

# *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 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. 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)

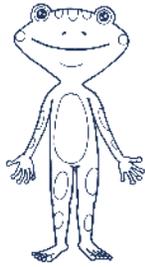
Guíe a los estudiantes por la secuencia dos o tres veces. Al igual que hizo durante la secuencia de Michael, demuestre los movimientos a medida que avanza. Siga manteniendo las señales muy sencillas. Si parece apropiado, invite a los estudiantes a practicar la secuencia una vez sin su ayuda. A medida 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.



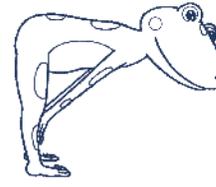
Montaña



Amanecer



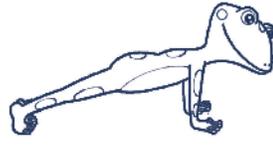
Atardecer



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.

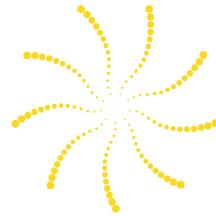
### EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡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, pídeles 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.

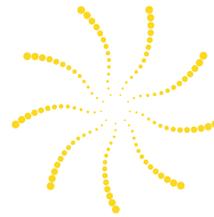
## EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- ¡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.

### 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.**

### 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.

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

Dígalos a los estudiantes:

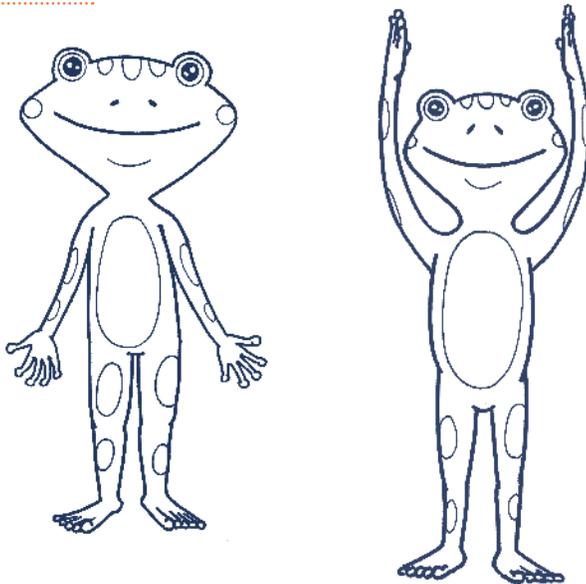
- *Esta mañana, María y Michael se despertaron en su casa en la montaña. Michael respiró profundo y notó que se sentía muy curioso esta mañana. María respiró profundo y notó que se sentía muy valiente esta mañana.*

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.**

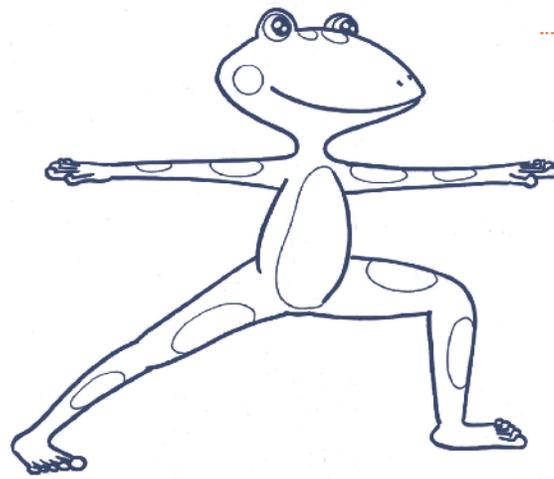
### CONSEJO DIDÁCTICO

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**

### 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.**

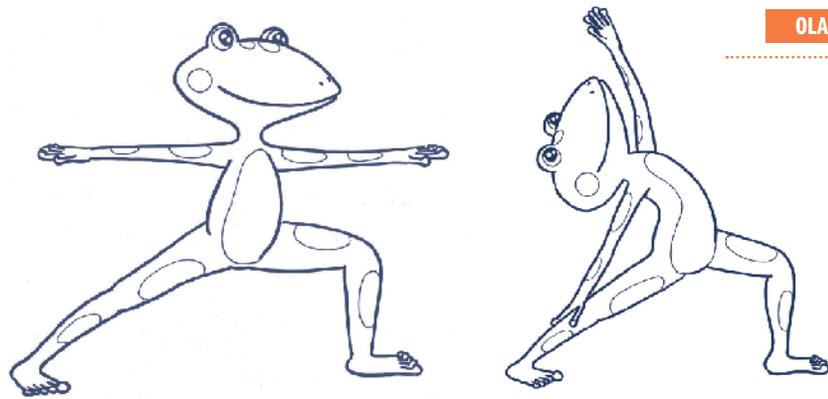
## Ola A nuevo

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)

Dígales 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 cardiaco, 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.***

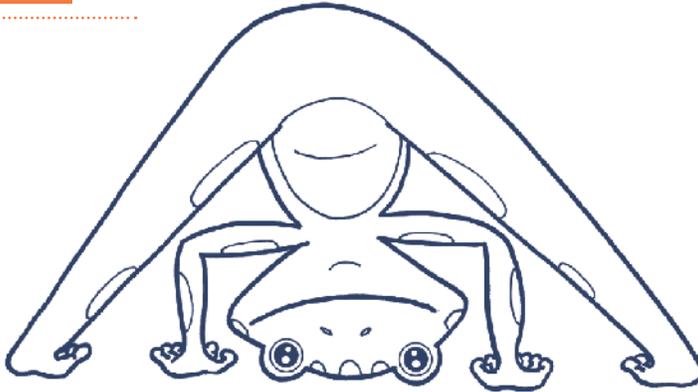
Pida a los estudiantes que busquen el paso 1.

- **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.*

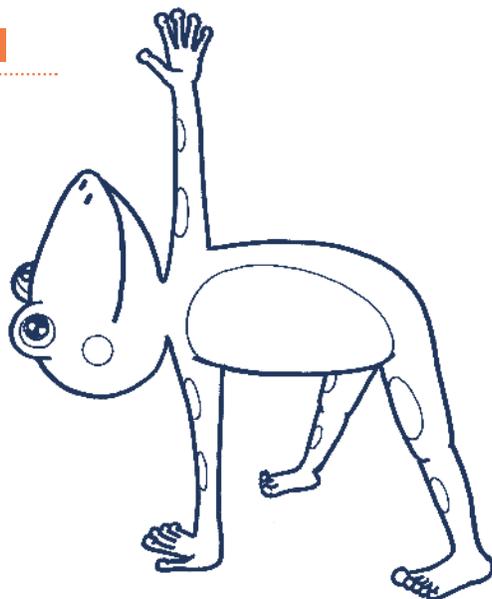
Haga que grupos de estudiantes formen filas y viajen por el salón en un tren con las manos de cada niño sobre los hombros del niño delante de él. Mientras viaja en el tren, invite a los estudiantes a acelerar y disminuir la velocidad. Como alternativa, puede pedir a los estudiantes que se muevan en su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

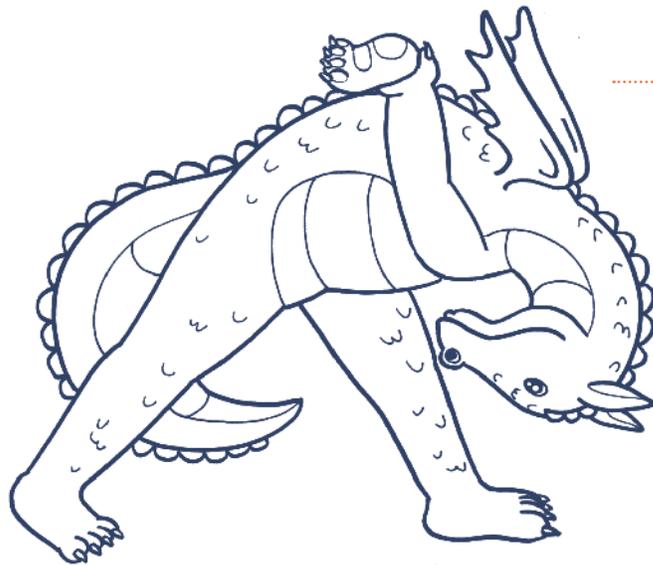
## Por Automóvil

- *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 período? [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.***

#### CONSEJO DIDÁCTICO



**Cree un rompecabezas de elefante cortando una imagen de elefante en varias piezas. Cuando los estudiantes respondan a una pregunta, entrégueles una pieza para ayudar a construir el elefante.**

Guíe a los estudiantes por la secuencia de Cierre.



## DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Dígales 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.

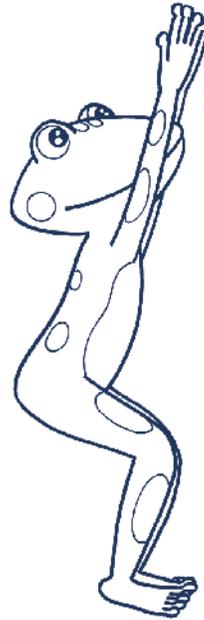
### **Historia del Restaurante**

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

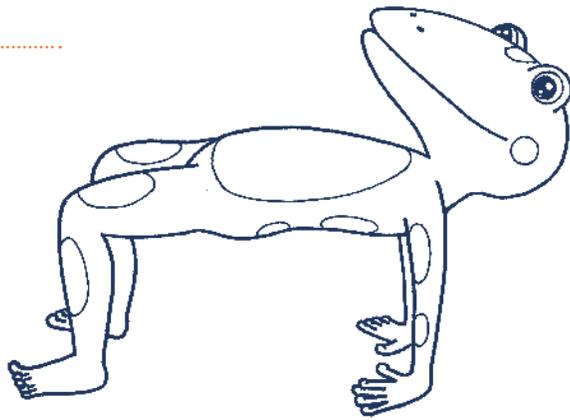
Guíe a los estudiantes a través de dos repeticiones de esta postura demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

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.

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:

#### 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.

- 
- **¿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.