Hola! Soy Bug!

Cliq sobre mí para comprar.

Yo soy muy inteligente y pensativo. También soy un poco precavido y me da un poco de miedo intentar cosas nuevas. Yo sé que los cambios son buenos, pero algunas veces, me da mucho miedo.

Si conoces a algún niño que sea un poco tímido como yo, aquí hay algunas herramientas de ayuda de **Kimochis Educator's Tool Kit: Early Chilhood Edition** para ayuda con **Charla Consigo Mismo**.

Excluido: Flexible Actividad 2 Hablar al respecto. 3
Flexible Actividad 3 Todavía Amigos 4
COMPASIVO Y AMABLE Actividad 2 6
COMPASIVO Y AMABLE Actividad 3 7
COMPASIVO Y AMABLE Actividad 4 8
COMPASIVO Y AMABLE Actividad 1 9
COMPASIVO Y AMABLE Actividad 3 10
COMPROMISO de personalidad 11
Valiente 12
Actividad de RESPETO 2 13

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Actividad de RESPETO 1 14
Actividad de RESPETO 2 15
RESPONSABILIDAD Actividad 1 17
RESPONSABILIDAD Actividad 3 18
FLEXIBILIDAD Actividad 1 19
FLECIBILIDAD Actividad 2 21
RESPONSABILIDAD Actividad 3 24
FLEXIBILIDAD Actividad 1 25
RESPONSABILIDAD Actividad 3 26
FLEXIBILIDAD Actividad 1 27

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Excluido: Flexible Actividad 2 Hablar al respecto.

Practica
Entendiendo y manejando malos sentimientos
Usando auto conversaciones positivas

Auto conversar es lo que nos decimos en nuestras cabezas a nosotros mismos.

Una auto conversación positiva nos hace sentir bien sobre las cosas. Las auto conversaciones
negativas no.

Vocabulario emocional.

Materiales: Bug, Miedo, Vergüenza, Dolor, Celos, Exclusión, Feliz, Chistoso.

"Algunas veces es difícil pedirle a los demás jugar debido a como nos estamos sintiendo. Por ejemplo, si yo me estoy sintiendo con miedo, probablemente no me gustaría pedirle a alguien que juguemos. Vamos a darle un vistazo a los sentimientos y decidir cuáles podrían hacer difícil el pedirle a alguien que juguemos." Levante y sostenga cada sentimiento y pídale a los estudiantes que decidan si el sentimiento puede hacer difícil de pedirle a alguien si quiere jugar.

Pídale a los estudiantes que piensen en una auto conversación positiva que los pueda ayudar a calmar esos sentimientos. (Ver sugerencias abajo.) Ponga esos sentimientos en la bolsita de Bug.

Hablando de ello.

Ejemplos de sentimientos que te impider pedir jugar.	Ejemplos de frases de auto conversaciones positivas.
Miedo a que las personas te digan que no puedes jugar.	"No dolera preguntar" "Si dicen que no, encontrare otros niños para jugar" "Tal vez digan que si"
Verguenza e incomodidad al pedir jugar.	"Me animare a preguntar" "Puedo pedir jugar aun si estoy avergonzado"
Dolido y aun triste porque tu amigo no fue bueno el otro dia.	"No guardare rencor. Hoy es un nuevo dia" "Apuesto a que ella solo estaba pasando un mal dia ayer. Vere si ella quiere jugar hoy."
Celoso y triste porque tu amigo se esta divirtiendo con otra persona	"Ella puede tener mas de un amigo." "Parece que ella se esta divirtiendo con alguien mas. Eso no significa que yo no le agrado."
Excluido por pensar que nadie quiere jugar contigo.	"Por supuesto que a las personas les gusta jugar conmigo." "Hoy es un nuevo dia. Me incluire yo mismo en algo divertido."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Flexible Actividad 3 Todavía Amigos

Practica

Pensar lo mejor

Los pensamientos de miedo son cosas molestas que nos decimos a nosotros mismos y tal vez no son ciertas.

Materiales: Bug, Huggtopus, todas las almohadas de sentimientos.

Siéntense en círculo con los sentimientos en el medio, "Como se siente cuando vemos a dos amigos divirtiéndose sin nosotros?" Permítale a los estudiantes que elijan sentimientos del centro y deles tiempo para compartir sentimientos. Valide lo que ellos expresan.

"Algunas veces Bug el Kimochis el mismo se hace sentir excluido aun cuando la gente no lo ha descartado. ¿Qué creen que Bug se dice a si mismo cuando ve a sus amigos jugando juntos?"
(Ya no les agrado más; ella se robó a mi amigo.) "Nosotros llamamos a esto "Pensamientos de
miedo." Aquí es cuando nos decimos una historia incomoda que no necesariamente sea cierta."

Escriba la definición en la pizarra.

"Vamos a entrenar nuestro cerebro para pensar lo mejor, no pensamientos de miedo, así no
nos sentiremos excluidos cuando vemos a nuestros amigos jugando, hablando, y pasando el tiempo sin nosotros."

Solicite dos voluntarios para actuar algunas de las situaciones a continuación. Este escenario puede hacer que Bug (o personas similares a Bug) se sienta excluido. Pídale a un estudiante que
sostenga a Bug y dígale a la clase el miedo que está pasando (el pensamiento de miedo). "Ya no les agrado." Haga que otros estudiantes sostengan a Huggtopus y asuman lo mejor sobre lo que está pasando. "Oh, ella tiene muchos amigos."

Para ir más allá de esta clase, pídale a los estudiantes que compartan sus planes en el receso justo antes de salir. "Jugare en las barras" … "Jugare con las hadas" … "Jugare futbol." Esto le dará a los estudiantes que son tímidos una idea de donde estarán los demás y aumentaran las posibilidades de jugar con los niños que más les gusta jugar.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Lo que usted ve	Pensamiento de miedo	Asumir el mejor pensamiento.
Dos amigos divirtiendose	"Ya no les agrado mas."	"Oh, ella tiene muchos amigos."
Dos amigos susurrando	"Ellos estan hablando de mi."	"Tal vez ella tiene algo que necesita compartir con un amigo."
Dos amigos riendose	"Apuesto a que se estan riendo de mi"	"Debe haber algo divertido."
Dos amigos de camino a jugar juntos en casa	"Ellos me estan excluyendo "	"Estoy triste porque no me invitaron, pero eso no significa que no les agrado."
Dos amigos vistiendo la misma ropa	"Ella se robo a mi amigo."	"Estoy celoso porque a ella le agradan otros niños, pero eso no significa que ya no le agrado."

Buscando incluirme.

Exclusión.

“Porque creen que jugamos este juego?”

(Para ayudarnos a aprender más sobre nosotros mismos; para entendernos los unos a los otros; para mostrar que no todos tenemos que ser iguales.)

“Como podría ayudarnos lo que aprendimos sobre nosotros mismos y sobre los demás para tomar responsabilidad al incluir y ser amable con los demás?”

“Que aprendieron sobre un amigo? Como podría esto ayudarlos a ser mejores amigos con él/ella?”

“Que aprendieron sobre ustedes mismos? Como podría esto ayudarlos con sus amigos?”

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 2

Por supuesto que puedes jugar!

Practica

Incluyendo a otros de forma amable

Incluyéndose usted mismo para evitar sentimientos de exclusión.

“Levanten su mano y nombren las personas que ustedes admiran por la forma en que siempre hacen el aula inclusiva para todos, no solo con los amigos cercanos. Cada uno de ustedes puede decidir hoy ser una persona inclusiva. Las personas inclusivas buscan formas de ser amables y hacer que los demás se sientan bien consigo mismos.”

Haga que un estudiante te pida querer jugar contigo. Cuando el estudiante se acerque y te pida jugar, responda diciendo “Claro” con un tono de voz y expresiones faciales que claramente muestren que usted no quiere que esa persona juegue. Luego pregúntele a los estudiantes,

“Cuando yo dije “Claro”, como creen que se sintió el estudiante?”

Siguiente, haga que varios estudiantes te pregunten si se pueden unir a jugar. Esta vez, responda con una cara y voz positiva: “Claro” … “Por supuesto” … “Siii” … “Seria genial.”

Pídale a sus estudiantes, “Como se sienten cuando las personas suenan felices porque te puedas unir a jugar?”

Estudiantes con grandes retos socio-emocionales podrían necesitar pasos simplificados si se sienten ansiosos y olvidar que hacer o decir. Un pequeño “Me gustaría jugar también” en su cuaderno de notas con los siguientes recordatorios en su bolso podría ayudar.

1. Acercamiento
2. Ver
3. Diga el nombre o tóquele el hombro a un niño
4. Diga, “¿Puedo jugar también?” con una cara y voz amigables.

“Vamos a practicar las mejores formas de incluirnos e incluir a otros que se nos quieran unir. La
clave para incluirnos es llamando la atención de la persona antes de pedir permiso para jugar.

Ustedes pueden hacer esto ya sea llamando por el nombre a la persona o tocando su hombro.”

Solicite a dos voluntarios para ayudarte a hacer una demostración.

- Haga que los voluntarios pretendan estar jugando.
- Acérquese con un lenguaje corporal amistoso. Mire por unos segundos antes de pedir permiso

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

para unirte.
- Llame a los jugadores por el nombre o toque el hombro de la persona que mejor conozca o que más probablemente te dejara unirte al juego.
- Con una voz amigable y un buen gesto, pida permiso para unirse. (“Kelly, eso se ve divertido.
Puedo jugar?”)

“Ahora vamos a aprender como incluir a otras personas.”

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 3

Buscando incluirlos

Practica

Usando los ojos y orejas para pensar y actuar amablemente

Materiales: Bug, un bola para la actividad.

“Todos quieren ser incluidos en el receso. Algunos niños no se sienten cómodos preguntando si se pueden unir a jugar porque les da vergüenza y son cuidadosos como Bug. Bug es como muchos estudiantes en nuestra escuela que necesitan que otros noten que les gustaría ser invitados a unirse.”

“Levanten la mano si les gusta cuando otras personas les pregunta si quieren jugar. Vamos a nombrar algunos juegos que les gustaría jugar en el receso.” (Esta es una buena forma para encontrar cuales juegos son los más conocidos así nos aseguraremos que todos se saben las reglas de estos juegos. También les permite comprender quien está jugando con quien y que es
lo que están jugando.)

“En este juego, ustedes van a practicar usando sus ojos y orejas para notar que alguien más quiere jugar. Entonces ustedes tendrán que ser inclusivos e invitarlos usando señales amistosas”

Invite dos estudiantes a unirse a tirar la pelota. Luego dígale al resto de estudiantes, “Cuando
yo les dé a Bug el Kimochis, acérquense al juego pero sin hablar. Solamente deberán usar un gesto amistoso que diga, “Eso parece divertido. ¿Puedo jugar?” Mientras tiras la pelota, dele a
Bug a un estudiante que no esté jugando. Cuando ella se acerque al juego, sonría y diga de manera amistosa, “¿Quieres jugar? Estamos jugando con la pelota.” Haga la clase para ella e inclúyala en el juego.”

Luego aléjese del juego de la pelota mientras los tres estudiantes juegan. Dele a Bug a un estudiante y haga que se acerque al juego de la pelota sin hablar. Los jugadores usaran sus ojos,

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

orejas, y sus corazones compasivos para incluir al nuevo estudiante que sostiene a Bug. Esta es
una oportunidad paras los jugadores de ser amables.

Mantenga la dinámica (pasando a Bug a cada estudiante así tendrán su turno uniéndose al juego) hasta que la clase completa se haya unido al juego.

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 4

Te nos quieres unir?

PRACTICA

Incluyendo a los demás que se quieran unir a una conversación.

Materiales: Todas las almohadas de sentimientos.

"Aplaudan una vez si les gusta saber lo que otras personas están hablando cuando te unen en la conversación." Invite a un grupo de estudiantes levantarse con usted y tener una conversación casual. Elija un estudiante para que se acerque y mire como si quisiera unirse en la conversación. No haga contacto visual con ella ni haga gestos amistosos.

Diga "Congelado" y dígale a sus estudiantes, "Hemos perdido la oportunidad de ser amistosos.

¿Quién puede decir que fue lo que no hicimos?"

Luego haga triso con los estudiantes y deles un tema de conversación sobre (fiesta de cumpleaños, animales favoritos, pasatiempos, etc.) Escriba estas palabras amistosas en la pizarra, "Hola, (nombre de la persona). Estábamos hablando sobre (Tema de conversación. ¿Te gustaría unírtenos?)"

Dígale a los estudiantes que comiencen las conversaciones. "Cuando toque sus hombros, díganle hasta luego al grupo donde están y acérquense a otro grupo. Póngase de pie cerca del
otro grupo y mire como si quisieras unirte a la conversación."

Sus estudiantes estarán muy felices después de este juego inclusivo! "¿Cómo se sintió hacer que
los demás se unieran al juego?" Rete a sus estudiantes a buscar maneras para ser una persona
amigable e inclusiva.

Algunas veces los estudiantes con retos socio emocionales no saben las reglas o incluso como
jugar los juegos de los recesos más comunes. Después de que los estudiantes den los nombres

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

de los juegos, pregúntele al grupo quien sabe cómo se juega cada juego. Si los estudiantes con restos socio emocionales parecen no saber cómo jugarlos, esta es una buena oportunidad para encontrar un buen compañero que sea amable y esté dispuesto a enseñarle a esos estudiantes como jugar estos populares juegos. Usted también puede hablar con un profesor de educación física para enseñarles este tipo de juegos en la clase de física.

Cada grupo de trabajo es para ver a la nueva persona y elegir incluirla en la conversación usando palabras amigables, cara, y tono de voz. Mantenga la actividad hasta que los estudiantes se hayan rotado lo suficiente para sentirse cómodos con esta habilidad.

Finalice la actividad preguntándole a los estudiantes:

"¿Cómo se siente usted cuando elige ser amigable?"
"¿Cómo se siente usted cuando los demás son amigables con usted?"
"¿Cómo podría nuestra escuela lucir, sonar y sentirse si todos eligiéramos ser amigables, aun con aquellos que no son amigos cercanos? "

Hablar con valentía.

SER COMPASIVO Y AMABLE

Las siguientes actividades de comunicación les ayudaran a los estudiantes a ser valientes y amables con TODAS las personas, no solo con sus amigos o estudiantes que aceptaron ser sus compañeros.

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 1

Decir Algo

PRACTICA
Siendo amable y amistoso con todos
en la escuela, no solo con sus amigos.

"¿Les tiene que gustar alguien que los trato amablemente? O ¿puedes tratar con amabilidad a todos aun si ustedes no son cercanos con ellos? ¿Porque se necesita valor para ser amable con los demás?"

Pídale a los estudiantes completar la siguiente frase: "Tienes que ser valiente porque algunos niños… (se enojaran contigo si eres simpático con los niños que a ellos no les agradan; no les agradaras si sales con otros niños; se burlaran de ti por ser simpático con otros niños; podrían dejar de ser tus amigos)."

Ayude a los estudiantes a crear una presentación usando los personajes de Kimochis para recrear los escenarios anteriores. Los estudiantes que toman el rol de ser presionados para no ser amables necesitaran ser valientes y elegir la amabilidad por sobre la presión. Finalice cada presentación con las siguientes propuestas de comunicación sugeridas:

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Bríndeles una almohada de sentimiento de miedo a aquellos estudiantes que deseen completar la siguiente frase: “Si le dices a un adulto, otros niños podrían…” Bríndeles una almohada de sentimiento de valentía a aquellos estudiantes que deseen completar esta frase: “Cuando un adulto me ayude, parece que funcionara mejor cuando yo…”

Estudiantes con retos socio emocionales podrían tener dificultad para saber cuándo buscar ayuda de un adulto. Los estudiantes necesitaran saber que ellos deberían buscar ayuda cuando:

(1) tienen miedo o están en peligro; (2) necesitan protección para ellos mismos o alguien más; o (3) necesitan protección para sus objetos o los de alguien más. Debatan los diferentes escenarios y determinen como grupo cuando los estudiantes podrían resolverlo por su cuenta y cuando será necesaria la ayuda de un adulto.

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 3

Valiente para hablar.

PRACTICA

Usando auto conversaciones positivas para apoyar
sentimientos de vergüenza o sentimientos adversos.
Siendo amable contigo mismo cuando tienes miedo.

Materiales: Bug, Valiente, Emocionado, Feliz, Miedoso, Incomodo, Curioso, Orgulloso, Vergonzoso

“Cuando eran pequeños, tuvieron que aprender muchas cosas nuevas. Vamos a aprender algunas de las cosas que tuvieron que aprender.”

“Usando las almohadas de los sentimientos en el centro del círculo, díganme como se sienten cuando intentan algo nuevo.”

“Como se podrían sentir ustedes si pudieran ser amigables con cualquiera aun si ellos no son sus amigos?”

“Que creen que pensarían los demás de ustedes?”

COMPASIVO Y AMABLE Actividad 2

Ayuda

PRACTICA

Obteniendo ayuda de un adulto

Materiales: Miedo, Valiente

“Es una buena costumbre tratar de solucionar sus problemas por ustedes mismos antes de pedir ayuda de un adulto, pero cuando es importante decirle algo a un adulto?”

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“Algunas personas se sienten cómodas y emocionadas cuando intentan cosas nuevas, y algunas personas se parecen más a Bug, a los que les gusta tomarse su tiempo antes de intentar algo nuevo. Ambas son formas perfectamente buenas para experimentar nuevas situaciones. Si usted se siente menos seguro como Bug, usted necesitara hablar con valentía o decirse usted mismo razones para sentirse más cómodo.”

Coloque las alas de Bug dentro como señal de que se siente cuidadoso y con miedo de intentar algo nuevo. Pase a Bug alrededor del circulo para que los estudiantes puedan compartir palabras que motiven sus sentimientos de valentía.

(Ejemplo: “Sé que no me gusta intentar cosas nuevas, pero seré valiente y lo hare de cualquier forma.”)

Pídale a los estudiantes que pasen el sentimiento de valentía a los demás que crean que son valientes. (Ejemplo: “Quiero darle a Franklin el sentimiento de valentía porque lo vi sobreponerse a alguien que no estaba siendo amable con él.”)

Para estudiantes con retos socio emocionales, cree una Tarjeta de Afirmación (Página 63) que tenga una lista de frases que el estudiante pueda decir en su cabeza o susurrar cuando se enfrente a cosas nuevas. Algunas frases afirmativas podrían ser: “Puedo intentar esta nueva experiencia. Esto no es tan difícil. Hablare con valentía para pasar por esta difícil experiencia.

Puedo ser valiente e intentar esto que es nuevo.”

COMPROMISO de personalidad

Compromiso personal

Pídale a los estudiantes que escriban en su libreta de Kimochis sus compromisos positivos para elegir una acción de las que aprendieron sobre los sentimientos de valentía que les ayudaran a mejorar las relaciones y el rendimiento de la escuela.

“Que acción les ayudara a reconocer y apoyar los miedos de sus amigos? Que acción les ayudará a disculparse y perdonar?”

Revisión
Ocasionalmente revise con sus estudiantes para ver cómo van con su compromiso de comprender y apoyar los miedos, y la timidez de los demás, y así acceder a los sentimientos de valentía para ser lo mejor que puedan ser.

Cuando sorprendas a tus estudiantes tomando decisiones positivas, hágaselo saber:
- “Vea que recordaste corregir ese momento – Eso es ser valiente!”
- “Veo a una niña que hace lo correcto aun si teniendo miedo. Eso es valentía!”
- “Creo te darás cuenta que ser valiente y decir la verdad te hará sentir mejor contigo

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

mismo. Te
admiro por elegir la honestidad."

Guía del comportamiento positivo

Cuando sus estudiantes necesitan un poco de ayuda extra, deles algunos consejos:
- "Me gustaría verlos usar su sentimiento de valentía para corregir ese momento."
- "Sean valientes para que hagan lo correcto."
- "Es de mucha valentía decirle a alguien porque te estas disculpando. Creo que puedes practicar ser valiente y decirle a Mary porque te disculpas debido a tus reacciones."

Confirme elecciones positivas.

Está bien Tener miedo.

Valiente

Cree y Practique con Kimochis Way

Ver página 262 para recordar las claves más importantes de comunicación y manejar esta emoción.

SER RESPETUOSO Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser respetuosos con sus miedos y los de los demás.

Actividad de RESPETO 1

Esta bien tener miedo

PRACTICA

Respetando los miedos de los demás y siendo un apoyo.

Materiales: Bug, Valiente, Sorprendido, Curioso

"¿Alguna vez tuvieron un amigo que le tenía miedo a algo y ustedes no? ¿Cómo se sintieron?"
(Sorprendidos, curiosos).

"Las personas accidentalmente dirán cosas que lastimaran tus sentimientos, no porque sean groseras o traten de herir tus sentimientos, pero porque están sorprendidos o curiosos de que tengas cierto miedo. Escuche las siguientes frases y levanten el pulgar si les gustaría que alguien les hablara de esta forma o pulgar abajo si de esa forma lastimaría sus sentimientos"

"Como los hace sentir cuando tienen miedo de algo y alguien más piensa que es gracioso?"

Para estudiantes con retos socio emocionales, use las cajas de When-Then (Página 62) para mostrar como algunas veces las palabras que se dicen sin pensar pueden lastimar.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“La siguiente actividad les enseñara como responder cuando alguien los hace sentir mal cuando tienen miedo. Recuerden asumir lo mejor o acuérdense de pensar que las personas no están tratando de herir sus sentimientos intencionalmente. Ellos podrían únicamente sorprendidos o curiosos porque ustedes tengan miedo.”

Actividad de RESPETO 2

Entonces, tengo miedo

PRACTICA

Respeto propio y hablando claro cuando se expresan de nuestros sentimientos.

“Vamos a practicar que decir y hacer si alguien accidentalmente o intencionalmente lastima sus sentimientos por tener miedo.”

Sorprendido y curioso:

“No tienes miedo a los perros?”
(Dicho con un tono de voz y gesto despectivo)

“No sabía que le tenías miedo a los perros.
Te agradezco que me lo dijeras.” (Dicho con compasión)

“Conozco muchas personas que también le tienen miedo a los perros.
No sabía que tú también les tenías miedo.”
(Dicho con compasión)

“No seas un gato débil.” (Dicho como un insulto)

“Yo también le tengo miedo a los perros. No sabía que teníamos eso en común.” (Dicho de forma amistosa)

“Porque le tienes miedo a los perros? Los perros son lindos.”
(Dicho con interés e importancia)

“Porque le tienes miedo a los perros? Los perros son lindos.”
(Dicho una segunda vez como un insulto.)

Acérquesele a varios estudiantes distintos (Solo los que quieren tener un turno) y dígales a lo que usted tiene miedo. El trabajo de estos estudiantes será decir o hacer algo que lo pueda hacer sentir mal por tener miedo. De el ejemplo usando los siguientes cuatro hábitos de comunicación.

- Usen una cara y voz amistosa.
- No avergüencen a tu amigo por tener miedo.
- Mantenga palabras breves.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

- Después de que los estudiantes comprendan que él se disculpó, cambie de tema de conversación y mantenga un tono de voz amigable.
Frases para defenderse ustedes mismos.
"Yo tengo miedo de (el miedo), y me siento bien con eso."
"Yo creo que todos tenemos algo a lo que le tememos."
"Deseara no tener miedo, pero lo tengo."
"Sé que no me quisiste ser grosero, pero heriste mis sentimientos."

Tengo Miedo

Valiente

Cree y Practique con Kimochis Way

Ver página 262 para recordar las claves más importantes de comunicación y manejar esta emoción.

SER RESPETUOSO Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser respetuosos con sus miedos y los de los demás.

Actividad de RESPETO 1

Esta bien tener miedo

PRACTICA

Respetando los miedos de los demás y siendo un apoyo.

Materiales: Bug, Valiente, Sorprendido, Curioso

"¿Alguna vez tuvieron un amigo que le tenía miedo a algo y ustedes no? ¿Cómo se sintieron?"
(Sorprendidos, curiosos).

"Las personas accidentalmente dirán cosas que lastimaran tus sentimientos, no porque sean groseras o traten de herir tus sentimientos, pero porque están sorprendidos o curiosos de que tengas cierto miedo. Escuche las siguientes frases y levanten el pulgar si les gustaría que alguien les hablara de esta forma o pulgar abajo si de esa forma lastimaría sus sentimientos"

"Como los hace sentir cuando tienen miedo de algo y alguien más piensa que es gracioso?"

Para estudiantes con retos socio emocionales, use las cajas de When-Then (Página 62) para mostrar como algunas veces las palabras que se dicen sin pensar pueden lastimar.

"La siguiente actividad les enseñara como responder cuando alguien los hace sentir mal cuando tienen miedo. Recuerden asumir lo mejor o acuérdense de pensar que las personas no están tratando de herir sus sentimientos intencionalmente. Ellos podrían únicamente sorprendidos o curiosos porque ustedes tengan miedo."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Actividad de RESPETO 2

Entonces, tengo miedo

PRACTICA

Respeto propio y hablando claro cuando se expresan de nuestros sentimientos.

"Vamos a practicar que decir y hacer si alguien accidentalmente o intencionalmente lastima sus sentimientos por tener miedo."

Sorprendido y curioso:

"¿No tienes miedo a los perros?"
(Dicho con un tono de voz y gesto despectivo)

"No sabía que le tenías miedo a los perros.
Te agradezco que me lo dijeras." (Dicho con compasión)

"Conozco muchas personas que también le tienen miedo a los perros.
No sabía que tú también les tenías miedo."
(Dicho con compasión)

"No seas un gato débil." (Dicho como un insulto)

"Yo también le tengo miedo a los perros. No sabía que teníamos eso en común." (Dicho de forma amistosa)

"¿Porque le tienes miedo a los perros? Los perros son lindos."
(Dicho con interés e importancia)

"¿Porque le tienes miedo a los perros? Los perros son lindos."
(Dicho una segunda vez como un insulto.)

Acérquesele a varios estudiantes distintos (Solo los que quieren tener un turno) y dígales a lo que usted tiene miedo. El trabajo de estos estudiantes será decir o hacer algo que lo pueda hacer sentir mal por tener miedo. De el ejemplo usando los siguientes cuatro hábitos de comunicación.

- Usen una cara y voz amistosa.
- No avergüencen a tu amigo por tener miedo.
- Mantenga palabras breves.
- Después de que los estudiantes comprendan que él se disculpó, cambie de tema de conversación y mantenga un tono de voz amigable.

Frases para defenderse ustedes mismos.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“Yo tengo miedo de (el miedo), y me siento bien con eso.”
“Yo creo que todos tenemos algo a lo que le tememos.”
“Deseara no tener miedo, pero lo tengo.”
“Sé que no me quisiste ser grosero, pero heriste mis sentimientos.”

Cambie de roles para que sus estudiantes practiquen con valentía y de manera práctica respondiendo sobre el miedo.

“¿Cómo te comunicaste cuando te defendiste?”
“¿Cómo te sentiste al defenderte sin ser grosero?”
“¿Te ayuda memorizar que decir para que no tengas que pensar que decir cuando alguien lastime tus sentimientos?”

Los estudiantes más jóvenes pueden usar a Bug y Cat, en una marioneta muestre como practicar la valentía diciéndole a alguien que no se burle de ellos por tener miedo. Dele a un estudiante a Bug con la almohada Valiente en su bolsita y al otro estudiante a Cat con la almohada de Sorprendido y Curioso en su bolsita.

Susúrrele en el oído al estudiante:
“Haga que Bug le diga a Cat, “Le tengo miedo a los perros.””

“Haga que Cat le diga a Bug, “Yo no le tengo miedo a los perros.””
(Use un tono de voz inadecuado)

“Haga que Bug diga de manera práctica, “Bueno, Yo sí y está bien.””

“Haga que Cat diga con pesar, “Oh, lamento haber lastimado tus sentimientos.
Por supuesto que está bien tenerle miedo a los perros. Yo también tengo otros miedos.””

Para algunos estudiantes podría ser necesario preparar una “frase” para cuando ellos quieran defenderse por sí mismos. Permita que esos estudiantes elijan una de las frases anteriores que lo hagan sentir mejor y escríbalo en una tarjeta. Ponga la tarjeta en su bolsa (para el receso), en su mochila (para el bus), o en su mesa (para el tiempo en clases). Incluya estos recordatorios:

Use una cara y voz amistosa; Solo diga las palabras en la tarjeta; Después que la persona diga lo siento, cambio el tema.

SER RESPONSABLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser valientes, honestos y tomar responsabilidad por sus acciones aun cuando le tienen miedo a las consecuencias.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

RESPONSABILIDAD Actividad 1

Enfrentar

PRACTICA

Siendo honesto aun cuando tienes miedo

Materiales: Sentimientos de Miedo, Lo siento, Incomodo, Culpable, Avergonzado, Triste.

“Levanten su mano si han estado en problemas con el profesor o sus padres.” (Señale como todas las manos o la mayoría fueron levantadas y lo valientes que son los estudiantes por decir la verdad.)

“Como se sienten ustedes cuando saben que hicieron algo mal y un adulto quiere hablar con ustedes?” (Los estudiantes pueden usar las almohadas de sentimientos para ayudarlos a aprender vocabulario sobre sentimientos.)

Elija dos nuevos estudiantes para que tomen los roles de Bug y Cat y use las mismas frases.

Usted podría seguir haciendo la misma actividad una y otra vez con estudiantes nuevos así los estudiantes memorizaran como hablar y ser valientes cuando lastimaron sus sentimientos.

Debata cuan bien nos sentimos cuando sabemos que decir y hacer si alguien dice algo que hirió nuestros sentimientos. Recuérdele a los estudiantes que ellos podrían usar una cara amistosa, voz y palabras que ayuden, así las personas querrán ser amables con ellos.

“Cuando ustedes hacen algo malo, los hace querer esconderse o ganas de esconderte debajo una piedra?” (Muéstrese agazapado, encogido, y tratando de esconderte.) Hágale a su clases saber que es un impulso normal querer correr y esperar no meterse en problemas.

“Se necesita coraje y valentía para enfrentar a un adulto, hacer contacto visual, escuchar, y decir exactamente lo que hiciste y que te arrepientes. Esto se llama “Enfrentar la verdad.”

¿Quiénes pueden compartir alguna historia cuando pudieron ser valientes, decir la verdad, y apropiarse de lo que hicieron aun cuando eso significa que se meterán en problemas?”

Decir Lo siento

Reúna a la clase en un círculo y piensen sobre:
“Como se sintieron cuando aceptaron su error?”
“Como los hizo sentir su niña cuando ella fue valiente y honesta?”
“Como podría esta actividad ayudarles en la vida real?”
“***” Es otra palabra para agregar al poster de “Las palabras no siempre significan lo que dicen.” (página 62).

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

RESPONSABILIDAD Actividad 3

Uups, eso era mentira

PRACTICA
Coraje para decir la verdad
Recuperándose después de mentir

"La honestidad puede ser temerosa y mentir puede parecer más fácil, pero decir la verdad los hace una persona en la que se puede confiar. Cuales son algunas mentiras que escucharon decir de personas cuando tenían miedo de ser valientes para decir la verdad?" (Ejemplos: Yo no fue;

No sé quién fue; Yo no estaba ahí; No sé de qué hablas.)

…Yo no fui," pero luego corrija diciendo, "Si, yo fui, no sé porque dije eso." Ahora cambie de roles, acérquesele a los estudiantes y pregúnteles si hicieron algo. Pídales que lo nieguen pero que rápidamente se corrijan eligiendo ser valientes y honestos. Mantenga un registro de las palabras que parecen ser las de mayor ayuda para que pueda ser valiente y decir la verdad aun cuando tiene el miedo de las consecuencias.

"No sé porque dije eso."
"Eso no es cierto, yo lo hice."
"Lamento haber mentido. Tenía miedo porque yo lo hice."
"Quise decir, "Si, yo lo hice.""

"Como creen que este hábito de comunicación podría ayudarlos en casa, en la escuela, con sus amigos?"

SER FLEXIBLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser flexibles y disculparse cuando cometen un error y perdonar cuando los demás cometen un error que ocasionó que lastimaran sus sentimientos.

Algunos estudiantes con retos socio emocionales podrían no comprender porque alguien miente. Cuando se les pide que digan si han mentido, ellos podrían decir algo como, "No lo haría nunca" o "¿Porque debería decir eso?" Si el estudiante se siente cómodo explicando porque deberían pensar esto, pídales aclarar sus pensamientos con los otros estudiantes. Debata porque siempre es mejor ser valiente y decir la verdad.

"Entonces pregunte: ¿Cómo se sienten justo después de que una mentira salió de su boca?

¿Mentir los hace sentirse bien o no también? ¿Qué creen que piensan sus padres y profesores cuando sienten que no están siendo valientes y diciendo la verdad?

"Vamos a practicar un habito en la comunicación que los ayudara cuando dicen algunas de estas mentiras. Si ustedes se escuchan mintiendo, rápidamente tengan coraje para detenerse

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

y decir la verdad. Yo hare la primera demostración."
Haga que un estudiante tome el rol del profesor y te pregunte si usted dejo la goma abierta.

Primero diga, "Yo no fui…"

FLEXIBILIDAD Actividad 1

Decir lo siento

PRACTICA
Uso del coraje para disculparse
Enfrentando los errores

Materiales: Bug, Lo siento, Miedo, Orgullo, Avergonzado, Valiente, Amado, Agradecido, Feliz, Amigable, Amable

"Levanten la mano si ustedes cometen errores. ¿Cómo se sienten por los amigos que dicen

"Lo siento" cuando cometen errores? ¿Cómo se sienten por los amigos que culpan a los demás o dan excusas en ver de decir "Lo siento"?" ¿Por qué piensan que ellos no se ven dispuestos a disculparse? ¿Por qué podría ser difícil decir "Lo siento"? (Se sienten miedosos, avergonzados, etc.)

"Hoy vamos a aprender el valor y la importancia de elegir ser una persona valiente que pueda decir "Lo siento" cuando cometemos errores. Vamos a practicar nuestras palabras de disculpa.

Repitan después de mí, "Lo siento"."

Señale que tan fácil es decir estas palabras cuando NO estamos teniendo sentimientos tristes.

Entonces hable sobre cómo estas palabras no significan nada si no son sinceras. Haga que los estudiantes practiquen diciendo "Lo siento" de forma sincera y no sincera así ellos podrán escuchar y sentir la diferencia.

Luego de otra disculpa que incluya el nombre del estudiante: "Jim, Lo siento." Comente como incluyendo el nombre de la persona la disculpa será aún más fuerte.

"Hay ocho cosas más importantes y fáciles de hacer para ayudar a ser lo suficientemente amable y valiente para disculparse cuando cometen errores."

Los pasos enlistados a continuación podrían ser difíciles de recordar para los estudiantes con retos socio emocionales. Escriba los pasos simplificados en la pizarra así los estudiantes podrán verlos durante los juegos de roles. Algunos estudiantes con retos socio emocionales podrán ser solo capaces de recordar únicamente los primeros 5 pasos. Bríndeles bastantes oportunidades para practicar en los juegos de roles. Haga una pequeña tarjeta de recordatorio o haga un cartel para el aula con los pasos a seguir. Propóngale a los

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

estudiantes usar su tarjeta o referirse al cartel cuando ellos necesiten recordar los pasos para disculparse.

Habito 1: Disculparse Rápidamente

"Mientras más rápido se disculpen, más rápido harán las cosas bien." Demuestre como decir rápidamente lo siento cuando golpeas accidentalmente a alguien. Recuerden decir el nombre de la persona para personalizar la disculpa. Cambie los roles para que los estudiantes puedan practicar.

Habito 2: Tienes que sentirlo

Demuestre dos formas de disculparse.

1. Diga "Lo siento" pero muéstrese y suene poco sincero.
2. Diga "Lo siento" pero muéstrese y suene sincero. (manteniendo contacto visual). "¿Cuál de esas disculpas los harán perdonar a esa persona?" ¿Porque? Como los hace sentir cuando el que se disculpa parece no sentirlo? Haga que los estudiantes practiquen diciendo, "Lo siento" con los dos diferentes tonos de voz.

Habito 3: Diga porque se disculpa

Brinde razones para disculparse. "Usted necesita disculparse cuando…" Luego nombre una disculpa por lo que los estudiantes se arrepientan. "Keith, lamento no haberte esperado."

Cambie los roles para que los estudiantes puedan practicar. Pregúntele a sus estudiantes si hay diferencia cuando la persona explica por qué se está disculpando?

Habito 4: Nómbrelo

Cree un "muro de palabras" con las palabras que describen acciones de las que nos arrepentimos, como: grosero, desconsiderado, odioso, descortés, indiferente, poco amable.

Muestre una disculpa y diga lo que piensa sobre su actuar: "Wesley, me disculpo por tomar tu lápiz sin preguntar. Fue descortés de mi parte."

Cambie los roles para que los estudiantes puedan practicar. Pregúntele a los estudiantes si hay alguna diferencia cuando alguien dice cómo se siente por lo que hizo.

Habito 5: Haz las cosas bien!

"Que más aprecian de sus amigos además de decir "lo siento"?" Muestre como hacer las cosas bien diciendo, "Matt, lamento haber quebrado tu torre. Eso fue desconsiderado. Que puedo hacer para hacer las cosas bien?" Cambie los roles para que los estudiantes puedan practicar.

Habito 6: Si a la primera no puedes, inténtalo de nuevo

"Algunas veces cuando ustedes se disculpan, sus compañeros de clases dirán cosas como, "¿No pareces arrepentido, porque debería perdonarte? Lo pensare." ¿Como los

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

hacen sentir esas palabras? ¿Que podrían estar pensando y sintiendo sus compañeros de clase?" Demuestre como repetir una disculpa cuando alguien no acepta las disculpas la primera vez. Pídale a un estudiante que se te una en una demostración donde usted se disculpará por hablar de una fiesta donde ella no fue invitada. Haga que el estudiante use una de las reacciones odiosas anteriores para su disculpa así usted podrá hacer una segunda disculpa…

…segunda disculpa con la misma sinceridad. "Deirdre, de verdad lo lamento."

Cambie de roles así sus estudiantes podrán practicar dar una segunda disculpa cuando no aceptan la primera disculpa.

Habito 7: Toma tiempo perdonar

"Levanten la mano si han sentido que necesitan tiempo para perdonar." Brinde ideas de maneras amables en las que pueden indicar que necesitan tiempo, como, "Sé que te lamentas, pero solo necesito tiempo"

"Se necesita valor y comprensión para permitirle a las personas que lastimamos que nos perdonen."

Invite a un estudiante que se le una en una demostración donde él no esté listo para perdonarte así usted podrá demostrar esta útil frase: "Sé que aun estas dolido conmigo. Yo solo quiero hacerte saber que realmente lo siento." Cambie de roles así los estudiantes podrán practicar.

Habito 8: Manejando una reacción de "Gran resentimiento"

Pídale a un voluntario que sobreactúe cuando usted accidentalmente se pare sobre su pie.

Demuéstrelo no alarmándose al disculparse repetidamente de manera calmada, para así calmar a la persona que reaccionó de sobremanera. Explique que algunas veces las personas actúan de sobremanera porque se sorprenden, no porque traten de ser groseros.

Cambie de roles con usted actuando de sobremanera así los estudiantes pueden practicar dando una segunda disculpa de manera calmada y amigable.

FLECIBILIDAD Actividad 2

Yo te perdono

PRACTICA

Trabaje a través de los sentimientos lastimados para perdonar.

Materiales: Triste, Enojado, Lastimado

"Como se sienten cuando alguien los perdona? Como se sienten cuando ustedes pueden perdonar a alguien que los lastimó aun cuando te estas sintiendo dolido?"

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“Vamos a hacer una lista de las palabras favoritas que nos gusta escuchar cuando alguien nos perdona.” (Haga una lista en la pizarra: Te perdono. Está bien. Está bien y no lo hagas mal.

Todos cometen errores. Te perdono, no te preocupes, ya pasó.)

Habito 1: Perdonar rápidamente

“Perdonar puede ser algo que ustedes hagan fácil y rápido. Eso no significa que sus sentimientos heridos se vayan pero eso significa que usted sabe que todos cometemos errores.”

Para estudiantes con retos socio emocionales, cree una Tarjeta de Afirmación (Página 63) que tenga una lista de frases que el estudiante pueda decir en su cabeza o susurrar cuando se enfrente a cosas nuevas. Algunas frases afirmativas podrían ser: “Esto no es de mucho disgusto.

Puedo manejarlo. Haré mi estrategia de calma para superar esto. Respire profundamente 3 veces. Puedo olvidarme de eso.”

Para los estudiantes más jóvenes, use los personajes de Kimochis como marionetas y finalice la lección aquí. Los estudiantes más jóvenes se beneficiarán con una práctica más frecuente.

Habito 2: Con un error no se subsana otro

“Con un error no se subsana otro” asientan con la cabeza si conocen esta expresión. Que quieren decir estas palabras? Si con un error no se subsana otro, porque las personas eligen lastimarlos de vuelta cuando ustedes lo lastimaron?”

Ven y soluciónalo

Los estudiantes compartirán historias reales de honestidad. Aquí hay algunas sugerencias:

“Recuerdan lo que sentían cuando su padre les estaba hablando?”
“¿Como hicieron para hacer lo correcto aun cuando estaban sintiendo miedo?”
“¿Cómo se sintieron después de haber sido valientes y honestos?”
“¿Valió la pena decir la verdad aun cuando se metieron en problemas? ¿Porque?”
“¿Que piensan de las personas que aceptan sus errores?”
“¿Que piensan de sus amigos que aún no pueden aceptar sus errores?”

Aclarar con los estudiantes con retos socio emocionales que “aceptar los errores” es en sentido figurado que significa tomar responsabilidad. Si usted ya completo la lección de Sentimiento de Tristeza, compare el dicho aquí “aceptar,” allá. Agregar lo al cartel “Las palabras no siempre significan lo que dicen.” (Página 62).

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Haga que el “Adulto” se acerque a ti y te pregunte si dejaste la puerta abierta y usted dirá la verdad. (“Si, papá, yo dejé la puerta abierta. Lo lamento. Iré a buscar al perro.”)

En el segundo escenario, camine hacia el “padre” y dígale la verdad antes de que te pregunte.

(Oh no, el perro se salió y yo fui el que dejo la puerta abierta!) Luego diga “Congelado” Pídale al estudiante que comparta sus pensamientos y sensaciones cuando estuvo en ambas situaciones.

Ambas fueron honestas y se ocupó de valor. Piensa el estudiante mejor de ti cuando fuiste honesto antes de darse cuenta de lo sucedido?

“Porque podría ser difícil decir la verdad antes de ser preguntado sobre lo que hiciste?”

“Porque “Ven y Soluciónalo” o decirlo es un habito que vale la pena practicar en la vida real?”

“Más importante aún, como se siente usted cuando es honesto y viene a solucionarlo al decir la verdad?”

RESPONSABILIDAD Actividad 2

Ven y soluciónalo

PRACTICA

Eligiendo decir por lo que nos arrepentimos antes de ser atrapados

Materiales: Bug, tiras de papel, lápices.

“Vamos a practicar decir la verdad sobre algo de lo que no nos sentimos orgullosos antes de que un adulto se dé cuenta. Eso podría significar que nos meteremos en problemas o tendremos consecuencias. ¿Porque deberían practicar diciéndolo ustedes mismos?” (Porque es lo valiente y correcto de hacer; queremos ser vistos como personas honestas, queremos sentirnos como personas honestas.)

Pídale a un estudiante que pretenda ser un padre y usted pretenda ser el niño. Actué molesto porque alguien de la familia dejo la puerta abierta y el perro se salió. Haga una demostración con lo siguiente:

Pídale a los niños que escriban cosas por las que alguien se podría meter en problemas en las tiras de papel. Meta las tiras de papel en la bolsita de Bug. Para modificar, haga que los estudiantes piensen en ideas y escriba la lista en la pizarra.

Luego cree dos líneas: línea A y línea B. Los estudiantes en la línea A serán los padres. Los estudiantes en la línea B serán los niños. (Usted puede modificar y hacer que dos estudiantes hagan la actividad en frente de la clases y luego rotarlos.)

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Pase a Bug por la línea A, así los “Padres” podrán sacar una situación de la bolsita de Bug. El “Padre” entonces le preguntará al “niño” sobre la situación, entonces el estudiante en la línea B podrá practicar ser valiente y decir la verdad. Luego vuelva a colocar los papelitos en la bolsa de Bug y pase a Bug por la línea B para que los estudiantes saquen una situación para que puedan decirle la verdad a sus “padres.”

Reúna a la clase en un círculo y piensen sobre:

“Como se sintieron cuando aceptaron su error?”
“Como los hizo sentir su niña cuando ella fue valiente y honesta?”
“Como podría esta actividad ayudarles en la vida real?”
“***” Es otra palabra para agregar al poster de “Las palabras no siempre significan lo que dicen.” (página 62).

RESPONSABILIDAD Actividad 3

Uups, eso era mentira

PRACTICA
Coraje para decir la verdad
Recuperándose después de mentir

“La honestidad puede ser temerosa y mentir puede parecer más fácil, pero decir la verdad los hace una persona en la que se puede confiar. Cuales son algunas mentiras que escucharon decir de personas cuando tenían miedo de ser valientes para decir la verdad?” (Ejemplos: Yo no fue; No sé quién fue; Yo no estaba ahí; No sé de qué hablas.)

…Yo no fui,” pero luego corrija diciendo, “Si, yo fui, no sé porque dije eso.” Ahora cambie de roles, acérquesele a los estudiantes y pregúnteles si hicieron algo. Pídales que lo nieguen pero que rápidamente se corrijan eligiendo ser valientes y honestos. Mantenga un registro de las palabras que parecen ser las de mayor ayuda para que pueda ser valiente y decir la verdad aun cuando tiene el miedo de las consecuencias.

“No sé porque dije eso.”
“Eso no es cierto, yo lo hice.”
“Lamento haber mentido. Tenía miedo porque yo lo hice.”
“Quise decir, “Si, yo lo hice.””
“Como creen que este hábito de comunicación podría ayudarlos en casa, en la escuela, con sus amigos?”

SER FLEXIBLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser flexibles y disculparse cuando cometen un error y perdonar cuando los demás cometen un error que ocasionó que lastimaran sus sentimientos.

Algunos estudiantes con retos socio emocionales podrían no comprender porque alguien miente. Cuando se les pide que digan si han mentido, ellos podrían decir algo como, “No lo

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

haría nunca" o "¿Porque debería decir eso?" Si el estudiante se siente cómodo explicando porque deberían pensar esto, pídales aclarar sus pensamientos con los otros estudiantes.

Debata porque siempre es mejor ser valiente y decir la verdad.

"Entonces pregunte: ¿Cómo se sienten justo después de que una mentira salió de su boca? ¿Mentir los hace sentirse bien o no también? ¿Qué creen que piensan sus padres y profesores cuando sienten que no están siendo valientes y diciendo la verdad?

"Vamos a practicar un habito en la comunicación que los ayudara cuando dicen algunas de estas mentiras. Si ustedes se escuchan mintiendo, rápidamente tengan coraje para detenerse y decir la verdad. Yo hare la primera demostración."

Haga que un estudiante tome el rol del profesor y te pregunte si usted dejo la goma abierta. Primero diga, "Yo no fui…"

FLEXIBILIDAD Actividad 1

Decir lo siento

PRACTICA
Uso del coraje para disculparse
Enfrentando los errores

Materiales: Bug, Lo siento, Miedo, Orgullo, Avergonzado, Valiente, Amado, Agradecido, Feliz, Amigable, Amable

"Levanten la mano si ustedes cometen errores. ¿Cómo se sienten por los amigos que dicen

"Lo siento" cuando cometen errores? ¿Cómo se sienten por los amigos que culpan a los demás o dan excusas en ver de decir "Lo siento"?" ¿Por qué piensan que ellos no se ven dispuestos a disculparse? ¿Por qué podría ser difícil decir "Lo siento"? (Se sienten miedosos, avergonzados, etc.)

"Hoy vamos a aprender el valor y la importancia de elegir ser una persona valiente que pueda decir "Lo siento" cuando cometemos errores. Vamos a practicar nuestras palabras de disculpa.

Repitan después de mí, "Lo siento"."

Uups era mentira

Reúna a la clase en un círculo y piensen sobre:

"Como se sintieron cuando aceptaron su error?"
"Como los hizo sentir su niña cuando ella fue valiente y honesta?"
"Como podría esta actividad ayudarles en la vida real?"

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

"***" Es otra palabra para agregar al poster de "Las palabras no siempre significan lo que dicen." (página 62).

RESPONSABILIDAD Actividad 3

Uups, eso era mentira

PRACTICA
Coraje para decir la verdad
Recuperándose después de mentir

"La honestidad puede ser temerosa y mentir puede parecer más fácil, pero decir la verdad los hace una persona en la que se puede confiar. Cuales son algunas mentiras que escucharon decir de personas cuando tenían miedo de ser valientes para decir la verdad?" (Ejemplos: Yo no fue; No sé quién fue; Yo no estaba ahí; No sé de qué hablas.)

…Yo no fui," pero luego corrija diciendo, "Si, yo fui, no sé porque dije eso." Ahora cambie de roles, acérquesele a los estudiantes y pregúnteles si hicieron algo. Pídales que lo nieguen pero que rápidamente se corrijan eligiendo ser valientes y honestos. Mantenga un registro de las palabras que parecen ser las de mayor ayuda para que pueda ser valiente y decir la verdad aun cuando tiene el miedo de las consecuencias.

"No sé porque dije eso."
"Eso no es cierto, yo lo hice."
"Lamento haber mentido. Tenía miedo porque yo lo hice."
"Quise decir, "Si, yo lo hice.""
"Como creen que este hábito de comunicación podría ayudarlos en casa, en la escuela, con sus amigos?"

SER FLEXIBLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser flexibles y disculparse cuando cometen un error y perdonar cuando los demás cometen un error que ocasionó que lastimaran sus sentimientos.

Algunos estudiantes con retos socio emocionales podrían no comprender porque alguien miente. Cuando se les pide que digan si han mentido, ellos podrían decir algo como, "No lo haría nunca" o "¿Porque debería decir eso?" Si el estudiante se siente cómodo explicando porque deberían pensar esto, pídales aclarar sus pensamientos con los otros estudiantes. Debata porque siempre es mejor ser valiente y decir la verdad.

"Entonces pregunte: ¿Cómo se sienten justo después de que una mentira salió de su boca? ¿Mentir los hace sentirse bien o no también? ¿Qué creen que piensan sus padres y profesores cuando sienten que no están siendo valientes y diciendo la verdad?

"Vamos a practicar un habito en la comunicación que los ayudara cuando dicen algunas de estas mentiras. Si ustedes se escuchan mintiendo, rápidamente tengan coraje para detenerse y decir la verdad. Yo hare la primera demostración."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Haga que un estudiante tome el rol del profesor y te pregunte si usted dejo la goma abierta.

Primero diga, “Yo no fui…”

FLEXIBILIDAD Actividad 1

Decir lo siento

PRACTICA
Uso del coraje para disculparse
Enfrentando los errores

Materiales: Bug, Lo siento, Miedo, Orgullo, Avergonzado, Valiente, Amado, Agradecido, Feliz, Amigable, Amable

“Levanten la mano si ustedes cometen errores. ¿Cómo se sienten por los amigos que dicen

“Lo siento” cuando cometen errores? ¿Cómo se sienten por los amigos que culpan a los demás o dan excusas en ver de decir “Lo siento”?” ¿Por qué piensan que ellos no se ven dispuestos a disculparse? ¿Por qué podría ser difícil decir “Lo siento”? (Se sienten miedosos, avergonzados, etc.)

“Hoy vamos a aprender el valor y la importancia de elegir ser una persona valiente que pueda decir “Lo siento” cuando cometemos errores. Vamos a practicar nuestras palabras de disculpa.

Repitan después de mí, “Lo siento”.”

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

OLVIDADO

KOTOWAZA

Siempre es más divertido cuando hacemos espacio para todos.

VALIENTE

KOTOWAZA

Se lo suficientemente valiente como para levantarse y hablar o lo suficientemente valiente para sentarse y escuchar.