

Unidad 4



CONCIENCIA SOCIAL

PARTE 1: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

Conocimiento Previo

Los estudiantes deben tener una comprensión básica de cómo identificar y etiquetar los sentimientos y el significado de la amabilidad.

Descripción General

Los estudiantes exploran su propio punto de vista y practican identificar y expresar sus necesidades y preferencias a los demás. Descubren que otros pueden tener diferentes perspectivas o puntos de vista, y practican cultivar la curiosidad sobre el mundo y los que les rodean. Luego expresan cumplidos y aprecio a sus compañeros y practican prestando atención con curiosidad y amabilidad. También prueban alimentos de una cultura diferente.

Comprensiones Duraderas

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- Pueden identificar y expresar sus necesidades y preferencias a los demás.
- Lo que le resulta cómodo a una persona puede no serlo para otra.
- Su entorno afecta a cómo se sienten.
- Una buena comida les ayuda a mantenerse sanos.
- Sus palabras pueden mostrar cuidado y amabilidad hacia los demás.

Preguntas Esenciales

- ¿Cuál es mi punto de vista?
- ¿Qué necesitan las personas para sentirse seguras y tranquilas?
- ¿Cómo se siente la curiosidad?
- ¿Qué puedo notar con curiosidad?
- ¿Cómo demuestro a los demás que los aprecio y los valoro?
- ¿Cómo hago saber a los demás que me preocupo por ellos?

Resúmenes y materiales de la lección*

Lección 1 páginas 213–228

Lección 1: Zumbido, Silbido, Bang: Los estudiantes exploran sus propios puntos de vista y los de los demás y concluyen que las personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación. También descubren que tienen un lugar interior *tranquilo* que pueden visitar cuando el lugar para hacer pausas no está disponible. Aprenden que pueden visitar este lugar cuando quieran tranquilizar y calmar sus mentes y cuerpos.

- Pizarra interactiva o dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- 1 canción (con guitarra, batería, canto) para la Secuencia de Giro durante la Hora del Cuento en Movimiento
- 2 trozos de papel para manualidades, 1 que dice ruido y 1 que dice silencio
- Cinta
- [Opcional] Situaciones predeterminadas para la actividad ¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?

Lección 2 páginas 229–239

Lección 2: Sonido Apagado: Los estudiantes dibujan su lugar interior tranquilo y describen lo que les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. Luego, a través de la discusión y de la Hora del Cuento en Movimiento, exploran cómo la necesidad de una persona de sentirse segura, tranquila y concentrada puede ser diferente de las necesidades de otra persona.

- Pizarra interactiva y dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Al menos 3 canciones que provoquen diferentes emociones, incluida la canción (con guitarra, tambor, canto) para la Secuencia de Giro utilizada en la Lección 1
- Papel (1 por estudiante)
- Crayones o marcadores

Lección 3 páginas 240–248

Lección 3: Cocinar en Casa: Los estudiantes exploran cómo se siente la curiosidad y cómo ser curioso puede ayudarles a probar cosas nuevas y aprender sobre otras personas. Luego usan la curiosidad para probar una nueva comida.

- Pizarra interactiva
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Hummus u otros alimentos para untar
- Galletas, pretzels o bastones de zanahoria (1-2 por estudiante)
- Cuchillo de plástico
- Servilletas o toallas de papel
- Imágenes de proteínas animales preparadas, como pollo y hamburguesas, si se desea
- Imagen de garbanzos, si se desea
- Imágenes de platos preparados con legumbres, como lentejas y sopa de guisantes, si se desea
- Imagen de un mapa del mundo, o un globo, para señalar el Medio Oriente y Egipto
- Imágenes del grupo de alimentos protéicos (solo carne, lácteos y pescado)
- Imágenes de un grupo de frutas/verduras (p. ej., verduras, naranjas y alimentos crucíferos)
- Imágenes de legumbres (p. ej., frijoles rojos, frijoles de lima, guisantes de ojos negros, garbanzos, guisantes partidos, lentejas)

Lección 4 páginas 249–256

Lección 4: Apreciar a los Demás: Los estudiantes aprenden que los demás necesitan sentirse notados, valorados y apreciados. Practican compartir palabras de agradecimiento y cumplidos.

- [Opcional] Iniciaadores de frases para las apreciaciones de los estudiantes.

Lección 5 páginas 257–269

Lección 5: Salir por Ahí: Los estudiantes practican la curiosidad para explorar lo que piensan, sienten y necesitan los personajes en la Hora del Cuento en Movimiento. También practican pensamientos amables para desarrollar su propia amabilidad y expresar palabras amables para hacer saber a los demás que les importan.

- Pizarra interactiva o dispositivo reproductor de audio
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- La canción o el video “Wheels on the Bus”
- Fotos que representan imágenes de una ciudad para colgar por todo el salón (edificios, personas, animales, etc.)

Lección 6 páginas 270–275

Lección 6: Caminata: Los estudiantes practican notar con curiosidad y amabilidad mientras caminan *por* toda la escuela. Practican la consideración y el aprecio por los muchos espacios y personas de su comunidad escolar.

- Papel y lápiz para cada estudiante, si lo desea
- Señales que dicen “*Caminata consciente*” y “*Escucha consciente*”
- [Opcional] Señales que dicen *que puedo ser curioso y amable*

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

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Pensador
Palmera Oscilante
Tridente
Codo a Rodilla
Planeador
Giro del Planeador
Recójalo
Perro en Tres Patas
Plancha Lateral

Secuencias

Secuencia de Giro
Todos los Lados de la Historia

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Escucha Consciente
Respiración Dejar Ir
Mi Lugar Silencioso
Puntos de Anclaje
Alimentación Consciente
Mente Amable (para sí mismos)
Mente Amable (para los demás)
Caminata Consciente
Escucha Consciente
Examen Interno
Descanso y Reflexión

*Diferenciación**

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

Evaluación del Desempeño

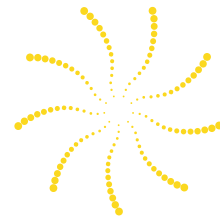
Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Identificar y expresar una de sus propias necesidades o preferencias (Observación, Lección 1).
- “Visitar” su lugar interior silencioso (Observación, Lección 2).
- Reconocer que lo que otra persona necesita para sentirse segura y calmada puede ser diferente de lo que uno necesita para sentirse seguro y calmado (Observación, Lección 2).
- Usar la curiosidad para probar un nuevo alimento (Observación, Lección 3).
- Expresar cumplidos y apreciaciones a otros estudiantes (Observación, Lección 4).
- Prestar atención con amabilidad y curiosidad (Observación, Lecciones 5 a 6).



Lección 1

ZUMBIDO, SILBIDO, BANG



Declaración de Metas

Los estudiantes exploran sus propios puntos de vista y los de los demás y concluyen que las personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre el mismo tema o situación. También descubren que tienen un lugar interior *silencioso* que pueden visitar cuando el Lugar de Pausa no está disponible. Aprenden que pueden visitar este lugar cuando quieran calmar y calmar sus mentes y cuerpos.

Pregunta Esencial

¿Cuál es mi punto de vista?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo describir mi propio punto de vista.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Otras personas pueden tener pensamientos y sentimientos diferentes a los suyos sobre la misma situación o experiencia.
- Otros pueden tener necesidades y preferencias diferentes a las suyas.
- Pueden visitar su lugar interior silencioso cuando quieran tranquilizar y calmar sus mentes y cuerpos.

Los estudiantes podrán...

- Identificar y expresar una de sus propias necesidades o preferencias.

Materiales

- Pizarra interactiva o dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Una canción (con guitarra, batería, canto) para la Secuencia de giro durante la Hora del Cuento en Movimiento
- Dos trozos de papel para manualidades, uno que dice *ruido* y otro que dice *silencio*
- Cinta
- [Opcional] Situaciones predeterminadas para la actividad “¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?”

Preparación/Organización

- Los estudiantes deben estar al tanto de los sonidos en el entorno escolar.
- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cargue previamente la canción para la secuencia de Giro.
- Cree una línea en el piso con cinta adhesiva y cuelgue el letrero silencioso en un extremo y el letrero ruidoso en el otro extremo.
- [Opcional] Establecer situaciones predeterminadas para la actividad “¿Qué necesito? ¿Qué necesitas?”.

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Pensador
Palmera Oscilante
Tridente
Codo a Rodilla
Planeador
Giro del Planeador
Recójalo

Secuencias

Secuencia de Giro

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Escucha Consciente
Respiración Dejar Ir
Descanso y Reflexión

Nuevo Vocabulario

Tranquilidad
Silencio
Ruido
Mente Abierta

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

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

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

ESCUCHA CONSCIENTE / 3 minutos

Cuando el sonido de la Campanilla de Enfoque disminuya, guíe a los estudiantes en el ejercicio siguiente de Escucha consciente:

- *Cuando ya no puedan oír el sonido de la campanilla, mantengan los ojos cerrados o bajos y concéntrense en escuchar cualquier otro sonido que puedan oír.*
- *Con los oídos escuchando, perciban en silencio cualquier sonido a nuestro alrededor.*
- *Una vez que hayan notado un sonido, vean qué sonido pueden oír a continuación.*
- *Es posible que escuchen sonidos en el salón, en el corredor o incluso afuera.*
- *Noten sonidos grandes y fuertes.*
- *Noten sonidos pequeños y suaves.*

Dé a los estudiantes aproximadamente un minuto para escuchar con su guía. Luego pida a los estudiantes que compartan los sonidos que hayan notado. Mientras los estudiantes comparten, involucre a todos los estudiantes pidiéndoles a otros estudiantes que den una señal de mano designada para identificar si el sonido es suave o alto.

LEER EN VOZ ALTA / 10 minutos

Muestre a los estudiantes la portada del libro *Charlotte and the Quiet Place* y explique que el personaje principal de la historia, cuyo nombre es Charlotte, tiene el mismo problema donde sea que vaya: no hay lugar que sea tranquilo. Presente a su perro Otto y luego lea la historia. Pida a los estudiantes que escuchen con curiosidad para ver si pueden averiguar por qué Charlotte está buscando silencio.

Durante o después de la historia, llame la atención sobre la perspectiva de Charlotte (sus pensamientos, sentimientos y necesidades) con preguntas como:

CONSEJO DIDÁCTICO



No corrija a los estudiantes que hacen ruido, pero permita que forme parte de la práctica de escucha.

CONSEJO DIDÁCTICO



Si el tiempo lo permite, puede permitir que los estudiantes compartan recreando el sonido que escucharon y haciendo que otros estudiantes adivinen lo que fue.

CONSEJO DIDÁCTICO



Involucra a los estudiantes haciéndoles hacer los ruidos que se escuchan a lo largo del libro.

- *¿A Charlotte siempre le gusta estar tranquila? ¿Cómo lo sabe?*
- *¿Sienten los amigos de Charlotte lo mismo que Charlotte sobre el ruido en esta situación? ¿(Señale situaciones específicas en el libro)?*
- *¿Por qué Charlotte busca silencio? (Respuesta: Lo necesita para sentirse segura, tranquila y concentrada, o como su mejor versión).*
- *¿Conocemos alguna estrategia para encontrar la calma y el silencio en el interior como Charlotte? (Respuesta: Lugar de Pausa, Puntos de Anclaje, Respiraciones Calmantes, etc.)*

* ¿QUÉ NECESITO? ¿QUÉ NECESITAS? / 15 minutos

Guíe a los estudiantes en una reflexión sobre su propia preferencia y necesidad de silencio. Pida a los estudiantes que cierren los ojos o, si les resulta más cómodo, que miren hacia abajo en el suelo. Dígalos a los estudiantes que les hará una pregunta y que les gustaría que reflexionen en silencio sobre ella.

Pregúntales a los estudiantes:

- *¿Les gusta el silencio o prefieren un poco de ruido o mucho ruido a su alrededor?*
- *¿Hay algún momento en el que necesiten silencio?*

A continuación, demuestre una respuesta a esta pregunta compartiendo una ocasión en la que necesite silencio. Ejemplos:

- **No me gusta estar callado todo el tiempo. A veces, la música me ayuda a sentirme calmado y feliz.**
- **Pero necesito silencio cuando voy a dormir (o cuando voy a hacer una prueba).**

Invite a los estudiantes a que hagan un examen interno en silencio con curiosidad y amabilidad y vean lo que notan. Dé a los estudiantes unos 30 segundos para contemplar esta pregunta y luego invíteles a abrir los ojos o a mirar hacia arriba.

Invite a varios estudiantes a compartir en voz alta.

Usando las respuestas de los estudiantes, invítelos a notar que no todos están de acuerdo en cuándo necesitan silencio o cuánto les gusta silencio. Dígalos que esto se debe a que todos tenemos pensamientos, sentimientos y necesidades diferentes.

Señale los dos trozos de papel para manualidades y la línea de cinta en el suelo entre ellos. Invite a los estudiantes a que se den cuenta de que un letrero dice *ruidoso* y otro indica *silencioso*.

Dígalos a los estudiantes que va a leer varias situaciones en voz alta y que quiere que consideren cuánto ruido prefieren experimentar en esas situaciones.

★ DIFERENCIACIÓN

Para los alumnos de primer grado que repiten este plan de estudios y comprenden bien que los pensamientos, sentimientos y necesidades de los demás pueden diferir de los suyos, considere comentar con ellos que su punto de vista es único en función de sus propias experiencias (p. ej., su familia, cultura, escuela, oportunidades) y necesidades. Considere comentar ideas sobre qué tipos de experiencias podrían dar forma a sus puntos de vista (p. ej., vivir en un lugar diferente, aprender algo nuevo, leer sobre diferentes culturas o países).

A continuación, dígales a los estudiantes que, cuando dé la señal, querrá que se alineen en el trozo de cinta para indicar cuánto ruido prefieren. Si están cerca de la palabra *ruidoso*, significa que les gusta mucho sonido, si están cerca de la palabra *silencioso*, eso significa que no les gusta ningún sonido, y si se encuentran en algún punto intermedio, eso significa que les gusta un poco de sonido.

Demuestre esto para los estudiantes con un par de situaciones de ejemplo (por ejemplo, conduciendo su vehículo, leyendo, comiendo su almuerzo), y póngase en la línea de manera que indique cuánto ruido le gusta experimentar en cada situación.

Lea varias situaciones (p. ej., trabajar en el salón, ver la televisión, dibujar, hablar en el comedor, leer un libro, jugar con sus juguetes) y pida a los estudiantes que indiquen sus preferencias de pie en la línea.

Aproveche un par de oportunidades para preguntar a los estudiantes que están más cerca del lado silencioso qué pensarían o cómo se sentirían si hubiera mucho ruido en la situación, y viceversa.

Después de la actividad, pida a los estudiantes que piensen y muestren con sus manos si son el tipo de persona que requiere mucho o poco tiempo de tranquilidad. Pídale que miren a su alrededor y observen que los demás pueden necesitar silencio con más o menos frecuencia que ellos. Exprese interés en saber lo que necesitan para sentirse seguros/cuidados/como la mejor versión de sí mismos en su clase.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Otras personas pueden tener pensamientos y sentimientos sobre una situación o experiencia que difieren de la nuestra.*
- *Otros pueden tener necesidades y preferencias diferentes a las nuestras.*



HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 15 minutos

Introducción

Repase brevemente la última aventura de María y Michael, recordando a los estudiantes que María y Michael aprendieron a usar su respiración para hacer una pausa y dar lo mejor de sí mismos. Dígales a los estudiantes que, en la historia de hoy, María y Michael están en casa trabajando en una tarea escolar: crear su propia secuencia demovimiento.

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

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

Comience la historia:

- *Era la mañana, y Gato, Vaca y Perro estaban listos para hacer su secuencia de Nuevo Comienzo con María y Michael.*

Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo varias veces.

A continuación, siga narrando:

- *Después de terminar, Gato, Vaca y Perro anunciaron que necesitaban practicar para su recital musical de primavera. María y Michael explicaron que tenían que quedarse para hacer una tarea para la escuela: crear una nueva secuencia de movimiento.*

Comprobación del Sonido

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, y luego continúe la historia, haciendo que los estudiantes repitan las indicaciones de sonido y movimiento con usted o después de usted:

- *En una habitación, Gato, Vaca y Perro ajustaron sus instrumentos. Afinaron su guitarra.*

[Toque la guitarra aérea con ruidos de guitarra.]

- *Comprobaron sus tambores.*

[Toque un ritmo fácil en su regazo con una palmada final].

- *Y calentaron sus voces*

[Vaya de bajo a alto y de alto a bajo con miaus, mus y gaus.]

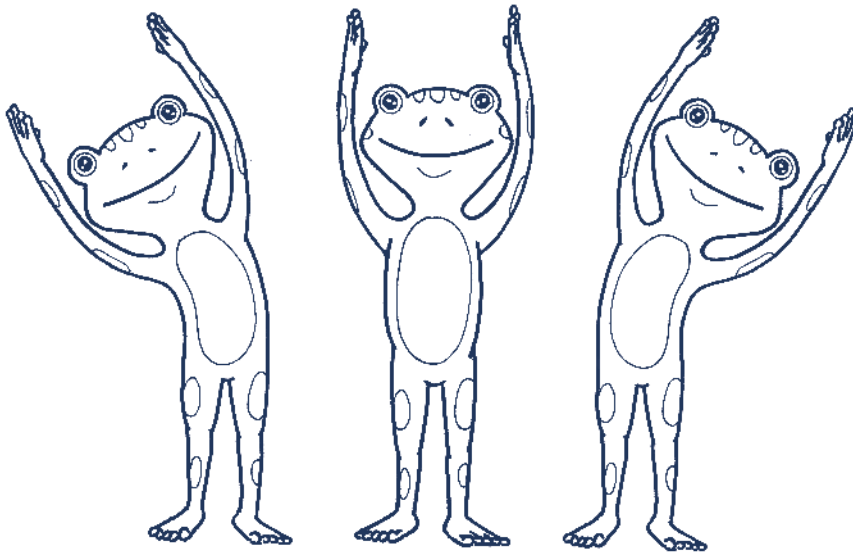
Pensador

- *En la otra sala, María y Michael estaban sentados y pensando en ideas para su nueva secuencia de movimiento.*

[Demuestre sentándose en una postura *Pensador*, como la famosa escultura de Rodin El pensador.]

- *“Bien, ¡compartamos ideas!” dijo María.*
- *Michael se frunce porque no tenía ideas. Dijo: “Es tan difícil pensar con todo el ruido que hacen Gato, Vaca y Perro”.*
- *María, por otro lado, dijo: “¿De verdad? ¡No me molesta en absoluto! La música me hace querer bailar, así que su música me dio buenas ideas. La guitarra me hizo pensar en balancear los brazos”.*

PALMERA OSCILANTE



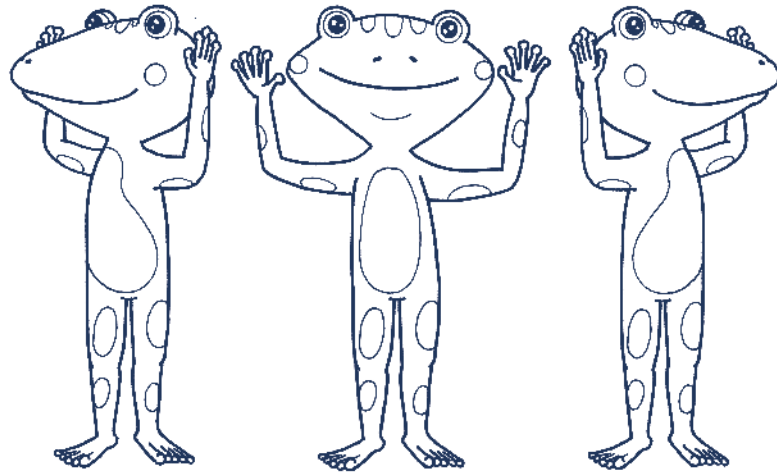
Palmera Oscilante nuevo

Demuestre la postura de la Palmera Oscilante utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen por ponerse erguidos, con los pies plantados en la tierra, los dedos de los pies extendidos y el cuerpo fuerte pero suave.**
2. **Inhalen: Los brazos se estiran junto a las orejas, las palmas hacia adentro.**
3. **Exhalen: Doblen suavemente la parte superior del torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.**
4. **Inhalen: Regresen al centro.**
5. **Repitan con el otro lado.**

Continúe con la narración:

- *“Y cuando cantaron las escalas, pensé en hacer algunos giros”.*



Tridente/Giro de Tridente nuevo

La postura del Tridente/Giro de Tridente utiliza las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura de la Montaña con los pies separados a la distancia de las caderas, levanten los brazos de modo que estén paralelos al suelo y doblen los codos a 90 grados de modo que los antebrazos estén en posición vertical y las palmas estén una frente a la otra. Mantengan las rodillas blandas y los pies suavemente en el suelo.
2. Inhalen: Mantengan erguida la columna vertebral. Esto es Tridente.
3. Exhalen: Giren suavemente el torso hacia el lado derecho. Mantengan los pies en el suelo, pero no bloqueen las rodillas.
4. Inhalen: Vuelvan al centro y crezcan alto.
5. Exhalen: Giren suavemente el torso hacia el lado izquierdo.
6. Repitan una vez más.

Continúe con la narración:

- *A Michael le estaba costando mucho prestar atención a los movimientos de María, porque Gato, Vaca y Perro ¡no dejaban de practicar sus miaus, mus y guaus!*

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

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato/Vaca y Perro, haciéndoles inhalar en cada postura y hacer el sonido del animal correspondiente al exhalar.

Continúe con la historia:

- *La mente de Michael se arremolinaba.*

Remolino (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de Remolino de la Unidad 3.

- *Gritó: “¡Ya no quiero hacer esto!” y pisó fuerte con los pies.*

[Demuestre pisando fuerte los pies y cruzando los brazos.]

Continúe con la historia:

- *Michael estaba muy frustrado y María lo notó. María podía decir que la mente de Michael estaba arremolinando con pensamientos y sentimientos incómodos.*
- *María mostró compasión a Michael al animarlo a hacer una pausa. “¿Recuerdas lo que el Sr. Montana nos enseñó?” preguntó.*
- *Luego, María le dijo a Michael que, aunque la colchoneta del lugar para hacer pausas estaba en el salón, aún podían practicar calmar y acomodar sus mentes y cuerpos. Le recordó a Michael cómo colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje (su corazón y su vientre) y luego hicieron juntos tres profundas Respiraciones de relajación.*

Respiración Dejar Ir (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes en varias Respiraciones de Relajación. A continuación, continúe con la historia:

- *Michael se dio cuenta de que hacer una pausa y respirar profundamente le ayudó a sentirse más tranquilo y asentado. Decidió saludar a sus sentimientos y ver de qué se trataban. Se dio cuenta de que sus sentimientos le mostraban que prefería más silencio. Decidió mostrar cierta compasión pidiendo ayuda a María.*
- *Michael dijo: “Quizás podamos encontrar otro lugar para trabajar en nuestro movimiento. ¿Afuera, por ejemplo?”*
- *“¡Buena idea!” dijo María.*

Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

- *Así que María y Michael salieron.*

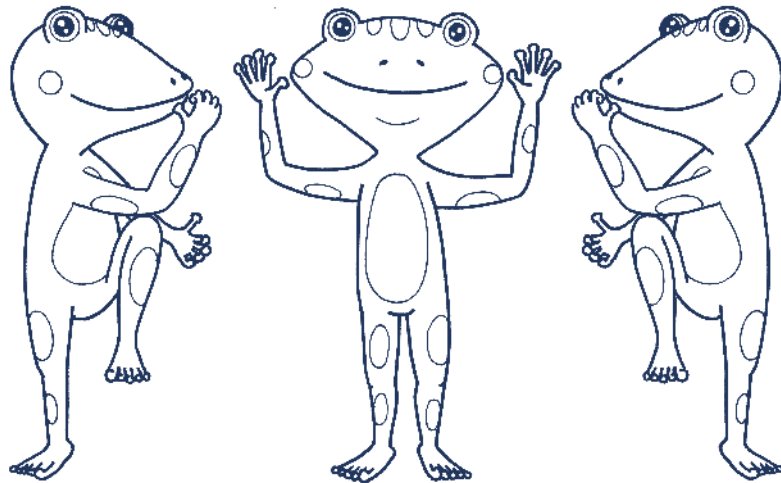
[Camine en el mismo lugar.]

- *Encontraron un buen lugar cerca de un árbol.*

[Demuestre la postura del Árbol introducida en la Unidad 3].

- *María le mostró a Michael los movimientos que inventó.*
- *Finalmente, Michael tuvo una idea. —¡Vaya! —dijo, —¡entonces podemos hacerlo!*

CODO A RODILLA



Codo a Rodilla nuevo

Demuestre la postura del Codo a la Rodilla usando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Tridente:** desde la Montaña, lleven los brazos hacia arriba hasta una posición en la que la parte superior de los brazos esté paralela al suelo, los codos estén doblados 90 grados y las palmas hacia adelante o hacia los brazos (“cactus”).
2. **Inhalen:** Manténganse erguidos, asegurándose de que la coronilla se estire hacia el cielo.
3. **Exhalen:** Cambiando el peso a la pierna izquierda, levanten y doblen la pierna derecha y gírenla para que el codo izquierdo llegue a la rodilla derecha.
4. **Repitan al menos dos veces más, alternando los lados.**

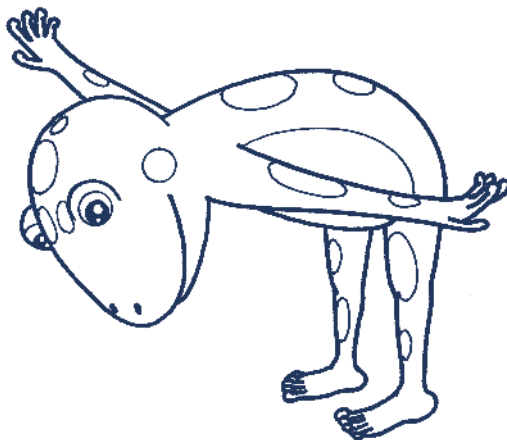
Continúe con la historia:

- *“¡Genial!” dijo María. “¿Y luego qué pasa con esto?”*

CONSEJO DIDÁCTICO

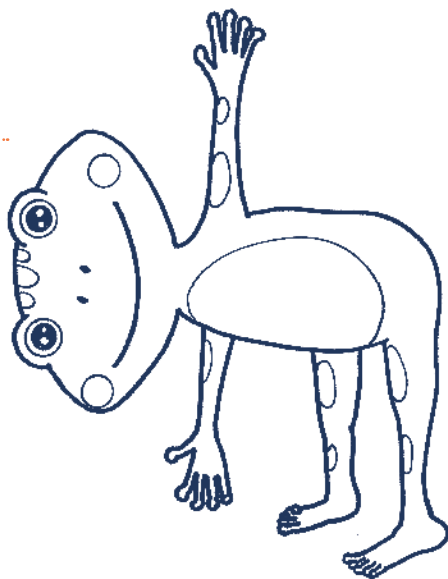


El objetivo es mantener el equilibrio mientras se mueven la rodilla y el codo entre sí. No necesitan ponerse en contacto.

PLANEADOR**Planeador** nuevo

Demuestre el Planeador utilizando las siguientes indicaciones como referencia:

1. Comiencen de pie en la postura de la Montaña con los brazos abiertos paralelos al suelo.
2. Inhalen: Mantengan los brazos separados y doblen el torso hacia adelante con el corazón expuesto, y la espalda recta.
3. Exhalen: Mantengan la postura.

GIRO DEL PLANEADOR**Giro del Planeador** nuevo

Demuestre el Giro del planeador utilizando las siguientes indicaciones como referencia:

1. Comiencen en la postura del Planeador.
2. Exhalen: Giren hacia un lado, mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.
3. Inhalen: Vuelvan al centro (Planeador).
4. Repitan entre dos y tres veces, alternando los lados.

Continúe con la historia:

- **María y Michael estaban contentos con su progreso y se habían sentado a pensar en más posturas...**

Pensador

Demuestre sentado en una postura de *Pensamiento*, como la escultura de Rodin El pensador.

Continúe con la historia:

- **...cuando escucharon: “Bzzzzz”. María miró a su alrededor y vio muchas abejas.**
- **“Esas abejas son aterradoras y tan molestas. ¡No quiero quedarme aquí! No me siento muy valiente”, dijo, y volvió a entrar en casa.**

[Trote en su lugar.]

¡Reflexionemos!

Continúe con la historia:

- **Una vez que María y Michael llegaron a la terraza, no sabían qué hacer. Michael no podía concentrarse con la música que había adentro y María tenía demasiado miedo de las abejas para trabajar afuera.**

Pida a los estudiantes que se den palmaditas en la cabeza (o que realicen algún otro gesto) si se distraen más con las abejas y que se froten el estómago (o realicen algún otro gesto) si se distraen más con la música.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Dos personas pueden tener pensamientos y sentimientos diferentes sobre el mismo tema o situación.*
- *Las personas (y los amigos) tienen cosas diferentes que las distraen y molestan, y no pasa nada. A algunas personas les gusta estar en interiores para concentrarse, y otras trabajan mejor al aire libre. En otras palabras, los amigos pueden tener necesidades similares y diferentes.*

Continúe con la historia:

- **Finalmente, María dijo: “Michael, el zumbido de las abejas me molesta mucho, y también tengo miedo de ellas. ¿Podrías intentar practicar con música de nuevo? Dale otra oportunidad. Primero, practiquemos calmar**

y tranquilizar nuestras mentes y cuerpos. Luego, intentemos practicar los movimientos que ya hemos aprendido con la música que están tocando ahora mismo, ¿sí?”

- *Michael estaba practicando ser su mejor versión, así que decidió hacer una pausa, poner las manos en sus Puntos de Anclaje y respirar hondo tres veces. Se dio cuenta de que cuando lo hizo, sintió un espacio tranquilo en el interior. Aunque era ruidoso afuera, su mente se sentía calmada y tranquila. Así que dijo: “Muy bien. Lo intentaré”. Luego hicieron todos los movimientos juntos con la música.*

Música

Encienda la canción y haga la nueva Secuencia de giro al ritmo de la música.

Continúe con la historia:

- *Cuando la música se detuvo, Michael sonrió. Entendió lo que estaba diciendo María y pudo sentir la música y dejar que le guiara. Incluso pensó en otro movimiento, y dijo: “Para el último movimiento, podemos fingir que recogemos un sentimiento que necesitamos, como el coraje. ¡Entonces podemos dejar que el sentimiento nos lave como el agua!”*

RECÓJALO



Recójalo nuevo

Demuestre la postura Recójalo utilizando las siguientes señales como referencia:

1. Comiencen en la postura del Planeador.
2. Inhalen: Piensen en lo que van a “recoger”.

3. Exhalen: Flexionen las rodillas, pliéguense hacia adelante mientras extienden los brazos hacia adelante, luego, bajen los brazos con un movimiento de recogida, “recojan” la determinación, la curiosidad, la confianza, la valentía o lo que sea apropiado en el contexto.
4. Inhalen: Lentamente vuelvan a estar de pie, elevando ese sentimiento o esa actitud sobre su cabeza.
5. Exhalen: Dramaticen permitiendo que el sentimiento o la actitud bañen todo su cuerpo bajando rápidamente los brazos como si permitieran que el agua se derramara sobre ustedes.

Continúe con la historia:

- *María dijo: “¡Sí! Vamos a hacerlo” y, al final, María decidió recoger valentía.*

Secuencia de Giro nuevo

Guíe a los estudiantes a través de toda la secuencia de Giro creada por María y Michael (consulte las indicaciones proporcionadas anteriormente para saber cómo hacer las posturas/movimientos individuales):

1. Comiencen en la postura de la Montaña.
2. Transición a la Palmera Oscilante. Repitan, alternando los lados.
3. Transición a la postura de Tridente. Repitan, alternando los lados.
4. Transición a la postura del Codo a la Rodilla. Repitan, alternando los lados.
5. Transición a la postura del Planeador y Giro del Planeador. Repita el Giro del Planeador, alternando los lados.
6. Transición a Recójalo.
7. Terminen en la postura de la Montaña.

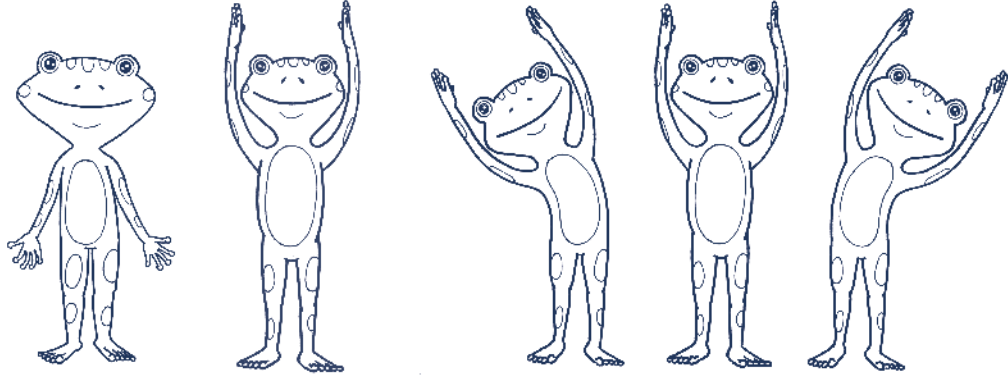
Repita la secuencia de nuevo y, a continuación, siga con la historia:

- *Michael decidió recoger una mente abierta.*

Repítalo una última vez, animando a los estudiantes a que imaginen que recogen cualquier pensamiento o sentimiento que requieran en este momento.

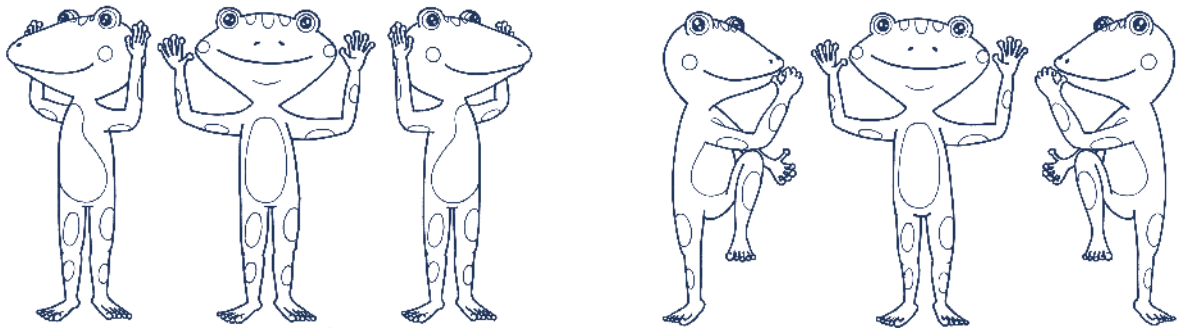
Dígales a los estudiantes que dediquen su tiempo a repasar cada postura en la secuencia, ralentizándose mientras respiran con calma y lentitud. A continuación, siga con la historia:

SECUENCIA DE GIRO



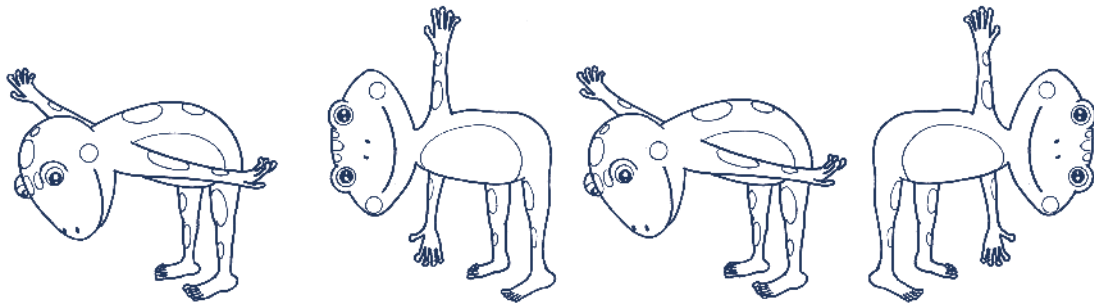
Montaña

Palmera oscilante



Giro de tridente

Codo a rodilla



Planeador

Giro del planeador



Recójalo

Montaña

- **Finalmente, María y Michael estaban contentos con su secuencia y sus amigos terminaron de practicar su música. Todos se dieron cuenta de que realmente les gustaría pasar un tiempo tranquilos, así que hicieron algunos estiramientos relajantes y luego descansaron.**

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

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



DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Invite a los estudiantes a elegir entre la postura del Niño, tumbarse sobre la colchoneta u otra posición que les resulte cómoda para descansar. Recuerde a los estudiantes que las personas pueden tener diferentes necesidades de lo que les ayuda a estar más concentrados, calmados y tranquilos, y no pasa nada.

A medida que los estudiantes pasan a una postura de Descanso, pídeles que recuerden lo que Charlotte estaba buscando en la historia (un lugar silencioso) y cómo María y Michael comenzaron y terminaron su mañana en la Hora del Cuento en Movimiento (con una pausa tranquila).

Guíe a los estudiantes para que encuentren algunos momentos de calma y tranquilidad.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Vuelva a la postura sentada e invite a los estudiantes a notar en silencio cómo se siente la tranquilidad para ellos.

- *¿Cómo se siente el silencio en su cuerpo? ¿Están cómodos o incómodos?*
- *¿Cómo se siente el silencio en su mente? ¿Ayuda a su mente a sentirse calmada y tranquila o hace que su mente se arremoline de pensamientos y sentimientos?*

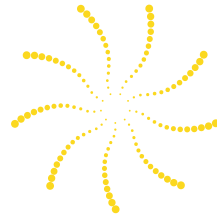
Invite a algunos estudiantes a compartir, según el tiempo lo permita.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Con la ayuda de un adulto en su casa, encuentren un lugar silencioso al que puedan ir cuando necesiten calma y tranquilidad.*

Lección 2

SONIDO APAGADO



Declaración de Metas

Los estudiantes dibujan su lugar interior tranquilo y describen lo que les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. Luego, a través de la discusión y de la Hora del Cuento en Movimiento, exploran cómo la necesidad de una persona de sentirse segura, tranquila y concentrada puede ser diferente de las necesidades de otra persona.

Pregunta Esencial

¿Qué necesitan las personas para sentirse seguras y tranquilas?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo usar la curiosidad para entender lo que alguien necesita para sentirse seguro y tranquilo.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Comprender los sentimientos y las necesidades de los demás les ayuda a mostrar cuidado y compasión.
- Los amigos pueden tener pensamientos y sentimientos similares o diferentes sobre la misma situación.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer que lo que otra persona necesita para sentirse segura y calmada puede ser diferente de lo que uno necesita para sentirse seguro y calmado.
- Describir su lugar silencioso interno.

Materiales

- Pizarra interactiva y dispositivo de reproducción de audio
- El libro *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Al menos 3 canciones que provoquen diferentes emociones, incluida la canción (con guitarra, tambor, canto) para la secuencia de Giro utilizada en la Lección 1
- Papel (1 por estudiante)
- Crayones o marcadores

Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Precargue las canciones que se utilizarán en la parte de la secuencia de Giro de la Hora del Cuento en Movimiento.
- Coloque el papel y los crayones/marcadores.

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Ninguna

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mi Lugar Silencioso

Respiración Dejar Ir

Descanso y Reflexión

Nuevo Vocabulario

Imaginación

Seguro

Valentía

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

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

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

*MI LUGAR SILENCIOSO / 18 minutos

Repita las siguientes líneas de *Charlotte and the Quiet Place*: “Por fin hay silencio. Estan tranquilo que Charlotte nota un lugar aún más tranquilo”.

Señale que, aunque su escuela, su casa y su vecindario son ruidosos, Charlotte recuerda: “Sin importar dónde esté, cuando quiera, cuando su mundo sea demasiado ruidoso, Charlotte simplemente cierra los ojos y viaja de regreso a ese lugar silencioso, el lugar profundo en su vientre donde su respiración es suave y uniforme. El lugar profundo en su mente donde sus pensamientos están suaves y uniformes. El lugar silencioso en el interior”.

A continuación, diga a los estudiantes que intentarán imaginarse creando un **lugar silencioso** dentro de ellos que puedan llevar adondequiera que vayan.

Comience pidiendo a los estudiantes que cierren los ojos, o si les resulta más cómodo, simplemente miren hacia abajo. Luego invítelos a imaginarse viajar a su lugar silencioso interior. Dígales que pueden diseñar su lugar silencioso como quieran: puede ser real o imaginado, no hay limitaciones. Pueden usar su imaginación para crear un lugar que les haga sentirse seguros y tranquilos, o pueden recordar un lugar desde un momento en que recuerden sentirse seguros y cuidados. Si es necesario, demuestre esto para los estudiantes describiendo brevemente su propio lugar silencioso como en los siguientes ejemplos:

- *Mi lugar silencioso está junto a un hermoso lago azul. Nunca he estado allí, pero puedo verlo con mi imaginación. El sol siempre brilla allí, y me recuesto en el césped junto al lago, escuchando el sonido de las aves en el cielo y sintiendo la calidez del sol en mi piel, etc.*
- *Mi lugar silencioso está sentado en mi pórtico. Puedo oír los sonidos tranquilos de la gente hablando y riendo cerca y el zumbido de los coches que pasan por allí. Tengo buenos recuerdos de jugar con mis amigos allí y sentarme junto a mi familia sintiéndome seguro y amado. Cuando quiero sentirme seguro y tranquilo, me imagino sentado en mi pórtico.*

Dé a los estudiantes entre 30 segundos y un minuto para imaginar su lugar silencioso ideal. Pídales que señalen en silencio cuando tengan algún lugar en mente. Luego invítelos a explorar este lugar silencioso en detalle. Use las siguientes señales como referencia:

- *Tómense un momento para explorar en detalle su lugar silencioso.*
- *Primero, finjan que están girando lentamente la cabeza a la izquierda y a la derecha. Observen todo lo que ven. ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Ahora centren su atención en lo que sienten. ¿Están dentro o fuera? ¿El aire está caliente o frío? ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Y ahora observen si escuchan algún sonido cuando exploren su lugar silencioso, no tiene que estar en silencio. Tal vez haya sonidos que los ayuden a sentirse seguros y tranquilos. ¿Cómo suena su lugar silencioso?*
- *Ahora, presten atención a su cuerpo. ¿Cómo se siente su cuerpo cuando visitan este lugar silencioso? ¿Cómo se sentiría llevar este lugar silencioso dondequiera que vayan, para saber que está ahí para ustedes cada vez que lo necesiten?*

Haga una pausa después de cada aviso, dejando tiempo a los estudiantes para reflexionar. Para concluir la visualización, invite a los estudiantes a abrir los ojos o mirar hacia arriba.

Reparta papel y una variedad de marcadores o crayones. Luego invite a los estudiantes a dibujar su lugar silencioso. Invítelos a incluir tantos detalles como sea posible.

Una vez que los estudiantes hayan tenido tiempo de completar sus dibujos, invite a varios voluntarios a compartirlos. Esta puede ser una experiencia personal, así que no obligue a los estudiantes a compartirla si no quieren. El intercambio se puede hacer en parejas antes de que los voluntarios lo compartan con todo el grupo. Haga hincapié en escuchar con curiosidad y amabilidad y en aprender sobre lo que hace que el hablante se sienta seguro y tranquilo.

Después del ejercicio de compartir, pregunte a los estudiantes:

-
- *¿Cómo se sintieron su cuerpo y mente cuando visitaron su lugar silencioso?*
 - *¿Qué necesitan en su lugar silencioso para que se sienta seguro y tranquilo?*
 - *¿El lugar silencioso de todos parecía y sonaba igual?*
 - *¿Todos necesitan lo mismo para sentirse seguros y tranquilos?*
 - *Podría sentirme seguro y tranquilo al aire libre en el césped, pero ¿y si alguien tuviera miedo a los insectos? ¿Se sentiría seguro y tranquilo allí? ¿Qué podrían imaginar como su lugar silencioso?*
-

DIFERENCIACIÓN

Pida a los estudiantes que trabajen en parejas, con un compañero que describa su lugar tranquilo mientras el otro lo dibuja. Haga hincapié en escuchar con curiosidad para comprender lo que el compañero que describe incluyó en su lugar tranquilo para sentirse seguro y tranquilo. Pida a los compañeros que se ofrezcan como voluntarios para compartir con la clase. Haga hincapié en compartir lo que aprendieron sobre su pareja.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- Cuando necesitamos una pausa, podemos usar nuestras mentes para encontrar un lugar silencioso dentro de nosotros que se sienta seguro y tranquilo.
- Lo que otra persona necesita para sentirse segura y tranquila puede ser diferente de lo que necesitamos nosotros para sentirnos seguros y tranquilos.

LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 25 minutos**Introducción**

Dícales a los estudiantes:

- ***Hoy repetiremos la historia de María y Michael creando su propia secuencia de movimiento, y luego María y Michael presentarán su trabajo a su clase.***

Mientras repasa la historia, puede resumir cuando sea apropiado y detenerse cuando sea apropiado para que los estudiantes recuerden lo que sucedió.

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

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

- ***Era la mañana, y Gato, Vaca y Perro estaban listos para hacer su secuencia de Nuevo Comienzo con María y Michael.***

Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia varias veces y luego continúe con la narración:

- ***Después de terminar, Gato, Vaca y Perro anunciaron que necesitaban practicar para su recital musical de primavera. María y Michael explicaron que tenían que quedarse para hacer una tarea para la escuela: crear una nueva secuencia de movimiento.***

Comprobación del Sonido

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, y luego continúe la historia, haciendo que los estudiantes repitan las indicaciones de sonido y movimiento con usted o después de usted:

- *En una habitación, Gato, Vaca y Perro ajustaron sus instrumentos. Afinaron su guitarra.*

[Toque la guitarra aérea con ruidos de guitarra.]

- *Comprobaron sus tambores.*

[Toque un ritmo fácil en su regazo con una palmada final].

- *Y calentaron sus voces*

[Vaya de bajo a alto y de alto a bajo con miaus, mus y guaus.]

- *En la otra sala, María y Michael estaban sentados y pensando en ideas para su nueva secuencia de movimiento.*

Pensador

- *Demuestre sentado en una postura Pensador, como la escultura de Rodin El pensador. A continuación, siga con la historia:*
- *“Bien, ¡compartamos ideas!” dijo María.*
- *Michael se frustraba porque no tenía ideas. Dijo: “Es tan difícil pensar con todo el ruido que hacen Gato, Vaca y Perro”.*
- *María, por otro lado, dijo: “¿De verdad? ¡No me molestó en absoluto! La música me hace querer bailar, así que su música me dio buenas ideas. La guitarra me hizo pensar en balancear los brazos...”*

Palmera Oscilante (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de la Palmera Oscilante de la Lección 1 de esta unidad y luego continúe:

- *“...y cuando cantaron las escalas, pensé en hacer algunos giros”.*

Tridente (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento Tridente de la Lección 1 de esta unidad y luego continúe:

- *Sin embargo, a Michael le costaba mucho prestar atención a los movimientos de María, porque Gato, Vaca y Perro no paraban de practicar sus miaus, mus y guaus.*

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

Guíe a los estudiantes a través de las posturas, pidiéndoles que inhalen en cada postura y que hagan el sonido animal correspondiente mientras exhalan, y luego continúe:

- *La mente de Michael se arremolinaba.*

Remolino (UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento de Remolino de la Unidad 3 y luego continúe:

- *Gritó: “¡Ya no quiero hacer esto!” y pisó fuerte con los pies.*

Demuestre pisando fuerte con los pies y cruzando los brazos, luego continúe:

- *Michael estaba muy frustrado y María lo notó. María podía decir que la mente de Michael estaba revolviendo con pensamientos y sentimientos incómodos. Como no estaban cerca de la colchoneta del lugar para hacer pausas, María animó a Michael a hacer una pausa y encontrar su lugar silencioso en el interior.*
- *María y Michael tomaron juntos tres profundas Respiraciones de relajación*

Respiración Dejar Ir (UNIDAD 3 LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes a través de tres Respiraciones de relajación con una mano en el corazón y la otra en el vientre. A continuación, siga con la historia:

- *Michael se sintió un poco menos frustrado y su mente se sintió más calmada y asentada. Dijo: “Quizás podamos encontrar otro lugar para trabajar en nuestro movimiento. Afuera, ¿quizás?”*
- *“¡Buena idea!” dijo María.*
- *Así que María y Michael salieron.*

[Camine en el mismo lugar.]

- *Encontraron un buen lugar cerca de un árbol.*

Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol y luego continúe:

- *María le mostró a Michael los movimientos que inventó.*

- **Finalmente, Michael tuvo una idea. —¡Vaya! —dijo, —¡entonces podemos hacerlo!**

Codo a Rodilla (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento del Codo a la rodilla. Luego, continúe:

- **“¡Genial!” dijo María. “¿Y luego qué pasa con esto?”**

Postura Planeador (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la postura del Planeador. Luego, continúe:

- **María y Michael estaban contentos con su progreso y se habían sentado a pensar en más posturas...**

Pensador (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Demuestre una postura de Pensador. Luego, continúe:

- **...cuando oyeron un sonido bzzz. María miró a su alrededor y vio muchas abejas.**
- **Ella dijo: “Esas abejas son aterradoras, ¡y tan molestas! ¡No quiero quedarme aquí! No me siento muy valiente”. Luego volvió a entrar en la casa.**

[Trote en su lugar.]

- **Una vez que María y Michael llegaron a la terraza, no sabían qué hacer. Michael no podía concentrarse con la música y María tenía demasiado miedo de las abejas para trabajar afuera.**

¡Reflexionemos!

Recuerde a los estudiantes que los amigos pueden tener sentimientos y necesidades similares y diferentes (puntos de vista), y eso está bien. Luego pídale que describan lo que Michael sintió y necesitaba para concentrarse y lo que María sintió y necesitaba para sentirse calmada y centrada.

- **Finalmente, María dijo: “Michael, el zumbido de las abejas me molesta mucho, y yo también tengo miedo de ellas. ¿Podrías intentar practicar con música de nuevo? Dale otra oportunidad: ¡escucha la música con la mente abierta! Vamos a intentar practicar lo que ya hemos aprendido con la música que están tocando ahora mismo, ¿sí?”**
- **Michael estaba practicando ser su mejor versión al mostrar su cuidado y el de los demás. Decidió hacer una pausa, colocar las manos sobre sus Puntos de Anclaje y respirar hondo tres veces. Se dio cuenta de que cuando lo hizo, sintió un espacio tranquilo en el interior. Aunque era ruidoso afuera, su mente se sentía calmada y tranquila.**
- **Luego se dio cuenta de que cuando su mente estaba tranquila y se sentía estable, era más fácil entender su propio punto de vista, así como el punto de vista de María.**
- **Así que dijo: “Muy bien. Lo intentaré”. Luego hicieron todos los movimientos juntos con la música.**

Música

Ponga la primera canción y haga la secuencia que han creado al ritmo de la música. Luego, continúe:

- **Cuando la música se detuvo, Michael sonrió. Entendió lo que estaba diciendo María y pudo sentir la música y dejar que le guiara. Incluso pensó en otro movimiento. “Para la última parte podemos fingir que recogemos algo que necesitamos y lo dejamos lavarnos como agua”.**

Recójalo (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través del movimiento Recójalo.

Luego pregúnteles:

- **¿Cómo nos ayuda comprender los diferentes puntos de vista a mostrar atención y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás?**

Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

- **María dijo: “¡Sí! Vamos a hacerlo”.**

Realice la secuencia de Giro y, a continuación, siga:

- **María decidió recoger la valentía.**



DIFERENCIACIÓN

Ayude a los estudiantes a darse cuenta de que cuando Michael tranquilizaba y calmaba la mente, podía entender su propio punto de vista y el punto de vista de María.

Repita la secuencia de nuevo y continúe:

- **Michael decidió recoger una mente abierta.**

Repita la secuencia de Giro una última vez, animando a los estudiantes a imaginar que recogen cualquier sentimiento o actitud que requieran en este momento y recordándoles que se tomen su tiempo para pasar por cada postura con respiraciones tranquilas y lentas.

Presentación Musical

NOTA Para concluir la historia, dirigirá a los estudiantes en una actividad de movimiento creativo, animándolos a dejar que la música les inspire en la forma de acompañar y realizar su secuencia de Giro.

Dígales a los estudiantes:

- **Hoy, María y Michael presentaron la secuencia a la clase con diferentes tipos de música, lo que permitió que la música los moviera a medida que avanzaban. Vamos a probar la secuencia con diferentes canciones.**

Haga la secuencia de Giro acompañada de dos o tres canciones diferentes que provoquen diferentes emociones y pida a los estudiantes que observen qué tipo de movimientos hacen en función del tipo de canción. Pídales que observen cómo los hace sentir la música.

¡Reflexionemos!

Haga preguntas que animen a los estudiantes a ver los diferentes pensamientos y sentimientos sobre la música. Preguntas de ejemplo:

-
- **¿Qué canción fue su favorita?**
 - **¿A todos les gustó la misma canción?**
 - **¿La música los hace querer bailar?**
 - **¿Hace que todos quieran bailar?**
-

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Los amigos pueden tener pensamientos y sentimientos similares y diferentes sobre la misma situación, y eso está bien.*
- *Comprender lo que los demás pueden pensar, sentir y necesitar (diferentes puntos de vista) nos ayuda a mostrar atención y compasión.*

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **Finalmente, María y Michael estaban contentos con su presentación y estaban cansados. Todos se dieron cuenta de que realmente les gustaría pasar un tiempo tranquilos, así que hicieron algunos estiramientos relajantes y luego descansaron.**

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



DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

A medida que los estudiantes pasan a una postura de Descanso, pídeles que recuerden lo que Charlotte estaba buscando en la historia (un lugar silencioso) y cómo María y Michael terminan su mañana en el momento de la Hora del Cuento en Movimiento (descanso tranquilo). Invite a los estudiantes a recordar su propio lugar silencioso interno y a tomarse unos minutos para viajar allí en sus mentes.

Ayude a los estudiantes a imaginar su lugar silencioso en detalle utilizando las siguientes señales como referencia:

- *Tómense un momento para explorar en detalle su lugar silencioso.*
- *Primero, finjan que está girando lentamente la cabeza a la izquierda y a la derecha. Observen todo lo que ve. ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Ahora centren su atención en lo que sienten. ¿Están dentro o fuera? ¿El aire está caliente o frío? ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Y ahora observen si escuchan algún sonido cuando exploren su lugar silencioso. ¿Cómo suena su lugar silencioso?*
- *Ahora, presten atención a su cuerpo. ¿Cómo se siente su cuerpo cuando visitan este lugar silencioso?*
- *Observen lo fácil que es visitar este lugar silencioso. Está con ustedes todo el tiempo. Pueden visitarlo con la frecuencia que deseen.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

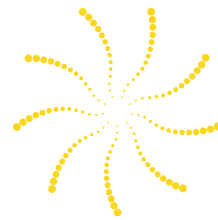
- *Describan su lugar silencioso interior a alguien de su familia o comunidad. Pídanles que describan como se vería, sonaría y se sentiría su lugar silencioso interior. Escuchen con curiosidad y amabilidad.*

CONSEJO DIDÁCTICO

Termine la lección guiando a los estudiantes para que hagan los sonidos respiratorios que hace Charlotte y luego pase a las Respiraciones Calmantes que suelen hacer. Pídeles que cierren los ojos y sientan la tranquilidad en su cuerpo y mente.

Lección 3

COCINAR EN CASA



Declaración de Metas

Los estudiantes exploran cómo se siente la curiosidad y cómo ser curioso puede ayudarles a probar cosas nuevas y aprender sobre otras personas. Luego usan la curiosidad para probar una nueva comida.

Pregunta Esencial

¿Cómo se siente la curiosidad?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo usar la curiosidad para experimentar algo nuevo.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La curiosidad puede ayudarles a notar su propia experiencia cuando prueban cosas nuevas.
- La curiosidad puede ayudarles a aprender sobre otras personas.
- Comer proteínas es una forma en la que pueden mostrar cuidado y compasión por sus cuerpos.

Los estudiantes podrán...

- Describir cómo se siente la curiosidad.
- Utilizar la curiosidad para probar una nueva comida.

Materiales

- Pizarra interactiva
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- Hummus u otros alimentos para untar
- Galletas, pretzels o bastones de zanahoria (1-2 por estudiante)
- Cuchillo de plástico
- Servilletas o toallas de papel
- Imágenes de proteínas animales preparadas, como pollo y hamburguesas, si se desea
- Imagen de garbanzos, si se desea
- Imágenes de platos preparados con legumbres, como lentejas y sopa de guisantes, si se desea
- Imagen de un mapa del mundo, o un globo, para señalar Oriente Medio y Egipto
- Imágenes del grupo de alimentos proteicos (solo carne, lácteos y pescado)
- Imágenes de un grupo de frutas/verduras (p. ej., verduras, naranjas y alimentos crucíferos)
- Imágenes de legumbres (p. ej., frijoles rojos, frijoles de lima, guisantes de ojos negros, garbanzos, guisantes partidos, lentejas)

Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cargue previamente las imágenes de los alimentos y el mapa del mundo.
- Prepare 1 o 2 galletas, pretzels o bastones de zanahoria con hummus para cada estudiante y coloque cada uno sobre una servilleta para su distribución.

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Perro en Tres Patas
Plancha Lateral

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Puntos de Anclaje
Alimentación Consciente
Descanso y Reflexión

Nuevo Vocabulario

Curiosidad
Horno o estufa
Favorito
Proteína
Basado en plantas
Hummus
Me gusta/No me gusta

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

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

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



HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 18 minutos

Introducción

NOTA Pida a los estudiantes que hagan el Movimiento consciente antes de la actividad de alimentación de esta lección, ya que la mejor manera de hacerlo es después del movimiento.

Dícales a los estudiantes:

- *Hoy vamos a explorar algunas posturas familiares y aprender algunas nuevas. Vamos a usar la curiosidad para observar cómo se sienten nuestros cuerpos y mentes en las posturas. La curiosidad puede ayudarnos a notar lo que experimentamos y cómo nos sentimos cuando probamos cosas nuevas, y la curiosidad puede ayudarnos a aprender sobre otras personas.*

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

Durante el ejercicio del movimiento, haga una pausa ocasionalmente para animar a los estudiantes a usar su curiosidad para identificar sus propios sentimientos y preferencias (punto de vista) relacionados con los movimientos y para aprender sobre las perspectivas de los demás. Preguntas de ejemplo:

-
- *¿Qué les gusta de esta postura? ¿Qué no les gusta? ¿Por qué?*
 - *¿Qué se siente cómodo con esta postura? ¿Qué se siente incómodo con esta postura?*
 - *¿Todos piensan y sienten lo mismo sobre la postura?*
-

CONSEJO DIDÁCTICO



Pida a los estudiantes que utilicen las señales de los pulgares para mostrar si les gusta la postura, si no les gusta o si están en algún punto intermedio. Si los estudiantes tienden a estar de acuerdo sobre sus preferencias, considere presentar una opinión diferente desde su propia perspectiva.

Postura de la Montaña o Fácil/Puntos de Anclaje

(UNIDAD 1, LECCIÓN 1/UNIDAD 3, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la postura de la Montaña o Fácil con las manos en sus Puntos de Anclaje.

Pida a los estudiantes que respiren tranquilamente con las manos en sus Puntos de Anclaje, observando cómo se mueven sus cuerpos con la respiración. Vea si recuerdan cómo se sintieron al usar sus Puntos de Anclaje cuando los aprendieron por primera vez y cómo se sienten con respecto a ellos ahora.

Montaña/Amanecer (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

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

Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro. Repita tres veces.

En el momento adecuado, haga que los estudiantes recojan la curiosidad y luego respiren profundamente.

Pregunte a los estudiantes:

-
- ¿Cómo los hace sentir la curiosidad?
 - ¿Qué hacen su mente y su cuerpo cuando sienten curiosidad?
-

[OPCIONAL] **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Si lo desea, guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol.

Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo una o dos veces.

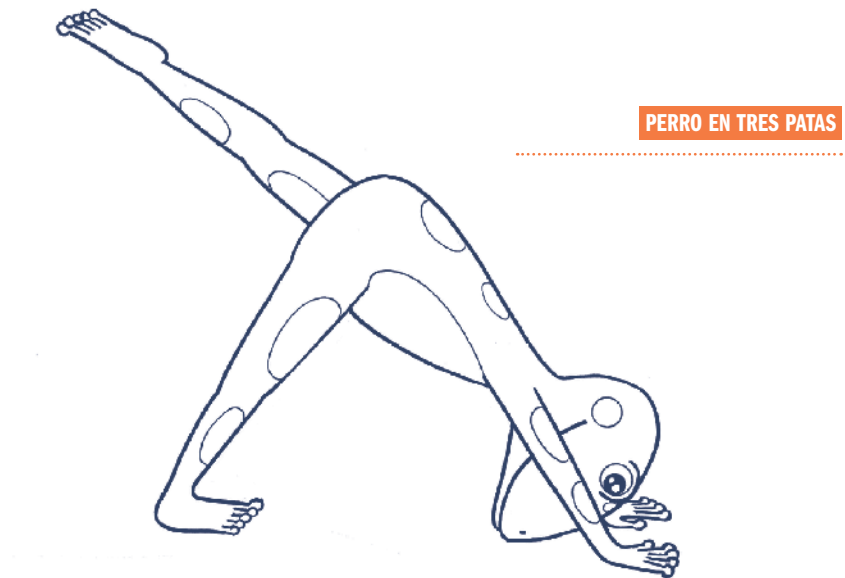
Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro en Tres Patas

NOTA Tómese un tiempo adicional para presentar esta y la siguiente nueva postura (Plancha Lateral), recordando a los estudiantes que den una oportunidad a estas nuevas posturas, que tengan curiosidad al explorar las posturas y que recuerden que puede ser necesario practicar antes de que empiecen a gustarles. Especialmente para los estudiantes de kindergarden-primer grado, enfatice que deben centrarse en copiar sus movimientos e intentar la postura, no en hacerlo bien.



DIFERENCIACIÓN

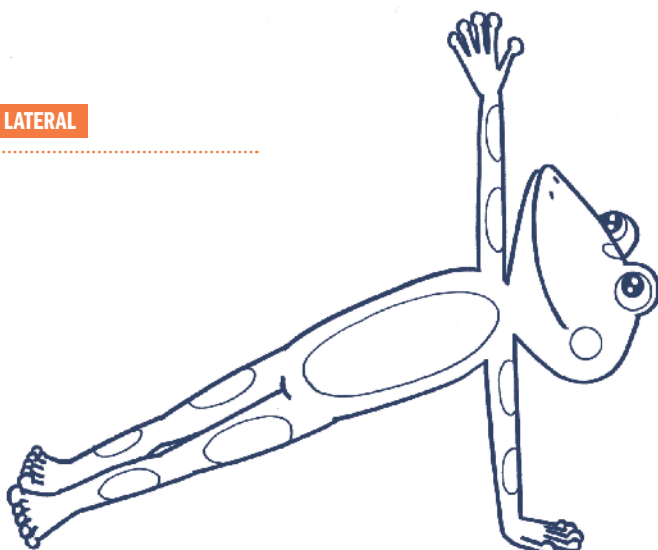
Pida a los estudiantes que pregunten a la persona que tienen al lado qué les gusta y qué no les gusta de esta postura y por qué se sienten así. ¿Qué se parece a sus propios sentimientos? ¿Cómo experimentan la postura de forma diferente a ustedes? ¿Pueden verlo desde su punto de vista?



Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, agregando la nueva postura del Perro en Tres Patas después del Perro demostrando los movimientos. Utilice las siguientes señales para el Perro en Tres Patas como referencia:

1. [Desde la postura del Perro] Junten los pies, asegurándose de que las palmas de las manos están en el suelo y los dedos miran y se estiran hacia delante.
2. Inhalen: Levanten el pie derecho sin girar la cadera hacia fuera (manteniendo las caderas paralelas al suelo; no es necesario que la pierna esté alta en el aire).
3. Exhalen: Manténgalo ahí.
4. Inhalen: Presionen hacia abajo con las manos y estírense por el talón derecho.
5. Exhalen: Lleven el pie derecho hacia adelante entre las manos.
6. Inhalen: Lleven el pie izquierdo para pararse junto al pie derecho y levanten hasta la postura del Mono.
7. Exhalen: Relajen la cabeza y el torso para colgarse sobre las piernas.
8. Inhalen: Amanecer.
9. Exhalen: Postura del Atardecer a la Montaña.

Repita la secuencia de Nuevo Comienzo, levantando la pierna alterna durante el Perro en Tres Patas. Dependiendo de la fuerza de los estudiantes, también puede alternar las piernas mientras está en la postura.

PLANCHA LATERAL

Secuencia de Nuevo Comienzo con Plancha Lateral nuevo

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, agregando la nueva postura Plancha Lateral después de la Plancha demostrando los movimientos. Utilice las siguientes señales para la Plancha Lateral como referencia:

1. Comiencen en la versión de rodillas de la postura de Plancha.
2. Inhalen: Comprueben que los hombros están apilados por encima de las muñecas y, a continuación, estiren los dedos de la mano derecha para esparcirlos como estrellas de mar y desplacen su peso hacia ese brazo.
3. Extiendan la pierna izquierda, estirando el talón hacia atrás.
4. Giren el cuerpo hacia la derecha, manteniendo la rodilla y la espinilla derechas en el suelo como apoyo, y permitiendo que el pie derecho se incline detrás de ustedes perpendicularmente a la pierna izquierda.
5. Pueden mantener la mano izquierda en la cadera o subirla al cielo.
6. Después de respirar allí, vuelvan a la Plancha de rodillas y repitan la Plancha Lateral en el otro lado.
7. [Desde la Plancha] Comprueben que los hombros están apilados por encima de las muñecas y luego estiren los dedos de la mano derecha para esparcirlos como si fueran estrellas de mar y desplacen su peso hacia ese brazo.
8. Coloquen el pie izquierdo sobre el talón derecho o al lado.
9. Giren el cuerpo hacia la derecha y equilibren el borde externo del pie derecho e izquierdo.
10. Pueden mantener la mano izquierda en la cadera o subirla al cielo.

- 11. Después de tomar un respiro allí, vuelvan a la Plancha y repitan la Plancha Lateral en el otro lado.**
- 12. Prueben las variaciones para encontrar la versión que se adapte a su cuerpo. Si lo desean, comiencen desde la Plancha de rodillas y mantengan la rodilla y la espinilla derechas en el suelo para ayudar a equilibrar. La Plancha lateral también se puede hacer con el codo y el antebrazo para apoyar el cuerpo en lugar de la mano.**

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

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



¿QUÉ ESTÁ COCINANDO? / 5 minutos

Muestre a los estudiantes la ilustración de la cocina de Charlotte del libro *Charlotte and the Quiet Place*. Pregunte a los estudiantes qué creen que hay en la cocina de Charlotte que la imagen no muestra. Cuando adivinen el horno o la cocina, dígales que también está el delicioso olor de la cocina, aunque no puedan verlo.

Invite a los estudiantes a cerrar los ojos e imaginar el olor de su comida favorita que comen con sus familias. Imagine que está cocinando o preparándose aquí mismo sin nombrar lo que es. Para ayudarles a imaginar, dé señales lentamente mientras piensan. Por ejemplo, pídale que piensen en lo que huelen (carne, verduras, pan); cuándo podrían comerlo; si huele dulce o picante. Luego pida a los estudiantes que lo visualicen mientras demuestran removiendo la olla, frotándose la barriga, lamiéndose los labios u otros movimientos similares.

Después de un minuto más o menos, pida a los estudiantes que nombren la comida que han imaginado. Anímelos a escuchar con curiosidad para aprender sobre lo que les gusta comer a sus compañeros de clase con sus familias.



DIFERENCIACIÓN

Trabaje en los nombres de los grupos de alimentos, haciendo hincapié en las proteínas en particular.

PRUEBA DE SABOR / 20 minutos

Dígales a los estudiantes que van a probar una comida que podría ser nueva para ellos hoy.

Proyecte o sostenga imágenes de las proteínas animales y vegetales preparadas y pregunte a los estudiantes si creen que estos alimentos son tipos de alimentos lácteos, frutas o proteínas (si ya saben a qué grupo de alimentos pertenecen estos ejemplos).

A continuación, dígales que sus cuerpos tienen más proteínas que cualquier otro nutriente (excepto agua) y que su cabello, piel, ojos, músculos y órganos están hechos de proteínas. Las proteínas también les dan energía. (Pida a los estudiantes que se toquen el pelo, se froten la piel, parpadeen los ojos, flexionen los bíceps y sientan los latidos del corazón mientras hablan de proteínas). Utilice las imágenes para señalar las proteínas vegetales.

Dígales a los estudiantes que la nueva comida de hoy es una de las favoritas de algunas personas, y que también les puede gustar. Si lo desea, muestre una imagen del mundo o use un globo para señalar que muchas personas donde viven comen hummus, que originalmente se comió en países de Oriente Medio y Egipto. Dígales a los estudiantes que incluso si han comido la comida que estamos probando hoy, pueden fingir que la están probando por primera vez.


Invite a los estudiantes a colocar sus manos en sus Puntos de Anclaje. Luego, distribuya las galletas con hummus con servilletas; recuerde a los estudiantes que deben mirar el hummus, pero no comerlo.

Utilice las instrucciones de Alimentación Consciente de la Guía práctica para guiar a los estudiantes, pidiéndoles que pasen lentamente de examinar de cerca la comida (p. ej., mirar la comida, olerla, probarla muy poco con la punta de la lengua, etc.) a tomar un pequeño bocado de la galleta salada.

Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de comer el hummus, haga preguntas como:

-
- **¿A quién [realmente le gustó, le gustó, no le gustó o realmente no le gustó] el hummus? (Pídale que le muestren los pulgares para indicar cada grado de preferencia: pulgares hacia arriba, pulgares hacia los lados o pulgares hacia abajo).**
 - **¿Por qué les gustó o no les gustó?**
 - **¿Por qué creen que a algunos de sus amigos les gusta el hummus [más, menos] que a ustedes?**
 - **¿Es correcto que nos gusten los diferentes alimentos? ¿Tener diferentes sentimientos sobre el mismo alimento?**
 - **¿Cómo puede la curiosidad ayudarnos a probar nuevos alimentos?**
-

Pida a los estudiantes que pongan 10 dedos, demostrando esto, y dígales que puede tomar probar una nueva comida hasta esa cantidad de veces antes de que cambien sus gustos y comiencen a gustarles. (Dependiendo del nivel de preparación de los estudiantes, puede diferenciar entre lo que significa *tolerar* y lo que significa gustarle el sabor). Dígales que nuestros gustos a menudo cambian e incluso los adultos pueden probar alimentos nuevos y aprender a gustar de cosas nuevas.

CONSEJO DIDÁCTICO 

Asegúrese de que los estudiantes tienen las manos limpias recordándoles que se las laven o proporcionándoles un desinfectante de manos para que lo utilicen antes de repartir la comida.

Recuerde a los estudiantes algunos de los beneficios de comer proteínas y luego pregunte:

-
- **¿Es la alimentación de proteínas una forma de demostrar su cuidado corporal? ¿Por qué sí o por qué no?**
-

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Comer proteínas es una forma de mostrar nuestro cuidado para que nuestro cuerpo sea nuestra mejor versión.*
- *La curiosidad puede ayudarnos a probar cosas nuevas y hacer crecer nuestras mentes. Cuando probamos cosas nuevas, aprendemos sobre nosotros mismos y el mundo y las personas que nos rodean.*

**DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos**

Pida a los estudiantes que elijan entre la postura del Niño o acostarse sobre la colchoneta en una postura de Descanso. Recuérdales a los estudiantes la búsqueda de tranquilidad de Charlotte y anímelos a visitar su lugar tranquilo interior mientras descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Cuando los estudiantes vuelvan a la posición sentada, invítelos a recordar silenciosamente cómo se siente la curiosidad.

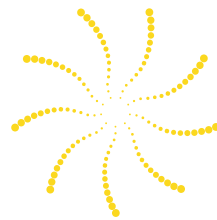
Luego, pregúnteles cómo la curiosidad podría ayudarlos en situaciones fuera de la clase. Invite a algunos estudiantes a compartir.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Noten cuando sienten curiosidad. ¿Qué puede ayudarlos a hacer la curiosidad?*

Lección 4

APRECIAR A LOS DEMÁS



Declaración de Metas

Los estudiantes aprenden que los demás necesitan sentirse notados, valorados y apreciados. Practican compartir palabras de agradecimiento y cumplidos.

Pregunta Esencial

¿Cómo demuestro a los demás que los aprecio y los valoro?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo usar mis palabras para expresar aprecio por alguien.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Todo el mundo necesita sentirse valorado y apreciado.
- Dar y recibir cumplidos, agradecimientos y otras palabras amables puede ayudar a las personas a sentirse seguras, cuidadas y valoradas.

Los estudiantes podrán...

- Identificar los atributos positivos de otros estudiantes.
- Expresar cumplidos y apreciaciones a otros estudiantes.

Materiales

- [Opcional] Cree tarjetas con iniciadores de frases para las apreciaciones de los estudiantes

Preparación/Organización

- [Opcional] Cargue versiones digitales de los iniciadores de frases para las apreciaciones de los estudiantes o cuélguelos en algún lugar donde los estudiantes puedan verlos.

Nuevo Vocabulario

Voces
Cumplido
Apreciación
Gratitud/Agradecimiento
Valorado
Admirar

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Ninguna

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Mente Amable (para sí mismos)

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 5 minutos

Antes de la práctica de Calma y Concentración de hoy, demuestre compartiendo palabras amables con la clase, utilizando las siguientes indicaciones:

- Veo/observo que esta clase _____ (observar una fortaleza específica, comportamiento positivo o atributo que usted observó recientemente).
- Agradezco esta clase porque _____ (darle aprecio por algo de esta clase por lo que usted personalmente se siente agradecido).
- Todos ustedes son importantes para mí porque _____ (dé una razón por la que los valoran).
- Mientras los estudiantes tienen las manos en sus Puntos de Anclaje, llévelos a hacer un examen interno breve de cómo se sienten después de escuchar esas palabras amables. Pida a algunos estudiantes que compartan.

Proceda con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

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

VOCES AMABLES / 20 minutos

Pregúntales a los estudiantes:

- Si estuvieran caminando por nuestra escuela, ¿qué sonidos oírían sin importar dónde estén, siempre y cuando haya gente?

Una vez que los estudiantes nombren las voces, pídale que identifiquen algunas formas en las que usamos nuestras voces (p. ej., gruñir, llorar, reír, gritar, hablar, cantar).

Para cada vocalización que se nombra, pregunte a los estudiantes si les hace sentirse cómodos o incómodos en su interior y dé a los estudiantes la oportunidad de ver cómo responden los demás. Por ejemplo, pregúnteles a los estudiantes cómo un niño gritando, riendo o llorando podría hacerles sentir, y luego cómo escuchar a alguien decir “Váyase”, “Gracias” o “Eres mi amigo” podría hacerles sentir. Observe que, dependiendo de lo que diga alguien, podríamos sentirnos cómodos o incómodos.

Pregunte a los estudiantes si hay alguna forma de usar sus voces que demuestre amabilidad y cuidado hacia los demás. Guíe a los estudiantes para que se centren en la idea de dar palabras amables, como cumplidos y aprecio, haciendo preguntas como:

CONSEJO DIDÁCTICO

Si los estudiantes no están listos para escuchar al comienzo de la lección, primero realice la práctica de enfoque y luego dé las palabras amables antes de la práctica de Calma. De esta manera, los estudiantes aún pueden hacer un examen interno de cómo se sienten después de sus amables palabras.

- **¿Qué significa que le den un cumplido? (Esté preparado para felicitar a los estudiantes para aclarar el significado).**
- **¿Qué significa para mí dar un agradecimiento? (para expresar agradecimiento, gratitud por alguien)**
- **Cuando alguien nota algo que ustedes han hecho o les hace un cumplido, ¿cómo nos hace sentir normalmente? ¿Cómo se siente cuando alguien les dice que los aprecia o que les agradece?**

Enumere algunas de las formas en que las palabras amables pueden hacer sentir a las personas, enfatizando que pueden hacer que las personas se sientan vistas/notadas, apreciadas, valoradas/importantes (además de otros sentimientos que los estudiantes mencionen).

Pregúntales a los estudiantes:

- **¿Creen que todo el mundo necesita sentirse así?**
- **Si alguien no se sintiera apreciado y valorado, ¿creen que se sentiría seguro?**
- **¿Se sentirían mejor que ellos mismos? ¿Desearían formar parte de esta clase?**

Guíe a los estudiantes a través del siguiente juego circular:

- Prepare a los estudiantes para compartir apreios o cumplidos entre sí pasando a un círculo.
- Guíe a los estudiantes a tomarse un momento para observar a las dos personas sentadas a su lado. Invítelos a cerrar los ojos mientras piensan tranquilamente en algo que admiran o aprecian de las dos personas sentadas a su lado (algo que al estudiante le gusta de cada persona; algo que cada persona hace bien; algo por lo que están agradecidos con respecto a cada persona; algún motivo por el que cada persona es importante).
- Con los estudiantes sentados en círculo, realice un juego en el que todos los estudiantes aplaudan y den palmadas en las piernas al mismo tiempo mientras se pronuncian cumplidos y agradecimientos alrededor del círculo (también puede sustituirlo por otro sonido). Por ejemplo, pida a todos los estudiantes que realicen el ritmo **aplausos, aplausos, palmada, palmada, aplausos, aplausos, palmada, palmada** antes de que cada estudiante se turne para hablar en voz alta una apreciación hacia el vecino a su izquierda. El estudiante que recibe las palabras amables debe reconocerlo dando **las gracias**.
- Entre cada turno pida a todos los estudiantes que vuelvan a crear el ritmo. Cualquier variación en la que los estudiantes practiquen dar apreios/cumplidos en voz alta funcionará. Cada estudiante debe tener la oportunidad de practicar. Si el tiempo lo permite, continúe el juego del círculo pidiendo a los estudiantes que inviertan el orden en el círculo (o que mezclen la disposición de los asientos).

CONSEJO DIDÁCTICO



Los estudiantes de esta edad tienden a felicitar a los demás, etc., y eso se espera. Fomente el equilibrio con palabras amables sobre lo que es visible en el exterior y lo que sabe sobre una persona en el interior. Considere la posibilidad de mostrar los elementos de arrancadores como una forma de ayudar a los estudiantes a generar apreciaciones más significativas.

Ejemplos:

Eres importante porque _____.

Te agradezco _____.

Veo que tú _____.



CONSEJO DIDÁCTICO 

Cree un gráfico de anclaje con palabras amables a las que hacer referencia a lo largo del año. Incluya los iniciadores de frases para palabras de agradecimiento y cumplidos.

MOVIMIENTO CONSCIENTE / 15 minutos

Introducción

Explique que, durante el momento del Movimiento Consciente de hoy, practicarán la amabilidad y la compasión hacia sí mismos y hacia los demás practicando pensamientos amables a través de la práctica de la Mente amable.

Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Díales a los estudiantes:

- *Veamos si podemos traer algo de cariño y amabilidad a nuestros amigos/compañeros de clase mientras practicamos.*

Hágales saber a los estudiantes que harán la secuencia de Giro y que al final tomarán palabras amables para su clase. Ejemplo: ¡Que todos nos sintamos felices!

Si el tiempo lo permite, considere la posibilidad de pasar por la secuencia de Giro varias veces, permitiendo que los estudiantes generen palabras amables para tomarlas como una clase.

[OPCIONAL] **Árbol** (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Si lo desea, guíe a los estudiantes a través de la postura del Árbol.

Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro de Tres Patas y la Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia, incluidas las dos posturas adicionales introducidas en la Lección 3. Repita si lo desea.

Mente Amable (para sí mismos) (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Pida a los estudiantes que se abracen o que coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje para repetir el ejercicio de la Mente Amable (para sí mismos) de la Unidad 3.

Use las palabras “Que sea feliz; que sea saludable y fuerte; que aprenda y me divierta hoy; que me sienta amado y cuidado”.

Considere utilizar el siguiente guion para guiar la práctica de la Mente Amable (para sí mismos):

- **Comiencen cerrando los ojos si les resulta cómodo o si lo prefieren, simplemente miren un lugar de la habitación.**
- **Voy a decir varios pensamientos en voz alta. Después de decirlos en voz alta, respiren hondo y susurren para repetirlos una vez. Luego, repítanlos en silencio para ustedes, dejándolos hundirse un momento.**

Puedo estar feliz.

Puedo estar sano y fuerte.

Puedo aprender y divertirme hoy.

Me puedo sentir amado y cuidado.

- **Observen cómo se siente hablarse amablemente a ustedes mismos. Practicar una Mente Amable es una forma de tratarse a sí mismos con cuidado y compasión.**

CONSEJO DIDÁCTICO



Puede considerar que la clase piense en ideas para pensamientos amables que usar además de las enumeradas en la lección.

Pregúnteles a los estudiantes cómo se sienten cuando se dicen estas amables palabras. Pregúnteles si también quieren que sus compañeros de clase sean felices, estén sanos y fuertes; aprendan a divertirse hoy; a sentirse amados y cuidados.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Todo el mundo debe sentirse feliz; sentirse sano y fuerte; aprender y divertirse; sentirse amado y cuidado.*
- *Queremos que todos nuestros amigos/compañeros de clase/miembros de la comunidad tengan lo que necesitan.*

Mente Amable (para los demás)

Para ayudar a los estudiantes a sentir un cuidado genuino y una conexión con los demás, establezca este ejercicio de modo que los estudiantes estén centrando sus pensamientos amables en otros estudiantes de la clase. Puede dividir la clase en dos y hacer la actividad dos veces, una con el foco en una mitad de la clase y otra con el foco en la otra mitad. Como alternativa, puede elegir aleatoriamente un pequeño grupo de estudiantes para que sean el centro de atención. Si lo hace, asegúrese de llevar un registro y repetir la actividad en suficientes lecciones para que todos tengan la oportunidad.

Dígales a los estudiantes:

- ***Si queremos aumentar nuestra amabilidad y compasión, podemos enseñar a nuestras mentes a pensar amablemente en los demás. Vamos a probar un ejercicio de Mente Amable en el que usamos estas palabras amables para los demás.***

Guíe a los estudiantes a la postura Fácil, con las manos sobre los Puntos de Anclaje o las manos sobre sus corazones. Invite a los estudiantes a mirar hacia los otros estudiantes que son el foco de la práctica. A continuación, guíe la práctica:

- ***Hoy estamos practicando pensamientos amables para [nuestros compañeros de clase]. Recuerden que, al igual que ustedes mismos, también quieren ser tratados con amabilidad y compasión. Practiquemos eso ahora.***
- ***Voy a decir algo amable en voz alta. Después de decir las palabras en voz alta, susurren para repetir las después de mí.***

Que esté contento.

- ***Observen cómo se siente pensar amablemente en los demás.***

Siga haciendo que los estudiantes repitan después de usted, usando las siguientes frases (y cualquier otra frase que se le ocurra a la clase):

Que se sienta sano y fuerte.

Que se sienta amado y cuidado.

Que aprenda y se divierta hoy.

Después de practicar la Mente Amable (para los demás), guíe a los estudiantes a través de una reflexión. Preguntas de ejemplo:

-
- ***¿Cómo se sintieron al decir palabras amables?***
 - ***¿Cómo cree que se sintieron sus compañeros estudiantes al escuchar sus palabras amables?***
-

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Todo el mundo quiere sentirse amable con los demás.*
- *Practicar la Mente Amable (para los demás) ayuda a nuestras mentes a recordar ser amables.*

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

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



DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Haga que los estudiantes se sientan cómodos en una postura de Descanso. Luego diga lo siguiente:

- *Imagínense a alguien en su mente por quien se sienta agradecido hoy. Imaginen decirles que los aprecia o quizás darles un abrazo. Fíjense en lo que se siente en el interior por estar agradecidos y apreciar a alguien.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Cuando los estudiantes vuelvan a estar sentados, recuérdelos que hay muchos tipos de palabras amables que los amigos pueden compartir entre sí:

- *Los cumplidos hacen saber a los demás que los admiramos o les gusta algo sobre ellos. Las apreciaciones hacen saber a los demás que les estamos agradecidos. Las palabras amables hacen saber a los demás que nos preocupamos por ellos y que son importantes para nosotros.*

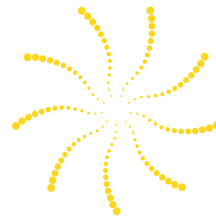
Después del descanso, ofrezca un cumplido, un mensaje de agradecimiento o algunas palabras amables a todo el grupo como forma de cerrar.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Compartan un cumplido o agradecimiento con alguien. Observen qué sentimientos vienen a visitar cuando lo hacen.*

Lección 5

SALIR POR AHÍ



Declaración de Metas

Los estudiantes practican la curiosidad para explorar lo que piensan, sienten y necesitan los personajes en la Hora del Cuento en Movimiento. También practican pensamientos amables para desarrollar su propia amabilidad y expresar palabras amables para hacer saber a los demás que les importan.

Pregunta Esencial

¿Cómo hago saber a los demás que me preocupo por ellos?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo demostrar cómo usar mi mente y mis palabras para aumentar la amabilidad y el aprecio por los demás.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La curiosidad puede ayudarles a entender lo que alguien podría estar pensando, sintiendo o necesitando.
- Prestar atención con amabilidad y curiosidad permite a los demás saber que te preocupas por lo que piensan, sienten y necesitan.
- Practicar pensamientos amables y palabras amables les ayudará a aumentar su aprecio y compasión por los demás.

Los estudiantes podrán...

- Identificar lo que un personaje piensa, siente o necesita (comprender el punto de vista de un personaje).
- Practicar pensamientos amables.
- Practicar palabras amables y aprecios.

Materiales

- Pizarra interactiva o dispositivo reproductor de audio
- El cuento *Charlotte and the Quiet Place* por Deborah Sosin
- La canción o el video "Wheels on the Bus"
- Fotos que representan imágenes de una ciudad para colgar por todo el salón (edificios, personas, animales, etc.)

Preparación/Organización

- Prepare el libro *Charlotte and the Quiet Place*.
- Cuelgue o exponga imágenes de la ciudad que los estudiantes puedan ver y señalar mientras realizan la secuencia de todos los lados de la historia.
- Cargue previamente la canción o el video "Wheels on the Bus", si lo desea.

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Ninguna

Secuencias

Todos los Aspectos de la Historia

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Respiración Dejar Ir

Caminata Consciente

Mente Amable (para los demás)

Descanso y Reflexión

Nuevo Vocabulario

Ciudad

Perspectiva/Punto de vista

Rascacielos

Carteles

Anuncios

Metro

Abrumado

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

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

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

MUDARSE EN LA CIUDAD / 13 minutos

Reúna a los estudiantes en un grupo para releer las partes de *Charlotte and the Quiet Place* que tienen lugar en el vecindario de Charlotte, el parque y el bosque. Dígalos a los estudiantes que hoy explorarán la ciudad de María y Michael, donde también escucharán muchos sonidos nuevos.

Pregunte a los estudiantes qué pueden ver en las calles de una ciudad. Fíjese cuando adivinen vehículos, camiones, autobuses y similares, y luego guíelos en un breve juego de Luz Roja, Luz Verde.

- Pida a los estudiantes que formen una línea en un lado del salón y elijan a un estudiante para que sea el líder de tráfico. Recuerde a los estudiantes las reglas y que deben *prestar atención a lo que el líder de tráfico puede ver* (la perspectiva/el punto de vista del líder de tráfico) *para tener éxito*. (Si el líder de tráfico dice “luz roja” y se da la vuelta, tiene que congelarse antes de que el líder los vea moverse).

Aumente el nivel de actividad haciendo que los estudiantes brinquen o salten en lugar de caminar. Cualquier persona que sea atrapada por el líder de tráfico corre/salta/salta de vuelta a la línea de salida y comienza de nuevo. Supervise las oportunidades para demostrar las apreciaciones/cumplidos de la clase o para hacer una pausa y utilizar las estrategias de mejor versión de la unidad 3.



HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / 30 minutos

Introducción

Dígalos a los estudiantes que el Cuento en Movimiento de hoy será acerca de María y Michael alejándose de su casa de montaña para vivir en una gran ciudad.

Recuerde a los estudiantes que mientras usted les cuenta la historia, ellos deben seguir sus movimientos y hacer lo que usted hace.

CONSEJO DIDÁCTICO



Para involucrar a los estudiantes, use su propio nombre o el de una ciudad cercana. Deje que sientan curiosidad por saber a qué escuela podrían asistir María y Michael o en qué barrio podrían vivir.

Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil, a medida que comienza la historia:

- *María y Michael han empacado sus maletas y se están mudando a la gran ciudad.*
- *María y Michael están tristes por dejar atrás a Gato, Vaca y Perro, pero prometen volver y visitarlos.*

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

Guíe a los estudiantes a través de las posturas de Gato/Vaca y Perro. Luego continúe con la historia.

- *Gato, Vaca y Perro animan a María y a Michael a hacer la secuencia de Nuevo Comienzo para garantizar un nuevo comienzo de sus largos viajes por delante.*

Secuencia de Nuevo Comienzo (UNIDAD 2, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Nuevo Comienzo. Luego continúe con la historia.

- *Después de terminar la secuencia de Nuevo Comienzo, María y Michael se despidieron. Están tristes por dejar a sus amigos, pero están emocionados y también un poco nerviosos por ver su nuevo hogar en la ciudad. Suben a un tren.*

Tren

Pida a los estudiantes que creen un tren recorriendo el salón como una clase y haciendo sonidos “chu, chu”.

Continúe con la historia.

- *En primer lugar, pasan por muchas montañas grandes, altas, estables y fijas.*

Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Dondequiera que estén en el salón, pida a los estudiantes que se detengan y se pongan de pie en la postura de la Montaña. Luego, continúe con el tren mientras continúa con la historia:

- *Luego pasaron por muchos bosques de hermosos árboles.*

Árbol (UNIDAD 3, LECCIÓN 4)

Dondequiera que estén en el salón, haga que los estudiantes se detengan y hagan la postura del Árbol. Luego, continúe con el tren hasta que los estudiantes regresen a sus lugares originales.

Continúe con la historia.

- *Pero pronto, ya no habrá más árboles ni montañas, y María y Michael empiezan a sentirse un poco más tristes.*
- *Recuerdan que cuando están tristes, es útil pasar un poco de tiempo en la postura del Niño, así que se acurrucan en la postura del Niño, cierran los ojos y realizan algunas Respiraciones de Dejar Ir. Les ayuda a sentirse un poco mejor.*

Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes hacia la postura del Niño.

A continuación, siga con la historia:

- *Cuando María y Michel abren los ojos, miran a través de la ventana y ven rascacielos altos.*

La Ciudad

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y que luego se pongan de puntillas mientras levanten las manos lo más alto posible. Continúe narrando:

- *Con antelación ven muchas luces intermitentes, vallas publicitarias y anuncios.*

Pida a los estudiantes que bajen los brazos, cerrando y abriendo las manos como luces intermitentes. Continúe narrando:

- *Por último, llegan a la gran ciudad y están muy entusiasmados.*
- *Se bajan del tren, estiran los brazos de un lado al otro y miran alrededor.*

Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro varias veces, mencionando algunas de las cosas que pueden ver en una gran ciudad (personas con ropa llamativa y colorida; coches que suenan en voz alta; muchos anuncios; músicos tocando en la calle; y señales de metro).

Continúe narrando:

- *Al girar y dar vueltas, miran todo lo que hay alrededor. ¡Hay tantas cosas nuevas que ver y experimentar que hace que su mente revolucione! Así que deciden que necesitan ganar algo de valentía.*

Haga que los estudiantes recojan la valentía o cualquier otra cosa que piensen que podría ayudar a María y a Michael. Continúe narrando:

- *María y Michael siguen sintiéndose abrumados y nerviosos por estar en un nuevo lugar, pero saben que pronto la tía Zazu se reunirá con ellos en la estación de tren. Mientras tanto, recuerdan lo que el Sr. Montana les enseñó a hacer cuando sus mentes se arremolinan: se toman una pausa y algunas Respiraciones de Dejar Ir.*

Respiración de Dejar Ir (UNIDAD 3, LECCIÓN 6)

Guíe a los estudiantes en varias Respiraciones de Dejar Ir. A continuación, siga con la historia:

- *[Opcional] Pídales que hagan Respiraciones de Dejar Ir con el Frasco Mental o que sugieran otras ideas sobre lo que María y Michael pueden hacer cuando se sienten abrumados.*
- *Y a medida que terminan tres respiraciones, se sienten un poco más tranquilos, pero aún nerviosos. ¡Ven a la tía Zazu! Díganos: “¡Hola, tía Zazu!” y saludemos.*

Haga que la clase repita “Hola, tía Zazu” y salude. A continuación, siga narrando:

- *La tía Zazu de María y Michael realmente se preocupa por ellos y los mira con curiosidad y amabilidad. Se da cuenta de que Michael se agarra firmemente a su bolso, la mira con los ojos abiertos y que María se mueve de lado a lado, juega con su camisa y mira hacia abajo.*

Haga una pausa y luego diga a los estudiantes:

- *Imaginen que ve a María y a Michael. ¿Qué creen que sentían? ¿Cómo lo sabrían? ¿Qué podrían necesitar para sentirse más seguros y tranquilos?*
- *La tía Zazu no se sentía nerviosa en absoluto. De hecho, se sintió muy emocionada y feliz de verlos, pero pudo notar que no se sentían igual que ella.*
- *La tía Zazu preguntó a María y a Michael qué necesitaban para sentirse seguros y tranquilos. Le dijeron que normalmente salen a caminar al aire libre cuando se sienten nerviosos o abrumados, y eso les ayuda a sentirse seguros y tranquilos. La tía Zazu decidió enseñar a María y a Michael una nueva actividad llamada Caminata Consciente para ayudarles a sentirse cómodos con su nueva ciudad. Practicaron Caminata Consciente de camino a la parada de autobús y comenzaron a sentir más curiosidad.*

Caminata Consciente

Dirija a los estudiantes en Caminata Consciente, ya sea en sus colchonetas o en una fila alrededor del salón, dando las siguientes señales mientras camina:

- *Podemos caminar de forma consciente ralentizando nuestro ritmo, observando cada paso que damos. ¡No olviden respirar!*
- *Comprueben si puede sentir sus pies en el suelo, sientan cómo los dedos y los talones se turnan para tocar el suelo y sientan cómo empuja el pie trasero.*
- *Observen como se siente caminar en el resto del cuerpo. ¿Qué sucede con las piernas, el pecho, los brazos y la cabeza?*
- *Mientras caminaban, María y Michael prestaron atención a todos sus sentidos. Observaron cómo se sentía el cemento en sus zapatos. Notaron cómo olía la ciudad. Se dieron cuenta de todos los sonidos ajetreados, prestando atención a sus sentidos con curiosidad.*

Pida a los estudiantes que compartan su experiencia en su propia ciudad o en otra: cómo se siente el cemento, cómo huele y suena la ciudad, etc.

Autobús

- *Finalmente llegaron a la parada de autobús. ¡Su autobús les estaba esperando! ¿Qué palabras amables podrían decirle al conductor del autobús? Le dijeron hola al conductor cuando subieron al autobús...*

[Mueva la mano saludando.]

- *...y pagaron su tarifa.*

CONSEJO DIDÁCTICO

Para involucrar a los estudiantes en la **Caminata Consciente**, enfatice la idea de ser curiosos, como un detective o un científico. ¿Qué pueden descubrir sobre caminar? ¿Cómo describirían caminar a un niño pequeño que recién está aprendiendo? Demuestre curiosidad y descubrimiento para sus estudiantes. Puede decir cosas como: “Vaya, creo que puedo sentir que todos mis dedos tocan el suelo” o “Cuando empiezo a levantar el pie, casi siento que estoy flotando”.

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúen:

- ***Luego, el autobús comenzó a viajar por la ciudad, moviéndose por la ciudad, y María y Michael experimentaron muchas vistas y sonidos nuevos: El autobús estaba abarrotado de gente y oyeron a gente hablando, bebés llorando y coches sonando.***
- ***¿Qué más creen que podrían haber visto y oído en el autobús?***
- ***María y Michael pasaron un buen rato en el autobús.***

> **OPCIONAL:** Diga: “¡Y aprendieron una nueva canción!” Luego, toque o cante “Wheels on the Bus” con los estudiantes, haciendo movimientos y sonidos para todas las partes diferentes.

- ***Cuando el autobús llegó a su parada, María y Michael se sintieron muy agradecidos con conductor del autobús por conducirlos y llevarlos de forma segura a donde necesitaban estar. Le dijeron gracias al conductor del autobús cuando bajaron y le ofrecieron amables palabras de agradecimiento.***

Pregunte a los estudiantes qué palabras amables podrían ofrecer al conductor del autobús. Ofrezca algunas palabras amables al conductor del autobús junto con la clase. Si es necesario, sugiera utilizar las indicaciones de la última lección (Unidad 4, Lección 4, actividad de Voces Amables) para generar ideas para apreios/cumplidos.

Ahora pregunte a los estudiantes: ¿Qué creen que pensaba y sentía el conductor del autobús?

Secuencia de Todos los Lados de la Historia

Continúe con la historia:

- ***María y Michael ahora se sintieron un poco más cómodos de estar en un nuevo lugar con la tía Zazu. Así que la tía Zazu les mostró una nueva secuencia que les ayudó a explorar todos los diferentes aspectos de la ciudad de forma consciente y con mucha curiosidad, para asegurarse de que no se perdieran nada.***

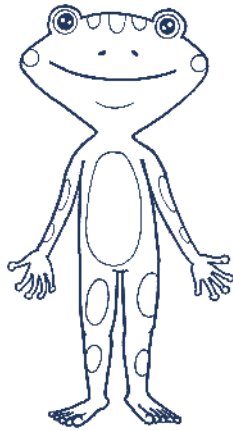
Señale que hay imágenes de la ciudad colgadas alrededor del salón, para que puedan verlas mientras hacen la secuencia Todos los lados de la historia:

Montaña/Amanecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

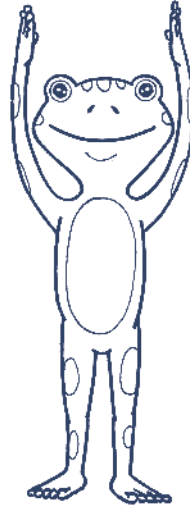
- ***Lo primero que queremos hacer es mirar justo delante de nosotros. Miren, pueden ver el Atardecer.***

SECUENCIA TODOS LOS LADOS DE LA HISTORIA

Montaña



Amanecer



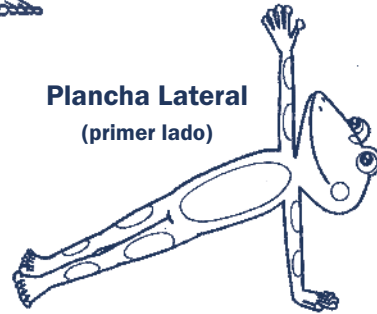
Atardecer



Plancha



Plancha Lateral
(primer lado)



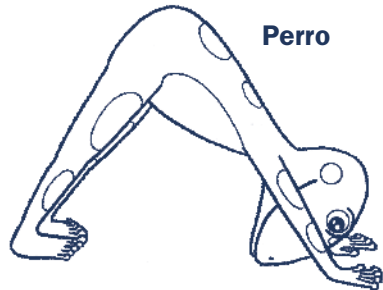
Plancha Lateral
(segundo lado)



Cobra



Perro



Postura del Niño



Atardecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Cuelguen hasta abajo y miren detrás de ustedes. ¿Ven algo de la ciudad detrás suyo?*

Plancha (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

- *Otra forma de mirar es a nuestros lados: a la izquierda y a la derecha.*
- *Utilicen la curiosidad para notar qué y quién está junto a nosotros y al lado nuestro. ¿Qué partes de la ciudad vemos cuando miramos hacia nuestros lados?*

Cobra (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

- *¡También podemos mirar hacia arriba y ver el cielo! ¿Qué podría haber por encima de nosotros en una gran ciudad?*

Perro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Y podemos mirar hacia abajo. ¿Qué tipo de terreno puede haber en la ciudad?*

Manos y Rodillas (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *De hecho, hay muchas formas de ver el mundo. Empezando por un lado, muevan la cabeza muy lenta y suavemente en círculo, diciendo: Puedo verlo desde aquí, aquí, aquí, aquí, aquí... desde todos los ángulos posibles. ¿Hay alguna otra imagen de la ciudad que puedan ver?*

Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- *Pero no debemos olvidarnos de hacer una pausa y mirar hacia dentro. En silencio, para sí mismos, tómense un momento para hacer un examen interno y notar qué sentimientos o pensamientos los visitan en este momento. Observen cómo se siente su cuerpo en este momento.*

Dé a los estudiantes un momento para reflexionar en silencio.

Postura Fácil (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Pida a los estudiantes que se sienten en la postura Fácil y luego continúe narrando:

- **Pronto, la tía Zazu, Michael y María están en su nuevo hogar y se preparan para el descanso. Sin embargo, antes de descansar, quieren practicar la Mente Amable, pensando en los amigos que les importan que están lejos, como Gato y Vaca.**
- **Recuerden que podemos hacer crecer nuestra amabilidad enseñando a nuestras mentes a tener pensamientos amables. Para ello, practicamos palabras amables. Podemos pensar amablemente en cualquier persona, incluso cuando no está aquí para escuchar nuestras palabras. Esto ayuda a nuestras mentes a aprender a ser amables y compasivas.**

Mente Amable (para los demás) (UNIDAD 4, LECCIÓN 4)

Pida a los estudiantes que lo ayuden a elegir a una persona en la escuela que todos los estudiantes conozcan pero que no esté en el salón. Dígales a los estudiantes que, aunque no están aquí y no escucharán nuestras palabras, aún podemos practicar pensamientos amables para hacer crecer nuestra amabilidad por ellos.

Pídales que cierren los ojos o que los apoyen en un lugar, pongan las manos en el corazón e imaginen a esa persona.

- **Hoy estamos practicando pensamientos amables para [nombre]. Recuerden que, al igual que ustedes, también quieren ser tratados con amabilidad y compasión. Practiquemos eso ahora.**
- **Voy a decir algo amable en voz alta. Después de decir las palabras en voz alta, susurren para repetir las después de mí.**

Que te sientas sano y fuerte.

- **Ahora, repítanlo en silencio para sí mismos, dejando que lo asimilen por un momento.**

Repita con algunas de las siguientes frases de ejemplo o frases que cree con su clase:

Que se sienta sano y fuerte.

Espero que se sienta alegre.

Que se sienta tranquilo.

Que se sienta seguro.

Que se sienta amado.

Espero que esté rodeado de amigos.

Que se divierta y sea feliz.

Invite a los estudiantes a que se den cuenta de lo que se siente al pensar amablemente en una persona, aunque esa persona no esté presente. Permita que algunos estudiantes compartan.

Comente la diferencia entre pensar amablemente y decir palabras amables. Diga:

- **Los pensamientos amables son una forma de practicar la amabilidad y ayudan a que tus corazones y mentes crezcan más cariñosos y compasivos. Pueden pensar y sentir pensamientos amables en cualquier momento, incluso cuando están solos o cuando no pueden hablar en voz alta. ¿En quién podrían pensar, incluso cuando no están presentes?**
- **Las palabras amables, como cumplidos y aprecio, son una forma de hacer saber a alguien que les importa y que es importante para ustedes. ¿A quién podrían decirle palabras amables?**
- **Tanto decir palabras amables como pensar amablemente nos ayudan a practicar ser amables y compasivos.**

Si lo desea, agregue una o dos rondas más de práctica de *Mente Amable* (para los demás) con estudiantes individuales como enfoque como en la Unidad 4, Lección 4.

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- **María y Michael terminaron con un estiramiento suave antes de descansar.**

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



DESCANSO Y REFLEXIÓN / 5 minutos

Guíe a los estudiantes para que se sientan cómodos en una postura de Descanso. Dígalos a los estudiantes:

- *Hoy imaginamos todos los sitios y sonidos que María y Michael vieron en su viaje a la ciudad. Hagamos una pausa ahora y visitemos nuestro Lugar Silencioso interior. Sean curiosos. Fíjense en cómo se ve y suena su lugar tranquilo.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos. Dígalos a los estudiantes:

- *Observen en silencio cómo se sienten su mente y su cuerpo. ¿Sienten aprecio o agradecimiento por alguien en este momento?*

Si el tiempo lo permite, invite a los estudiantes a compartir sus reflexiones.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Piensen en algo que realmente hayan disfrutado de su día. ¿Quién los ayudó a disfrutarlo? Díganles que los aprecia o practiquen pensando amablemente en ellos.*

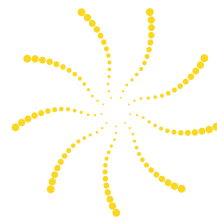
CONSEJO DIDÁCTICO



Termine la clase caminando conscientemente hasta la puerta. Pero primero, repase lo que significa caminar de forma consciente. Dígalos que la siguiente clase hará una Caminata Consciente por la escuela.

Lección 6

CAMINATA



Declaración de Metas

Los estudiantes practican notar con curiosidad y amabilidad mientras *caminan* por toda la escuela. Practican la consideración y el aprecio por los muchos espacios y personas de su comunidad escolar.

Pregunta Esencial

¿Qué puedo notar con curiosidad?

Declaración “Yo Puedo”

Puedo usar la curiosidad para notar y aprender sobre los espacios y las personas que me rodean.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- Observar con curiosidad puede ayudarles a aprender sobre las personas y los lugares que los rodean.
- Las diferentes personas tienen diferentes necesidades y preferencias (en espacios compartidos).
- Muchas personas de la comunidad escolar utilizan los espacios de su escuela.

Los estudiantes podrán...

- Practicar notar con curiosidad y amabilidad a través de la Caminata Consciente y la Escucha Consciente.
- Reconocer lo que otros pueden necesitar o sentir en su escuela.
- Identificar lo que aprecian de los demás en su escuela.

Materiales

- Papel y lápiz para cada estudiante, si lo desea
- Letreros que dicen “Caminata Consciente” y “Escucha Consciente”
- [Opcional] Letreros que dicen *puedo ser curioso y puedo ser amable*

Preparación/Organización

- Coloque el papel, los lápices y los letreros.

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Ninguna

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración

Examen Interno

Caminata Consciente

Escucha Consciente

Descanso y Reflexión

Nuevo Vocabulario

Ninguno

CALMA Y CONCENTRACIÓN / 2 minutos

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

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



MOVIMIENTO CONSCIENTE / 5 minutos

Introducción

Dígales a los estudiantes que en esta lección utilizarán los Movimientos Conscientes para sacar algunas de las ondas de sus cuerpos y prepararse para una aventura muy especial.

Dé a los estudiantes un minuto para que se muevan, sacudan, salten y se muevan libremente sobre sus colchonetas. A continuación, haga una cuenta atrás para que se reúnan con usted en la postura de la Montaña para iniciar la secuencia de Giro. Dígales a los estudiantes que captarán la curiosidad durante la secuencia para la aventura especial de hoy.

Secuencia de Giro (UNIDAD 4, LECCIÓN 2)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Giro. Repita si lo desea.

Secuencia de Nuevo Comienzo con Perro en Tres Patas y Plancha Lateral (UNIDAD 4, LECCIÓN 3)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia a un ritmo de una o dos respiraciones por movimiento. Repita si lo desea.

Examen Interno Sentado

Pida a los estudiantes que se sienten con las manos en sus Puntos de Anclaje y que hagan un examen interno de cómo se sienten sus cuerpos y mentes después del ejercicio.



CAMINATA / 35 minutos

Recuerde a los estudiantes que María y Michael tuvieron una aventura caminando por la ciudad y observando todos los lugares de interés, sonidos y personas con su Tía. Dígales a los estudiantes que hoy tendrán su propia aventura, pero en lugar de descubrir la ciudad como lo hicieron Michael y María, descubrirán lugares en su propia escuela en un paseo.

Explique que practicarán:

- **Curiosidad** (para descubrir y aprender sobre los lugares y las personas de su escuela)
- **Caminata Consciente** (caminar lentamente con cuidado para ayudarles a prestar atención y notar lo que sienten y ven)
- **Escucha Consciente** (escuchar con curiosidad y amabilidad)
- **Amabilidad y aprecio por los demás** en esta escuela

Antes de que empiecen a caminar, revise lo que implica la Caminata Consciente:

- **Ser lo más silenciosos posible** para que puedan usar sus sentidos para prestar atención y observar a las personas y los lugares a su alrededor.
- **Caminar lentamente y observar cómo se siente caminar.**
- **Mantener la calma y la tranquilidad incluso mientras se mueven, y hacer una pausa para utilizar una Estrategia de la mejor versión** (por ejemplo, Puntos de Anclaje, Respiraciones de Dejar Ir, darse un abrazo) si lo requieren.

Demuestre para la clase como es la Caminata Consciente.

Muestre el letrero de Caminata Consciente. Dígales a los estudiantes:

- *Cuando muestro este letrero en el salón o en la clase, detengan lo que están haciendo y practiquen la Caminata Consciente después de mí.*

Muestre el letrero de Escucha Consciente. Dígales a los estudiantes:

- *Cuando muestro este letrero en el salón o en la clase, detengan lo que están haciendo, siéntense y practiquen la Escucha Consciente.*

Dirija a los estudiantes en la caminata, visitando lugares tanto en el interior como al aire libre, si es posible. Haga pausas si lo necesita, recordando suavemente a los estudiantes que utilicen una estrategia de la mejor versión de uno mismo y observen si pueden sentirse tranquilos y acomodados incluso mientras se mueven.

A medida que llegan a cada parada, guíe a los estudiantes en el siguiente ejercicio de Escucha consciente:

- *Siéntense y dejen el cuerpo lo más quieto posible.*
- *Primero, echen un vistazo al espacio. Utilicen la curiosidad para notar dónde estamos, qué y a quién ven. Abran los oídos a todos los sonidos que los rodean y cierren o bajen los ojos para notar lo que escuchan.*

- *Céntrese en los sonidos como si se centraran en la campanilla durante nuestro ejercicio de enfoque. Escuchen con curiosidad, para notar y aprender.*

En cada espacio, recuerde a los estudiantes que tengan curiosidad y que les dé tiempo para Escucha Consciente y, si lo desea, permítales escribir o dibujar reflexiones sobre los sonidos, las personas o los sentimientos que perciben en el espacio.

Haga un informe después de cada parada de Escucha Consciente de la caminata. Haga preguntas a los estudiantes en cada parada del recorrido para fomentar la toma de perspectivas para los demás en el espacio. Ejemplos de preguntas:

Curiosidad/ser conscientes del espacio:

-
- *¿Qué notaron o aprendieron sobre este espacio?*
 - *¿Qué sentimientos vienen a visitarlos en este espacio?*
 - *¿Sienten aprecio por este espacio o por algo o alguien que vean en este espacio?*
 - *¿Quién más utiliza este espacio? ¿Por qué necesitan este espacio?*
 - *¿Cómo creen que se sienten los demás en este espacio? (¿Cómo se sienten los maestros que lo observan en el patio de juegos? ¿Cómo se sienten los trabajadores de la cafetería preparando sus comidas?)*
 - *Si se encuentran con alguien en el espacio, demuestran curiosidad e interés pidiéndole que le diga cómo utiliza el espacio/por qué lo necesita/cómo la clase puede considerar sus necesidades en este espacio.*
-

Conectar sonidos con nuestros propios sentimientos y los de los demás:

-
- *¿Qué sentimientos vinieron a visitar cuando oyeron ese sonido? ¿Creen que todos los miembros de nuestro grupo se sintieron igual?*
 - *¿Creen que los otros niños y adultos cercanos (no en nuestro grupo) sintieron lo mismo sobre los sonidos?*
 - *Si los estudiantes de un salón cercano estuvieran haciendo una prueba, ¿cómo se sentirían con respecto a ese sonido? ¿Y si estuvieran jugando?*
-

Amabilidad, aprecio y compasión:

-
- *¿Qué hace la gente en este espacio?*
 - *¿Han notado a alguien que muestre cuidado o amabilidad en este espacio? (Apoye a los estudiantes a pensar ampliamente, por ejemplo, en el patio de juegos, ¿cómo han visto a sus amigos cuidarse entre sí? Cuando alguien les sirve el almuerzo, ¿eso es un acto de amabilidad?)*

- *¿Cuál es una forma de mostrar amabilidad o aprecio a los demás mientras estamos en este espacio (en el salón, debajo de un árbol, en el patio de juegos)?*
- *(Si se encuentra con otras personas en el recorrido, demuestre expresando aprecio usando los comienzos de la frase de la lección 4. Pregunte a la clase cómo podrían haber hecho sentir a la persona o pídale que lo compartan).*
- *(Para conectar con la historia de Charlotte) ¿Cómo pueden saber si alguien necesita un tiempo tranquilo como Charlotte? ¿Qué podrían hacer para mostrarle a esa persona cuidado y compasión?*

EXAMEN INTERNO

Regrese al salón y guíe a los estudiantes para que se sienten con las manos en los Puntos de Anclaje y observen como se sienten después de la caminata.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Observar con curiosidad puede ayudarnos a aprender sobre las personas y los lugares que nos rodean.*
- *Muchas personas de la comunidad escolar utilizan los espacios de nuestra escuela. Cada persona tiene necesidades y preferencias diferentes. (Dé ejemplos que surgieron en los espacios compartidos de la escuela).*
- *Cuando usamos la curiosidad para observar a quienes nos rodean, descubrimos que hay muchas razones para apreciar a los demás en esta escuela.*

DESCANSO Y REFLEXIÓN / 3 minutos

Dé a los estudiantes un momento para sentirse cómodos para descansar.


Mientras los estudiantes se tumban tranquilamente en la postura de Descanso, preste atención al espacio en el que se encuentran:

- *Ahora que volvemos a nuestras colchonetas, observen cómo se siente este espacio. Vean si pueden encontrar su lugar tranquilo interior. Noten lo que se siente al ayudar a su mente y a su cuerpo a encontrar la paz y la tranquilidad.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Observen un lugar con algunas personas. Practiquen ser conscientes preguntándose: “¿Qué puedo apreciar de este espacio? ¿Se muestra amabilidad en este espacio?”*

CONSEJO DIDÁCTICO 

Termine la clase caminando conscientemente hasta la puerta.

Extensiones de la Lección

Lugar Silencioso, Lugar de Pausa

Lecciones 1-2

Establezca conexiones entre el lugar silencioso de Charlotte y las estrategias utilizadas en su clase.

Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo y, a continuación, hágales las siguientes preguntas:

- *¿Cómo hace Charlotte para hacer que las cosas estén tranquilas cuando su entorno es ruidoso?*
- *¿En qué se diferencian nuestros ejercicios de Calma y Concentración de lo que hace Charlotte?*

Vuelva a leer la siguiente línea a los estudiantes: “Por fin hay silencio. Es tan tranquilo que Charlotte nota un lugar aún más tranquilo”.

Señale que, aunque su escuela, su casa y su vecindario son ruidosos, Charlotte recuerda: “Sin importar dónde esté, cuando quiera, cuando su mundo sea demasiado ruidoso, Charlotte simplemente cierra los ojos y viaja de regreso a ese lugar tranquilo, el lugar profundo en su vientre donde su respiración es suave y uniforme. El lugar profundo en su mente donde sus pensamientos están tensos y bajos. El lugar tranquilo en el interior”.

Pregúntales a los estudiantes:

- *¿En qué se parece el lugar tranquilo de Charlotte a la colchoneta del lugar para hacer pausas? ¿En qué se diferencia?*

Ayude a los estudiantes a concluir que:

- Charlotte utiliza las mismas prácticas de respiración que hacen para calmarla y tranquilizarla.
- Pero en lugar de hacer esos ejercicios en la colchoneta del lugar para hacer pausas, los realiza en cualquier lugar y en cualquier momento que requiera tranquilidad.

Dígalos a los estudiantes que cuando no tienen acceso a la colchoneta del lugar para hacer pausas, pueden practicar calmar y acomodar sus mentes y cuerpos, al igual que Charlotte.

Luego invite a los estudiantes a experimentar su propio lugar tranquilo/para hacer pausas en el interior. Pida a los estudiantes que cierren los ojos o, si les resulta más cómodo, dígalos que pueden mantener los ojos abiertos y simplemente mirar al suelo. Pídales que coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y luego guíelos en tres respiraciones profundas. Invite a los estudiantes a hacer

los mismos sonidos con la respiración que hace Charlotte. Pregunte a los estudiantes qué se siente al hacer una pausa durante unos momentos en su lugar de tranquilidad interior. Invite a algunos estudiantes a compartir según corresponda.

Proteínas Potentes

Lección 3

Distribuya o proyecte imágenes del grupo de alimentos proteicos y del grupo de frutas/verduras. Pida a los estudiantes que los clasifiquen en dos grupos: proteínas y frutas/verduras. Debajo de cada clasificación, escriba los principales beneficios de comer cada tipo de comida, obteniendo de los estudiantes lo que saben sobre cada grupo de alimentos. Revise la información de la actividad de Alimentación Consciente o utilice recursos nutricionales adicionales para ampliar esta actividad (p. ej., las proteínas ayudan a construir sus cerebros, músculos, corazones, etc., y las frutas/verduras les dan fibra y muchas vitaminas para mantener sus corazones sanos y prevenir enfermedades). Pregunte a los estudiantes qué grupo de alimentos creen que necesitan comer más cada día. A continuación, proyecta las imágenes de las legumbres con frijoles y guisantes. Pida a los estudiantes que decidan en cuál de los dos grupos de alimentos entran estos alimentos. Sorpréndalos con el hecho de que estos alimentos pueden ir en ambos grupos, porque contienen los nutrientes tanto de proteínas como de verduras.

Tirar, Girar, Arremolinarse

Lección 2

Cuando Charlotte oye muchos ruidos, su mente se mueve con pensamientos y sentimientos. Cuando encuentra silencio en el interior, sus sentimientos se acomodan y calman. Nuestros pensamientos y sentimientos pueden moverse como la brillantina de nuestros Frascos Mentales.

Guíe a los estudiantes a bailar como la brillantina en el Frasco Mental: primero moviéndose rápido, arremolinándose, girando, luego ralentizando el movimiento y finalmente hundiéndose hasta quedar sentados, tranquilos y quietos.

Luego, dé indicaciones pidiéndoles que bailen como lo harían sus pensamientos y sentimientos en las situaciones que usted describe. Puede demostrar sus propios movimientos, pero se debe animar a los alumnos a que se muevan de forma creativa por sí solos de acuerdo con cómo se sentirían en lugar de copiarle. Haga observaciones sobre diferentes respuestas. Ejemplos de indicaciones: en un gimnasio muy ruidoso con música fuerte y gritos; ir al mejor patio de juegos

que hayan visto; escuchar una historia fascinante; ver las nubes flotar por el cielo; relajarse en la cama. Ejemplos de movimientos: bailar rápido con movimientos rápidos; saltar y girar por todas partes; hacer grandes movimientos suaves con brazos y piernas; girar y dar vueltas lentamente.

Limbo del Sonido

Lecciones 1–2

Explique que a veces necesitamos que nuestras voces sean ALTAS, y a veces necesitamos bajar nuestras voces y suavizarlas. Liderar una versión del juego Limbo con una canción. Guíe a los estudiantes a cantar una canción que conozcan o que usted pueda enseñar fácilmente (con música si lo desea). Guíe al grupo en una línea para pasar debajo del palo Limbo y rodéelo con un círculo mientras canta. Indíqueles que bajen las voces cada vez que bajen los cuerpos, pasando por debajo del bastón Limbo. Cada ronda del palo baja, la música/canción se vuelve más suave y las voces también se vuelven más bajas y más suaves. Pida a los estudiantes que compartan qué nivel de volumen prefieren (p. ej., mostrándoles la altura del bastón Limbo) y que niveles de volumen se sintieron cómodos e incómodos. Haga observaciones sobre cómo los miembros del grupo tienen diferentes preferencias y sentimientos sobre los diferentes niveles de ruido.

*Ocultar, Buscar y Unirse al Objeto

Lecciones 1–6

Explique que a veces todo el mundo necesita silencio (Charlotte lo encuentra en el árbol). Oculte animales de peluche en varios lugares del salón, gimnasio o en el campo. Explique que algunos amigos se esconden en lugares tranquilos y que la clase los buscará y los acompañará en su lugar tranquilo. Identifique al primer amigo que encontrará y únase a él (tortuga de peluche, oso, cualquier tipo de animal de peluche). Anímelos a moverse por el espacio y usar la curiosidad para buscar y encontrar al primer amigo. Tan pronto como encuentren al [animal de peluche], deben sentarse en silencio cerca de él para su propio momento de tranquilidad. Cuando toda la clase encuentre al primer amigo, anuncie el próximo animal oculto que encontrará.

CONSEJO DE ENSEÑANZA: Considere dar diferentes movimientos locomotores para que los estudiantes los usen mientras buscan. Considere liderar a los estudiantes para que encuentren sus Puntos de Anclaje o realicen un ejercicio de Respiración o un Movimiento Consciente una vez que toda la

clase haya encontrado el lugar tranquilo del amigo animal.

***DIFERENCIACIÓN:** Indique a los alumnos que se pongan de pie frente al objeto desde cualquier lugar del espacio cuando lo encuentren para que otros alumnos no vean inmediatamente dónde está oculto el elemento.

Conociéndose

Lecciones 3–6

En parejas o en toda la clase, pida a los estudiantes que se entrevisten entre sí para aprender sobre otros en su clase. Enfatique la escucha con curiosidad y amabilidad.

Entregue a los estudiantes una lista de algunas o todas las siguientes preguntas e imágenes como indicaciones. Revise las indicaciones con los alumnos para que puedan recordar las preguntas asociadas con las imágenes si no son lectores.

- *¿Cuál es su comida favorita y por qué? (Imagen de alimentos)*
- *¿Cuál es su color favorito y por qué? (imagen de paleta de colores)*
- *¿Qué les gusta hacer con su familia? (Imágenes multigeneracionales de la familia)*
- *¿Cuál es su parte favorita de la escuela (Imagen del edificio de la escuela)*
- *Cuenten algo que les resulte difícil o frustrante (Imagen facial frustrada)*
- *Cuenten algo que los haga reír (imagen de cara feliz).*

Resuma que estos son algunos de los pensamientos, sentimientos y experiencias de este estudiante que lo convierten en quien es.

Tablero de Compasión

Continúa desde la unidad anterior

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