña/Silla de Columpio  
Secuencia de Cierre en Pareja  
(Amanecer Sentado en Pareja (espalda con espalda), Mariposa en Pareja, Flor en Pareja, Tortuga en Pareja)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Puntos de Anclaje  
Caminata Consciente  
Descanso y Reflexión

## 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.

## ACTIVIDAD DE ENCANTADO DE CONOCERLE / 15 minutos

Póngase un disfraz al comienzo de la clase (ya sea antes de que los estudiantes entren o, si eso puede excitarlos demasiado, una vez que estén juntos como grupo). Recorra a varios estudiantes presentándose como si los conociera por primera vez. Demuestre un saludo adecuado que transmita bienvenida. Por ejemplo, puede dar la mano a cada estudiante y decir un nombre falso (“Soy [nombre gracioso o famoso]. Es un placer conocerte”).

Dígales a los estudiantes que ofrecer un apretón de manos (u otro saludo que elija) y decir su nombre es la forma en que las personas de su comunidad escolar se presentan y dan la bienvenida a nuevas personas cuando se reúnen con ellos por primera vez. Pregunte por qué es importante ayudar a las personas a sentirse bienvenidas. Luego salude a algunos estudiantes más para reforzar estas prácticas.

Deténgase y pregunte a los estudiantes qué creen que deberían decir en respuesta a su presentación. Haga una demostración representando un saludo y una presentación con otro estudiante. (Por ejemplo, sonría, agite la mano del estudiante y diga: “Soy \_\_\_\_\_. Encantado de conocerte también.”)

Vuelva a saludar a los nuevos estudiantes y pedirles sus respuestas. Luego, pida a los estudiantes que practiquen saludar y recibir el saludo de alguien “nuevo” con un compañero. Si lo desea, proporcione a los estudiantes nombres falsos para usar o muéstreles cómo hacer un bigote falso, una barba o algún otro disfraz usando los dedos.

Si lo desea, entrene a los estudiantes para que observen la diferencia entre una presentación formal y un saludo informal diario como señal de amabilidad o amistad. Por ejemplo, pregunte por qué la gente también saluda a amigos y miembros de la familia (personas que ya conocen) y por qué los saludos ayudan a que la gente se sienta bienvenida. Luego, pida a algunos estudiantes que demuestren cómo saludan a un amigo o ser querido familiar para que diga hola. Los saludos pueden incluir choque los cinco, saludos con las manos, verbalizaciones, choque de puños, saludos en su idioma nativo, etc. Entrene a los estudiantes para que incluyan una sonrisa o una muestra de amabilidad, independientemente del saludo que utilicen. Por ejemplo, si no sonrían, pregunte: “¿Están contentos de verse?”

Pida a los estudiantes que formen dos líneas enfrentadas. Designe una línea de estudiantes como personas que saludan y la otra como personas que responden.

**CONSEJO DIDÁCTICO**



Invite a los estudiantes a compartir saludos que utilicen en su familia o saludos que hayan aprendido de varios idiomas o culturas (sin señalar a ningún estudiante). Cuando se comparta un nuevo saludo, dé a la clase la oportunidad de practicarlo.

Dígales que indicará uno de los saludos que han practicado/aprendido y que el saludador ofrecerá ese saludo al respondedor frente a ellos. Indique a los respondedores que deben responder al saludador con amabilidad, por ejemplo, saludando o hablando con amabilidad. Después de cada saludo, los estudiantes en una línea deben dar un paso hacia la derecha para enfrentarse a la siguiente persona. (Indíquele al estudiante que se encuentre al final para que se mueva al comienzo de la fila). Asegúrese de cambiar las líneas de los saludadores y los respondedores cada pocos intercambios.

Guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas y se sienten en la postura Fácil.

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas para ayudarles a comprender cómo y por qué hacer que otra persona se sienta bien recibida como amiga:

- **¿Cómo pueden hacer que alguien se sienta bienvenido cuando se reúnan con él?**
- **¿Por qué harían esto?**

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *A todo el mundo le gusta sentirse bienvenido.*
- *Ayudamos a un amigo a sentirse bienvenido saludándolo y presentándonos con acciones y palabras amables.*



**HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos**

**Introducción**

Pregunte a los estudiantes si alguno de ellos recuerda lo que le sucedió a María y a Michael la semana pasada. [*Respuesta: Se mudaron de las montañas a la gran ciudad.*]

Dígales a los estudiantes que la historia de hoy será acerca de conocer a nuevas personas durante su primer día de escuela.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

**Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)**

- ***María y Michael se despertaron esta mañana después de soñar con su casa de montaña. Abrieron los ojos y vieron que estaban en su edificio de apartamentos altos en la ciudad.***

Pida a los estudiantes que estiren los brazos por encima de la cabeza mientras están de pie sobre los dedos de los pies.

### **Gato/Vaca y Perro** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *María y Michael compartieron sus sueños entre sí y ambos dijeron que habían soñado con sus amigos Gato, Vaca y Perro.*

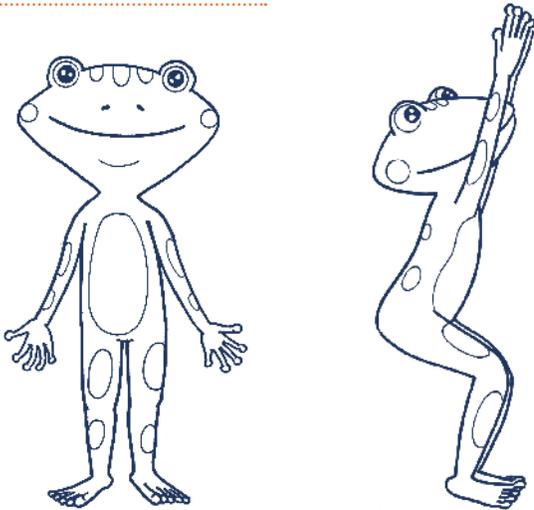
Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato, Vaca y Perro.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *En el sueño de María, estaba haciendo la secuencia de Nuevo Comienzo con sus amigos en la montaña. Ella y Michael decidieron que seguirían empezando el día de esta manera para ayudarse mutuamente a sentirse como la mejor versión de sí mismos.*

Repita la secuencia de Nuevo Comienzo dos o tres veces.

#### **COLUMPIO DE MONTAÑA/SILLA**



### **Montaña/Silla de Columpio** nuevo

- *En el sueño de Michael, todos se estaban turnando unos a otros en un columpio con vistas a la montaña. Michael extrañaba su casa en la montaña.*

Guíe a los estudiantes de la Montaña a la postura de la Silla, hacia adelante y hacia atrás, para imitar un columpio. Luego termine en la postura de la Montaña.

### **Montaña/Puntos de Anclaje** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

- *Después de compartir sus sueños entre sí, María y Michael consultaron para ver cómo se sentían y se prepararon para ir a su primer día de escuela.*

Pida a los estudiantes que coloquen sus manos en sus Puntos de Anclaje.

- ***Michael sintió que su corazón latía muy rápido (movimiento del corazón en el pecho) y sabía que se sentía muy nervioso. El corazón de María no latía tan rápido, pero tampoco era lento. No estaba nerviosa, estaba emocionada por conocer a los nuevos estudiantes y profesores.***

Pregunte a los estudiantes cómo se sentirían en su primer día en una nueva escuela. A continuación, siga con la historia:

- ***María y Michael bajaron por el ascensor.***

### **Ascensor en Pareja (Cara a Cara)** nuevo

Guíe a los estudiantes a la postura del Ascensor en Pareja demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Guíe a los estudiantes para que miren hacia la persona que tienen al lado (no tienen que dejar sus lugares ni hacer contacto). Comiencen en la Montaña.**
2. **Muévanse al Amanecer. Mientras se mueven, reflejen a su pareja y muévase juntos al mismo tiempo y ritmo.**
3. **Bajen lentamente las manos delante de ustedes con las palmas hacia adelante mientras doblan las rodillas y bajan el cuerpo hasta que quede en cuclillas.**
4. **Levántense lentamente de la sentadilla mientras levantan las manos por encima de la cabeza para terminar en el Amanecer.**

Continúe narrando:

- ***Luego, María y Michael caminaron hasta la parada del autobús y subieron al autobús.***

### **Caminata Consciente** (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Pida a los estudiantes que caminen alrededor de sus colchonetas. Puede optar por que hagan esto rápidamente o aprovechar la oportunidad para practicar la Caminata Consciente.

- ***Los únicos asientos disponibles eran junto a una niña de aproximadamente la misma edad que María y Michael; estaba leyendo un libro. Se sentaron junto a ella.***

**Silla** (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

Guíe a los estudiantes en la postura de la Silla y continúe narrando:

- *María dibujó una gran sonrisa en la cara, saludó y dijo: “¡Hola! Soy María...*

[Sonría y salude.]

- *...¿Cómo te llamas? ¿Vas también a la escuela?”*
- *Michael se escondió detrás de María; se sintió muy tímido.*

[Oculte la cara detrás de las palmas.]

**Reflexionemos**

Pregunte a los estudiantes cómo se sienten cuando conocen a alguien nuevo.

A continuación, siga con la historia:

- *La chica sonrió, devolvió el saludo y dijo: “Me llamo Kaya. ¡Encantada de conocerte! Voy a la escuela y me encanta leer en el camino. Hoy estoy leyendo sobre un grupo de niños que se reúnen en un barco y luego nadan y surfean juntos en estas enormes olas y se convierten en muy buenos amigos”.*

**Secuencia de Playa** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de esta secuencia que fluye entre Surfista, Ola y un movimiento de natación a un ritmo constante. Asegúrese de hacer ambos lados. El siguiente diálogo se puede ejecutar como considere oportuno dentro de la secuencia:

- *Michael estaba escuchando. (Lleve las manos en forma de taza a la oreja.) Le encantaba surfear, pero estaba nervioso por hablar sin reservas. María se dio cuenta de que Michael estaba interesado y le presentó a Kaya, diciendo: “Kaya, él es Michael. Michael puede ser un poco tímido al principio. Michael estaba aprendiendo a surfear antes de mudarnos aquí. ¡Le encanta surfear!”*
- *Michael la saludó.*

[Salude tímidamente con una mano.]

- *Kaya le devolvió el saludo.*

[Salude con entusiasmo.]

- *“¡Guau! Eso es muy emocionante”, dijo Kaya. Pasaron la mayor parte del viaje en autobús hablando sobre de dónde eran María y Michael, sobre sus aventuras nadando y surfear, y sobre las grandes olas del océano.*

**[OPCIONAL] Wheels on the Bus**

- *Durante su viaje en autobús, incluso descubrieron que conocían la misma canción, así que la cantaron juntos.*

Pida a los estudiantes que canten “Wheels on the Bus” .

**Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil mientras continúa con la historia:

- *Kaya les ayudó a llegar a la escuela y encontrar su salón. La maestra, la Sra. Jones, le pidió a Kaya que presentara a María y Michael. Kaya dijo con una voz fuerte y clara, saludando con las manos a los nuevos estudiantes: “Hola a nuestros nuevos compañeros de clase, María y Michael. Solían vivir en las montañas”.*
- *La clase dijo: “¡Hola y bienvenidos!”*

**Saludos a la clase**

Haga que la clase practique diciendo “Hola y bienvenidos” juntos, en voz alta y con claridad.

**Reflexionemos**

Pregúnteles a los estudiantes:

- 
- *¿Qué se siente que la gente les dé la bienvenida?*
  - *¿Por qué es importante dar la bienvenida a los demás?*
- 

Continúe con la historia y, a medida que describa a las personas que María y Michael ven, represente las descripciones en la medida de lo posible:

- *María y Michael se sentaron y miraron a su alrededor. ¡Nunca habían visto tantas personas diferentes!*
- *Algunos eran muy altos; otros eran muy bajos. Algunos eran grandes y otros eran pequeños. Algunos tenían cabello o piel oscuros y otros, claros.*
- *Pero todos tenían una cosa en común: sonreían a María y a Michael, y eso hizo que María y Michael se sintieran muy felices y bienvenidos.*

[Sonría ampliamente.]

- **La Sra. Jones le dio a María y a Michael tiempo para conocer y saludar a sus nuevos compañeros de clase.**

## Saludos a la clase

Mientras lee la siguiente parte de la historia, pida a los estudiantes que representen los saludos:

- **Mientras iban por el salón, se conocieron con Janiqua, que les sorprendió cuando quiso hacer un choque de puños en lugar de un apretón de manos. De hecho, aprendieron muchas formas nuevas de saludar. Conocieron a Chan Bun de China, que se arqueó y dijo: “¡Ni hau!” Y conocieron a Ruby, que hizo un saludo (ASL) pero no habló, y conocieron a Abbas de Irán, que sacudió la mano y dijo “Salaam”, que significa “paz”, y a Adil, que no miró ni dijo nada en absoluto. ¡Había mucho que aceptar!**

## Preparación para las Posturas en Pareja

- **Después de saludarse unos a otros, la Sra. Jones explicó que la clase haría algunas posturas junto con sus compañeros. Debido a que Michael seguía sintiéndose tímido y nervioso, el profesor le dejó asociarse con María para el trabajo en pareja. Antes de que la clase comenzara con las posturas en pareja, se detuvo y analizó cómo podían mostrar cuidado y compasión unos por otros durante los movimientos.**

Comience esta conversación con un momento de Atención Plena. Pida a los estudiantes que tomen tres Respiraciones Calmantes, seguidas de unos momentos de reflexión en silencio:

- **Imaginen a alguien que realmente se preocupa por ustedes y los mantiene seguros. ¿Cómo les muestran que se preocupan por su seguridad y bienestar?**

Después de la reflexión, discuta cómo ser una pareja de apoyo y cree con los estudiantes una breve lista de pautas para la seguridad emocional y física que se pueda publicar, hacer referencia, agregar o modificar a lo largo de todo el trabajo de los socios para la unidad. Trate de enmarcar estas directrices de forma positiva y utilice ejemplos concretos de comportamientos como:

- **SALUDEN** a su pareja: al comienzo de cada postura en pareja, practiquen el contacto visual, saluden, dense un apretón de manos, choquen el puño o choquen los cinco.
- **CONSULTEN** con su pareja: asegúrense de que su pareja esté lista para comenzar y se sienta segura en la postura.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Investigue e incluya saludos de culturas representadas en su escuela. Para que esto sea más fácil de relacionar con los estudiantes, incluya también saludos practicados previamente por los estudiantes.

- **HABLEN:** díganle a su pareja lo que necesitan.
- **SEAN AMABLES.**
- **ESCUCHEN** lo que les dice su pareja: **PARAR** significa **PARAR**.
- **PRACTIQUEN** apoyarse mutuamente en la postura.
- ¡Diviértanse juntos!

Para guiar el debate, haga preguntas a los estudiantes como:

- *Cuando trabajemos en equipo hoy, ¿cómo le demostrarán a su pareja que ustedes se preocupan por su seguridad y bienestar?*
- *Cuando hagan una postura en pareja, ¿qué comportamientos puede demostrar su compañero que los ayude a sentirse apoyados?*

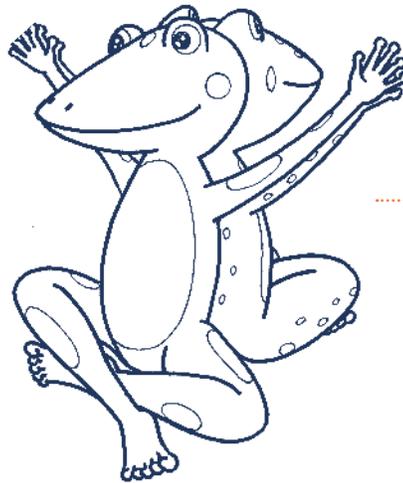
Considere la posibilidad de demostrar una postura de pareja antes de analizar las pautas para que los estudiantes tengan ideas sobre cómo mantenerse seguros entre sí.

Cree parejas de estudiantes que compartan una colchoneta para el trabajo en pareja.

#### CONSEJO DIDÁCTICO



Para que la transición a las posturas en pareja sea más eficaz, asigne las parejas en función del lugar en el que estén sentados los estudiantes, de modo que éstos se asocien con la persona que esté sentada más cerca de ellos. Si tiene un número impar, cree un grupo de tres y haga que se turnen, o haga que uno de ellos sea su pareja.



AMANECER SENTADO EN PAREJA

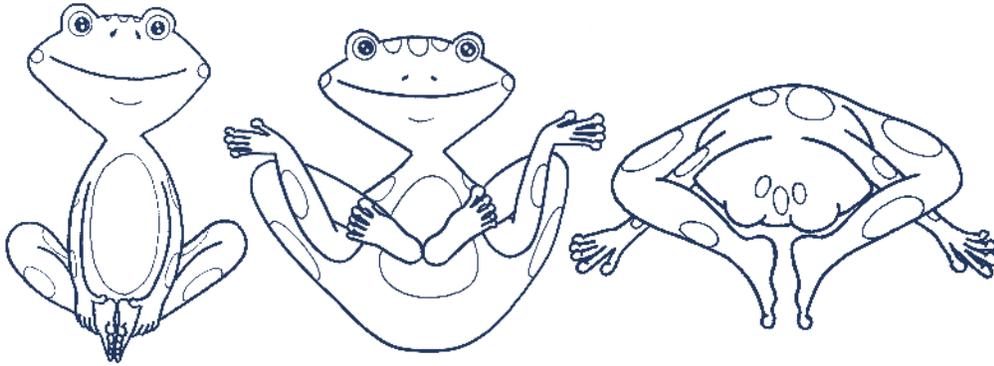
### Amanecer Sentado en Pareja nuevo

Guíe a los estudiantes a través de Amanecer sentado en pareja utilizando las siguientes indicaciones como referencia:

1. Comiencen por sentarse espalda con espalda con su pareja en la postura Fácil.
2. Estiren la espalda presionando suavemente contra la espalda de su pareja e intentando conectar los hombros.
3. Inhalen fuertemente y, mientras lo hacen, mantengan los brazos contra los de su pareja y levántenlos hacia los lados y por encima de la cabeza con un movimiento de salida.
4. Al exhalar, mantengan los brazos contra los brazos de su pareja y bájenlos de nuevo.

5. Inhalen mientras suben.
6. Exhalen mientras bajan.
7. Hagan esto durante tres o cinco respiraciones.
8. Veán si pueden sentir la respiración de su pareja a través de la espalda.

### SECUENCIA DE CIERRE EN PAREJA



### Secuencia de Cierre en Pareja nuevo

Continúe con la historia:

- *Luego, la Sra. Jones mostró a la clase una forma de hacer la secuencia de Cierre con sus compañeros.*

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre en Pareja, que incluye las versiones en pareja de las posturas de la Mariposa, Flor y Tortuga. Utilice las siguientes señales como referencia:

### Mariposa en Pareja

1. Comiencen sentados con su pareja, lo más cerca posible.
2. Coloquen las plantas de sus propios pies juntas en la postura de la Mariposa (Unidad 1, Lección 1).
3. Guíe a la clase a través de unas cuantas respiraciones lentas.
4. > OPCIONAL: Pidan a un compañero que se incline hacia atrás mientras el otro se inclina hacia adelante. 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. Quédense ahí durante un par de respiraciones y luego cambien los roles. (Quizás desee demostrar esto primero). Asegúrese de recordar a los estudiantes que se comuniquen e informen a sus compañeros si desean dejar de hacerlo.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Las posturas en pareja pueden llevar mucho tiempo, y es posible que necesite varios minutos para establecer expectativas de seguridad emocional y física para preparar a los estudiantes para las posturas en pareja. Está bien si solo pasa por una o dos de estas posturas en la primera introducción. Habrá varias oportunidades de practicar nuevamente.

## Flor en Pareja

1. Permanezcan sentados con su pareja.
2. Pasen a la postura de la Flor (Unidad 1, Lección 1) utilizando la espalda de su pareja para ayudarse a mantener el equilibrio.

## Tortuga en Pareja

1. Comiencen dándose la vuelta para enfrentar a su pareja.
2. Mantengan los dedos de los pies en contacto con los de su pareja mientras se inclinan hacia delante en 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.

Después de la secuencia de Cierre en Pareja, recuerde a los estudiantes que deben dar las gracias a sus compañeros por haber hecho las posturas en pareja con ellos antes de volver a sus propias colchonetas.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3–10 minutos

Invite a los estudiantes a elegir entre la postura del Niño, tumbarse sobre la colchoneta u otra posición que les resulte cómoda para descansar. Recuerde a los estudiantes que las personas pueden tener diferentes necesidades de lo que les ayuda a estar más concentrados, calmados y tranquilos, y no pasa nada.

Dígales a los estudiantes:

- *María y Michael y toda la clase se sentían cansados del movimiento que habían hecho, así que se recostaron boca arriba y descansaron con los ojos cerrados.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Mientras los estudiantes descansan, guíelos en una reflexión:

- *Imaginen la sensación de entrar en una habitación en la que no conocen a nadie. ¿Cómo se sienten? Imaginen que algunos niños en esta sala le dan la bienvenida con saludos y presentaciones. ¿Qué se siente al ser bienvenidos?*

Invite a varios estudiantes a compartir.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Mientras estén con sus familias, practiquen cómo hacer que alguien se sienta bienvenido saludándolo con acciones y palabras amables.*



## *Lección 2*

# CONOCIÉNDOSE



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que pueden ser amigos de personas que son diferentes y similares a ellos. Aprenderán que hacer preguntas y escuchar puede ayudarles a aprender sobre un amigo.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo ser amigo de alguien diferente a mí?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo hacer preguntas para aprender sobre un amigo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los amigos suelen ser similares en muchos aspectos.
- Los amigos pueden ser diferentes en cómo se ven, piensan y sienten.
- Una forma de hacer amigos es aprender unos de otros.

Los estudiantes podrán...

- Hacer preguntas para aprender sobre un amigo.

## Materiales

- Corazones de papel en 3-5 colores diferentes (1 por estudiante) (También pueden ser de diferentes tamaños si se desea).

## Preparación/Organización

- Corte los corazones de papel de 3 a 5 colores diferentes de papel, suficientes para que cada estudiante tenga 1.
- Téngalos preparados para repartirlos, o escóndalos bajo los asientos/colchonetas de los estudiantes antes de la clase.
- Muestre las señales de la entrevista.

## Nuevo Vocabulario

Similar  
Diferente

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Puntos de Anclaje  
Caminata Consciente  
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.

## SIMILAR Y DIFERENTE / 15 minutos

Reúna a los estudiantes en un círculo para que todos puedan verse. Reparta los corazones de papel, uno para cada estudiante.

Explique que hará algunas preguntas, y, si su respuesta es “sí”, deben estar de pie (correr en su lugar, saltar, etc.). Si su respuesta es “no”, deben permanecer quietos. Primero pregunte: “¿Tienen un corazón [de color]?” Repita la pregunta hasta que haya preguntado por cada color. Luego pregunte: “¿Tienen un corazón de papel?” En este punto, todos los estudiantes deben estar de pie.

Haga una pausa en la actividad y pregunte si todos los corazones son iguales o diferentes y por qué. Ayúdeles a concluir que, aunque cada uno de ellos tiene un corazón de papel de diferente color o tamaño, todos son similares porque todos tienen un corazón de papel. Explique que las personas son diferentes de muchas maneras, pero también similares de muchas maneras importantes.

Continúe la actividad para ayudar a los estudiantes a aprender más formas en que son similares y diferentes. Haga preguntas como las siguientes:

- 
- **¿Tienen una camisa roja puesta?**
  - **¿Tienen el cabello castaño?**
  - **¿Tienen los ojos marrones?**
  - **¿Vuelven a casa en autobús?**
  - **¿El azul es su color favorito?**
  - **¿Son los perros su animal favorito?**
  - **¿Les gusta bailar?**
  - **¿Aman a su familia?**
  - **¿Van a la escuela en [nombre de la escuela]?**
  - **¿Alguna vez se sienten tristes?**
  - **¿Necesita su cuerpo comida y sueño para mantenerse sano?**
  - **¿Tienen una mente que pueda pensar?**
-

Guíe a los estudiantes para que observen que hay muchas diferencias que pueden ver en el exterior, y hay algunas diferencias que no pueden ver, como lo que les gusta o lo que sienten. También hay muchas maneras en que son similares. Haga preguntas a los estudiantes como las siguientes:

- 
- **¿Hubo momentos en los que solo unas pocas personas se pusieron de pie todos se pusieron de pie?**
  - **¿Han notado formas en las que las personas de esta clase son diferentes? ¿Hubo formas en las que somos diferentes que no se pueden ver en el exterior?**
  - **¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas de esta clase son similares? ¿Qué tenemos en común?**
  - **¿Creen que somos más similares o más diferentes?**
  - **¿Pueden ser amigos de alguien que sea diferente de ustedes?**
- 

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los amigos suelen ser similares en muchos aspectos.*
- *Los amigos pueden ser diferentes en su aspecto, pensamiento y sensación.*

### ACTIVIDAD CONOCIÉNDOSE / 10 minutos

Pida a los estudiantes que encuentren un compañero con un color de corazón diferente. Dé a los estudiantes preguntas sencillas para hacer en una entrevista. Muestre señales para recordarles las preguntas:

- 
- **¿Cuál es tu color favorito? ¿Por qué?**
  - **¿A qué te gusta jugar? ¿Por qué?**
  - **¿Cómo te sientes hoy? ¿Por qué?**
- 

Permita a los estudiantes un par de minutos cada uno para entrevistar a sus compañeros. Luego, permita que algunos o todos los estudiantes compartan algo que aprendieron sobre su compañero con la clase.

Después de las entrevistas, haga preguntas a los estudiantes como:

- 
- **¿Cómo pueden hacer un nuevo amigo? ¿Pueden hacer amigos con alguien que sea diferente de ustedes?**
  - **¿Qué sucede cuando hacen preguntas como las que acaban de hacer entre sí? (Respuesta: Pueden aprender unos de otros)**
  - **¿Creen que hacer preguntas como estas es una buena manera de hacer un amigo?**
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Los amigos suelen ser similares en muchos aspectos.*
- *Los amigos pueden ser diferentes en su aspecto, pensamiento y sensación.*
- *Una forma de hacer amigos es aprender unos de otros.*

**HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos****Introducción**

Pida brevemente a los estudiantes que recuerden lo que han hecho con la Hora del Cuento en Movimiento de la última lección y recuérdelos que van a repetir la historia, pero esta vez con un nuevo juego.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

**Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 3)**

- *María y Michael se despertaron esta mañana después de soñar con su casa de montaña. Abrieron los ojos y vieron que estaban en su edificio de apartamentos altos en la ciudad.*

Pida a los estudiantes que estiren los brazos por encima de la cabeza mientras están de pie sobre los dedos de los pies.

**Gato/Vaca y Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)**

- *María y Michael compartieron sus sueños entre sí y ambos dijeron que habían soñado con sus amigos Gato, Vaca y Perro.*

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato, Vaca y Perro.

**Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)**

- *En el sueño de María, estaba haciendo la secuencia de Nuevo Comienzo con sus amigos en la montaña. Ella y Michael decidieron que seguirían*

**CONSEJO DIDÁCTICO** 

Muestre las señales con una palabra e imagen para recordar a los estudiantes las preguntas (*colorear con una rueda de colores, jugar con una pelota/bolas, sentir con caras felices y tristes*).

**CONSEJO DIDÁCTICO** 

Entregue a los estudiantes crayones y una hoja de entrevistas para que puedan mostrar lo que aprendieron. En la hoja de la entrevista, cree un espacio para que los estudiantes escriban el nombre de su pareja, coloreen una burbuja con su color favorito, dibujen lo que a su pareja le gusta jugar o rodeen una cara de sensación. Esto aumentará el tiempo necesario para esta actividad. Utilice la información de las hojas de entrevistas para aprender cómo el grupo es similar y diferente.

*empezando el día de esta manera para ayudarse mutuamente a sentirse como la mejor versión de sí mismos.*

Repita la secuencia de Nuevo Comienzo dos o tres veces.

### **Montaña/Silla de Columpio**

- *En el sueño de Michael, todos se estaban turnando unos a otros en un columpio con vistas a la montaña. Michael extrañaba su casa en la montaña.*

Guíe a los estudiantes de la Montaña a la postura de la Silla, hacia adelante y hacia atrás, para imitar un columpio. Luego termine en la postura de la Montaña.

### **Montaña/Puntos de Anclaje (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)**

- *Después de compartir sus sueños entre sí, María y Michael consultaron para ver cómo se sentían y se prepararon para ir a su primer día de escuela.*

Pida a los estudiantes que coloquen sus manos en sus Puntos de Anclaje.

- *Michael sintió que su corazón latía muy rápido (movimiento del corazón en el pecho) y sabía que se sentía muy nervioso. El corazón de María no latía tan rápido, pero tampoco era lento. No estaba nerviosa, estaba emocionada por conocer a los nuevos estudiantes y profesores.*

Pregunte a los estudiantes cómo se sentirían en su primer día en una nueva escuela. A continuación, siga con la historia:

- *María y Michael tomaron el ascensor abajo.*

### **Ascensor en Pareja (Cara a Cara) (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)**

Guíe a los estudiantes al Ascensor en pareja, dependiendo de la preparación.

- *Luego, María y Michael caminaron hasta la parada del autobús y subieron al autobús.*

### **Caminata Consciente** (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Pida a los estudiantes que caminen alrededor de sus colchonetas. Puede optar por que hagan esto rápidamente o aprovechar la oportunidad para practicar la Caminata consciente.

Continúe narrando:

- *Los únicos asientos disponibles eran junto a una niña de aproximadamente la misma edad que María y Michael; estaba leyendo un libro. Se sentaron junto a ella.*

### **Silla** (UNIDAD 2, LECCIÓN 7)

Guíe a los estudiantes en la postura de la Silla y continúe narrando:

- *María dibujó una gran sonrisa en la cara, saludó y dijo: “¡Hola! Soy María...”*

[Sonría y salude.]

- *...¿Cómo te llamas? ¿Vas también a la escuela?”*
- *Michael se escondió detrás de María; Michael se sintió muy tímido.*

[Oculte la cara detrás de las palmas.]

### **Reflexionemos**

Pregunte a los estudiantes cómo se sienten cuando conocen a alguien nuevo.

A continuación, siga con la historia:

- *La chica sonrió, devolvió el saludo y dijo: “Me llamo Kaya. ¡Encantada de conocerte! Voy a la escuela y me encanta leer en el camino. Hoy estoy leyendo sobre un grupo de niños que se reúnen en un barco y luego nadan y surfean juntos en estas enormes olas y se convierten en muy buenos amigos”.*

### **Secuencia de Playa** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia que fluye entre Surfista, Ola y un movimiento de natación a un ritmo constante. Asegúrese de hacer ambas cosas. El siguiente diálogo se puede ejecutar como considere oportuno dentro de la secuencia:

- **Michael estaba escuchando. (Lleve las manos en forma de taza a la oreja.) Le encantaba surfear, pero estaba nervioso por hablar sin reservas. María se dio cuenta de que Michael estaba interesado y le presentó a Kaya, diciendo: “Kaya, él es Michael. Michael puede ser un poco tímido al principio. Michael estaba aprendiendo a surfear antes de mudarnos aquí. ¡Le encanta surfear!”**
- **Michael la saludó.**

[Salude tímidamente con una mano.]

- **Kaya le devolvió el saludo.**

[Salude con entusiasmo.]

- **“¡Guau! Eso es muy emocionante”, dijo Kaya. Pasaron la mayor parte del viaje en autobús hablando sobre de dónde eran María y Michael, sobre sus aventuras nadando y surfeando, y sobre las grandes olas del océano.**

### [OPCIONAL] **Wheels on the Bus**

- **Durante su viaje en autobús, incluso descubrieron que conocían la misma canción, así que la cantaron juntos.**

Pida a los estudiantes que canten “Wheels on the Bus”.

### **Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil mientras continúa con la historia:

- **Kaya les ayudó a llegar a la escuela y encontrar su salón. La maestra, la Sra. Jones, le pidió a Kaya que presentara a María y Michael. Kaya dijo con una voz fuerte y clara, saludando con las manos a los nuevos estudiantes: “Hola a nuestros nuevos compañeros de clase, María y Michael. Solían vivir en las montañas”.**
- **La clase dijo: “¡Hola y bienvenidos!”**

### **Saludos de la clase**

Haga que la clase practique diciendo “Hola y bienvenidos” juntos, en voz alta y con claridad.

## Reflexionemos

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Qué se siente que la gente les dé la bienvenida?*
- *¿Por qué es importante dar la bienvenida a los demás?*

Continúe con la historia y, a medida que describa a las personas que María y Michael ven, represente las descripciones en la medida de lo posible:

- *María y Michael se sentaron y miraron a su alrededor. ¡Nunca habían visto tantas personas diferentes!*
- *Algunos eran muy altos; otros eran muy bajos. Algunos eran grandes y otros eran pequeños. Algunos tenían cabello o piel oscuros y otros, claros.*
- *Pero todos tenían una cosa en común: sonreían a María y a Michael, y eso hizo que María y Michael se sintieran muy felices y bienvenidos.*

[Sonríe ampliamente.]

- *La Sra. Jones le dio a María y a Michael tiempo para conocer y saludar a sus nuevos compañeros de clase.*

## Saludos a la clase

Mientras lee la siguiente parte de la historia, pida a los estudiantes que representen los saludos:

- *Mientras iban por el salón, se conocieron con Janiqua, que les sorprendió cuando hacer un choque de puños en lugar de un apretón de manos. De hecho, aprendieron muchas formas nuevas de saludar. Conocieron a Chan Bun de China, que se arqueó y dijo: “¡Ni hau!” Y conocieron a Ruby, que hizo un saludo (ASL) pero no habló, y conocieron a Abbas de Irán, que sacudió la mano y dijo “Salaam”, que significa “paz”, y a Adil, que no miró ni dijo nada en absoluto. ¡Había mucho que aceptar!*

## Preparación Para las Posturas en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Continúe con la historia:

### CONSEJO DIDÁCTICO



Investigue e incluya saludos de culturas representadas en su escuela. Para que esto sea más fácil de relacionar con los estudiantes, incluya también saludos compartidos por los estudiantes en esta parte.

- *Después de saludarse unos a otros, el profesor recordó a los estudiantes las Directrices para parejas de la lección anterior y les explicó que terminarían la clase con la secuencia de Cierre en Parejas.*
- *Debido a que Michael seguía sintiéndose tímido y nervioso, el profesor le dejó asociarse con María para el trabajo en pareja para poder relajarse y sentirse menos nervioso. Mostró a la clase una forma de hacer la secuencia de Cierre en Pareja.*

### Secuencia de Cierre en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que armen parejas compartiendo una colchoneta.

Considere hacer que los estudiantes se miren a los ojos y se saluden unos a otros una vez que estén con sus parejas.

Guíe a los estudiantes a través de la Secuencia de Cierre en pareja.

Guíe a los estudiantes en la reflexión sobre las diferencias y similitudes entre los distintos personajes de la Hora del Cuento en Movimiento. Resuma utilizando algunas de las conclusiones alcanzadas en la segunda actividad de esta lección.

#### [OPCIONAL] Reflexión

Pregúntales a los estudiantes:

---

— *¿Cómo se sienten con respecto a las posturas de la pareja?*

---

Pida a algunos estudiantes que compartan.

Pídales que se den cuenta de que las diferentes personas se sienten diferentes con respecto a ellos:

- *Las personas tienen diferentes capacidades y cosas que las hacen sentir cómodas e incómodas. ¿Qué podemos hacer para ser un amigo o ayudar a alguien a sentirse seguro cuando estamos haciendo algo que es difícil para ellos? Podemos ser amables. Podemos hacer preguntas para aprender sobre nuestro compañero y averiguar cómo se siente y qué necesita.*



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición cómoda para descansar. Luego diga lo siguiente:

- *María y Michael se sintieron bienvenidos por su nueva clase. Estaban agradecidos por formar parte de una comunidad escolar solidaria y les hizo sentir felices.*
- *Imagínense que mañana llega un nuevo niño a su clase. Imagínense cómo podrían conocerlo. Imagínense conociendo al nuevo niño. Imaginen lo que dirían y lo que harían para ser un buen amigo. ¿Cómo se sentirían al hacer un nuevo amigo?*

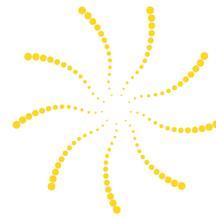
Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Conozcan a un amigo! Háganle a un amigo las preguntas de la clase de hoy para obtener más información sobre ellos. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?*

## *Lección 3*

# MOSTRANDO AMISTAD



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aprenderán cómo la nueva clase de María y Michael muestran amistad. Explorarán lo que significa ser amistosos y utilizarán marionetas para demostrar formas de mostrar amistad.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo mostrar amistad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo demostrar palabras y acciones amistosas.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La amistad ayuda a los compañeros a sentirse bienvenidos.

Los estudiantes podrán...

- Empatizar con la necesidad de sentirse acogidos.
- Explicar lo que significa ser un amigo.
- Identificar estrategias para demostrar amistad.

## Materiales

- De 3 a 4 marionetas diversas (intente asegurarse de que las identidades de sus estudiantes estén representadas) lo suficientemente pequeñas como para que sus estudiantes puedan manipularlas
- Una bolsa o caja de regalo
- Fichas u hojas grandes de papel
- Crayones o lápices (suficientes para cada estudiante)

## Preparación/Organización

- Si utiliza la actividad de diferenciación, llene la bolsa/caja de regalo con fichas y tenga los crayones o lápices listos.

## Nuevo Vocabulario

**Amistoso**  
**Amistad**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Árbol en Pareja

### Secuencias

Secuencia de Nuevo Comienzo  
(con salto)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Puntos de Anclaje

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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

### Introducción

Pida a los estudiantes que comiencen la lección en sus colchonetas. Antes de comenzar la nueva historia, pregúnteles cuál(es) fue/fueron los eventos principales en la historia de María y Michael en la última clase. Para volver a centrar su pensamiento en conocer a nuevas personas, haga preguntas como:

- 
- *¿Cómo creen que se sintieron María y Michael cuando vieron a tanta gente que no conocían en su nueva escuela? ¿Por qué?*
  - *¿Cómo le dieron la bienvenida a María y a Michael los otros estudiantes?*
- 

Dígales a los estudiantes que la historia de hoy continuará con el primer día de Michael y María en su nueva escuela.

Dígales a los estudiantes:

- *La primera clase de Michael y María fue Salud y Bienestar, y lo primero que notaron fue cuán pequeño era el salón en comparación con su salón en la montaña Y cuantos más compañeros de clase tenían aquí en comparación con su escuela de montaña.*

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúen con la historia:

- *La maestra, la Sra. Abdo, dijo: Todos somos amigos aquí, ¿y qué hacen los amigos? Ayudan y comparten. Así que, aunque esta es una habitación muy pequeña, y somos muchos, ¿podemos compartir el espacio? ¿Podemos ayudarnos mutuamente si lo necesitamos?*
- *Todos dijeron “¡Sí!” pero María siguió chocando con sus vecinos con los brazos durante la secuencia de Nuevo Comienzo porque no estaba acostumbrada a practicar en un espacio tan estrecho.*

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe una vez a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo, golpeando suavemente los brazos con el estudiante que está junto a usted.

Pregunte a los estudiantes: *¿Qué puede hacer María?*

Tome ideas de un par de estudiantes. A continuación, siga con la historia:

- *Kaya se dio cuenta de que María tenía dificultades. Se sintió nerviosa por María. Respiró hondo varias veces con las manos en sus Puntos de Anclaje para ayudarle a pensar con claridad.*

### **Puntos de Anclaje** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que respiren aquí con las manos en sus Puntos de Anclaje.

Continúe con la historia:

- *Kaya sentía que podía pensar mucho más claro ahora y se dio cuenta de que podía ayudar a María compartiendo sus conocimientos sobre cómo compartir espacio con sus vecinos. Susurró a María para moverse un poco de modo que no se interpusiera en el camino y todo el mundo estuviera en zigzag.*

Haga que todos los miembros de la clase se escalonen, para que puedan abrir los brazos sin tocar a la persona a su lado.

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a repetir la secuencia de nuevo comienzo. A continuación, siga con la historia:

- *“Ahora”, dijo la Sra. Abdo, “haremos nuestra secuencia de Nuevo Comienzo como la aprendimos la última vez, con el salto”. Todo el mundo empezó a hacer la secuencia de forma diferente.*

## Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo y esta vez salte hacia atrás con ambos pies desde la postura del Mono a la Plancha y salte con ambos pies hacia delante desde el Perro al Atardecer (doble hacia delante) antes de ponerse de pie al final.

Continúe con la historia:

- *La mente de Michael estaba girando de todos los nuevos estudiantes que lo rodeaban, ¡y no prestó atención a estas instrucciones! Después de una ronda, los ojos de Michael se dieron cuenta de que cada persona estaba haciendo la secuencia de forma un poco diferente a como estaba haciéndola él. María también lo estaba haciendo de forma un poco diferente a lo habitual.*
- *Pero Michael no pudo averiguar lo que era. Trató de hacerlo de forma diferente y se le enredaron las piernas y se cayó.*
- *Kaya era una amiga observadora y reflexiva. Estaba junto a Michael. Vio que no estaba haciendo la secuencia de la forma en que todos los demás la hacían, y se dio cuenta de que se cayó. ¡Le preocupaba que Michael se hiciera daño si seguía haciéndolo de esta manera! Respiró profundamente unas cuantas veces.*

## Puntos de Anclaje (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que respiren profundamente con las manos en sus Puntos de Anclaje. Luego, continúe:

- *Y luego Kaya se dio cuenta de que no sabía por qué estaba teniendo problemas, así que preguntó en silencio: “¿Qué pasa, Michael? ¿Estás bien?” Michael compartió sus sentimientos con Kaya. “Me siento tonto porque no sé cómo hacerlo de la manera en que lo haces. ¡No entiendo lo que estoy haciendo mal!” ¡Ahora Kaya sabía lo que podía hacer para ayudar! Kaya levantó la mano y preguntó a la Sra. Abdo si podía explicar la secuencia a los nuevos estudiantes. La Sra. Abdo estuvo felizmente de acuerdo.*
- *Kaya explicó alto y claro. Y le mostró que saltaban en lugar de caminar hacia delante y hacia atrás.*

## Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto)

Pida a algunos estudiantes que se ofrezcan como voluntarios para ser Kaya y guíen la secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) en voz alta y clara o pida a toda la clase que diga las posturas en voz alta y clara juntos.

Continúe con la historia:

- ***Cuando todos terminaron, la Sra. Abdo preguntó a la clase qué le había parecido a alguien que nos hubiera ayudado con algo o que hubiera compartido algo con nosotros. ¿Qué decimos?***

Guíe la clase para responder “¡Gracias!”

## ¡Gracias! en ASL

Ahora explique a los estudiantes que a veces es inapropiado dar las gracias a alguien en voz alta, porque esto perturbaría a la clase. Pregunte qué podrían hacer entonces y guíe a los estudiantes para que ofrezcan opciones, como decirlo después de la clase o más tarde.

Luego diga lo siguiente: “¡También podemos decirlo en lenguaje de señas!”

Enseñe a los estudiantes cómo dar las gracias en el lenguaje de señas americano (American Sign Language, ASL) utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen con los dedos de la mano dominante cerca de los labios y la palma hacia ustedes. La mano debe estar plana.**
2. **Muevan la mano hacia delante y ligeramente hacia abajo en la dirección de la persona a la que están agradeciendo.**

Dígalos a los estudiantes:

- ***María y Michael le dieron las gracias a Kaya utilizando el lenguaje de señas americano.***

**NOTA** Si un estudiante pregunta cómo hacer “por nada”, en respuesta, explique que en el lenguaje de señas americano (American Sign Language, ASL), la respuesta adecuada es una seña de “gracias” a cambio.

## Introducción: Posturas en Pareja

Continúe con la historia:

- ***Después de dar las gracias a Kaya, la clase se dividió en parejas para aprender una nueva postura de parejas. La maestra hizo que todos se asociaran con alguien con quien normalmente no se asociaban.***

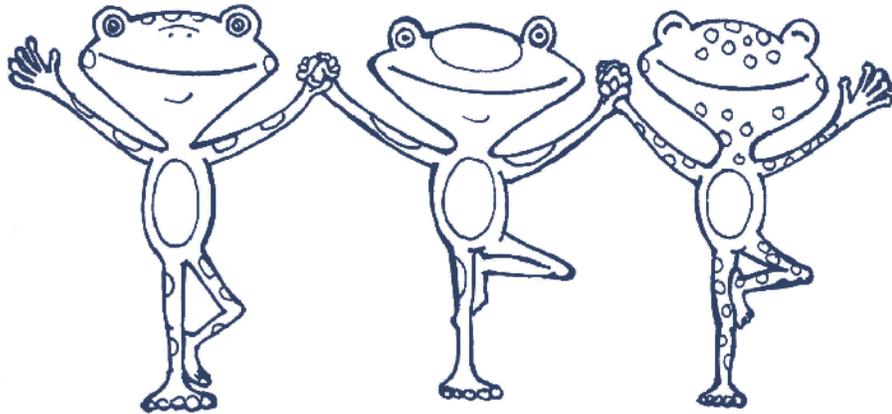
Pida a los estudiantes que elijan a una pareja con la que normalmente no se asocian, idealmente alguien con quien no necesariamente sean amigos cercanos. Luego, continúe:

- *A continuación, la Sra. Abdoo dijo: “Mientras hacen la postura, piensen en lo que significa ser compañeros. ¿Cómo pueden ser su mejor versión en una postura de pareja?”*

Pida a algunos estudiantes que respondan, consultando las Directrices para parejas. Luego diga lo siguiente:

- *Una forma es saludarnos unos a otros cuando nos reunimos con nuestros compañeros y luego dar las gracias después de hacer las posturas. Hoy practiquemos saludando y diciendo gracias con señas de ASL en lugar de decirlo.*

### ÁRBOL EN PAREJA



### Árbol en Pareja nuevo

Diga a las parejas de estudiantes que se juntarán para crear un árbol gigante y que sus dos piernas interiores serán el tronco fuerte.

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol en pareja. (Es posible que desee demostrar la postura con otro estudiante antes de que todos participen en ella). Utilice las siguientes señas como referencia:

1. **Comiencen a ponerse de pie junto a su pareja, hombro a hombro, en la postura de la Montaña. Las manos pueden sostenerse, los codos pueden entrelazarse o la parte posterior de las manos pueden tocarse.**
2. **Céntrense en un objeto con su compañero para que su atención visual esté en el mismo lugar.**
3. **Inhalen: desarrollen las raíces hacia abajo en la pierna del tronco; desplacen su peso hacia el centro del árbol.**
4. **Exhalen: levanten las piernas externas dobladas para crear la imagen de espejo de la postura del Árbol, las plantas de los pies presionadas en el tobillo o la pantorrilla.**

5. **Inhalen:** eleven los brazos exteriores hacia arriba en el aire como ramas de árbol. Con su pareja pueden intentar presionar los dedos o las palmas de las manos por encima de la cabeza.
6. **Para que con su pareja estén seguros,** observen lo que su cuerpo 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.
7. **Mantengan la postura durante algunas respiraciones.**
8. **Exhalen:** suelten la postura y sacudan las piernas.
9. **Cambien de lugar para encontrar el Árbol en pareja en el otro lado.**

### [OPCIONAL] **Secuencia de Cierre en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

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



### **ACTIVIDAD DE AMISTAD** / 20 minutos

Comience revisando algunas de las formas en que los estudiantes de la clase de la Sra. Abdoo mostraron amabilidad a María y Michael (p. ej., saludar, dar la bienvenida, hacer preguntas para aprender sobre ellos, compartir, ayudar).

Ahora use dos marionetas como herramienta para que los estudiantes analicen y demuestren lo que significa ser un amigo y comportarse de manera amistosa. Dígales a los estudiantes que finjan que las dos marionetas son estudiantes en el nuevo salón de María y Michael y que ayudarán a mostrar lo que significa ser un amigo:

- *Este estudiante...*

[muestre una marioneta]

- *...es nuevo en la clase.*
- *¿Qué podría hacer este estudiante...*

[muestre una marioneta diferente]

- *...para ser amigo del nuevo estudiante?*

Invite a los estudiantes voluntarios a que se lo digan o le muestren con las marionetas. A continuación, siga con una nueva situación para las dos marionetas:

## ★ DIFERENCIACIÓN

**Muestre a los estudiantes la bolsa/caja de regalo. Explique que la amistad es como un regalo que se hace a alguien, que no es necesario regalarle a alguien juguetes u otras cosas para hacer el regalo de la amistad, y que ser amistoso y simpático puede ser el mejor regalo. Abra la bolsa/caja de regalo y muestre a los estudiantes las fichas que hay en su interior. Dígales a los estudiantes que usarán las tarjetas para escribir o dibujar algo amigable para Michael o María como una forma de darles la bienvenida a la clase como amigos. Pase la bolsa de regalo y pida a cada estudiante que elija una tarjeta, la abra y ponga su nombre en un lado. Hágalos saber que no tienen que deletrear sus palabras a la perfección ni dibujar una imagen perfecta para ser amigables con María y Michael. Cuando terminen, deben volver a colocar la tarjeta en la bolsa/caja de regalo. Si hay tiempo, puede pedir a los estudiantes que compartan y resuman lo que escribieron o dibujaron en sus tarjetas. Estas tarjetas se pueden utilizar junto con la observación como una evaluación formativa de su comprensión de lo que significa ser amistoso o iniciar la amistad.**

- Este estudiante se cayó en el pasillo.
- ¿Qué podría decir o hacer este otro estudiante para ser amigo?

Una vez más, invite a los estudiantes voluntarios a que se lo digan o le muestren con las marionetas. Luego pregunte:

---

— **¿Cuáles son algunas de las formas en que actúan de forma amistosa con sus amigos?**

---

Acepte casi cualquier respuesta adecuada, pero refuerce habilidades como saludar, dar la bienvenida, hacer preguntas para aprender unos de otros, compartir, ayudar (recuérdelos cómo Kaya ayudó a sus nuevos amigos), usar palabras amables, invitar a alguien a jugar, etc.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Podemos mostrar amabilidad con la forma en que hablamos y actuamos con alguien.
- Algunas de las formas en que podemos mostrar amistad a los demás:
  - Saludar, dar la bienvenida, incluirlos o ayudarlos
  - Hacer preguntas para conocerlos
  - Compartir con ellos
  - Invitarlos a jugar
  - [Añada comportamientos o estrategias adicionales que se debatieron durante la actividad.]



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 3 minutos

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

Guíe a los estudiantes en esta secuencia o en la secuencia de Cierre en Pareja (Unidad 5, Lección 1).



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Invite a los estudiantes a encontrar una posición cómoda para descansar y diga:

- *Al final de la clase de María y Michael, todos se recuestan durante unos minutos de descanso. María y Michael estaban contentos y agradecidos de estar en una escuela con tantos estudiantes amigables.*
- *Imagínense a alguien que haya sido amigable con ustedes. Observen cómo se sienten cuando piensan en este amigo. Cuando imaginan a este amigo, ¿se sienten felices... o quizás se sienten agradecidos? Cuando imaginan a este amigo, ¿sienten cuidado y amabilidad por él? Observen cómo se sienten, y luego relájense y respiren, dejando que su cuerpo y su mente descansen.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Ayuden a un amigo a sentirse bienvenido mostrando amistad. Compartan palabras amables diciéndoles una razón por la que están agradecidos de ser su amigo.*

## *Lección 4*

# UNA HISTORIA COLORIDA DE COMPARTIR CON AMIGOS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes comprenderán que los amigos comparten y que compartir ayuda a los amigos a ser la mejor versión de sí mismos.

### **Pregunta Esencial**

¿Por qué debería compartir con mis amigos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo ser mi mejor versión compartiendo con mis amigos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los amigos comparten entre sí.
- No siempre es fácil compartir con amigos.
- Compartir con amigos puede ayudarles a ser sus mejores versiones.

Los estudiantes podrán...

- Identificar algo que les resulte difícil compartir con amigos.
- Indicar las razones por las que es bueno compartir con amigos.

## Materiales

- Libro *The Rainbow Fish* de Marcus Pfister
- 30-40 pegatinas plateadas brillantes para usar como escamas de pez Arcoíris
- Cesta o tazón pequeño

## Preparación/Organización

- Cargue las pistas de audio de los sonidos del agua (si utiliza la actividad opcional).
- Coloque las escamas en un recipiente para que se dispensen fácilmente a los estudiantes.

## Nuevo Vocabulario

**Compartir**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Puntos de Anclaje

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.

## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO CON THE RAINBOW FISH

/ 30 minutos

> **OPCIONAL:** Prepare la historia reproduciendo una pista de audio del sonido de las olas oceánicas o de corriente de agua.

Invite a los estudiantes a “nadar” alrededor del salón [al ritmo de la pista] como si estuvieran nadando en un océano profundo. También puede hacer que los estudiantes se tumben boca abajo y “naden” en sus colchonetas. [Cuando la pista se detenga, pida a los estudiantes que hagan una pausa en una colchoneta cercana]. Anímelos a usar su imaginación para crear una aventura submarina mientras “naden” dando pistas como “Explorar más profundo”, “Nadar hasta el arrecife de coral”, “Hacer el retroceso” y “Nademos juntos como una escuela de peces”.

Muestre a los estudiantes la portada de *The Rainbow Fish* y uno o dos de los primeros planos coloridos de Arcoíris. Pregúnteles qué notan sobre Arcoíris y cualquier predicción sobre la historia, especialmente relacionada con la amistad.

Lea la historia a los estudiantes.

Pida a uno o tres voluntarios que sean el pez Arcoíris de la historia. Dígale a toda la clase de estudiantes que les va a preguntar sobre las cosas que vieron y escucharon en la historia, y cada vez que respondan, pegará sobre Arcoíris una escama brillante. (Esto puede hacerse con un solo estudiante como Arcoíris o alternando voluntarios, pero el objetivo es que entre uno y tres estudiantes recojan todas las escamas).

Haga preguntas que se centren en las ideas que: los amigos comparten entre sí, no siempre es fácil compartir y compartir puede ayudarnos a ser nuestra mejor versión. Para la mayoría de las preguntas, acepte cualquier respuesta razonable. Preguntas de ejemplo:

### CONSEJO DIDÁCTICO



No elija como arcoíris a un niño que tendrá verdaderos problemas para compartir las escamas que recojan.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Use tiras pequeñas de adhesivos plateados para distribuir las “escamas” más rápidamente.

### CONSEJO DIDÁCTICO



Las escamas pueden sumarse más rápidamente si hay varias respuestas a cada pregunta.

- 
- *¿Por qué el otro pez no quería estar con Arcoíris?*
  - *¿Cuándo es difícil compartir?*
  - *¿Por qué no nos gusta cuando nuestros amigos no comparten?*
  - *¿Cómo se convirtió Arcoíris en su mejor versión en la historia?*
  - *¿Cómo nos ayuda compartir a ser nuestra mejor versión?*
  - *¿Por qué querríamos compartir con los demás?*
- 

Termine la lección preguntando a los estudiantes de la clase que no tienen escamas si desean una. Luego, pregúnteles a los estudiantes con escamas si les gustaría conservarlas o compartirlas. Pregunte qué opción les ayudaría a ser su mejor versión y qué opción les mostraría amistad a sus compañeros de clase.

Permita que los estudiantes entreguen escamas a sus compañeros de clase. Si quedan escamas, compruebe si los estudiantes pueden decidir qué hacer con ellas. Si es necesario, recójalas para usarlas con otro grupo. Termine la lección preguntando a los estudiantes por qué es bueno compartir con los amigos.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los amigos comparten entre sí.*
- *No siempre es fácil compartir con amigos.*
- *Compartir con amigos puede ayudarnos a ser nuestra mejor versión.*



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción

Es posible que desee colocar las colchonetas muy, muy cerca para este momento de la Hora del Cuento en Movimiento.

Anime a los estudiantes a que observen lo que los personajes comparten entre sí durante la historia.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

- *La primera clase de María y Michael fue la clase de Salud y Bienestar, y lo primero que notaron fue lo poco que se comparaba el salón con su salón en la montaña Y cuántos más compañeros de clase tenían aquí que en su escuela de montaña. La maestra les dijo que la clase de hoy consiste en ser amables compartiendo.*

### **Postura Fácil** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúe con la historia:

- *La maestra, la Sra. Abdo, dijo: Todos somos amigos aquí, ¿y qué hacen los amigos? Ayudan y comparten. Así que, aunque esta es una habitación muy pequeña, y somos muchos, ¿podemos compartir el espacio? ¿Podemos ayudarnos mutuamente si lo necesitamos?*
- *Todos dijeron “¡Sí!” pero María siguió chocando con sus vecinos con los brazos durante la secuencia de Nuevo Comienzo porque no estaba acostumbrada a practicar en un espacio tan estrecho.*

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe una vez a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo, golpeando suavemente los brazos con el estudiante que está junto a usted.

Pregunte a los estudiantes: ¿Qué puede hacer María?

Tome ideas de un par de estudiantes. A continuación, siga con la historia:

- *Kaya se dio cuenta de que María tenía dificultades. Se sintió nerviosa por María. Respiró hondo varias veces con las manos en sus Puntos de Anclaje para ayudarle a pensar con claridad.*

### **Puntos de Anclaje** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que respiren aquí con las manos en sus Puntos de Anclaje.

Continúe con la historia:

- *Kaya sentía que podía pensar mucho más claro ahora y se dio cuenta de que podía ayudar a María compartiendo sus conocimientos sobre cómo compartir espacio con sus vecinos. Susurró a María para moverse un poco de modo que no se interpusiera en el camino y todo el mundo estuviera en zigzag.*

Haga que todos los miembros de la clase se escalonen, para que puedan abrir los brazos sin tocar a la persona a su lado.

Continúe con la historia:

- ***“Ahora”, dijo la Sra. Abdo, “haremos nuestra secuencia de Nuevo Comienzo como la aprendimos la última vez, con el salto”. Todo el mundo empezó a hacer la secuencia de forma diferente.***

### **Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto)** (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo y esta vez salte hacia atrás con ambos pies desde la postura del Mono a la Plancha y salte con ambos pies hacia delante desde el Perro al Atardecer (doble hacia delante) antes de ponerse de pie al final.

Continúe con la historia:

- ***La mente de Michael estaba girando de todos los nuevos estudiantes que lo rodeaban, y no prestó atención a estas instrucciones! Después de una ronda, los ojos de Michael se dieron cuenta de que cada persona estaba haciendo la secuencia de forma un poco diferente a como estaba haciéndola él. María también lo estaba haciendo de forma un poco diferente a lo habitual.***
- ***Pero Michael no pudo averiguar lo que era. Trató de hacerlo de forma diferente y se le enredaron las piernas y se cayó.***
- ***Kaya era una amiga observadora y reflexiva. Estaba junto a Michael. Vio que no estaba haciendo la secuencia de la forma en que todos los demás lo hacían, y se dio cuenta de que se cayó. ¡Le preocupaba que Michael se hiciera daño si seguía haciéndolo de esta manera! Respiraba profundamente unas cuantas veces.***

### **Puntos de Anclaje** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que respiren profundamente con las manos en sus Puntos de Anclaje. Luego, continúe:

- ***Y luego se dio cuenta de que no sabía por qué tenía dificultades, así que preguntó en silencio: “¿Qué pasa, Michael? ¿Estás bien?” Michael compartió sus sentimientos con Kaya. “Me siento tonto porque no sé cómo hacerlo de la manera en que lo haces. ¡No entiendo lo que estoy haciendo mal!” ¡Ahora Kaya sabía lo que podía hacer para ayudar! Kaya levantó la mano y preguntó a la Sra. Abdo si podía explicar la secuencia a los nuevos estudiantes. La Sra. Abdo estuvo felizmente de acuerdo.***
- ***Kaya explicó alto y claro. Y le mostró que saltaban en lugar de caminar hacia delante y hacia atrás.***

## Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto)

(UNIDAD 5, LECCIÓN 6)

Pida a algunos estudiantes que se ofrezcan como voluntarios para ser Kaya y guíen la secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) en voz alta y clara o pida a toda la clase que diga las posturas en voz alta y clara juntos.

Continúe con la historia:

- ***Cuando todos terminaron, la Sra. Abdo preguntó a la clase qué decirle a alguien que nos haya ayudado con algo o que haya compartido algo con nosotros. ¿Qué decimos?***

Guíe la clase para responder “¡Gracias!”

## ¡Gracias! en ASL (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Recuerde a los estudiantes que a veces es inapropiado dar las gracias a alguien en voz alta, porque esto perturbaría a la clase. Pregunte qué podrían hacer en su lugar.

Recuérdelos que también pueden decirlo en lenguaje de señas y luego guiar a los estudiantes para que digan gracias en ASL.

## Posturas en Pareja

Continúe con la historia:

- ***Después de dar las gracias a Kaya, la clase se dividió en parejas para aprender una nueva postura en pareja. La maestra hizo que todos se asociaran con alguien con quien normalmente no se asociaban.***

Pida a los estudiantes que elijan a una pareja con la que normalmente no se asocian, idealmente alguien con quien no necesariamente sean amigos cercanos. Luego, continúe:

- ***A continuación, la Sra. Abdo dijo: “Mientras hacen la postura, recuerden lo que significa ser un compañero y cómo pueden ser su mejor versión en una postura en pareja. Además, practiquemos saludando con señas cuando nos reunimos con nuestro compañero y le agradecemos cuando hayamos terminado con el trabajo en pareja”.***

Guíe a los estudiantes a través de saludar a sus parejas en ASL (saludando). Coloque una mano en la frente cerca de la oreja y muévala hacia afuera, alejándola del cuerpo.

- ***Coloque una mano en la frente cerca de la oreja y muévala hacia afuera, alejándola del cuerpo. [Puede añadir imagen si está disponible]***

## Árbol en Pareja/Secuencia de Cierre en Pareja

(UNIDAD 5, LECCIÓN 3/UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas en pareja.

Pida a los estudiantes que den las gracias a sus parejas en ASL.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Dígales a los estudiantes:

- *Al final de la clase, todos estaban cansados, así que se acostaron boca arriba y descansaron con los ojos cerrados. Mientras descansaban, recordaron todo lo que la clase había compartido con ellos. Se sintieron agradecidos por sus amigos.*
- *¿Alguien ha compartido algo con ustedes recientemente?*
- *¿Cómo los hace sentir cuando alguien comparte con ustedes?*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que compartan con el grupo lo que recuerden sobre quién compartió con quién en las historias de hoy. Preguntas de ejemplo:

- 
- ***¿Qué compartió Arcoiris en el libro que leímos?***
  - ***En nuestra Hora del Cuento en Movimiento, ¿qué compartió toda la clase entre sí durante la clase de salud y bienestar?***
  - ***¿Qué compartió Kaya con María y Michael?***
  - ***¿Qué compartieron María y Michael con Kaya?***
- 

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Pueden compartir cosas como juguetes o refrigerios, pero también pueden compartir conocimientos, habilidades, talentos, palabras amables o simplemente una sonrisa. Sean su mejor versión compartiendo algo con un amigo o familiar.*



## *Lección 5*

# COMPARTIR DE MANERA JUSTA CON AMIGOS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes se enfrentarán al desafío de encontrar una forma de compartir materiales que parezca justa para todos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo compartir de forma justa con mis amigos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo compartir de forma justa con mis amigos.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Hay diferentes formas de compartir de forma justa.
- Lo justo no tiene por qué significar igual.

Los estudiantes podrán...

- Compartir objetos de forma justa con compañeros y amigos.

## Materiales

- Artículos para compartir, como pequeños automóviles de juguete, huevos de plástico, bloques de construcción, pegatinas, bolas de espuma, etc. (Necesitará suficiente para tener 1 artículo por estudiante, más 1 o 3 extras por grupo de estudiantes. Puede utilizar un tipo de elemento o una mezcla para añadir complejidad a la forma en que los estudiantes practican compartir).
- Contenedor para guardar artículos
- Frasco Mental

## Preparación/Organización

- Decida cuántos grupos y estudiantes habrá por grupo para la actividad 1 y llene un recipiente con tantos colores como grupos y con 1 elemento por estudiante. Agregue varios elementos más para dar a cada grupo 1 o 3 elementos adicionales, pero no lo suficiente para que cada estudiante tenga el mismo número. Por ejemplo, si tiene 6 grupos de 4 estudiantes, necesitará unos 36-42 elementos.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Barco en Pareja

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Caminata Consciente

Respiración Calmante

Respiración Tome 5

Muévase y Relájese

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Justo

## 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.

## ACTIVIDAD COMPARTIR DE FORMA JUSTA / 23 minutos

Recuerde brevemente los puntos clave de la historia *Rainbow Fish* y recuerde a los estudiantes que compartir es una forma de ser su mejor versión con sus amigos.

Camine y pase un artículo por estudiante. Asigne a cada estudiante un número o nombre de grupo. Pida a los estudiantes que se sienten en círculo con su grupo y coloquen sus artículos en el piso en medio del grupo. A continuación, acérquese y añada de uno a tres artículos adicionales a la colección de cada grupo para que su número total de artículos no se pueda dividir uniformemente entre los miembros del grupo.

Dígales a los grupos que les ha dado algunos elementos con los que jugar, pero primero tendrán que decidir cómo compartirlos de forma justa. Explique que los grupos pueden decidir cómo dividir los elementos de una manera que todos en el grupo consideren justa. Pida a los estudiantes que le den una señal cuando hayan terminado. Consulte a los grupos y permítales utilizar el tiempo extra para jugar con los elementos.

Cuando todos los grupos hayan terminado, haga que cada grupo explique cómo dividieron sus elementos y ayude a los estudiantes a notar y comprender las diferentes estrategias. Pregúntales a los estudiantes:

- 
- **¿Todo el mundo tenía que tener el mismo número de artículos para compartirlos de forma justa?**
  - **¿Su grupo compartió de forma amistosa? ¿Cómo?**
  - **¿Todos tenían lo que necesitaban para jugar juntos?**
  - **¿Qué significa compartir de forma justa?**
- 

Dé a los grupos una segunda oportunidad para decidir como compartir de forma justa o algo de tiempo adicional para jugar con los elementos. Luego, pida a todos los estudiantes que se sienten juntos en grupo, dejando los artículos en un lugar designado.

Demuestre las respuestas con los pulgares hacia arriba y hacia abajo, luego pida a los estudiantes que usen esta respuesta para mostrar cómo se sintieron con respecto a la manera en que se compartió en sus grupos (¿Fue justo? ¿Todos tenían

lo que necesitaban para jugar juntos?). Si no todos muestran el pulgar hacia arriba, hable sobre las formas de asegurarse de que todos estén de acuerdo con cómo se hizo el intercambio. Haga observaciones sobre las formas en que observó que los grupos compartieron de manera justa.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Hay muchas formas diferentes de compartir de forma justa.
- A veces, justo no significa igual. Justo puede significar que todos tienen lo que necesitan.



### HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

#### Introducción

Dígales a los estudiantes que ha vuelto a la Hora del Cuento en Movimiento con María y Michael en su primer día de escuela y que es hora del recreo.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

#### Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

- **Antes de que la Sra. Abdo permitiera a todos salir y jugar como deseaban, los estudiantes dirigieron toda la clase a través de la secuencia de Nuevo Comienzo tres veces.**

Elija a los estudiantes para que guíen la clase a través de la secuencia tres veces. Luego, continúe:

- **Después de la secuencia de Nuevo Comienzo, todos los estudiantes realizaron sus actividades favoritas.**

[Corra en su lugar.]

- **María y Michael caminaron conscientemente hasta el patio de juegos.**



#### DIFERENCIACIÓN

Haga algunas de las siguientes preguntas adicionales para profundizar en el debate sobre compartir.

- **¿Cómo puede el compartir ayudarlos a ser su mejor versión?**
- **¿Hay momentos en los que no desean compartir?**
- **¿Está bien decir que no cuando no quieren compartir? ¿Cómo pueden decir que no usando palabras amables?**

### **Caminata Consciente** (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes para que caminen lentamente, conscientemente en su lugar; recuerde a los estudiantes que sientan cada parte de sus pies tocando el suelo.

Continúe con la historia:

### **Conflictos en el Recreo**

- *Estaban emocionados por el recreo, pero les sorprendió ver a algunos niños teniendo problemas para compartir entre sí.*
- *Uno de sus compañeros de clase no estaba compartiendo un columpio. Estaba columpiándose hacia arriba y hacia abajo, hacia arriba y hacia abajo, y aunque había una línea, no dejaba que nadie más lo usara.*

### **Montaña/Silla de Columpio** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la Secuencia de Montaña/Silla de Columpio y luego continúe con la historia:

### **Cuerda de Salto**

- *Muchos estudiantes saltaban la cuerda...*

[Finja saltar la cuerda en su lugar.]

- *...pero no había suficientes cuerdas para todos. Dos chicos se peleaban por una de las cuerdas y cada uno de ellos tiraba de un lado.*

### **Pensador** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

- *María y Michael querían ir y ayudar, pero sintieron que sería difícil ayudar mientras los estudiantes se peleaban. Se sentaron a pensar en lo que podían hacer.*

Guíe a los estudiantes a través de una postura del Pensador.

### **Reflexionemos**

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Cómo se ve su mente cuando están en una discusión?*

[Muestre el Frasco Mental.]

- *¿Es difícil escuchar bien a alguien si estamos en ese estado?*
- *¿Qué podemos hacer para calmar nuestros pensamientos enojados?*

Guíe a los estudiantes para que recuerden que pueden ir al Lugar de Pausa o simplemente hacer una pausa y respirar.

## Respiración Calmante

Dígales a los estudiantes:

- *María y Michael deciden hacer una pausa. Han respirado unas cuantas veces ellos mismos para poder pensar mejor y con más claridad.*

Pida a los estudiantes que tomen tres Respiraciones Calmantes con el Frasco Mental y luego continúe con la historia:

## Respiración Tome 5

- *La respiración ayudó a María y a Michael a pensar con más claridad. María dijo: “En primer lugar, podemos intentar ayudar a nuestros compañeros de clase a calmar y tranquilizar también sus mentes. Tal vez se nos ocurra una forma divertida de respirar”. Así que crearon una técnica de respiración refrescante. La llamaron Respiración Tome 5.*

Guíe a los estudiantes a través de la práctica de la Respiración Tome 5. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. Lleven el dedo índice de la mano derecha a la muñeca de la mano izquierda, cerca del meñique.
2. Inhalen mientras usan el dedo para trazar un camino hasta la parte superior del dedo meñique.
3. Exhalen mientras recorren el interior del meñique.
4. Inhalen mientras suben por el dedo anular.
5. Exhalen mientras bajan por el otro lado del dedo anular.
6. Continúen hasta que hayan pasado por todos los dedos, hasta la muñeca del lado del pulgar de la mano.
7. Si sienten que requieren más respiraciones, háganlo de nuevo, empezando por el lado del pulgar hasta el lado del meñique. También pueden juntar todos los dedos y hacer una gran inhalación al subir por un lado de la mano y una exhalación al bajar por el otro.

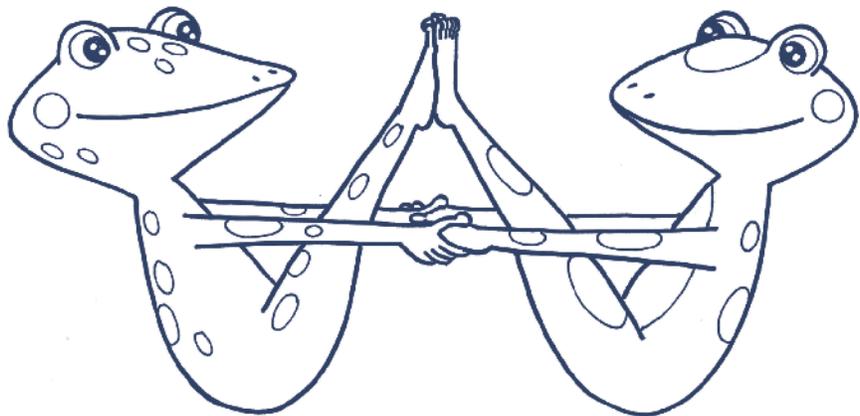
**Barco** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Continúe con la historia:

- *Después de practicar la Respiración Tómame 5, María y Michael lo pensaron un poco más y estaban a punto de compartir su técnica con sus compañeros de clase cuando vieron a un par de estudiantes jugando feliz y pacíficamente con un barco.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Barco y luego continúe con la historia:

- *Esto parecía extraño para María y Michael porque todos los demás estaban discutiendo. Decidieron ver a los estudiantes compartir el barco un poco más, para ver si había algo que pudieran aprender de ellos.*
- *María y Michael se acercaron y vieron que ambos estudiantes se agarraban a un barco y lo movían a lo largo de un río imaginario. Solo había un barco, pero había dos estudiantes. Cada uno se turnaba para decirle al otro de qué forma de girar, y ambos pudieron agarrarse al barco mientras viajaba por el patio de juegos.*

**BARCO EN PAREJA****Barco en Pareja** nuevo

Hágales saber a los estudiantes que hoy trabajarán juntos para aprender la postura del Barco en pareja como una forma de recordar lo bien que trabajaron juntos los estudiantes con el barco de juguete.

Haga la transición de los estudiantes a trabajar con un compañero y guíelos a través de la postura utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen sentados y mirando hacia su pareja con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies en el suelo, tocando ligeramente los pies de su pareja.
2. Agárrense de las manos con sus parejas por fuera de sus piernas.
3. Observen si se encorvan hacia delante e intenten mantener el pecho levantado y la espalda recta durante toda esta postura. Relajen los hombros.
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. En primer lugar, céntrense en encontrar el equilibrio juntos.
6. Una vez que se hayan equilibrado, intenten enderezar las piernas sin perder esa apertura en la parte delantera del cuerpo.
7. Juntos, mantengan la postura de tres a cinco respiraciones.

## Reflexionemos

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Qué creen que aprendieron María y Michael de los dos niños que compartieron el barco? ¿Qué tuvo que suceder para que puedan compartir de forma justa entre sí? ¿Qué debemos hacer los unos por los otros para poder hacer esta postura juntos?*

Guíe a los estudiantes hacia posibles respuestas como:

- Necesitamos comunicarnos/hablar entre nosotros.
- Tenemos que confiar los unos en los otros, tenemos que ayudar a nuestro compañero si tiene dificultades.
- Tenemos que ser amables.
- Tenemos que trabajar juntos como equipo.

## Continuará...

Dígale a la clase que en la siguiente lección ellos actuarán algunos de los problemas que los estudiantes de la historia estaban teniendo y que tendrán la oportunidad de identificar formas de resolver esos problemas.

## Secuencia de Cierre en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Invite a los estudiantes a elegir entre la postura del Niño, tumbarse sobre la colchoneta u otra posición que les resulte cómoda para descansar. Recuerde a los estudiantes que las personas pueden tener diferentes necesidades de lo que les ayuda a estar más concentrados, calmados y tranquilos, y no pasa nada.

Dígalos a los estudiantes:

- *Al final de la clase, todos estaban cansados, así que se recostaron y descansaron.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

[OPCIONAL] **Moverse y relajarse** (UNIDAD 3, LECCIÓN 3)

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Compartir de forma justa es compartir lo que funciona para todos. En el patio de juegos o en casa, practiquen compartir de forma justa con amigos o familiares. ¿Qué compartieron? ¿Cómo fue justo?*

## Lección 6

# COMPARTIR O NO COMPARTIR



### Declaración de Metas

Los estudiantes harán un juego de roles para ayudar a los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento a resolver un problema de compartir. Luego, tendrán en cuenta qué no compartir, explorando formas de tratar de mantenerse sanos previniendo la propagación de gérmenes. Practicarán estrategias para lavarse las manos y cubrirse la tos y los estornudos.

### Pregunta Esencial

¿Hay cosas que no deberíamos compartir?

### Declaración “Yo Puedo”

Puedo describir tres estrategias que me ayudan a no compartir gérmenes.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Los gérmenes pueden ser poco saludables y enfermarlos.
- Deben usar estrategias de higiene para no compartir gérmenes y mantenerse sanos.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar formas de no compartir gérmenes, como lavarse las manos, usar mascarilla, cubrirse al toser y estornudar, mantener el espacio personal y no compartir alimentos ni bebidas.

## Materiales

- Libro infantil *Germes! Germes! Germes!* por Bobbie Katz
- Imagen de animales en un picnic
- [Opcional] cuerda o bola de salto

## Preparación/Organización

- Exhiba cualquier directriz o señalización específica que utilice su escuela para la higiene/ detener la propagación de gérmenes.

## Nuevo Vocabulario

**Gérmenes**  
**Saludable**  
**Poco Saludable**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Caminata Consciente

Respiración Calmante

Respiración Tome 5

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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

### Introducción: El problema de compartir

Comience por decirles a los estudiantes que aún es el primer día de escuela de María y Michael.

Pregunte a los estudiantes si recuerdan en qué clase estuvieron María y Michael durante la última Hora del Cuento en Movimiento, [*Respuesta: Recreo*] y si recuerdan lo que sucedió.

Guíe a los estudiantes para que recuerden que los compañeros de clase de María y Michael tenían problemas para compartir. Involucre a los estudiantes pidiéndoles ayuda para resolver el problema de compartir:

- *Dado que todos ustedes han estado practicando compartir de manera justa, veamos si podemos encontrar una manera de ayudar a la clase de María y Michael a resolver su problema y compartir de manera más justa.*
- *Recuerden que antes de que la Sra. Abdo permitiera que todos fueran y jugaran como deseaban, los estudiantes dirigieron toda la clase a través de la secuencia de Nuevo Comienzo tres veces.*

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Elija a los estudiantes para que guíen la clase a través de la secuencia tres veces. Luego, continúe:

- **Después de la secuencia de Nuevo Comienzo, todos los estudiantes realizaron sus actividades favoritas.**

[Corra en su lugar.]

- **María y Michael caminaron conscientemente hasta el patio de juegos.**

### **Caminata Consciente** (UNIDAD 4, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes para que caminen lentamente, conscientemente en su lugar; recuérdelos que sientan cada parte de sus pies tocando el suelo.

Continúe con la historia:

- **Estaban emocionados por el recreo, pero les sorprendió ver lo que encontraron. ¿Qué encontraron? Todo el mundo parecía estar discutiendo, gritando o llorando.**
- **Miraron a la izquierda...**

[Mire hacia la izquierda.]

- **...y vieron a dos niños peleando por un columpio.**

### **Montaña/Silla de Columpio** (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Montaña/Silla de Columpio y luego continúe con la historia:

- **¡Sin compartir!**
- **Miraron hacia adelante...**

[Mire hacia adelante.]

- **...y vieron a un compañero de clase no compartir la cuerda de salto con los otros estudiantes.**

[Finja que salta la cuerda en su lugar.]

- **Miraron a la derecha...**

[Mire a la derecha.]

- *...y vieron a compañeros de clase discutiendo sobre un balón de fútbol. Cada uno quería practicar pegarle al balón con las rodillas.*

[Levante las rodillas varias veces.]

- *Miraron atrás...*

[Mire detrás de usted.]

- *...y otra chica abrazaba un balón de baloncesto y no dejaba que nadie más lo tocara.*
- *Nadie quería compartir.*

## **Pensador** (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

- *María y Michael querían ir y ayudar, pero sintieron que sería difícil ayudar cuando los estudiantes luchaban. Se sentaron a pensar en lo que podían hacer.*

Dirige a los estudiantes a través de una postura del Pensador.

## **Reflexionemos**

Pregúntales a los estudiantes:

- *¿Cómo se ve su mente cuando están en una discusión?*

[Muestre el Frasco Mental.]

- *¿Es difícil escuchar bien a alguien si estamos en ese estado?*
- *¿Qué podemos hacer para calmar nuestros pensamientos enojados?*

Guíe a los estudiantes para que recuerden que pueden ir al lugar para hacer pausas o simplemente hacer una pausa y respirar.

## **Respiración Calmante**

Dígalas a los estudiantes:

- *María y Michael decidieron hacer una pausa. Respiraron unas cuantas veces para ayudarles a pensar mejor y con más claridad.*

Pida a los estudiantes que respiren hondo tres veces con el Frasco Mental y luego continúen con la historia:

### **Respiración Tome 5** (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

- *La respiración ayudó a María y a Michael a pensar con más claridad. María dijo: “En primer lugar, podemos intentar ayudar a nuestros compañeros de clase a calmarse y acomodar también su mente. Tal vez se nos ocurra una forma divertida de respirar”. Y luego María y Michael recordaron la técnica de respiración novedosa que habían inventado. ¿Recuerdan cómo se llamaba?*

[Respuesta: Respiración Tome 5]

Guíe a los estudiantes a través de la práctica de la *Respiración Tome 5*.

### **Barco** (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Continúe con la historia:

- *Después de terminar, María y Michael lo pensaron un poco más y estaban a punto de compartir su técnica con sus compañeros de clase cuando vieron a un par de estudiantes jugando feliz y pacíficamente con un barco.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Barco y luego continúe con la historia:

- *Esto parecía extraño para María y Michael porque todos los demás estaban discutiendo. Decidieron ver a los estudiantes compartir el barco un poco más, para ver si había algo que pudieran aprender de ellos.*
- *María y Michael se acercaron y vieron que ambos estudiantes se agarraban a un barco y lo movían a lo largo de un río imaginario. Solo había un barco, pero había dos estudiantes. Cada uno se turnó para decirle al otro de qué forma de girar, y ambos pudieron agarrarse al barco mientras viajaba por el patio de juegos.*

### **Barco en Pareja** (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

Antes de dirigir a los estudiantes a través de la postura del Barco en Pareja, pregúnteles:

- *¿Qué tenemos que hacer unos por otros para poder hacer esta postura juntos?*

Guíelos a respuestas como:

- Tenemos que usar palabras amables.
- Tenemos que hacer el examen interno para asegurarnos de que nuestros compañeros estén bien.
- Tenemos que hacer una pausa para ayudar a nuestros compañeros si tienen dificultades.
- Tenemos que trabajar juntos como equipo.

## Actuarlo (conflicto, pausa, resolución)

Continúe con la historia:

- ***Luego, María y Michael acudieron a cada grupo de estudiantes para ver si podían ayudar.***
- ***Hoy, como clase, nos turnaremos para resolver la situación. ¡Vamos a ser actores! Algunos de ustedes van a fingir ser los niños que tienen problemas para compartir, y otros fingir ser María y Michael. Nos turnaremos para representar los roles.***

Para esta actividad, guíe a los estudiantes voluntarios para que representen los aspectos de conflicto, pausa y resolución de la historia.

Para comenzar, asigne dos estudiantes para que sean María y Michael y pídale que permanezcan sentados.

Asigne a otros dos estudiantes para que discutan sobre un objeto de la historia (columpio, cuerda de saltar, balón de fútbol, baloncesto). Entrene a los estudiantes sobre cómo lo harán de forma segura. Considere la posibilidad de usar accesorios como una cuerda o una pelota.

Pregunte a la pareja que discute:

- ***¿Cómo son sus rostros enojados? ¿Cómo es su cuerpo? ¿Dónde se siente el enojo? ¿Qué opinan los unos de los otros?***

Deje que la pareja represente el conflicto un poco. Luego, pida a los estudiantes que interpretan a María y a Michael que se pongan de pie. Pregúnteles:

- ***María y Michael, ¿qué les dirían a los compañeros de clase que pelean? ¿Cómo conseguirían que hicieran una pausa y hiciera la Respiración Tome 5?***

En la medida de lo posible, permita que los actores de María y Michael sean creativos al responder a los compañeros de clase que discuten. Si tienen problemas para encontrar ideas, pídale que pidan ayuda a “el público”. Con el tiempo, guíe a los actores de María y Michael para que enseñen a la pareja que discute a hacer una pausa utilizando la práctica de la **Respiración Tome 5**.

Luego, pida a los estudiantes que consideren lo que sucedería a continuación haciendo preguntas como:

- 
- **¿Cómo creen que se sentirían los compañeros de María y Michael después de La Respiración Tome 5?**
  - **¿Cómo creen que serían sus cuerpos y expresiones faciales?**
  - **Ahora que los compañeros de clase están tranquilos, ¿creen que les resultará más fácil resolver su conflicto?**
- 

Ahora guíe a los estudiantes para que representen una resolución al conflicto preguntando a los actores de María y Michael:

- **María y Michael, ¿qué aprendimos de los compañeros de clase que compartieron el barco?**
- **¿Qué otras ideas u opciones podrían ofrecer para resolver el problema?**

Después de dar tiempo a los actores de María y Michael para proponer o representar una resolución, pregunte a toda la clase cómo se sienten con respecto a esa estrategia de resolución y si tienen más ideas.

Repita este ejercicio de conflicto, pausa y resolución unas cuantas veces con diferentes estudiantes actores y diferentes elementos sobre los que discutir.

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

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



### **QUÉ NO COMPARTIR** / 20 minutos

Dígales a los estudiantes que es muy importante compartir con amigos y compañeros de clase mientras practican, pero hay algo que deben intentar NO compartir.

Pregunte a los estudiantes si pueden pensar en algo que no quieran compartir con amigos. Si nadie sugiere gérmenes o enfermedades, dele una pista fingiendo estornudar o toser, etc.

Muestre a los estudiantes el libro *Germes! Germes! Germes!* y pida a los estudiantes que compartan lo que saben sobre los gérmenes. A continuación, invite a los estudiantes a compartir cualquier idea que tengan sobre formas en las que la gente puede intentar no propagar gérmenes.

Lea el libro en voz alta a los estudiantes.

Enfatice que la parte de cuidarse unos a otros es tratar de mantenerse sanos porque mantenerse sanos ayuda a todos a sentirse su mejor versión. Dígales que en cualquier experiencia que compartan (picnic, lectura conjunta, fiesta), deben intentar no compartir gérmenes.

Haga una lista o muestre una ilustración de las buenas prácticas y estrategias de higiene. Ejemplos de estrategias: **NOTA** *Asegúrese de revisar e incorporar las pautas actuales de su escuela y las mejores prácticas y las recomendaciones de los CDC para prevenir la propagación de enfermedades.*

- **Quedarse en casa si están enfermos.**
- **Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón.**
- **Cubrirse la tos y los estornudos. (Practique tosiendo y estornudando falsamente en el codo).**
- **No compartir bebidas ni alimentos.**
- **Estrategias opcionales adicionales actualizadas para la pandemia de COVID-19:**
  - **Usar una mascarilla para protegerse y proteger a los demás.**
  - **Mantener el espacio personal. Mantenerse a seis pies de los demás siempre que pueda. (Demuestre la longitud utilizando cuerdas para saltar u otros elementos conocidos)**

Revise las estrategias e invite a los estudiantes a que lo ayuden a practicar:

- **Demuestre el lavado de manos adecuado con los estudiantes simulando hacerlo de una manera exhaustiva durante el tiempo que canta “Twinkle, Twinkle, Little Star”. A continuación, repita el ejercicio mientras toca la canción. Por último, pida a los estudiantes que practiquen mientras cantan la canción en silencio. Enfatice la importancia del jabón y la importancia de lavarse durante el tiempo suficiente.**
- **Pida a los estudiantes que practiquen cubriéndose la tos y los estornudos con los codos (u otro lugar de los brazos alejados de las manos) o que usen un pañuelo de papel que desechen inmediatamente antes de lavarse las manos. Considere invitar a los estudiantes voluntarios a dirigir una ronda de práctica.**
- **Considere crear un movimiento de baile o un signo de mano para cada estrategia de la lista para ayudar a los estudiantes a recordar.**

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Esté atento a los estudiantes que utilizan prácticas de higiene durante la clase y luego reconozca y refuerce verbalmente.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Los gérmenes pueden ser poco saludables y hacernos enfermar.*
- *Para mantenernos sanos, debemos usar estrategias de higiene e intentar no compartir gérmenes.*

**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Guíe a los estudiantes para que se sienten en la postura Fácil cara a cara con alguien cercano.

**Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)**

Recuerde a los estudiantes que la práctica de la Mente Amable (para los demás) puede ayudar a desarrollar sus músculos de amabilidad y ayudar a sus mentes a recordar mostrar cuidado y amabilidad hacia los demás. Dígalos a los estudiantes:

- *Enfréntense a su pareja, con las manos en los Puntos de Anclaje, el corazón o abrazándose. 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.*

Utilice algunas de las siguientes frases o palabras que cree con su clase:

***Quiero que tengas todo lo que necesitas.***

***Quiero que estés sano y fuerte.***

***Espero que te sientas feliz y que te diviertas.***

***Quiero que sientas el cuidado y la amabilidad de los demás.***

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *¡Compartan un hábito saludable con un ser querido! Muestran a alguien de su familia lo que aprendieron sobre cómo cubrir la tos y los estornudos y cómo lavarse las manos para no compartir gérmenes.*

## *Lección 7*

# COMPARTIR PALABRAS AMABLES Y NO AMABLES



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes identificarán palabras amables y no amables y luego practicarán responder a palabras no amables con ayuda del maestro.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué tipo de palabras comparten los amigos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo describir una forma de responder cuando un amigo comparte palabras no amables.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sus palabras se pueden usar para amabilidad y amistad.
- Las palabras no amables pueden dañar a las personas.
- Está bien que los amigos digan que no.

Los estudiantes podrán...

- Discriminar entre palabras amables y palabras no amables.
- Responder a palabras amables y no amables compartiendo cómo se sienten.

## Materiales

- Pizarra interactiva o papel afiche
- Hojas de papel preimpresas con ejemplos de palabras amables que se pueden compartir y palabras no amables que no se deben compartir (ver ejemplos en la actividad de la lección)
- Frasco Mental
- Cinta de enmascarar o cinta adhesiva para pintores, si se desea

## Preparación/Organización

- Prepare hojas de papel con frases simples de palabras amables y no amables (consulte la lista de sugerencias en la actividad de la lección).
- Doble los trozos de papel y mézclelos en un bol, cesta, lata de café, etc.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Diamante en Pareja

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Palabra no amable

Pensar

Hablar

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 18 minutos

### Introducción

Dígales a los estudiantes que es Hora del Cuento en Movimiento nuevamente. Luego diga lo siguiente:

- *Era un nuevo día, y un día muy especial, porque Gato y Vaca estaban visitando a María y Michael en la gran ciudad. Perro estaba enfermo con gripe, por lo que decidió quedarse en casa para mejorar.*
- *¿Por qué creen que se quedó en casa?*

Invite a los estudiantes a compartir lo aprendido en la lección anterior.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Amanecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Amanecer mientras comienza la historia:

- *Era a primera hora de la mañana y el sol acababa de amanecer.*
- *María y Michael fueron a la estación de tren y vieron que el tren se acercaba.*

### Tren

Pida a los estudiantes que formen un tren falso o varios trenes falsos y que se muevan por el salón.

## Manos y Rodillas

Guíe a los estudiantes para que vuelvan a sus lugares y demuestren lentamente la transición a Manos y Rodillas.

- *El tren bajó la velocidad cuando entró en la estación y luego cada vagón llegó a una parada completa.*
- *¡Gato y Vaca estaban tan entusiasmados cuando el tren se detuvo! Reunieron sus cosas, caminaron hasta el final del vagón y salieron del tren.*

## Postura de la Montaña/Trotar en el Mismo Lugar

Mientras narra, pasa a la postura de la Montaña.

- *María y Michael vieron a sus amigos salir del tren. Abrieron los brazos y trotaron hacia ellos.*

Demuestre trotando en su lugar con los brazos abiertos.

- *Cuando los alcanzaron, María y Michael dieron grandes abrazos a Gato y Vaca.*
- *¡Dense un abrazo!*

Dígales a los estudiantes:

- *Respiren mientras abren los brazos y luego exhalen mientras los cruzan para abrazarse a sí mismos. Hagamos lo mismo con el otro brazo en la parte superior. Imaginen que están abrazando a un buen amigo. ¿Cómo nos hacen sentir los abrazos?*

## Secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Continúe narrando:

- *Después del largo viaje de Gato y Vaca, ¡sus cuerpos realmente requerían un estiramiento! Así que, cuando los cuatro amigos llegaron al apartamento de la tía Zazu, hicieron la secuencia de Nuevo Comienzo. María y Michael le mostraron a Gato y Vaca el nuevo salto que hacen en la secuencia.*

Pida a los estudiantes que completen la secuencia de Nuevo Comienzo (con salto) dos o tres veces.

**Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se pongan de pie en la postura de la Montaña mientras continúa:

- *Y luego hablaron sobre cómo iba la vida en la Montaña. María dijo: “Son amigos muy amables. Estoy muy contenta de que hayan venido a visitarnos. Les agradezco”.*

**Toc, Toc**

- *De repente, escucharon una llamada a la puerta.*

[Haga un gesto de golpeo.]

- *Era Kaya. María y Michael presentaron a sus amigos, pero Gato y Vaca no parecían realmente interesados en Kaya. María y Michael estaban tan entusiasmados con la llegada de Gato y Vaca que tampoco prestaron mucha atención a Kaya. Sin darse cuenta, le dieron la espalda.*
- *Pero Kaya no se rindió. “¡Sé lo que podemos hacer!” dijo Kaya. “Podemos mostrarle a Gato y Vaca las posturas en pareja que aprendimos, pero primero, repasemos las Directrices para parejas”.*

**Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato y Vaca mientras continúa:

- *“¿Por qué necesitaríamos Directrices para Parejas? ¡Estos son para niños pequeños!” dijo Gato. Y luego Vaca agregó: “¡Sí, esa es una idea estúpida!”*

**Pausa/Niño** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Kaya estaba muy sorprendida con las palabras poco amables. Estaba triste y decepcionada porque sus amigos no la habían defendido, y sabía que también se estaba enfadando, por lo que decidió hacer una pausa y algunas respiraciones en la postura del Niño.*

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño.

## Reflexionemos

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Pueden imaginar cómo se siente Kaya ahora mismo? ¿Alguna vez alguien les ha dicho que su idea es estúpida? ¿O alguna vez le han dicho a alguien que su idea es estúpida? ¿Es algo amable que decir? ¿Por qué es importante repasar las Directrices para Parejas?*

Haga que algunos estudiantes ofrezcan reflexiones.

Luego, dígales a los estudiantes:

- *Puede que Michael, María, Gato y Vaca no hayan revisado las Directrices para Parejas, pero creo que deberíamos hacerlo.*

Invite a los estudiantes a compartir las directrices.

Continúe narrando:

- *Mientras tanto, María y Michael y Gato y Vaca empezaron a hacer las posturas en pareja.*

## Posturas en Pareja

Divida la clase en parejas. Use el texto para continuar la historia mientras los guía a través de estas posturas en pareja.

- *Primero hicieron el Ascensor en pareja.*

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Ascensor en Pareja (variación cara a cara, Unidad 5, Lección 1).

- *Luego hicieron el Barco en Pareja.*

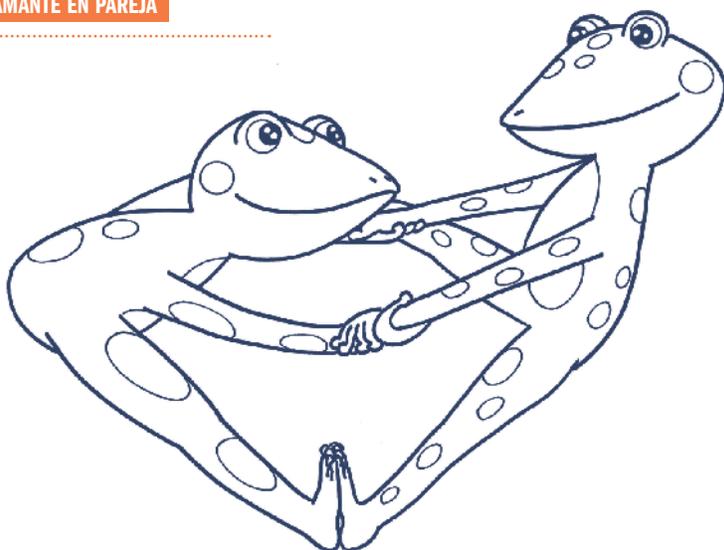
Guíe a los estudiantes a través de la postura del Barco en Pareja (Unidad 5, Lección 5).

- *Incluso crearon una nueva postura en pareja: ¡Diamante en Pareja!*

## Diamante en Pareja nuevo

Guíe a los estudiantes a través de Diamante en Pareja. Dígales a los estudiantes que pueden doblar sus colchonetas hacia arriba para sentarse sobre sus isquiones y así facilitar la posición erguida.

## DIAMANTE EN PAREJA



Un estudiante debe usar las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen mirando a su pareja con las piernas en forma de V.
2. Descansen los pies contra los pies, tobillos o espinillas de su pareja (dependiendo de la longitud de la pierna y la flexibilidad de cada pareja).
3. Tomen las manos, muñecas o antebrazos de su pareja.
4. Inhalen: háganse altos y observen el espacio en la parte delantera del cuerpo, intentando no plegar el vientre.
5. Exhalen: uno de ustedes se relaja en una curva hacia adelante, mientras que el otro se inclina ligeramente hacia atrás con la columna recta.
6. Inhalen: presionen los muslos hacia abajo en el suelo para alargar el cuerpo.
7. Exhalen y relájense más en la postura. Hagan el examen interno para asegurarse de que su pareja se sienta cómoda.
8. Recuerden que la comunicación es clave aquí. Sean cuidadosos, amables y comprensivos con los límites de su pareja. Si el compañero que se inclina hacia adelante dice “suficiente” o “detente allí”, el compañero que se inclina hacia atrás debe detenerse.
9. Respiren de tres a cinco veces juntos.
10. Ahora repitan, cambiando qué compañero se dobla hacia adelante y cual se dobla hacia atrás.
11. Para salir de la postura, pida a los estudiantes que usen las manos para unir las piernas.

### Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Mientras tanto, no dijeron nada ni parecieron notar a Kaya en la esquina.

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño mientras continúa:

- *Kaya se sentía realmente ignorada. Nadie la invitó a hacer una postura de pareja. Se estaban divirtiendo sin ella y le habían dicho algunas cosas poco amables.*

### Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a la postura Fácil a medida que continúa:

- *¿Qué creen que hizo Kaya a continuación? (Invite a los estudiantes a responder). Por ahora, imaginemos que Kaya decidió ignorarlos y jugar sola el resto del día. Pensó: “Si no quieren jugar conmigo, no voy a dejar que me afecte, voy a jugar sola”.*
- *La próxima vez que estemos juntos, volveremos a esta historia y pensaremos en un nuevo final. Pueden usar su imaginación para pensar en lo que podría ser ese nuevo final.*



### COMPARTIR PALABRAS CON UN AMIGO / 25 minutos

Presente el siguiente conjunto de actividades haciendo las siguientes preguntas, centrándose en palabras amables y poco amables:

- 
- *¿Recuerdan cuando alguien en nuestra Hora del Cuento en Movimiento compartió palabras amables con un amigo? [Respuesta: María compartió su agradecimiento con Gato y Vaca.]*
  - *¿Recuerdan una ocasión de la historia en la que alguien compartió palabras no amables? [Respuesta: Gato y Vaca compartieron palabras poco amables con Kaya.]*
  - *¿Alguno de ustedes sabe lo que más comparten sus amigos? [Respuesta: Palabras.]*
  - *¿Alguna vez un amigo ha compartido palabras que los hicieron sentirse felices, tristes o enfadados? ¿Que los hicieron reír?*
-

Explique que hoy jugarán a un juego y harán algunas simulaciones (juegos de rol) para comprender lo que puede suceder cuando los amigos comparten palabras amables y palabras poco amables.

### Reconocer palabras amables y poco amables

Prepárese para esta actividad escribiendo ejemplos de palabras amables y poco amables en hojas de papel, doblándolas y mezclándolas en un tazón o una cesta. Palabras sugeridas:

- *Por favor.*
- *Gracias.*
- *Te agradezco que me hayas ayudado.*
- *Buen trabajo.*
- *Corres rápido.*
- *Eres mi amigo.*
- *Me alegro de que hayas ganado.*
- *Me gusta jugar contigo.*
- *Lamento lo que hice.*
- *No me gustas.*
- *Tu camisa es fea.*
- *Soy más inteligente que tú.*
- *Siempre llegas último.*
- *No puedes jugar nada bien.*
- *Mal lanzamiento.*
- *Ja, ja. Se cayó.*

Reúna a los estudiantes a un área central en la que tengan espacio para moverse de un lado del salón al otro. Explique que, en esta actividad, se moverán a un lado del salón si escuchan palabras amables y al otro lado del salón si escuchan palabras poco amables. Pueden permanecer en el medio si no están seguros.

Pida a un estudiante voluntario que seleccione un trozo de papel del recipiente y se lo entregue. Lea las palabras y pida a los estudiantes que vayan a un lado del salón si creen que las palabras son amables y al otro lado del salón si creen que las palabras son poco amables.

Invite a los estudiantes a compartir por qué creen que las palabras son amables o poco amables.

Reúnase de nuevo al centro si lo desea antes de pasar a otro estudiante voluntario para elegir un conjunto de palabras.

### CONSEJO DIDÁCTICO

Revise con los estudiantes su experiencia compartiendo cumplidos y aprecio en la Unidad 4, Lección 4. Considere mostrar los comienzos de las frases para cumplidos y aprecio junto con artefactos de esa actividad como recordatorio de algunos ejemplos de palabras amables y cómo se sintieron al compartirlas y recibirlas.

### Responder a palabras amables y poco amables

Reconozca que los estudiantes han hecho bien al reconocer qué palabras fueron amables y qué palabras fueron poco amables, y explique que ahora practicarán qué hacer a continuación cuando escuchen esas palabras.

De un ejemplo de palabras poco amables y luego diga:

- *Imaginen que soy su amigo y acabo de decirles estas palabras. ¿Qué les gustaría hacer o decir? ¿Cómo podrían responder como su mejor versión?*

Mientras los estudiantes comparten, reconozca que puede ser difícil ser su mejor versión cuando alguien dice algo que les duele. Con la clase, piensen en algunas de las estrategias de mejor versión que podrían ayudar en esta situación (p. ej., hagan una pausa, den un abrazo, Puntos de Anclaje, respiraciones calmantes, Respiración Tome 5).

Invite a los estudiantes a responder a las palabras de la actividad en minijuegos de rol. Para garantizar que todos practiquen, considere permitir que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para realizar un juego de roles con usted individualmente o para que se turnen de otra manera (p. ej., llamando a grupos de tres para practicar juntos con usted). Entrene a los estudiantes voluntarios para que respondan diciéndoles cómo se sienten las palabras. Ejemplos:

- *“Gracias. Lo agradezco”.*
- *“Cuando oigo esas palabras, me siento orgulloso”.*
- *“¡Ay! Cuando lo dijiste, me sentí triste”.*
- *“Cuando te oigo decir eso, me siento enfadado. Voy a alejarme hasta sentirme calmado”.*
- *“Esto me hizo daño. ¿Quisiste decir eso?”*

Proporcione todo el entrenamiento que sea necesario para que sus respuestas comuniquen cómo se sienten sin hacer juicios sobre la otra persona. Dedique más tiempo a permitir que los estudiantes practiquen cómo responder a palabras poco amables. No pasa nada si se repiten las frases.

Después de que algunos estudiantes hayan practicado responder a las palabras poco amables, diga:

- *Todos cometemos errores y todos decimos palabras no amables a veces. A veces no queremos hacer daño a nuestros amigos, y a veces podemos estar enojados o tristes y decir algo malo a propósito. Imaginen que ustedes son el amigo que ha dicho algo no amable. Cuando se dan cuenta de que han dicho algo que no era amable, ¿qué pueden hacer para ser su mejor versión? Invite a los estudiantes a compartir ideas y luego a practicar las disculpas.*

### ¿Pueden los amigos decir “No”?

Como debate de seguimiento o para añadir desafíos a las actividades principales, añada algunos ejemplos de amigos que digan “no”. Al hacer preguntas y dar ejemplos de cómo se pueden usar las palabras, ayude a los estudiantes a determinar que estas palabras no son necesariamente amables o poco amables, y que pueden

#### ★ DIFERENCIACIÓN

**Si los estudiantes están listos, entrénelos para que lleven a cabo un juego de roles en parejas. Entrénelos para incluir disculpas si corresponde y a trabajar en los siguientes pasos, como alejarse, hablar o pedir ayuda a un adulto. Entrénelos a pensar qué hacer a continuación cuando alguien no se disculpe.**

decírlas cuando sea necesario. Ayude a los estudiantes a entender que a veces los amigos dicen algo que no queremos oír, pero eso no significa que sean poco amables o que quieran hacernos daño. Sugerencias:

- “No”.
- “¡Detente!” (*Evitar el escalamiento*)
- “No es tu turno”. (*Información*)
- “No me gusta cuando lo haces”. (*Compartir sentimientos*)
- “No quiero”.

Guíe a los estudiantes para que reflexionen sobre el debate haciendo preguntas como:

- 
- **¿Cómo pueden las palabras no amables hacer sentir a alguien?**
  - **¿Cómo pueden responder a palabras no amables?**  
[Respuesta: compartir cómo se sienten, alejarse, pedir ayuda a un adulto.]
  - **Si dicen palabras no amables que hieren a su amigo, ¿qué pueden hacer?**  
[Respuesta: disculparse.]
  - **¿Es no amable decirle a un amigo “no” o “detente”?**  
[Respuesta: No, está bien que los amigos digan “no” o “detente” cuando lo necesiten].
- 

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Las palabras se pueden usar para amabilidad y amistad.
- Las palabras poco amables pueden dañar los sentimientos de las personas.
- Cuando un amigo comparte palabras no amables con nosotros, decirles cómo nos sentimos puede ayudar.
- Está bien que los amigos digan “no”.

#### [OPCIONAL] **Secuencia de Cierre** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes en esta secuencia o en la secuencia de Cierre en Pareja (Unidad 5, Lección 1).

### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

#### **Mente Amable (para los demás)** (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)

Guíe a los estudiantes hacia una postura Fácil, con las manos en los Puntos de Anclaje o abrazándose. Si completaron la secuencia de Cierre en Pareja al final de la actividad anterior, pueden permanecer en parejas para este ejercicio.

Dígalas a los estudiantes:

- *Imaginen que Kaya está delante de ustedes ahora mismo. ¿Cómo creen que se siente con respecto a lo que les ocurrió a sus amigos?*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar en silencio o susurrar a su pareja.

- *Antes de descansar, practiquemos pensamientos amables para Kaya. Repitan después de mí una vez, imaginando que Kaya puede oírlos. Luego, repitan las palabras en silencio.*

Utilice las siguientes frases u otras que haya creado con su clase. Dé tiempo a los estudiantes para que repitan cada frase (primero en voz alta y luego en silencio).

***Que te sientas amado y cuidado.***

***Que te sientas seguro y fuerte.***

***Que sientas que eres importante.***

Guíe a los estudiantes para que encuentren una posición cómoda para descansar.

- *Ahora, relajen su cuerpo y dejen que su mente se concentre en su respiración.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

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

- *Los amigos comparten palabras amables e intentan no compartir palabras poco amables que puedan dañar a las personas. Sean detectives de amistad y observen si escuchan a un amigo compartir palabras amables con otro amigo. ¿Cómo creen que estas palabras amables hicieron sentir a ambos amigos?*

## *Lección 8*

# INVITAR A AMIGOS A JUGAR EN GRUPO



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes aplicarán algunas de las habilidades de esta unidad para invitar a sus compañeros a jugar en grupo y ayudarlos a sentirse bienvenidos.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo hacer que un amigo se sienta bienvenido en un grupo?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo invitar a un amigo a jugar en grupo.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Sentirse excluido puede hacer daño a las personas.
- Pueden mostrar amistad invitando a otros a jugar en su grupo.

Los estudiantes podrán...

- Empatizar con la necesidad de sentirse acogido.
- Demostrar estrategias para invitar a un compañero como amigo a jugar en grupo.

## Materiales

- Imágenes de grupos de niños (3 o más) para proyectar o colgar
- 2-3 letreros de colores (y conos, si están disponibles) para marcar 6-10 estaciones alrededor del salón (suficiente para que los estudiantes se distribuyan en grupos de 2-4)

## Preparación/Organización

- Precargue las imágenes que se proyectarán.
- Coloque de 6 a 10 estaciones en el salón con un trozo de papel de color u otro marcador (mitad amarillo, mitad azul). Considere la posibilidad de colocar materiales para una actividad simple compartida (por ejemplo, una pelota, crayones y un papel grande, marionetas, palos de ritmo u otro juego o juguete) en cada estación. Si no puede organizar actividades, proporcione ayudas visuales en cada estación para una actividad de movimiento en pareja (como una postura del Barco u otra postura en pareja o un juego de aplausos familiar para sus estudiantes). Si tiene conos, puede ocultar estos materiales o ayudas visuales debajo de los conos para la primera parte de la clase, para que estén listos para comenzar cuando llegue a la actividad.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración Tome 5

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

**Pareja**

**Grupo**

**Invitar**

**Incluir**

**Excluido**

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 20 minutos

### Introducción

Comience por decirles a los estudiantes:

- ***En la clase anterior, Gato y Vaca vinieron a visitar a María y Michael. ¿Recuerdan por qué Perro decidió no venir?***

*[Respuesta: Porque estaba enfermo y no quería compartir sus gérmenes.]*

Pida a los estudiantes que recuerden lo que sucedió sin decirlo. Pídales que recuerden la historia hasta el punto en que Kaya decidió hacer la secuencia de cierre por sí misma. Luego diga lo siguiente:

- ***Exploremos otra opción de lo que Kaya podría haber hecho. Volvamos a la parte de la historia cuando Kaya estaba en la postura del Niño.***

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes en la postura del Niño y luego continúe:

- ***Kaya estaba en la postura del Niño sintiéndose muy triste y dolorida.***

## Elección del Estudiante: Postura del Coraje

- *Esta vez, en lugar de jugar sola, Kaya decidió tener algo de coraje para contarles a sus amigos cómo se sentía.*

Invite a los estudiantes a encontrar una postura que se sienta valiente. Por ejemplo, pueden levantar los brazos como si mostraran sus músculos o hacer una postura de Superhéroe con los brazos.

## Respiración Tome 5 (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

- *Kaya practicó la Respiración Tome 5.*

Haga la transición a la postura de la Montaña y practique la **Respiración Tome 5**. Luego, continúe:

- *Después, su corazón seguía latiendo rápido, pero se sentía más segura. Kaya fue con sus amigos. Dijo: “¿Podría hablar con ustedes?” María, Michael, Gato y Vaca la miraron y dijeron “bueno”.*

## Postura de la Montaña (con las manos en el corazón)

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Desde lo más profundo de su corazón, Kaya realmente quería que sus amigos entendieran cómo se sentía. Así que puso las manos en su corazón para recordarlo y habló desde su corazón: “Me siento muy triste ahora mismo. Estoy contenta de que estén juntos, pero me siento excluida y asustada de que ya no quieran ser mis amigos. Además, me sentí muy herida cuando Gato y Vaca me llamaron estúpida”.*

## Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil. Luego, continúe:

- *Cuando vieron que su amiga estaba triste, María y Michael también empezaron a sentirse muy tristes.*

Pregunte a los estudiantes si esto les ha sucedido alguna vez y valide que puede ser difícil ver a su amigo triste. Luego, continúe:

- *María y Michael pusieron las manos en sus Puntos de Anclaje, respiraron hondo y luego se centraron en Kaya.*

- *Todos se sentaron. ¿Qué creen que dijeron María y Michael? Invite a algunos voluntarios a responder. Dijeron: “Guau. Herimos mucho tus sentimientos. Lo sentimos mucho. No queríamos hacerte sentir excluida. Nos entusiasmó ver a Gato y Vaca, y no nos dimos cuenta de que te estábamos ignorando. ¡Realmente nos importas! Permítenos mostrarte que nos importas”.*

### **Gato/Vaca** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes en Gato/Vaca mientras continúa:

- *Gato y Vaca se avergonzaron un poco por decir algo tan malo a una persona que acababan de conocer. Gato dijo: “¡Lo siento mucho también, Kaya! Lo que te dijimos era muy malo. Es cierto, me sentiría muy herido si alguien me lo dijera”. Vaca dijo: “¿Nos permites compensarte?”*

### **Postura de la Montaña** (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Transición a postura de la Montaña a medida que continúa:

- *Kaya respiró hondo. Se sintió aliviada de que sus amigos la entendieran y decidió darles una segunda oportunidad. “Bueno”, dijo. “Gracias por sus disculpas. Me gustaría que todos pudiéramos jugar juntos”.*

### **Secuencia de Nuevo Comienzo** (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

- *“¿Nos guías a través de la secuencia de nuevo comienzo, Kaya?” Kaya estaba encantada de guiarlos a través de la secuencia.*

Pida a los estudiantes que completen la secuencia de una a tres veces.

Continúe con la historia:

- *Luego decidieron hacer posturas en pareja, pero descubrieron que tenían un problema. ¡Había cinco de ellos! ¿Quién se asociaría con quién? ¿Cómo podrían resolver este problema?*

Pida a los estudiantes que piensen en soluciones para incluir a una tercera persona en las actividades en pareja (tomar turnos, probar las posturas con tres personas, rotar).

Divida a los estudiantes en grupos de tres y guíelos para que prueben una o dos de las opciones que se les presentaron a medida que pasan por las posturas en pareja.

## Entrenando

Continúe con la historia:

- *María y Michael y sus amigos decidieron que cuando uno de ellos no hacía una postura, su trabajo era ser entrenador. El entrenador vigilaría la seguridad y también pensaría en algo amable o alentador para decirles a quienes hacen la postura.*

Guíe a los estudiantes para que hagan una lluvia de ideas sobre lo que el entrenador podría decir y registren esas ideas en el tablero si lo desea. Por ejemplo, “¡Los dos lo están haciendo muy bien!” “¡Puedo ver lo duro que están trabajando!” “No olviden consultar con su pareja”. “¡Sigán intentándolo! ¡No se rindan!” “¡Más lento por seguridad!”

## Secuencia de Cierre en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

- *¡Vamos a cambiar hoy y a realizar primero la secuencia de Cierre en Pareja! ¡Y tomémonos turnos para ser el entrenador!*
- *“Nunca lo hemos hecho así”, dijo Gato y Vaca.*

Guíe a los estudiantes en la Secuencia de cierre en pareja, con los compañeros de cada pareja turnándose para ser el entrenador y la pareja.

## Ascensor en Pareja Fácil (UNIDAD 5, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura, enfatizando la seguridad.

Anime al estudiante que actúa como entrenador a ofrecer palabras amables a los compañeros. Demuestre usar palabras amables según sea necesario.

Anime a los compañeros a que se consulten entre sí preguntando cómo se sienten y si deberían hacer algo de forma diferente.

Recuerde a los grupos que utilicen sus soluciones para permitir que los tres participen/cambien de función si lo desean.

## Árbol en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes hacia la postura.

Anime al entrenador a ofrecer palabras amables a los compañeros. Demuestre usar palabras amables según sea necesario.

Anime a los compañeros a que consulten a los demás preguntando si se sienten equilibrados y fuertes.

Recuerde a los grupos que utilicen sus soluciones para permitir que los tres participen/cambien de función si lo desean.

### Barco en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 5)

Guíe a los estudiantes hacia la postura.

Anime al entrenador a ofrecer palabras amables a los compañeros. Demuestre usar palabras amables según sea necesario.

Anime a los compañeros a que se consulten entre sí preguntando cómo se sienten en la postura y si están listos para detener la postura.

Recuerde a los grupos que utilicen sus soluciones para permitir que los tres participen/cambien de función si lo desean.

### Diamante en Pareja (UNIDAD 5, LECCIÓN 7)

Guíe a los estudiantes hacia la postura.

Anime al entrenador a ofrecer palabras amables a los compañeros. Demuestre usar palabras amables según sea necesario.

Anime a sus compañeros a que se consulten entre sí preguntando cómo se sienten y si necesitan ayuda para estirarse.

Recuerde a los grupos que utilicen sus soluciones para permitir que los tres participen/cambien de función si lo desean.

Dígales a los estudiantes:

- ***La última vez, Kaya se lo guardó para sí misma y no les dijo a sus amigos cómo se sentía. Esta vez les dijo a sus amigos cómo se sentía. ¿Qué estrategia les pareció más útil? ¿Cuáles son algunas de las formas en las que vieron a nuestros personajes de la historia practicar la amistad?***



### FORMAR PAREJAS Y GRUPOS / 20 minutos

Dígales a los estudiantes:

- *En nuestra próxima actividad, tendremos que practicar muchas de las habilidades de amistad que hemos estado aprendiendo en esta unidad. Estas son las mismas habilidades que nuestros amigos tenían para practicar hoy en la Hora del Cuento en Movimiento, como saludar, dar la bienvenida, compartir, usar palabras amables, contarse entre sí cómo se sienten e invitar a amigos a unirse a un grupo.*

Proyecte o sostenga de tres a cuatro imágenes de diferentes pares y grupos pequeños de niños. Pregunte a los estudiantes cómo se llama cuando hay más de dos niños (grupo) y concluya que dos amigos son una pareja, mientras que tres o más juntos son un grupo.

Señale las estaciones alrededor del salón y diga a los estudiantes que va a jugar a un juego en el que todos en la clase tienen que terminar en parejas o grupos en una de las estaciones alrededor del salón.

Dígales a los estudiantes que les dará un minuto para que armen una pareja o grupo y elijan su estación y comiencen la actividad divertida que les ha dejado.

Una vez que hayan elegido sus estaciones y se hayan acomodado, infórmeles que olvidó decirles una de las instrucciones. Si están en una estación azul, deben estar en un grupo y si están en una estación amarilla, deben estar en una pareja. Infórmeles que tendrán que reorganizarse para cumplir con estas pautas.

Dé la señal y deje que los estudiantes intenten organizarse. Utilice su discreción con respecto al límite de tiempo y si se debe pausar el proceso de entrenamiento. Supervise atentamente y entrene a la clase para que use lo que aprendió acerca de invitar a alguien a jugar, darle la bienvenida a un amigo y usar palabras amables. Si hay algún conflicto, entrene a los estudiantes para que se digan cómo se sienten (y pidan disculpas, si corresponde).

A su discreción, repita el proceso para añadir desafíos y continuar con el entrenamiento. Puede pedir a los estudiantes que se detengan y se reorganicen en nuevos grupos/parejas o eliminar algunas estaciones y asignarles que se reorganicen en grupos más grandes. Tenga cuidado de armarlo para que los estudiantes tengan oportunidades de crecer, pero no se sobrecarguen en su capacidad para practicar sus habilidades. ¡También deben tener tiempo para interactuar entre sí en sus estaciones y divertirse!

Al final del juego, refuerce las interacciones positivas diciendo en voz alta las habilidades de amistad que observó en los estudiantes.

Pida a los estudiantes que se sienten en un grupo grande. Para centrarse en la importancia y el beneficio de incluir a otros en un grupo, plantee preguntas como las siguientes:

- 
- ***¿Cómo se sienten si los dejan de lado cuando una pareja amigos juegan juntos?***
  - ***¿Cómo se sienten cuando les piden que se unan a una pareja amigos que juegan juntos?***
  - ***¿Qué hace y dice su mejor versión cuando juegan con un amigo y aparece otro niño?***
-

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Sentirse excluido puede hacer daño a las personas.*
- *Podemos dar lo mejor de nosotros mismos y hacer amigos invitando a otros a jugar o a darles la bienvenida a nuestro grupo.*

**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos****Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)**

Guíe a los estudiantes hacia la postura Fácil, con las manos en sus Puntos de Anclaje o corazones, o abrazándose.

Invite a los estudiantes a girar y enfrentarse a uno o más compañeros de clase. Luego di lo siguiente:

- *Antes de descansar nuestras mentes y cuerpos, practiquemos la amabilidad y el cuidado de nuestros compañeros de clase y amigos. Echen un vistazo a la persona o personas que tienen delante. Repitan después de mí una vez para que los oigan, y luego repitan las palabras para ustedes mismos en silencio.*

Use frases como las siguientes, dando tiempo para repetir después de cada frase:

***Que te sientas amado y cuidado.***

***Que tengas amistad y diversión.***

***Que te sientas seguro y fuerte.***

Guíe a los estudiantes para que encuentren una postura de Descanso y se concentren en su respiración.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

**EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Practiquen dar lo mejor de sí mismos dando la bienvenida a sus amigos e invitándolos a jugar en grupo. Observen si ven a alguien jugando solo y pídanle que juegue con ustedes.*

## Extensiones de la Lección

### Actividad de Socialización, Encuentro y Saludo

#### Lección 1

Esta actividad puede ser activa o tranquila y ofrece a los estudiantes otra oportunidad para practicar saludarse entre sí.

Use una señal, como música o una campanilla, para indicar a los estudiantes cuándo deben moverse y cuándo congelarse.

Indique a los estudiantes que se muevan por el salón, caminando conscientemente para comenzar.

De una señal para que los estudiantes se congelen.

Indíqueles que se dirijan a la persona más cercana y que les den un saludo amistoso y amable, presentándose.

Repita el procedimiento durante varias rondas. Cada vez que los estudiantes se congelen, dé un saludo diferente para practicar. Pida a los estudiantes que piensen en cómo pueden usar su lenguaje corporal y expresiones faciales para saludar a alguien de una manera amistosa.

Después de un par de rondas, considere la posibilidad de utilizar señales locomotoras (por ejemplo, correr, saltar, galopar) para aumentar el nivel de actividad y desafiar a los estudiantes en sus habilidades de autorregulación.

### Saludo de Apretón de Manos Secreto

#### Lección 1

Dígame a los estudiantes:

- *La nueva maestra de María y Michael, la Sra. Jones, les dijo que también es posible crear su propia forma única de saludar a alguien. Trabajen con un compañero para crear una secuencia de apretón de manos única que puedan usar para saludarse mutuamente.*

Asigne a los estudiantes a parejas y dígame que trabajen juntos para inventar un nuevo y divertido apretón de manos con dos o tres pasos. Explique que tendrán dos minutos para hacerlo y use la campanilla para indicar la hora.

A continuación, guíe a los estudiantes para que reflexionen sobre la actividad. Preguntas de ejemplo:

- ¿Fue difícil inventar el apretón de manos con su pareja?
- ¿Qué lo dificultó?
- ¿Cómo abordaron la dificultad?

### Adivine Cómo Todos Somos Iguales

#### Lección 2

Basándose en un criterio visible y externo para agrupar a los estudiantes (p. ej., color de camisa, color de cabello), indique los nombres de los estudiantes para dirigirlos a grupos sin decir cuál es el criterio.

Luego, dígame a los estudiantes que los ha dividido en grupos en función de algo sobre ellos que sea visible y externo. Permítale adivinar qué es. Luego, reorganice los grupos utilizando otro criterio visible (menos obvio) y, de nuevo, deje que los estudiantes lo adivinen.

Por último, utilice un criterio que no sea visible en el exterior para agrupar a los estudiantes, diciéndoles que la nueva agrupación no se basa en algo del exterior. Deles la oportunidad de hacer muchas conjeturas para obtener muchas formas en las que son similares antes de revelar el criterio.

Luego, pida a los estudiantes que vayan a sus colchonetas y revisen las siguientes preguntas de debate de la Lección 2:

- ¿Somos todos iguales en el exterior?
- En el interior, ¿somos todos iguales o diferentes? ¿Por qué?
- ¿Pueden ser amigos de alguien que sea diferente de ustedes?

### Presentación de Palabras Amables y No Amables

#### Lección 6

Esto se puede utilizar como introducción a la Lección 6 o como revisión del aprendizaje de la Lección 6.

Dibuje una figura de palo con una cabeza grande y rasgos faciales en la pizarra o en el papel afiche. Dibuje un gran globo de diálogo y haga dos columnas dentro o debajo: una cara sonriente con la palabra amable y una cara fruncida con las palabras no amable.

Obtenga y registre ejemplos de palabras amables para compartir con un amigo o compañero de clase. A continuación, obtenga y registre ejemplos de palabras que no sean amables (p. ej., insultos, exclusiones, juicios, nombres burlones). Pregunte a los estudiantes cómo se siente escuchar a un amigo decir palabras amables y cómo se siente escuchar a un amigo decir palabras no amables. Registre las respuestas en la ilustración.

Enfatice lo siguiente: *A veces, todo el mundo piensa en palabras poco amables. Ilustre esto con un breve ejemplo y agregue una burbuja de pensamiento a su imagen. Pregunte a los estudiantes la diferencia entre la burbuja de pensamiento y la burbuja de habla. Pregunte a los estudiantes cómo pueden seguir siendo la mejor versión de sí mismos cuando piensan en palabras no amables. Repase algunas de las estrategias de mejor versión que podrían usar, como hacer una pausa o respirar con calma, antes de que decidan qué decir.*

## Compartir o no Compartir

### Lecciones 5–7

Proyecte o cuelgue una imagen de personas (o animales) en un picnic.

Guíe un debate con los estudiantes sobre lo que los amigos comparten y no comparten:

- *¿Qué hacen juntas las personas (o los animales) de esta imagen (comer, hacer un picnic, cantar)?*
- *¿Qué están compartiendo?*
- *¿Pueden encontrar cosas u objetos que están compartiendo?*
- *¿Qué palabras creen que están compartiendo? ¿Cuáles son algunas palabras amables que podrían compartir entre sí?*
- *¿Qué más están compartiendo que no se pueden sostener, ver o escuchar? (Guíe a los estudiantes para que lleguen a la conclusión de que están compartiendo algunas cosas que no se pueden ver o sostener, como tiempo, cuidado, atención, amistad, amor, etc.)*
- *¿Qué no comparten? (gérmenes)*
- *¿Cuáles son ejemplos de ustedes compartiendo con sus amigos?*

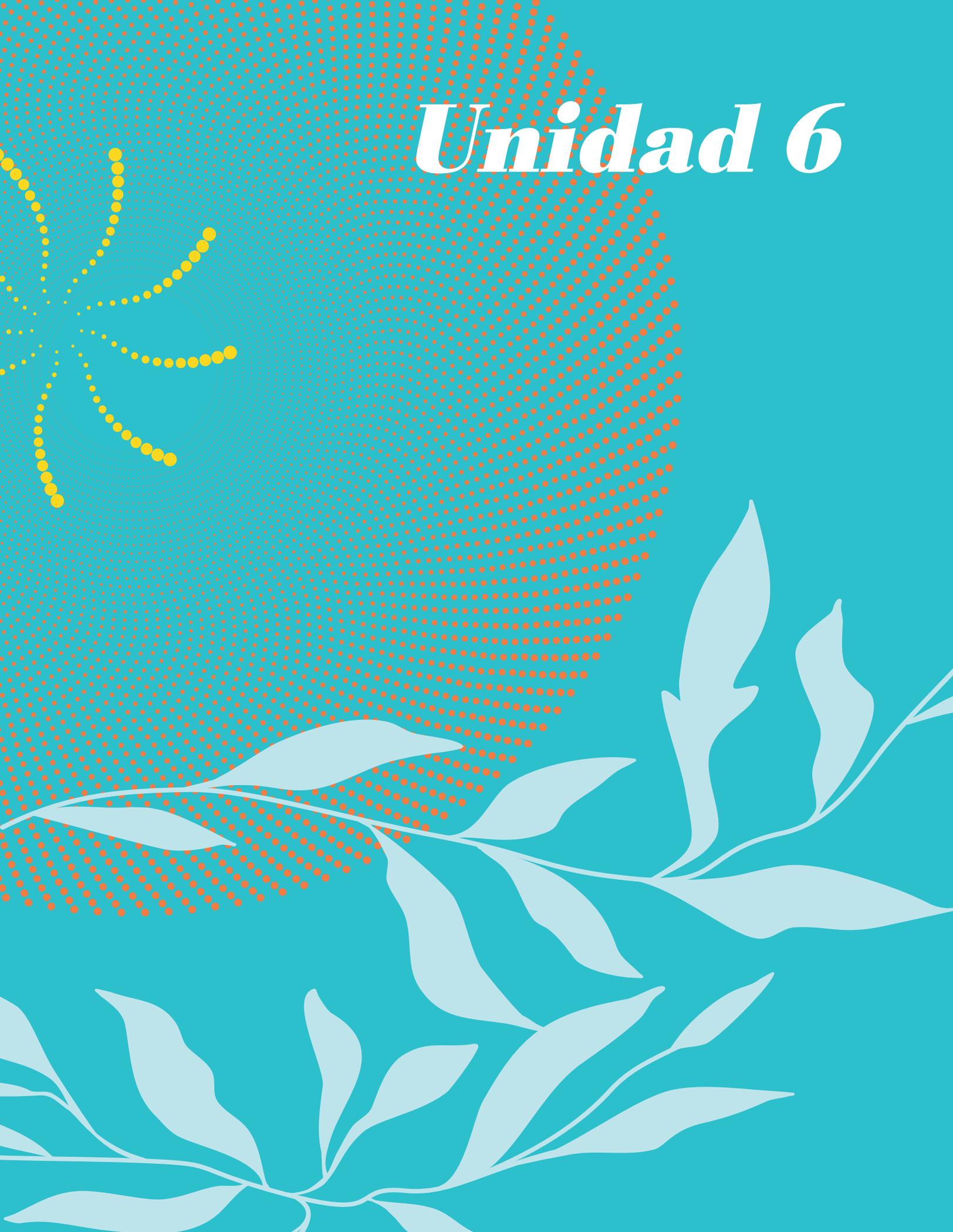
- *¿Hay algo que no compartan con amigos? ¿Por qué?* Permita que los estudiantes compartan ideas y analicen. Es posible que tenga que hacer algunas preguntas al grupo sobre si compartirían algunos ejemplos específicos enumerados a continuación. Habrá algunos ejemplos en los que la mayoría de los estudiantes estarán de acuerdo (gérmenes, palabras poco amables, respuestas a una prueba) y algunos ejemplos en los que pueden no estar de acuerdo (cosas específicas que su familia le ha dicho que no comparta, comida, bebidas, ropa, juguetes especiales, información personal, acceso a su cabello o cuerpo). Prepare la discusión para que los estudiantes comiencen a comprender que a veces las personas tienen buenas razones para no compartir y que a veces está bien no compartir o decir “no”.

## Tablero de Compasión

### Continúa desde la unidad anterior

Cree (o sostenga) un tablero de anuncios en su salón para registrar los actos de amabilidad, cuidado y compasión detectados por 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 6*



# CONCIENCIA SOCIAL

## PARTE 2: COMUNIDAD

### **Conocimiento Previo**

Los estudiantes deben estar familiarizados con la idea de *ser su mejor versión* y comprender que diferentes personas tienen diferentes pensamientos, sentimientos e ideas. Deben tener una comprensión básica de que las personas forman una comunidad y que las personas de una comunidad trabajan, juegan y viven juntas.

### **Descripción General**

Esta unidad ayuda a crear conciencia y comprensión de los estudiantes sobre las relaciones y conexiones dentro de su comunidad. Los estudiantes exploran la diversidad y las similitudes entre ellos y otros miembros de su comunidad escolar y practican la cooperación y la inclusión. Los estudiantes exploran las formas en que las personas contribuyen a sus comunidades y desarrollan un agradecimiento por las diversas contribuciones de los miembros de la comunidad.

### **Comprensiones Duraderas**

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Cada uno de ellos es una parte importante de la comunidad escolar.
- Las personas contribuyen a las comunidades escolares de diferentes maneras.
- Una comunidad compasiva se construye a partir de que sus miembros son la mejor versión de sí mismos.

### **Preguntas Esenciales**

- ¿Qué es una comunidad?
- ¿Qué hacen las diferentes personas de mi comunidad?
- ¿Qué significa cooperar?
- ¿Cómo puedo contribuir a mi comunidad?
- ¿Cómo trabajan juntos los miembros de la comunidad?
- ¿Qué sucede cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos?

## Resúmenes y Materiales de la Lección\*

### Lección 1 páginas 371–376

#### Lección 1: Nuestra Comunidad:

En esta lección, los estudiantes se identificarán como miembros de una comunidad escolar de personas que son similares y diferentes de muchas maneras y darán una caminata consciente para observar a otras personas en su comunidad escolar.

- Indicación de imagen de Caminata Consciente
- [Opcional] Pompones de varias formas, tamaños, colores y texturas
- [Opcional] Papel afiche y marcador

### Lección 2 páginas 377–386

#### Lección 2: Contribuciones

**Comunitarias:** En esta lección, los estudiantes comprenderán la importancia de que las personas que son diferentes entre sí sean miembros de su comunidad escolar y cómo cada uno de esos miembros contribuye de manera diferente a la comunidad escolar.

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Imágenes de diferentes lugares de la escuela que los estudiantes pueden asociar con diferentes personas de la comunidad escolar
- Imágenes de diferentes miembros de la comunidad (en contexto)

### Lección 3 páginas 387–392

**Lección 3: Mejor Juntos:** En esta lección, los estudiantes jugarán un juego para comprender cómo la competencia/exclusión y la cooperación/inclusión afectan a su comunidad.

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Lápices (1 por estudiante)
- Vendas para los ojos
- Bola de zumbador u otra bola que haga ruido

### **Lección 4** páginas 393–398

**Lección 4: Buenas Noticias:** En esta lección, los estudiantes descubrirán que hay buenas personas en todas partes de su comunidad ayudándola a ser segura, saludable y feliz, e identificarán ejemplos de estudiantes que hacen contribuciones a su comunidad escolar.

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- El libro *Good People Everywhere* de Lynea Gillen
- Papel mural
- Crayones o marcadores
- [Opcional] Papel afiche y marcador

### **Lección 5** páginas 399–408

**Lección 5: De la Semilla a la Mesa:** En esta lección, los estudiantes tendrán en cuenta las muchas manos de su comunidad que contribuyen con los alimentos que necesitan para ser saludables y fuertes. Comerán de forma consciente una verdura.

- El libro *Good People Everywhere* de Lynea Gillen
- El libro *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson
- Tomate cherry, zanahoria baby y una hoja o un trozo pequeño de una hoja de repollo por estudiante, preparados en vasos individuales para muestras o en servilletas
- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador

### **Lección 6** páginas 409–418

**Lección 6: Todos Estamos en Esto Juntos:** En esta lección, los estudiantes plantarán una semilla de amabilidad para compartir con alguien.

- El libro *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson
- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Periódico (suficiente para escribir algunas tiras pequeñas)
- 1 planta de almácigo (una flor, verdura o planta de hierbas)
- 1 olla pequeña
- Tierra
- Carta al maestro del salón principal (para acompañar la flor)

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

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Bebé Feliz en Grupo  
Cascada en Grupo  
Limpiarabrisas en Grupo

### Secuencias

Secuencia de Cierre en Grupo  
(Bebé Feliz en Grupo, Cascada en  
grupo, Limpiarabrisas en Grupo)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Caminata Consciente  
Mente Amable (para la comunidad)  
Mente Amable (para los demás)  
Alimentación Consciente  
Elección del Estudiante (respiración)  
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:

- Identificar las diferencias y similitudes de las personas en su comunidad escolar (Observación, Lecciones 1-2).
- Identificar a los diferentes miembros de su comunidad escolar (Observación, Lección 1-2, 4).
- Comparar y contrastar las funciones de los distintos miembros de la comunidad escolar (Observación, Lecciones 2, 4).
- Identificar las formas en que los miembros de la comunidad trabajan juntos para proporcionar alimentos (Observación, Lección 5).
- Demostrar formas de ser la mejor versión de sí mismos (Observación, Lecciones 1 a 6).

## *Lección 1*

# NUESTRA COMUNIDAD



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes se identificarán como miembros de una comunidad escolar, un grupo de personas que son similares y diferentes de muchas maneras. También harán una caminata consciente para observar a otras personas en su comunidad escolar.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué es una comunidad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo nombrar a un miembro de mi comunidad escolar y decir cuál es su función.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Una comunidad está formada por personas que viven, trabajan o juegan juntas.
- Forman parte de una comunidad escolar y de clase.
- Las personas de su comunidad son similares y diferentes de muchas maneras.
- Pueden aprender de personas que son diferentes.

Los estudiantes podrán...

- Identificar las diferencias y similitudes entre los miembros de su comunidad escolar.
- Identificar las diferentes funciones de los miembros de su comunidad escolar.

## Materiales

- Indicación de imagen de Caminata consciente
- [Opcional] Pompones de varias formas, tamaños, colores y texturas
- [Opcional] Papel afiche y marcador

## Preparación/Organización

- Imprimir la imagen de Caminata consciente

## Nuevo Vocabulario

**Comunidad**  
**Características**  
**Miembro**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Caminata Consciente

Mente Amable (para 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.

## BAILAR CON NUESTRAS DIFERENCIAS / 10 minutos

Coloque a los estudiantes en un lado del salón y explique que les hará un conjunto de preguntas para que respondan sobre sí mismos. Dígalos a los estudiantes que si la respuesta a una pregunta es sí, deben bailar (o girar, saltar, deslizarse, bailar cha-cha-cha) en todo el salón. Después de eso, el resto de los estudiantes viajarán juntos para unirse a aquellos que bailaron al otro lado. Preguntas de ejemplo:

- 
- **¿Les gusta practicar deportes?**
  - **¿Les gusta cavar la suciedad?**
  - **¿Saben cómo montar en bicicleta?**
  - **¿Les encanta el brócoli?**
  - **¿Tienen una mascota?**
- 

Continúe haciendo preguntas como estas y haga que los estudiantes se muevan de diferentes maneras de un lado del salón al otro para mostrar sus respuestas. Recuerde que deben notar quién está de pie del mismo lado que ellos y quién no.

Después de la actividad, haga preguntas a los estudiantes para que se centren en el hecho de que tienen diferencias y similitudes con sus compañeros.

- 
- **¿Todos se han movido siempre al mismo tiempo? ¿Por qué?**
  - **¿Cómo sería nuestra clase si todos fueran iguales?**
  - **¿Hay cosas que podamos aprender de personas que son diferentes de nosotros? ¿Hay algo que puedan aprender de alguien de esta clase?**
- 

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Las personas de nuestra clase son similares y diferentes en muchos aspectos.
- Podemos aprender de personas que son diferentes.

## ¿QUIÉN ES MI COMUNIDAD? / 30 minutos

Explique a los estudiantes que una forma en la que todos son iguales es que están en la misma clase juntos. Como trabajan, juegan y pasan gran parte del día juntos, su clase es una pequeña comunidad. Revise el significado de la palabra *comunidad* con los estudiantes. Explique que forman parte de muchas comunidades diferentes. Pregunte a los estudiantes si su escuela sería una comunidad y tenga una conversación rápida sobre por qué.

Repase la práctica de Caminata Consciente con los estudiantes guiándolos a través de caminar por el salón a un ritmo lento a normal. Recuerde a los estudiantes que caminen con conciencia de la respiración y la sensación de que el peso del pie toca el suelo. Si observan que su atención ha disminuido, recuérdelos que vuelvan a prestar atención a estas sensaciones.

Después de Caminata Consciente, dígalos a los estudiantes que hoy practicarán Caminata Consciente por la escuela. Como acaban de practicar, recuérdelos que observen que sus pies tocan el suelo y su respiración durante la caminata. Dígalos que les pedirá que dejen de caminar para notar lo que les rodea en diferentes momentos. Específicamente, les preguntará a quién ven, dónde está esa persona y qué está haciendo o diciendo esa persona. Cuando comience su Caminata Consciente, es posible que desee hacer una demostración primero. Por ejemplo, puede decir: “En mi cabeza, me doy cuenta de que veo a la directora de nuestra escuela. Está en el pasillo hablando con una maestra. Me di cuenta de que ella le dijo “gracias”. Considere hacer una demostración o invitar a los estudiantes a hacer un par de preguntas breves a las personas que conocen. Recuérdelos que aprender sobre alguien les ayuda a construir amistades y explíqueles que también les ayuda a construir una comunidad. Preguntas de ejemplo:

- 
- **¿Cuál es su función en nuestra comunidad?**
  - **¿Cuáles son sus fortalezas?**
  - **¿A qué otras comunidades pertenecen?**
- 

Después de la Caminata Consciente por la escuela, pida a los estudiantes que compartan algunas de las personas que observaron durante la caminata. Escríbalos en un papel afiche para consultarlos en la siguiente lección sobre las diferentes funciones de los miembros de la comunidad. Haga preguntas para ayudar a los estudiantes a notar y apreciar la diversidad en su comunidad y para apreciar las similitudes que se comparten:

- *¿Todos los que vimos parecían iguales? ¿Todos en nuestra comunidad tienen la misma edad?*
- *¿Todos en nuestra comunidad hacen lo mismo mientras están aquí?*
- *¿Por qué los miembros de nuestra comunidad asisten a la escuela todos los días?*
- *¿Por qué los estudiantes asisten a la escuela? ¿Por qué los profesores? ¿Los conserjes?*
- *¿Todos contribuyen a nuestra comunidad?*
- *¿Qué tiene en común toda nuestra comunidad? ¿Cómo somos todos iguales?*
- *¿Los estudiantes podrían aprender si no tuviéramos \_\_\_\_?*

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Una comunidad está formada por personas que viven, trabajan o juegan juntas.*
- *Ustedes forma parte de una comunidad escolar y de clase.*
- *Las personas de su comunidad son similares y diferentes de muchas maneras.*



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 3 minutos

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

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una postura de Descanso cómoda.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Utilice la indicación visual de Caminata Consciente durante la caminata para que los estudiantes sepan cuándo cambiar su atención de su respiración a observar a las personas y las interacciones a su alrededor.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Si visita un espacio donde normalmente se puede encontrar a un miembro de la comunidad escolar, pero no está allí, pida a los estudiantes que piensen en quién está normalmente en ese espacio. Esto será útil para el aprendizaje posterior en esta unidad.

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Tome fotografías a lo largo de su paseo de las personas reales que trabajan en su escuela e imprímalas para utilizarlas en las siguientes lecciones para hacer que el aprendizaje sea más auténtico. Puede utilizar estas fotos para hacer cartones de bingo de la comunidad escolar o para utilizarlos para Lección 2.

## **Mente Amable (para la comunidad)**

Mientras los estudiantes descansan, guíelos a través de una práctica de Mente Amable centrada en la comunidad utilizando el siguiente guion sugerido:

- *En este salón, todos formamos parte de esta comunidad de salones y de la comunidad [nombre de la escuela]. Todos formamos parte de la misma comunidad y hay muchas formas en que somos iguales y muchas formas en que somos diferentes. Todos nos unimos para fortalecer esta comunidad. Practiquemos decir palabras amables y pensar de forma amable para nuestra comunidad.*
- *Imaginen que todas las personas de esta comunidad escolar están paradas en un círculo amplio que se extiende por todo el edificio. Imaginen que todos están sanos y son fuertes. Susurren para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar sea saludable y fuerte.**

- *Ahora imagínense que un gran círculo de personas, toda nuestra comunidad escolar, es amables entre sí y se cuida mutuamente. Susurren para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar reciba amabilidad y cuidado.**

- *Ahora imaginen que pueden ver las caras en todo ese gran círculo de personas. Se sienten seguros. Se sienten tranquilos. Susurren para repetir después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar se sienta segura y tranquila.**

- *Ahora imagínense que cada una de esas personas de toda nuestra comunidad escolar está dejando el círculo para hacer su parte para que la escuela siga funcionando y enseñando. Susurren para repetir después de mí:*

**Que cada uno de ustedes sepa que es importante.**

Deje que descansan en silencio uno o dos minutos.

## **EJERCICIO PARA HACER EN CASA**

- *Caminen con un familiar adulto. Saluden a todas las personas con las que se crucen en su comunidad.*



## *Lección 2*

# CONTRIBUCIONES COMUNITARIAS



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes compararán y contrastarán los diferentes roles de los miembros de su comunidad escolar y comprenderán cómo cada uno de esos roles es importante.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Qué hacen las diferentes personas de mi comunidad?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Puedo decir el rol de uno (o más) miembro(s) de nuestra comunidad escolar.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Su clase y escuela son comunidades.
- Diferentes personas desempeñan diferentes funciones en su comunidad escolar.
- Las diferencias entre las personas son buenas para una comunidad.
- Todos los miembros son importantes para la comunidad escolar.

Los estudiantes podrán...

- Nombrar lo que aprecian de varios miembros de la comunidad.
- Explicar la importancia de tener diferentes contribuciones a su comunidad escolar.
- Indicar que todos son importantes para la comunidad escolar.

## Materiales

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Imágenes de diferentes lugares de la escuela que los estudiantes pueden asociar con diferentes personas de la comunidad escolar
- Imágenes de diferentes miembros de la comunidad (en contexto)

## Preparación/Organización

- Publique fotos de diferentes lugares de la escuela alrededor del salón.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Bebé Feliz en Grupo  
Cascada en Grupo  
Limpiaparabrisas en Grupo

### Secuencias

Secuencia de Cierre en Grupo  
(Bebé Feliz en Grupo, Cascada en Grupo,  
Limpiaparabrisas en Grupo)

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración  
Examen Interno  
Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Función  
Fingir  
Comunidad escolar  
Conserje  
Secretario  
Director

## 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

### Introducción

Comience revisando el significado de la *comunidad* y el hecho de que los estudiantes forman parte de una comunidad escolar y de clase.

Dígales a los estudiantes que hoy trabajarán juntos como una comunidad para ser creativos con su práctica de movimiento.

### Movimiento de Grupo

Elija una o más de las siguientes opciones de Movimiento Consciente (*Olas*, *Rondas* o *Alrededor del reloj*), haciendo hincapié en prestar atención y trabajar junto con todo el grupo.

#### *Opción 1: 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. Inicie el movimiento en un lugar del círculo (o en la primera fila) con un estudiante (o una fila completa) saltando o levantando los brazos. A continuación, guíe a los estudiantes para que pasen el movimiento a lo largo del círculo o las filas en un estilo de 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 la secuencia de Nuevo Comienzo, Giro o Cierre en forma 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: Alrededor del Reloj**

Forme un círculo. Designe y etiquete las colchonetas para que representen las 12 y las 6 en punto (opcionalmente, incluya también las 3 y las 9 en punto). Pida a los estudiantes que se muevan por el salón en sentido horario en círculo (utilice movimientos variables locomotores, si lo desea). Utilice un sonido de reloj (reloj de disco, alarma digital, campanario) para indicar a los estudiantes que se congelen. Llame a las 6 o a las 12 en punto, y cualquier estudiante que esté en ese lugar debe demostrar inmediatamente un movimiento o una postura. Todos los demás repiten y luego el juego continúa con el movimiento en el sentido de las agujas del reloj en la señal.

**CONSEJO DIDÁCTICO** 

Hacer una ola puede ser difícil para los estudiantes jóvenes. Comience lentamente y coloque el andamio de la actividad caminando alrededor del interior del círculo, diciéndoles a los estudiantes que será su turno de moverse cuando caminen junto a ellos.

**Postura Fácil o Postura del Niño** (UNIDAD 1, LECCIONES 1, 2)

Finalice la práctica del Movimiento consciente guiando a los estudiantes para que respiren unas cuantas veces en la postura Fácil o en la postura del Niño.

**QUIÉN ES QUIÉN** / 20 minutos**¿Quién falta?**

Cuelgue fotos de al menos cinco espacios de su escuela alrededor del salón. Consulte la tabla de la Lección 1 para revisar las diferentes personas que se pueden encontrar en la comunidad escolar.

Dígales a los estudiantes que han creado espacios en el salón que pretenderán que son los espacios que vieron en la práctica de Caminata Consciente de ayer. Explique que los espacios simulados están marcados con imágenes (biblioteca, salón, laboratorio informático, etc.) que son como un rompecabezas. El rompecabezas es trabajar juntos y averiguar quién debería estar en la imagen y qué deberían estar haciendo.

Explique a los estudiantes que viajarán de un lugar a otro en parejas o grupos pequeños resolviendo cada rompecabezas respondiendo a las siguientes preguntas:

- **¿A quién podría encontrar trabajando aquí?**
- **¿Qué podrían estar haciendo?**

Demuestre la resolución del rompecabezas mostrando una imagen de una oficina escolar (o mejor aún, la oficina de su escuela) y diciendo algo como: “Podría encontrar a la secretaria de la escuela aquí. Podría estar hablando por teléfono con un padre sobre un estudiante enfermo”.

**CONSEJO DIDÁCTICO** 

Los estudiantes pueden estar familiarizados con el canto en rondas. Puede presentar el concepto guiándoles primero a cantar una canción familiar (con o sin movimientos de las manos) en rondas.

Asegúrese de que los estudiantes sepan cuándo moverse de una imagen a otra (p. ej., cuando escuchen una señal de usted), cómo se moverán y con quién se moverán. Hágales saber que puede haber más de una solución para cada rompecabezas. Haga que grupos pequeños o parejas de estudiantes se muevan por tantas estaciones de rompecabezas de imágenes como el tiempo lo permita.

Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de visitar varios lugares ilustrados, únalos para compartir sus soluciones.

### **¿Quién soy?**

Dígales a los estudiantes que van a jugar un juego de adivinanzas que incluye a los miembros de su comunidad escolar. Para cada ronda de juego, pida a los estudiantes que adivinen qué miembro de la comunidad escolar está describiendo explicando qué hace este miembro en particular y dónde podría encontrarse, etc.

Después de identificar a cada miembro, pida a los estudiantes que compartan algo que aprecien de esta persona. Si es necesario, revise cómo dar apreciaciones de la Unidad 4 e indíquelo con preguntas específicas como:

- 
- ***¿Cómo les ha demostrado [el profesor de arte] que se preocupa por ustedes?***
  - ***¿Los ha ayudado alguna vez [el subdirector] con algo?***
- 

Guíe un debate centrándose en el hecho de que cada miembro de la comunidad hace una contribución única y que cada persona desempeña un papel para ayudar a la comunidad escolar a dar lo mejor de sí. Ejemplos de indicaciones de debate:

- 
- ***¿Cómo ayuda el director a que nuestra comunidad sea la mejor?***
  - ***¿Qué pasaría si no tuviéramos conserjes en nuestra comunidad escolar?***
  - ***¿Quiénes son las personas de nuestra comunidad que se aseguran de que comamos alimentos saludables?***
  - ***¿Cuál es su función en nuestra comunidad escolar?***
  - ***¿Sería la escuela una comunidad si no hubiera estudiantes?***
  - ***¿Quién puede ayudarnos a ser los mejores en nuestra comunidad escolar?***
  - ***¿Quién es importante en nuestra comunidad escolar? (Dígales que concluyan que cada persona es importante para la comunidad).***
  - ***¿Qué pasaría si \_\_\_\_\_ se fuera durante una semana? ¿Cómo podríamos nosotros (y otros miembros de la comunidad) contribuir a hacer que nuestra escuela sea la mejor mientras se van?***
-

**CONSEJO DIDÁCTICO**

Durante la actividad ¿Quién soy?, divida a los estudiantes en grupos pequeños y entregue a cada grupo un conjunto de tarjetas de fotos de la comunidad escolar (fotos de personas de su comunidad escolar, etiquetadas con su nombre y función). Pida a los estudiantes que se turnen para ser el miembro del grupo que sostiene la tarjeta que el grupo está de acuerdo en que usted está describiendo.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Nuestra clase y escuela son comunidades.
- Diferentes personas desempeñan diferentes funciones en nuestra comunidad escolar.
- Las diferencias entre las personas son buenas para una comunidad.
- Todos los miembros son importantes para la comunidad escolar.

**MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos****Examen Interno Sentado**

Pida a los estudiantes que se sienten con las manos en sus Puntos de Anclaje y que hagan un examen interno de cómo se sienten sus cuerpos y mentes después del ejercicio.

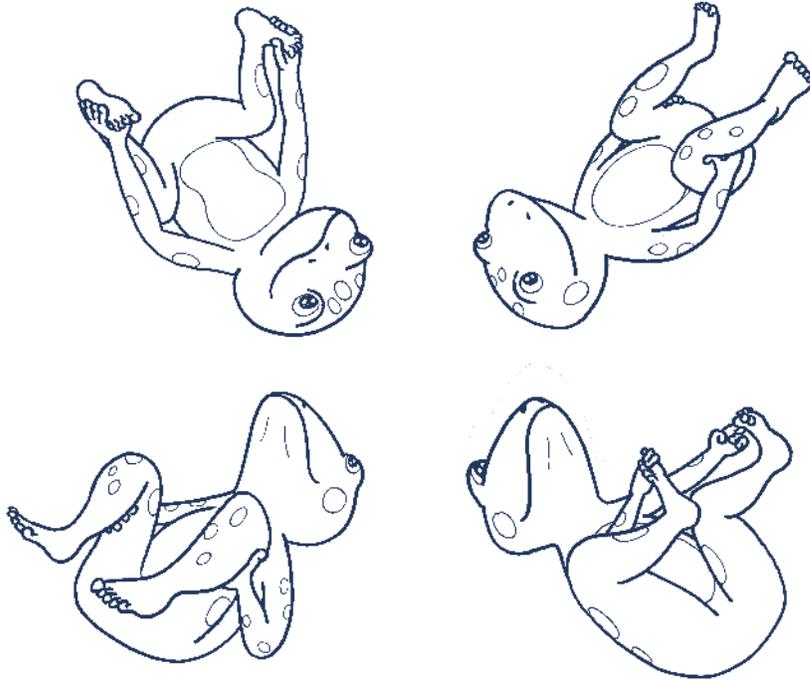
**Secuencia de Cierre en Grupo** nuevo

Guíe a los estudiantes a través de una nueva secuencia de Cierre de Grupo que incluye tres nuevas posturas (Bebé feliz, Cascada y Limpiaparabrisas en Grupo). También puede añadir sus propias opciones de grupo a la secuencia de Cierre original (Unidad 1, Lección 1). Utilice las siguientes señales como referencia:

**Bebé Feliz en Grupo** nuevo

1. **Comiencen en la colchoneta con las rodillas hacia el pecho, sosteniendo la parte posterior de las rodillas (entre la pantorrilla y el muslo, no sobre las espinillas).**
2. **Inhalen: observen todos los lugares donde las caderas, la espalda, el cuello y los hombros están en contacto con la colchoneta.**
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 de modo que queden paralelos al suelo y al techo. Los tobillos están sobre las rodillas y las espinillas perpendiculares al suelo.**
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.**

## BEBÉ FELIZ EN GRUPO



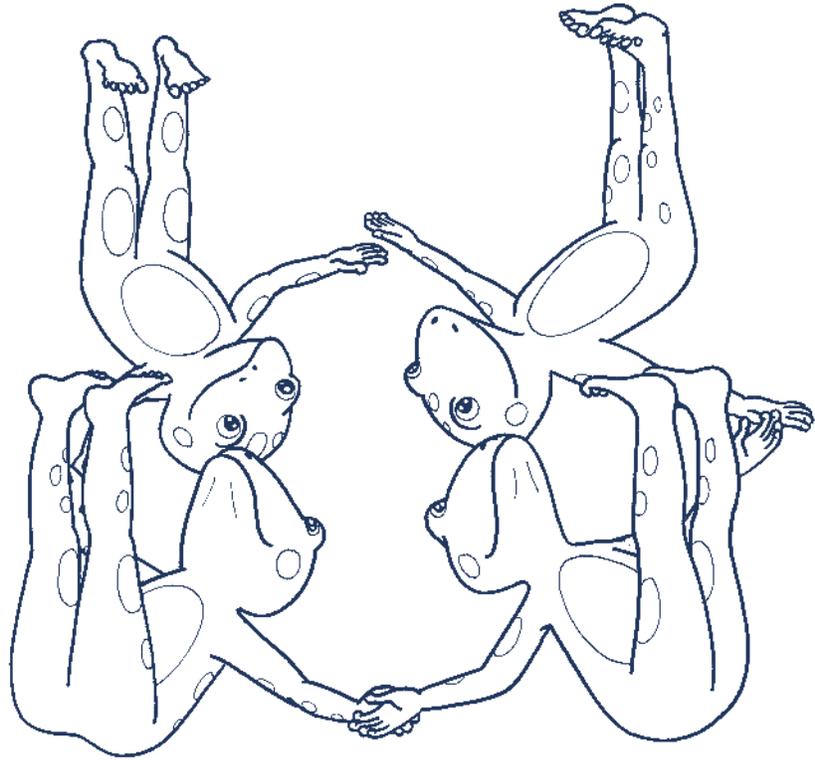
6. Empujen poco a poco las plantas de los pies hacia arriba como si levantaran el techo mientras usan las manos para tirar de las piernas hacia abajo para que las rodillas se acerquen al suelo.
7. Suelten suavemente un pie cada vez de vuelta a la colchoneta, con las rodillas dobladas.

Antes de continuar con las dos siguientes posturas de la secuencia, dígales a los estudiantes:

- *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.*

CONSEJO DIDÁCTICO 

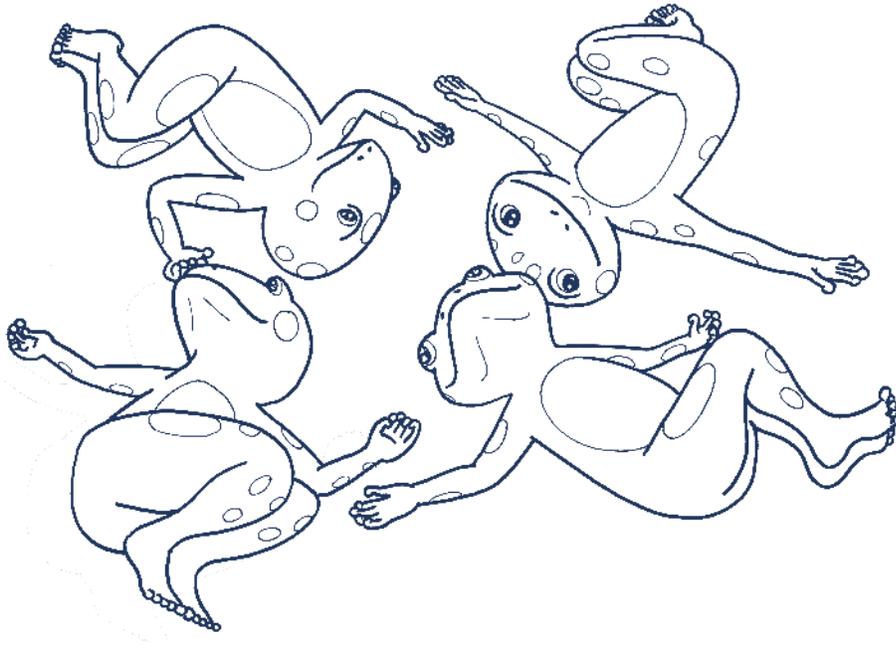
Invite a los estudiantes a que intenten balancearse de lado a lado como un bebé descubriendo cómo mover su cuerpo antes de liberarse de la postura. Anímelos a divertirse con el estiramiento: ¡se puede reír! Recuérdeles que deben tener en cuenta a los demás alumnos del círculo y que deben moverse de una manera que sea segura para todos.



### Cascada en Grupo nuevo

1. Comiencen acostados boca arriba en un círculo, de modo que las cabezas de todos estén orientadas hacia el centro del círculo.
2. Exhalen: lleven las rodillas hacia el pecho.
3. Inhalen, enderecen las piernas y lleven los pies hacia el cielo, de modo que las piernas y el cuerpo formen una L.
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.
5. Mantengan la postura durante algunas respiraciones.
6. Exhalen: doblen las rodillas hacia el pecho y luego coloquen los pies planos en el suelo con las rodillas dobladas.

## LIMPIAPARABRISAS EN GRUPO



### Limpiaparabrisas en Grupo nuevo

1. Comiencen acostados boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos en 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: bajen las rodillas suavemente hacia la izquierda.
6. Repitan alternando los lados durante varias respiraciones
7. Mantengan la postura durante algunas respiraciones.
8. Suelten una pierna cada vez de vuelta a la colchoneta, buscando la postura de Descanso.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Recuerde a los estudiantes:

- *Una parte importante de formar parte de la comunidad es ser compasivo y amable con nuestros compañeros de clase y profesores. Cuando descansamos como comunidad, cada uno de nosotros desempeña nuestro papel al intentar ser lo más silenciosos posible para no molestar a otros miembros de nuestra comunidad.*

A continuación, guíe a los estudiantes a través de la siguiente visualización guiada:

- *Hoy hablamos de muchas personas que conforman nuestra comunidad escolar. Todas estas personas nos ayudan a tener una escuela segura, saludable y feliz. ¿Hay alguien en nuestra comunidad escolar por quien se sientan agradecido hoy? Imagínen a esa persona en sus mentes. Imagínen cómo se ven y qué están haciendo. ¿Cómo le hacen sentir? Imagínese contándole a esa persona por qué están agradecidos por ella.*
- *Ahora imaginen que el miembro de la comunidad está delante de ustedes aquí, ahora mismo. Susurren un agradecimiento por esa persona.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Permita que los estudiantes compartan, dibujen o escriban sus reflexiones si el tiempo lo permite.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Agradezcan a alguien de nuestra escuela por ayudarnos a tener una comunidad segura, feliz y saludable.*



## ***Lección 3***

# **MEJOR JUNTOS**



### **Declaración de Metas**

**Los estudiantes practicarán la cooperación y la inclusión y explorarán cómo sus palabras y acciones afectan a la comunidad.**

### **Pregunta Esencial**

**¿Qué significa cooperar?**

### **Declaración “Yo Puedo”**

**Puedo demostrar cooperación e inclusión en un juego.**

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Las personas pueden usar palabras y acciones amables para resolver un problema.
- Es mejor ser incluido.
- Ser la mejor versión de uno mismo significa incluir a los demás.

Los estudiantes podrán...

- Demostrar cooperación e inclusión en un juego.

## Materiales

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Lápices (1 por estudiante)
- Vendas para los ojos
- Bola de zumbador u otra bola que haga ruido

## Preparación/Organización

- Prepare las colchonetas antes de que lleguen los estudiantes para un juego de colchonetas musicales.

## Nuevo Vocabulario

**Excluir**  
**Cooperar**

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Elección del estudiante  
(respiración)

Mente Amable (para 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.

## MEJOR JUNTOS / 18 minutos

### Colchonetas musicales

Prepare este juego creando un área de juego que incluya suficientes colchonetas para cada estudiante. Puede doblar las colchonetas por la mitad para ahorrar espacio y formar un círculo, un óvalo o dos filas.

Explique las reglas: al igual que en las sillas musicales, los estudiantes caminarán en círculo alrededor de las colchonetas mientras se reproduce música. Cuando la música se detiene, cada estudiante debe ponerse inmediatamente en una colchoneta y congelarse. Cualquier persona que no tenga una colchoneta debe sentarse fuera del resto del juego, pero los estudiantes de la colchoneta pueden jugar.

En cada ronda, saque una colchoneta del área de juego. Para cada ronda, dé a los estudiantes movimientos locomotores, animales que imitar, etc., para que el juego sea más activo y divertido.

Juegue rondas rápidas hasta que al menos la mitad de los estudiantes estén sentados y haga hincapié en que si están fuera, tienen que quedarse sentados y no pueden jugar.

Comente cómo fue este juego. Ejemplos de indicaciones:

- *¿Qué sintieron al quedar excluidos?*
- *¿Cuáles son otras situaciones en las que alguien de nuestra comunidad podría quedar excluido?*
- *¿Cómo sería nuestra comunidad de aulas/escuelas si las personas fueran excluidas o dejadas de lado?*

Sugiera a los estudiantes que podrían usar la resolución de problemas para encontrar una solución para que el juego se pueda jugar sin eliminación. Guíelos hacia la idea de permitir que todos permanezcan dentro si comparten sus colchonetas. Presente la idea de cooperación como una estrategia para mantener a todos involucrados en el juego. Comente cómo podría verse, escucharse y sentirse el invitar a otros a unirse a la colchoneta.

Empiece el juego de nuevo. Durante esta versión del juego, en lugar de sentarse, cualquier estudiante sin colchoneta debe encontrar una colchoneta para compartir.

**CONSEJO DIDÁCTICO**

**Tómese un descanso a medida que las colchonetas se vuelven escasas y analice cómo mantenerlas seguras y divertidas mientras comparte el espacio.**

Los estudiantes en las colchonetas deben buscar oportunidades para compartir. Juegue a esta versión del juego hasta que llegue a unas pocas colchonetas o incluso a una sola colchoneta. Desafíe a sus estudiantes a encontrar formas creativas y seguras de compartir su espacio en la colchoneta para permitir que todos sigan en el juego.

Conecte el juego en grupo de hoy de Colchonetas musicales con la idea de que la clase es una comunidad. Analice algunas de las siguientes preguntas:

- *¿Qué ocurrió en la segunda versión del juego? ¿Observaron que alguien cooperaba o mostraba amabilidad?*
- *¿Cómo se sintieron al ser incluido? ¿Cómo se vio/sintió ayudar a un amigo que no tenía una colchoneta?*
- *¿Hay lugares u horarios en esta comunidad escolar (en el salón, en el comedor, en el patio de juegos) en los que puedan practicar la compasión cooperando o incluyendo a otras personas en su actividad? ¿Compartiendo su espacio?*
- *¿Cómo será nuestra comunidad escolar si más personas practican la cooperación e incluyen a otros (o utilicen ejemplos propios de los estudiantes de comportamientos similares de la pregunta anterior, por ejemplo, invitarlos a jugar, sentarse con ellos en el almuerzo, etc.)?*

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Las personas pueden usar palabras y acciones amables para resolver un problema.*
- *Es mejor ser incluido.*
- *Ser nuestra mejor versión significa incluir a los demás.*

**¿QUIÉN PUEDE JUGAR? / 10 minutos**

Pregunte a los estudiantes si el juego al que acaban de jugar excluiría a alguien con diferentes habilidades. Desafíelos a pensar si los miembros de la comunidad con discapacidades visuales, auditivas o alguien que usa una silla de ruedas podrían jugar al juego de la forma en que lo configuraron. Acepte sus respuestas y pregúnteles si habría una forma de realizar esas actividades que incluyera a todos los jugadores. Pida a los estudiantes voluntarios que demuestren formas en las que podrían jugar al juego para incluir: (1) estudiantes con discapacidades visuales; (2) estudiantes sordos o con dificultades auditivas; y (3) estudiantes que usan silla de ruedas. Considere usar ejemplos de otros juegos o deportes.



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 10 minutos

### Introducción

Comience por decirles a los estudiantes:

- *Hoy hemos hablado y practicado formas de incluir a todos en nuestras actividades. Para nuestro ejercicio de Movimiento Consciente de hoy, quiero incluirlos a todos como líderes en nuestro ejercicio. Cada uno de ustedes tiene algo que ofrecer a nuestra comunidad, y quiero que practiquen compartir sus conocimientos y sus fortalezas con los demás.*

Permita que algunos estudiantes tengan la oportunidad de dirigir las prácticas hoy y haga saber a la clase que otros tendrán la oportunidad de dirigir en clases futuras.

### Examen Interno Sentado

Invite a los estudiantes a sentarse con las manos sobre sus Puntos de Anclaje y a reflexionar sobre las prácticas de respiración (o las Estrategias de Mejor Versión) que son importantes para ellos y que les gustaría compartir con la clase.

### Elección del Estudiante (Respiración)

Haga que un estudiante lidere (o colidere) una de las prácticas de respiración (u otras Estrategias de Mejor Versión) que le gustan (p. ej., Respiración del León, Respiración Calmante, Respiración Dejar Ir).

### Examen Interno Sentado

Invite a los estudiantes a sentarse de nuevo con las manos sobre sus Puntos de Anclaje y a reflexionar ahora sobre las posturas o secuencias de movimiento que son importantes para ellos y que les gustaría compartir con la clase.

### Elección del Estudiante (Movimiento)

Pida a un estudiante líder que elija una postura o una secuencia de movimientos (uno que haya aprendido o uno que invente) para dirigir la clase.

Permita que más estudiantes lideren según el tiempo lo permita.

### Secuencia de Cierre en Grupo (UNIDAD 6, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre en Grupo de la Lección 2 de esta unidad.



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que encuentren una postura de Descanso cómoda.

#### **Mente Amable (para la comunidad)**

Mientras los estudiantes descansan, guíelos a través de una práctica de Mente Amable centrada en la comunidad utilizando el siguiente guion sugerido:

- *En este salón, todos formamos parte de esta comunidad de salones y de la comunidad [nombre de la escuela]. Todos formamos parte de la misma comunidad y hay muchas formas en que somos iguales y muchas formas en que somos diferentes. Todos nos unimos para fortalecer esta comunidad. Practiquemos decir palabras amables y pensar de forma amable para nuestra comunidad.*
- *Imaginen que todos los miembros de esta comunidad escolar están haciendo algo divertido juntos. Imagínense en su mente lo que están haciendo, tal vez un picnic gigante o un día de campo. Imaginen que todos están incluidos. Susurren para repetir después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar se sienta incluida.**

- *Ahora imagínense que un gran círculo de personas, toda nuestra comunidad escolar, son amables entre sí y se cuidan mutuamente. Susurren para repetir después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar reciba amabilidad y cuidado.**

- *Ahora imaginen que pueden ver las caras en todo ese gran círculo de personas. Se sienten seguros. Saben que son importantes. Susurren para repetir después de mí:*

**Quiero que toda nuestra comunidad escolar se sienta segura y sepa que son importantes.**

Deje que descansan en silencio durante uno o dos minutos.

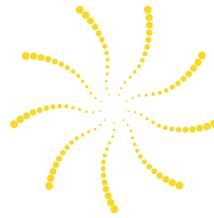
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Si es posible, miren un video de un deporte adaptado o los paralímpicos en casa con un adulto. Comenten lo que significa ser incluido.*



## *Lección 4*

# **BUENAS NOTICIAS**



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán las formas en que varios miembros de la comunidad contribuyen al crecimiento de una comunidad escolar saludable, segura y feliz.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo puedo contribuir a mi comunidad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo decir una forma en que los estudiantes de mi escuela contribuyen a la comunidad.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Hay muchas formas en las que las personas contribuyen a una comunidad.
- Una forma de ser la mejor versión de sí mismos es ayudar a mantener la salud de su comunidad, feliz y fuerte.

Los estudiantes podrán...

- Describir las formas en que los estudiantes pueden contribuir y contribuyen a su comunidad escolar.

## Materiales

- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- El libro *Good People Everywhere* de Lynea Gillen
- Papel mural
- Crayones o marcadores
- [Opcional] Papel afiche y marcador

## Preparación/Organización

- Dependiendo de la actividad de la Buenas Noticias que elija, puede requerir la preparación de materiales para crear un mural de las Buenas Noticias o preparar ejemplos preescritos de historias para que los estudiantes las representen y que muestren a los estudiantes haciendo una contribución positiva a la comunidad.
- Prepare el libro *Good People Everywhere*.

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Elección del Estudiante  
(respiración)

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.

## BUENOS NIÑOS EN TODOS LADOS / 10 minutos

Lea en voz alta el libro *Good People Everywhere*. Mientras lee el libro, guíe a los estudiantes en movimientos sencillos que acompañen a cada página. Por ejemplo, realice una acción de martillado para los carpinteros, un movimiento de batido para los cocineros, etc.

Guíe a los estudiantes en un debate sobre la identificación del bien que hacen o que pueden aportar a su comunidad. Enfatique que todos los miembros de la escuela tienen algo para contribuir a la comunidad. Intente obtener ejemplos de comportamiento amable y compasivo en lugar de centrarse en seguir las reglas o tener logros en la escuela. Registre ejemplos en una lista a medida que los estudiantes compartan. Ejemplos de indicaciones:

- 
- ***¿Han visto a gente buena haciendo cosas buenas en nuestra escuela para hacer que nuestra comunidad sea saludable, feliz y segura?  
¿Qué han visto?***
  - ***¿Qué pasa con todos ustedes? ¿Qué cosas buenas hacen por nuestra comunidad cuando son la mejor versión de sí mismos?***
- 

Ayude a los estudiantes a concluir que cada uno de estos ejemplos del bien que hacen es una contribución a la comunidad. Enfatique que estos ejemplos muestran las muchas formas diferentes en las que hacen su parte para mantenerse sanos, felices y seguros, y que son la mejor versión de sí mismos. También enfatique que cuando todos contribuyan bien a la comunidad, esta crecerá para ser una comunidad segura, saludable y feliz.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Hay muchas formas en las que las personas contribuyen a una comunidad.*
- *Una forma de ser la mejor versión de nosotros mismos es ayudar a mantener a nuestra comunidad saludable, feliz y fuerte.*

**BUENAS NOTICIAS** / 20 minutos

Explique a los estudiantes que ha visto muchas malas noticias en la televisión últimamente y que desea que la clase le ayude a notar y difundir buenas noticias hoy.

Pida a los estudiantes que compartan una historia positiva sobre una ocasión en la que notaron que un miembro de la comunidad era la mejor versión de sí mismo haciendo una contribución a la comunidad escolar: un acto de amabilidad; mostrando compasión con alguien; compartiendo sus talentos; defendiendo a alguien; o ayudando a alguien que los necesita. Intente obtener historias de estudiantes, pero acepte también historias sobre adultos.

Complete una de las dos actividades siguientes:

**Opción 1: Mural de buenas noticias**

- Cree un mural para mostrarlo en la escuela. Haga que los estudiantes trabajen juntos para ilustrar las historias que contaron sobre niños (o adultos) que contribuyeron con actos de amabilidad o compasión en la escuela. Ayude a los estudiantes a registrar las historias para describir sus ilustraciones.

**Opción 2: Juegos de rol de buenas noticias**

- Pida a los estudiantes que trabajen en grupos pequeños para representar una noticia sobre las cosas buenas que han visto que suceden en su comunidad escolar (o vecindario). Un estudiante (o el profesor) puede narrar mientras otros interpretan la historia. Dependiendo de la preparación de los estudiantes, pueden usar las historias que compartieron en la clase, o pueden proporcionar historias preescritas y asignaciones de roles en función de eventos/actos de compasión reales que hayan presenciado en la escuela.

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- *Hay muchas formas en las que las personas contribuyen haciendo cosas buenas para su comunidad.*
- *Una forma de ser la mejor versión de nosotros mismos es ayudar a mantener a nuestra comunidad saludable, feliz y fuerte.*



## MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

### Introducción

Comience por decirles a los estudiantes:

- *Hoy hemos aprendido formas en las que todos contribuimos a nuestra comunidad. Durante nuestro Movimiento Consciente de hoy, vamos a hacer un desafío de movimiento en el que debemos practicar cómo mantenernos realmente conectados con nuestra comunidad.*

### Movimiento en Grupo (Ola, Rondas o Alrededor del Reloj) (UNIDAD 6, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de una de las actividades de movimiento de todo el grupo de la Lección 2 de esta unidad.

Recuerde a los estudiantes que para esta actividad tendrán que actuar como una comunidad completa, prestando atención al resto del grupo y trabajando juntos.

### Prácticas de Elección del Estudiante

Dígales a los estudiantes:

- *Ahora, dado que todos tienen algo que contribuir, quiero que practiquen compartiendo sus conocimientos y sus fortalezas con los demás liderando prácticas de respiración y movimiento. Algunos de ustedes podrán liderar hoy y otros tendrán la oportunidad de hacerlo otro día.*

### Examen Interno Sentado

Invite a los estudiantes a sentarse con las manos sobre sus Puntos de Anclaje y a reflexionar sobre las prácticas de respiración (o las Estrategias de Mejor Versión) que son importantes para ellos y que les gustaría compartir con la clase.

### Elección del Estudiante (Respiración)

Haga que un estudiante lidere (o colidere) una de las prácticas de respiración (u otras Estrategias de Mejor Versión) que le gustan (p. ej., Respiración del León, Respiración Calmante, Respiración Dejar Ir).

### Examen Interno Sentado

Invite a los estudiantes a sentarse de nuevo con las manos sobre sus Puntos de Anclaje y a reflexionar ahora sobre las posturas o secuencias de movimiento que son importantes para ellos y que les gustaría compartir con la clase.

## Elección del Estudiante (Movimiento)

Pida a un estudiante líder que elija una postura o una secuencia de movimientos (uno que haya aprendido o uno que invente) para dirigir la clase.

Permita que más estudiantes lideren según el tiempo lo permita.

## Secuencia de Cierre en Grupo (UNIDAD 6, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre en Grupo de la Lección 2 de esta unidad.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Guíe a los estudiantes hacia una posición de Descanso cómoda.

A continuación, guíelos a través de la siguiente visualización guiada:

- *Como hemos visto en nuestro libro de hoy, recuerden que hay buenas personas en todas partes. En su mente, creen una imagen de todas las personas que hacen cosas buenas para mantener a su comunidad segura, saludable y feliz.*
- *Imaginen mirar a su alrededor y ver que hay buenas personas en todas partes, incluido cada uno de ustedes.*
- *Ustedes tiene un papel que desempeñar para ayudar a nuestra comunidad a ser la mejor. En su mente, imagínense haciendo algo bueno para mantener a su comunidad saludable, segura y feliz.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Pregúntele a su familia qué cosas buenas hicieron u observaron en su comunidad hoy.*

## *Lección 5*

# DE LA SEMILLA A LA MESA



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes descubrirán que muchos miembros de la comunidad trabajan juntos para contribuir con la comida a la comunidad y mantenerla saludable y fuerte. Practicarán la Alimentación consciente y probarán una verdura.

### **Pregunta Esencial**

¿Cómo trabajan juntos los miembros de la comunidad?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo identificar al menos una de las funciones de los miembros de la comunidad que trabajan juntos para proporcionarnos comida.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Se necesita que muchos miembros de la comunidad trabajen juntos para proporcionar alimentos.

Los estudiantes podrán...

- Identificar una forma en que los miembros de una comunidad trabajan juntos para proporcionar lo que la comunidad necesita.

## Materiales

- El libro *Good People Everywhere* de Lynea Gillen
- El libro *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson
- Tomate cherry, zanahoria baby y una hoja o un trozo pequeño de una hoja de repollo por estudiante, preparados en vasos individuales para muestras o en servilletas
- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador

## Preparación/Organización

- Prepare el libro *Good People Everywhere* de Lynea Gillen
- Prepare el libro *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson
- Coloque el tomate de cereza, la zanahoria bebé y la hoja o un trozo pequeño de repollo por estudiante, preparados en vasos de muestra individuales o servilletas
- Disponga la pizarra interactiva o el papel afiche/marcador

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Postura del Camello

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para los demás)

Alimentación Consciente

Elección del Estudiante  
(respiración)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Agricultor

Entrega

Alimentos

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción: Jardín comunitario

Comience diciendo a los estudiantes que para la Hora del Cuento en Movimiento utilizarán sus cuerpos para crear un jardín comunitario con Michael y María.

Si puede, organice a los estudiantes en un círculo o en dos círculos concéntricos para que puedan ver a todo el grupo creando el jardín juntos.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### El Terreno Duro y Quieto

Pida a los estudiantes que se acuesten en la postura de Descanso. Luego diga lo siguiente:

- *Un día, Michael y María caminaban por el vecindario con la tía Zazu y su amiga Kaya, y se dieron cuenta de que había un patio vacío en su complejo de apartamentos que nadie visitó. Este fue el lugar perfecto para descansar. El suelo era duro y frío, y nada crecía allí.*
- *¿Puedes sentir el duro suelo que hay debajo de tí?*
- *Kaya dijo: “Esto solía ser un jardín, pero nadie más se ocupa de él”.*
- *Pasaron un poco de tiempo tumbados en el suelo, descansando después de caminar e imaginando el jardín que solía estar allí. ¡La tía Zazu tenía una idea! Fue y pidió prestadas algunas herramientas a un vecino y les dijo a los niños que, con un poco de trabajo, podían convertir este lugar en un jardín.*

### CONSEJO DIDÁCTICO



Mientras avanzan en la historia, periódicamente haga que los estudiantes miren alrededor para ver el jardín que su clase ha creado con sus cuerpos.

## Hasta la Tierra: Limpiaparabrisas y Menearse

Pida a los estudiantes que continúen acostados sobre la espalda y pasen a los Limpiaparabrisas en grupo, doblando las rodillas y moviéndolas de un lado a otro.

Mientras continúa con la historia, también puede llevar a los estudiantes a doblar las rodillas hacia el pecho y mover y balancear de lado a lado.

- *María, Michael, tía Zazu y Kaya ¡llegaron a trabajar! Empezaron a preparar el terreno para la jardinería. Han desenterrado las malas hierbas. Los vecinos los vieron trabajando y se unieron para ayudar.*
- *Giraron, movieron y ablandaron la tierra, rompiendo el suelo y dejando que se mezclara con el aire fresco. Cavarón en profundidad, levantaron raíces y rocas, y movieron, giraron y ablandaron la tierra un poco más.*

### Plantar una Semilla

Continúe narrando:

- *Después de haber hecho mucho trabajo en la tierra, la tía Zazu le dio a cada uno de los niños un paquete de semillas.*

## Manos y Rodillas (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que pasen a Manos y Rodillas y luego continúen con la historia:

- *Michael plantó semillas grandes, largas, finas y blancas. María plantó semillas redondas, irregulares y negras. Kaya plantó pequeñas semillas marrones.*

Demuestre usando las manos para fingir plantar semillas. Luego pregunte:

- *¿Qué tipo de semillas están plantando?*

## Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Continúe con la historia:

- *Michael, María y Kaya querían recordar cuidar bien sus semillas. Antes de cubrir las de tierra, susurraban palabras amables a sus semillas y le pedían a la tía Zazu que les ayudara a cuidar bien sus plantas.*

Guíe a los estudiantes en silencio susurrando unas palabras amables a sus semillas (p. ej., *¿que crezcas sana y fuerte?*). Luego, continúe:

- *Por último, todas las pequeñas semillas estaban escondidas, cubiertas de tierra y seguras y sanas en la tierra. Imaginen esas pequeñas semillas quietas y tranquilas bajo el suelo.*

### Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño y pídale que respiren de forma profunda y constante. Luego, continúe:

- *Michael, María, Kaya y la tía Zazu dedicaron un poco de tiempo a limpiar el jardín y etiquetar sus plantas para que todos supieran mantenerlas seguras. Mientras cuidaban del jardín, las semillas se mantenían seguras y sanas, tranquilas y acogedoras bajo el suelo, absorbiendo oxígeno y nutrientes del suelo que las rodeaba.*
- *Durante los siguientes días, la lluvia suave cayó sobre la tierra, llevando el agua a las semillas sedientas.*

Demuestre dando golpecitos suaves en el suelo mientras está en la postura del Niño para hacer los sonidos de la lluvia.

- *Después de que las lluvias hubieran pasado, el cálido sol brillaba en el suelo, secando y calentando el suelo alrededor de las semillas.*

#### Brote

Continúe narrando:

- *La próxima vez que Michael, María y Kaya estuvieron en el jardín, vieron algo increíble.*
- *Imagínense, ¿qué creen que vieron en el jardín?*
- *Los pequeños brotes verdes se levantaban y se elevaban fuera del suelo.*

### Postura Fácil/Flor (UNIDAD 1, LECCIONES 1, 2)

Guíe a los estudiantes en la transición a la postura Fácil, agregando la Flor después de un momento si lo desean. Luego, continúe:

- *Los brotes eran delicados, apenas llegaban al suelo, levantando sus hojas para tomar el cálido sol. ¿Se imaginan el cálido sol que brilla sobre ustedes? Nuestros amigos estaban muy orgullosos de sus pequeños brotes y les susurraban palabras amables. Otros niños los vieron y vinieron a saludar. ¿Qué palabras amables dirían?*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Puede hacer que los estudiantes exploren la creación de sonidos de lluvia mediante la transición a golpes más fuertes con las manos y los pies o soplando suavemente para hacer los sonidos del viento, y luego volver a los golpes suaves y delicados.

**Crecer Fuerte**

Continúe narrando:

- *Todos los días, los niños volvieron al jardín para cuidar y prestar atención a sus plantas. Observaron y notaron que crecían un poco más altos y mucho más fuertes.*

**Manos y Rodillas, Gato/Vaca, Perro Señalando**

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1; UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Pida a los estudiantes que hagan la transición a Manos y Rodillas. Agregue movimientos como el del Perro Señalando o el del Gato/Vaca mientras sigue narrando:

- *Los niños regaron sus plantas, mantuvieron el jardín limpio y recogieron las malezas. Los vecinos venían a ayudarles siempre que podían. Las plantas se volvieron aún más fuertes.*



CAMELLO

**Postura del Camello** nuevo

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Camello mientras continúa.

1. **Comiencen: Manos y rodillas**
2. **Inhalen:** retraigan las manos y levanten la parte superior del cuerpo para arrodillarse.
3. **Exhalen:** coloquen los puños en la base de la espalda por encima de las caderas.

4. **Inhalen:** levanten el corazón, mirando hacia arriba.
5. **Exhalen:** bajen los hombros, doblando hacia atrás suavemente.
6. **Sostengan la postura durante algunas respiraciones y luego aprieten suavemente los músculos del vientre a medida que se levantan en posición vertical para arrodillarse.**

- *A medida que las plantas crecían, sus hojas se desplegaban y se volvían hacia arriba para tomar el sol y atrapar el agua. Los niños empezaron a notar a los vecinos de su comunidad acercándose para comprobar las plantas y cuidar el espacio del jardín.*

Guíe a los estudiantes para que se levanten de la postura del Camello. A continuación, llévelos a hacer sonidos suaves para imitar el viento.

- *En un día muy ventoso, nuestros amigos estaban muy preocupados por su jardín. Tenían miedo de que sus plantas se volaran o se rompieran. Vieron que los palos y la basura se habían volado por todo el complejo de apartamentos, incluso en el jardín, pero mientras caminaban al jardín, vieron que sus vecinos ya estaban ayudando a limpiar el espacio y comprobar las plantas. Estaban contentos cuando notaron que incluso cuando la brisa hizo volar las plantas hacia un lado y luego hacia otro, eran lo suficientemente fuertes como para volver a subir.*

Guíe a los estudiantes para que se inclinen de lado a lado con el viento. Luego, continúe:

- *Michael, María y Kaya no podían ver las raíces de las plantas, pero sabían que, bajo tierra, las plantas cultivaban raíces fuertes. Las raíces eran cada vez más profundas y largas todos los días, conectando las plantas hacia abajo para que pudieran obtener alimentos del suelo y crecer aún más alto.*

## **Raíces: Plancha, Estocada, Mono, Silla**

Guíe a los estudiantes a través de una serie de movimientos/posturas de fortalecimiento de las piernas, animándolos a sentir lo fuertes que se han vuelto sus propias piernas. Por ejemplo: Postura de la Plancha (Unidad 1, Lección 1), Estocadas a cada lado, avanzando hacia el Mono (Unidad 1, Lección 3), luego la Silla (Unidad 1, Lección 7).

## **Floreciendo: Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)**

- *Finalmente, las plantas estaban en plena floración.*

Empezando por la postura de la Montaña, guíe a los estudiantes a la postura de Árbol a medida que continúa:

- **Las flores habían florecido, las verduras crecían más grandes y maduraban en las vides, y las hierbas olían deliciosas.**
- **Había mucho crecimiento en su jardín, la tía Zazu, Kaya, María y Michael imaginaron lo que podían hacer con todas estas flores y verduras. ¿Qué creen que deberían hacer?**

> **OPCIONAL:** cierre la Hora del Cuento en Movimiento con una puesta en común por parejas o en grupo para que los estudiantes expresen sus ideas sobre lo que los personajes pueden hacer con los frutos de su jardín.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Michael, María, Kaya y la tía Zazu trabajaron junto con sus vecinos para contribuir a su comunidad.*



### DE LA SEMILLA A LA MESA / 10 minutos

Lea las primeras páginas de *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson y asegúrese de que todos los estudiantes vean las ilustraciones de las semillas, las plantas y los vegetales que crecen. Deténgase después de mostrar la página que dice “las plantas de tomate, zanahoria y repollo crecerán”. Haga preguntas a los estudiantes para centrarse en cómo pasa la comida de ser una semilla a aparecer en su mesa, como:

- 
- **¿Qué sucede después de plantar una semilla vegetal?**
  - **¿Qué sucede después de que las verduras crecen en las plantas?**
  - **¿Quién elige las verduras?**
  - **¿Cómo llega a su mesa?**
  - **¿Quiénes son las personas de nuestra comunidad que se aseguran de que obtengamos los alimentos que necesitamos para estar sanos y fuertes?**
- 

Muestre las páginas de *Good People Everywhere* que representan a agricultores y conductores de reparto para recordar a los estudiantes de las personas de su comunidad que les ayudan a obtener alimentos saludables.

Pida a los estudiantes que le ayuden a crear en la pizarra un mapa sencillo que muestre cómo llegan las verduras desde la semilla hasta la mesa. Asegúrese de

incluir a agricultores, repartidores, trabajadores de tiendas de comestibles, familias y personal escolar que compran y planifican comidas y cocineros (que pueden ser familiares, trabajadores de cafetería, etc.).

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Muchas personas distintas con diferentes funciones trabajan juntas para mantener a nuestra comunidad saludable y segura.*
- *Se necesita que muchos miembros de la comunidad trabajen juntos para proporcionar alimentos.*

#### CONSEJO DIDÁCTICO

**Tenga recipientes pequeños de muestras preparados en una bandeja para facilitar su distribución.**

### ALIMENTACIÓN CONSCIENTE / 10 minutos

Usando el guion de Alimentación Consciente de la GUÍA PRÁCTICA, lidere a los estudiantes a comer conscientemente al menos una de las verduras representadas en el libro (zanahorias, tomates, repollo).

Si distribuye más de una verdura para que los estudiantes la prueben, guíe la actividad de Alimentación consciente con una verdura primero y luego deje que los estudiantes descubran las otras por su cuenta.

Después de comer, pida a la clase que vuelva a contar la historia de cómo va la comida de una granja a su plato, pidiéndoles que identifiquen a los miembros de la comunidad que trabajan juntos para proporcionar comida.



### MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos

#### Elección del Estudiante (respiración)

Haga que un estudiante lidere (o colidere) una de las prácticas de respiración (u otras estrategias de Mejor Versión) que le gustan (p. ej., Respiración del León, Respiración Calmante, Respiración Dejar Ir).

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

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



### DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes hacia una posición de Descanso cómoda.

A continuación, guíelos a través de la siguiente visualización guiada:

- *Mientras descansan, imaginen su verdura favorita que crece de una semilla hasta convertirse en una gran planta.*
- *Imaginen cómo huele y sabe.*
- *Ahora imagínense a todas las personas, los agricultores, los conductores, los trabajadores de la tienda de comestibles, los cocineros, que le ayudan a poner esa verdura en su mesa. Imaginen a las personas de su familia que compran la comida y la preparan.*
- *Imaginen que todas estas personas se reunieron. Se necesita mucha gente para asegurarse de que nuestra comunidad tenga la comida que necesitamos para estar sanos y fuertes.*
- *Ahora imagínense que le están diciendo “gracias” a cada una de esas personas.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Practiquen ser su mejor yo a la hora de comer. Agradezcan a alguien que los ayudó a preparar su comida.*

## *Lección 6*

# TODOS ESTAMOS EN ESTO JUNTOS



### **Declaración de Metas**

Los estudiantes explorarán los beneficios de la cooperación a través de la Hora del Cuento en Movimiento y luego trabajarán juntos para contribuir a su propia comunidad escolar plantando una semilla de bondad.

### **Pregunta Esencial**

¿Qué sucede cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos?

### **Declaración “Yo Puedo”**

Puedo cooperar con mi comunidad para hacer una contribución.

## Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Cooperar, o trabajar juntos, puede ayudar a una comunidad a lograr un objetivo.
- Cuando los miembros de la comunidad cooperan, ayudan a mantener a toda la comunidad saludable y feliz.

Los estudiantes podrán...

- Cooperar con sus compañeros de clase para hacer una contribución a su comunidad.

## Materiales

- El libro *If You Plant a Seed* de Kadir Nelson
- Pizarra interactiva o papel afiche/marcador
- Periódico (suficiente para escribir algunas tiras pequeñas)
- 1 planta de siembra (una flor, verdura o planta de hierbas)
- 1 olla pequeña
- Suelo
- Carta al profesor del salón de estar (para acompañar la flor)

## Preparación/Organización

- Decida un procedimiento para plantar con los estudiantes.
- Corte el periódico en tiras de aproximadamente 1 pulgada por 4 pulgadas

## Nuevos Movimientos Conscientes

### Posturas

Ninguna

### Secuencias

Ninguna

## Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para los demás)

Examen Interno

Elección del Estudiante  
(respiración)

Descanso y Reflexión

## Nuevo Vocabulario

Egoísta

Generoso

## 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.



## HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

### Introducción: Jardín comunitario

Comience diciendo a los estudiantes que para la Hora del Cuento en Movimiento utilizarán sus cuerpos para crear un jardín comunitario con Michael y María.

Si puede, organice a los estudiantes en un círculo o en dos círculos concéntricos para que puedan ver a todo el grupo creando el jardín juntos.

Recuerde a los estudiantes que este es un tiempo de la Hora del Cuento en Movimiento, por lo que deben seguir sus movimientos mientras usted cuenta la historia.

### El Terreno Duro y Quieto

Pida a los estudiantes que se acuesten en la postura de Descanso. Luego diga lo siguiente:

- *Un día, Michael y María caminaban por el vecindario con la tía Zazu y su amiga Kaya, y se dieron cuenta de que había un patio vacío en su complejo de apartamentos que nadie visitó. Este fue el lugar perfecto para descansar. El suelo era duro y frío, y nada crecía allí.*
- *¿Puedes sentir el duro suelo que hay debajo de tí?*
- *Kaya dijo: “Esto solía ser un jardín, pero nadie más se ocupa de ello”.*
- *Pasaron un poco de tiempo tumbados en el suelo, descansando después de caminar e imaginando el jardín que solía estar allí. ¡La tía Zazu tenía una idea! Fue y pidió prestadas algunas herramientas a un vecino y les dijo a los niños que, con un poco de trabajo, podían convertir este lugar en un jardín.*

### CONSEJO DIDÁCTICO

Mientras avanzan en la historia, periódicamente haga que los estudiantes miren alrededor para ver el jardín que su clase ha creado con sus cuerpos.

## Hasta la Tierra: Limpiaparabrisas y Menearse

Pida a los estudiantes que continúen acostados sobre la espalda y pasen a los Limpiaparabrisas en grupo, doblando las rodillas y moviéndolas de un lado a otro.

Mientras continúa con la historia, también puede llevar a los estudiantes a doblar las rodillas hacia el pecho y mover y balancear de lado a lado.

- *María, Michael, tía Zazu y Kaya ¡llegaron a trabajar! Empezaron a preparar el terreno para la jardinería. Han desenterrado las malas hierbas. Los vecinos los vieron trabajando y se unieron para ayudar.*
- *Giraron, movieron y ablandaron la tierra, rompiendo el suelo y dejando que se mezclara con el aire fresco. Cavaron en profundidad, levantaron raíces y rocas, y movieron, giraron y ablandaron la tierra un poco más.*

### Plantar una Semilla

Continúe narrando:

- *Después de haber hecho mucho trabajo en la tierra, la tía Zazu le dio a cada uno de los niños un paquete de semillas.*

## Manos y Rodillas (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que pasen a Manos y Rodillas y luego continúen con la historia:

- *Michael plantó semillas grandes, largas, finas y blancas. María plantó semillas redondas, irregulares y negras. Kaya plantó pequeñas semillas marrones.*

Demuestre usando las manos para fingir plantar semillas. Luego pregunte:

- *¿Qué tipo de semillas están plantando?*

## Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)

Continúe con la historia:

- *Michael, María y Kaya querían recordar cuidar bien sus semillas. Antes de cubrir las de tierra, susurraban palabras amables a sus semillas y le pedían a la tía Zazu que les ayudara a cuidar bien sus plantas.*

Guíe a los estudiantes en silencio susurrando unas palabras amables a sus semillas (p. ej., *¿que crezcas sana y fuerte?*). Luego, continúe:

- *Por último, todas las pequeñas semillas estaban escondidas, cubiertas de tierra y seguras y sanas en la tierra. Imaginen esas pequeñas semillas quietas y tranquilas bajo el suelo.*

## Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño y pídale que respiren de forma profunda y constante. Luego, continúe:

- *Michael, María, Kaya y la tía Zazu dedicaron un poco de tiempo a limpiar el jardín y etiquetar sus plantas para que todos supieran mantenerlas seguras. Mientras cuidaban del jardín, las semillas se mantenían seguras y sanas, tranquilas y acogedoras bajo el suelo, absorbiendo oxígeno y nutrientes del suelo que las rodeaba.*
- *Durante los próximos días, la lluvia suave cayó sobre la tierra, llevando el agua a las semillas sedientas.*

Demuestre dando golpecitos suaves en el suelo mientras está en la postura del Niño para hacer los sonidos de la lluvia.

- *Después de que las lluvias hubieran pasado, el cálido sol brillaba en el suelo, secando y calentando el suelo alrededor de las semillas.*

### Brote

Continúe narrando:

- *La próxima vez que Michael, María y Kaya estuvieron en el jardín, vieron algo increíble.*
- *Imagínense, ¿qué creen que vieron en el jardín?*
- *Los pequeños brotes verdes se levantaban y se elevaban fuera del suelo.*

## Postura Fácil/Flor (UNIDAD 1, LECCIONES 1, 2)

Guíe a los estudiantes en la transición a la postura Fácil, agregando la Flor después de un momento si lo desean. Luego, continúe:

- *Los brotes eran delicados, apenas llegaban al suelo, levantando sus hojas para tomar el cálido sol. ¿Se imaginan el cálido sol que brilla sobre ustedes? Nuestros amigos estaban muy orgullosos de sus pequeños brotes*

### CONSEJO DIDÁCTICO



Puede hacer que los estudiantes exploren la creación de sonidos de lluvia mediante la transición a golpes más fuertes con las manos y los pies o soplando suavemente para hacer los sonidos del viento, y luego volver a los golpes suaves y delicados.

*y les susurraban palabras amables. Otros niños los vieron y vinieron a unirse y ayudar. ¿Qué palabras amables dirían?*

### **Crecer Fuerte**

Continúe narrando:

- *Todos los días, los niños volvieron al jardín para cuidar y prestar atención a sus plantas. Observaron y notaron que crecían un poco más altos y mucho más fuertes.*

### **Manos y Rodillas, Gato/Vaca, Perro Señalando**

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1; UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Pida a los estudiantes que hagan la transición a Manos y Rodillas. Agregue movimientos como el del Perro Señalando o el del Gato/Vaca mientras sigue narrando:

- *Los niños regaron sus plantas, mantuvieron el jardín limpio y recogieron las malezas. Los vecinos venían a ayudarles siempre que podían. Las plantas se volvieron aún más fuertes.*

### **Postura del Camello (resiliencia) (UNIDAD 6, LECCIÓN 5)**

Guíe a los estudiantes a la postura del Camello.

- *A medida que las plantas crecían, sus hojas se desplegaban y se volvían hacia arriba para tomar el sol y atrapar el agua. Los niños empezaron a notar a los vecinos de su comunidad viniendo para comprobar las plantas y cuidar el espacio del jardín.*

Guíe a los estudiantes para que se levanten de la postura del Camello. A continuación, llévelos a hacer sonidos suaves para imitar el viento.

- *En un día muy ventoso, nuestros amigos estaban muy preocupados por su jardín. Tenían miedo de que sus plantas se volaran o se rompieran. Vieron que los palos y la basura se habían volado por todo el complejo de apartamentos, incluso en el jardín, pero mientras caminaban al jardín, vieron que sus vecinos ya estaban ayudando a limpiar el espacio y comprobar las plantas. Estaban contentos cuando notaron que incluso cuando la brisa hizo volar las plantas hacia un lado y luego hacia otro, eran lo suficientemente fuertes como para volver a subir.*

Guíe a los estudiantes para que se inclinen de lado a lado con el viento.

Luego, continúe:

- *Michael, María y Kaya no podían ver las raíces de las plantas, pero sabían que, bajo tierra, las plantas cultivaban raíces fuertes. Las raíces eran cada vez más profundas y largas todos los días, conectando las plantas hacia abajo para que pudieran obtener alimentos del suelo y crecer aún más alto.*

## Raíces: Plancha, Estocada, Mono, Silla

Guíe a los estudiantes a través de una serie de movimientos/posturas de fortalecimiento de las piernas, animándolos a sentir lo fuertes que se han vuelto sus propias piernas. Por ejemplo: Postura de Plancha (Unidad, Lección 1), Estocadas a cada lado, paso adelante hasta el Mono (Unidad 1, Lección 3), luego Silla.

## Floreciendo: Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Finalmente, las plantas estaban en plena floración.*

Empezando por la postura de la Montaña, guíe a los estudiantes a la postura del Árbol a medida que continúa:

- *Las flores habían florecido, las verduras crecían más grandes y maduraban en las vides, y las hierbas olían deliciosas.*
- *Había mucho crecimiento en su jardín, la tía Zazu, Kaya, María y Michael imaginaron lo que podían hacer con todas estas flores y verduras. ¿Qué cree que deberían hacer?*

> **OPCIONAL:** cierre la Hora del Cuento en Movimiento con un par de acciones o un grupo para que los estudiantes expresen sus ideas sobre lo que los personajes pueden hacer con los frutos de su jardín.

### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Michael, María, Kaya y la tía Zazu trabajaron junto con sus vecinos para contribuir a su comunidad.*
- *Crear un jardín para compartir con sus vecinos fue una forma de mostrar amabilidad.*
- *Al cooperar con sus vecinos y compartir su jardín, están ayudando a toda su comunidad a ser felices y saludables.*



## SEMILLAS DE COMPASIÓN / 25 minutos

Lea *If you Plant a Seed* de Kadir Nelson. Haga algunas de las siguientes preguntas durante la historia:

- 
- **¿Quiénes son los miembros de la comunidad en este libro?** (Enfatice que, aunque las aves, ratones y conejos son diferentes, forman parte de la misma comunidad).
  - **¿Qué tienen el conejo y el ratón que las aves no tienen? ¿Por qué no quieren compartir/por qué se comportaban de forma egoísta?** (Evite los defectos de los personajes como si fueran malintencionados o egoístas o codiciados; enfatice lo que podrían estar sintiendo/pensando, como: estaban orgullosos de lo que tenían; tenían miedo de que si compartieran no tuvieran suficiente para sí mismos; no habían llegado a conocer a las aves porque eran diferentes; creían que las aves debían obtener su propia comida).
  - **¿Cómo creen que se sentía cada uno de estos miembros de la comunidad?**
  - **¿Qué sucedió cuando los miembros de la comunidad se comportaban de forma egoísta?**
  - **¿Qué ocurrió cuando se plantaron semillas de amabilidad/cuando los miembros de la comunidad trabajaron juntos? ¿Pueden identificar ejemplos en las imágenes de los miembros de la comunidad que trabajan juntos/cooperan? ¿Cómo hacen las aves una contribución importante?**
  - **Al final de la historia, ¿los miembros de la comunidad eran la mejor versión de sí mismos? ¿Cómo afectaron sus acciones a la comunidad?** (Enfatice que la comunidad es más sana y más feliz porque se llevan bien y porque todos tienen lo que necesitan).
- 

**RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:**

- Cuando los miembros de la comunidad de la historia trabajaron juntos, pudieron lograr un objetivo y cultivar un hermoso jardín.
- Cuando los miembros de la comunidad trabajaron juntos, toda la comunidad estaba más feliz y más sana.

Explique a los estudiantes que hoy tendrán la oportunidad de plantar una semilla de bondad. Pregunte a los estudiantes cómo pueden plantar semillas de bondad con sus palabras y acciones para contribuir a su comunidad como los personajes de la historia. Explique que a veces una contribución es para toda la comunidad, y a veces puede ser para un miembro de la comunidad que la necesita. Explique que hoy trabajarán juntos para plantar una planta de almácigo (una flor, una planta de semilla o de verdura o una planta de hierbas) para alguien de su comunidad que necesita amabilidad/apreciación/gratitud.

Haga una lluvia de ideas con los estudiantes para identificar a un miembro de la comunidad escolar a quien podrían dar su planta. Puede comentar si hay alguien a quien le gustaría mostrar aprecio o si le gustaría que fuera para toda la comunidad escolar.

Pida a la clase que le ayude a hacer una lluvia de ideas sobre cosas amables para decirle al destinatario y escribalas en algunas tiras pequeñas del periódico. (Estas amables palabras se plantarán en el suelo).

Con los estudiantes en un círculo, explique cómo cada uno tendrá un papel en la plantación de esta planta de semilla. Trabajen juntos para determinar una forma justa de que la clase logre esto de forma cooperativa. Enfatique que, aunque hay muchas funciones diferentes, cada función es importante para el proyecto.

- **Soporte para ollas**
- **Sembradora de plantas de semilla**
- **Soportes para tiras de periódicos**
- **Soportes de suelo (muchos niños pueden introducir una pequeña cantidad de suciedad en la olla)**
- **Si lo desea, los estudiantes pueden tener el rol de escribir las palabras amables.**

Recorra el círculo y permita que cada estudiante coloque su tierra, periódico o planta de almácigo en la olla.

Observe y señale las formas en que los estudiantes están cooperando.

Pida a los estudiantes que compartan como se sintieron trabajando juntos en este proyecto. Comparta cómo le pareció observarlos trabajando juntos para su comunidad.

#### RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Hoy trabajamos juntos para contribuir a nuestra comunidad.*
- *Cuando trabajamos juntos para hacer una contribución, estamos haciendo que nuestra comunidad sea más fuerte, más saludable y más feliz.*

### MOMENTO CONSCIENTE / 3 minutos

#### Examen Interno Sentado

Invite a los estudiantes a sentarse con las manos sobre sus Puntos de Anclaje y a reflexionar sobre las prácticas de respiración (o las Estrategias de Mejor Versión) que son importantes para ellos y que les gustaría compartir con la clase.

#### Elección del Estudiante (Respiración)

Haga que un estudiante lidere (o colidere) una de las prácticas de respiración (u otras estrategias de Mejor Versión) que le gustan (p. ej., Respiración del León, Respiración Calmante, Respiración Dejar Ir).

#### CONSEJO DIDÁCTICO

Lleve esta actividad al siguiente nivel y plante un árbol o un pequeño jardín en el terreno de la escuela. Como proyecto escolar K-1, muchas clases podrían trabajar juntas para contribuir a este regalo a la comunidad. Además de los roles descritos anteriormente, los estudiantes podrían contribuir al limpiar y preparar el área; comunicar el proyecto a la escuela a través de los anuncios; o hablar, cantar o crear arte para una ceremonia de siembra y dedicación.

## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Deje reposar en silencio durante uno o dos minutos.

Antes de que los estudiantes pasen de la postura de Descanso, guíelos para que imaginen una forma de plantar una semilla de amabilidad:

- *Imaginen una forma de plantar una semilla de amabilidad hoy. Dentro de su mente, imaginen palabras o acciones que pueda compartir con alguien de nuestra comunidad escolar para compartir un momento de amabilidad.*
- *¿Cómo plantará una semilla de bondad para su comunidad hoy?*

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a compartir una forma en que plantarán una semilla de bondad, incluyendo lo que harán y dónde y cuándo lo harán.

## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Planten una semilla de bondad! Digan “gracias” a alguien de su comunidad por lo que hace. Pregunten en casa cómo pueden trabajar juntos para hacer algo amable por su comunidad.*

## Extensiones de la Lección

### Caminata

#### Lecciones 1-2

Lleve a los estudiantes a una caminata escolar para examinar las funciones de trabajador de cafetería, bibliotecario, enfermero, etc. Realice un seguimiento con una conversación sobre los efectos de gran alcance que tienen las personas en la comunidad escolar y cómo sería si no estuvieran allí. Deje una nota de agradecimiento en cada espacio por las contribuciones realizadas por esos miembros de la comunidad.

### Dos Mundos Diferentes

#### Lecciones 1-2

Muestre el video de Sesame Street “Dos mundos diferentes”.

Explique que el video se refiere al hogar y a la escuela como mundos diferentes, pero realmente son como dos comunidades diferentes donde vivimos, trabajamos y jugamos juntos de manera diferente. Con un compañero, pida a los estudiantes que compartan sus respuestas a las indicaciones sobre diferentes comunidades. Por ejemplo:

- En la escuela, cuando quiero hablar, yo \_\_\_\_\_. En casa, cuando quiero hablar, \_\_\_\_\_.
- En la escuela, mis trabajos son \_\_\_\_\_. En casa, mis trabajos son \_\_\_\_\_.
- En la escuela, cuando estoy frustrado, \_\_\_\_\_. En casa, cuando estoy frustrado/a \_\_\_\_\_.

Comparta algunas respuestas en voz alta. Registre las respuestas en un gráfico de clase o mediante dibujos, etc.

Resuma para los estudiantes:

- Aunque diferentes lugares/comunidades pueden tener expectativas diferentes, podemos ser los mejores en las diferentes comunidades a través de nuestras acciones y palabras.

### Árbol de la Compasión

#### Lecciones 5-6

Reúna a los estudiantes en un círculo que rodea un pequeño árbol al aire libre. Al igual que una comunidad, un árbol es un ser vivo que necesita ciertas cosas para vivir, crecer y ser la mejor versión de sí mismo. Hemos aprendido cómo se ve, suena y se siente la compasión en una comunidad escolar. ¿Cómo es la compasión cuando se trata de crear un espacio

para que este árbol sea su mejor versión de sí mismo? Pida a los estudiantes que analicen cosas como un lugar soleado para crecer, agua (normalmente cuando se planta por primera vez) y nutrientes de un suelo rico. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Quién creen que plantó este árbol?
- ¿Cómo demostró compasión la plantación de este árbol por nuestra comunidad escolar?
- ¿De qué manera cuidar de nuestros terrenos escolares mantiene a nuestra comunidad feliz y saludable?

### Edredón Comunitario

#### Lecciones 2-4

Haga una colcha comunitaria para el salón: cada estudiante crea un cuadrado con un autorretrato en palabras o dibujos, que ilustran las contribuciones que hace a la comunidad. Esto se puede hacer en papel o con cuadrados de tela. Después de que los estudiantes hayan creado sus cuadrados, unan todas las piezas para formar un edredón y analicen cómo el edredón es más fuerte y más hermoso que cualquiera de las piezas individuales solas.

### ¡Mira, Mamá, Sin Manos!

#### Lección 3

Los estudiantes intentan pasar un objeto designado (abeja, animal de peluche, etc.) alrededor del círculo sin usar las manos y sin dejar que el objeto toque el suelo. Analice cómo el grupo tuvo que trabajar en conjunto para lograr su objetivo.

### Collage Comunitario

#### Lecciones 1-2

Haga un collage de fotos de la comunidad tomando fotos de diferentes miembros de la comunidad escolar que realizan diferentes tareas a lo largo del día. Analicen cómo cada persona contribuye a la comunidad.

# *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 elija 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 empatía y satisfacer una necesidad de la comunidad?

### ***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 sus 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 cuidado?** 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 2.º y 3.º grado

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 4.º y 5.º grado

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



