Hola! isoy Huggtopus!

Click Aquí para comprar

Yo soy muy cariñoso, todo es sonrisas y abrazos. ¡Algunas veces, me dejo llevar por mi gran personalidad amistosa y me puedo salir de control! Yo siempre trato de ser bueno, pero no siempre estoy al tanto de las necesidades de los demás porque aún no he aprendido como leer lenguaje corporal y respetar los límites. ¡Yo puedo aun hacer sentir mejor a cualquiera con mis abrazos!

Si conoces a algún niño como yo, aquí encontraras algunas herramientas de ayuda de parte de **Kimochis Kit de Herramientas Educativas: Edition Niñez Temprana** para ayudar en la **Atención** y **Enfoque.**

Palmada de comunicación 3
ACTIVIDAD 4 3
ACTIVIDAD 5 3
ACTIVIDAD 5 5
Llave 2 6
ACTIVIDAD 1 7
ACTIVIDAD 2 8
ACTIVIDAD 3 8
EXPRESIONES ARTISTICAS 10

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Digalo 12
Actividad de Respeto 1 12
Actividad de RESPONSABILIDAD 1 13
Actividad de RESPONSABILIDAD 2 14
Actividad de RESPETO 1 15
Actividad de RESPETO 2 16
Actividad de RESPONSABILIDAD 1 17
Actividad de RESPONSABILIDAD 2 17
Actividad de RESPETO 2 18
Actividad de RESPONSABILIDAD 3 19
Actividad de RESPONSABILIDAD 4 19
Actividad de FLEXIBILIDAD 2 22

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Palmada de comunicación

ACTIVIDAD 4

Palmada de comunicación

PORQUE ESTO ES IMPORTANTE

Una gentil palmada en el hombro puede ser algunas veces suficiente para "despertar a alguien" así ellos podrían considerar que lo que están haciendo es molesto. Por ejemplo, si un estudiante gentilmente palmea otro estudiante porque está en su camino, el estudiante podría no necesitar decir algo. Esto hace que la comunicación del mensaje sea menos emocional y pueda liderar una mejor cooperación.

NOTA Asegúrese que profesores y estudiantes están al tanto de a cuales niños no les gusta ser tocados debido a sensibilidades sensoriales.

Niñez Temprana Use un personaje de Kimochis para jugar este juego de Palmada de Comunicación. La persona sosteniendo el Kimochis obtiene la atención de la persona sentada a su derecha usando el personaje para dar una palmada en el hombro del compañero. Usando el Kimochis también es de ayuda con los estudiantes que se sientan apenados porque el personaje es el que hace la acción.

Elemental Todos siéntense en círculo viendo al centro. Empiece el juego de la palmada de comunicación con una palmadita en el hombro del estudiante a su derecha. Este estudiante entonces hará contacto visual contigo, sonreirá y pasara la palmadita al siguiente estudiante a la derecha. Cuando la palmadita haya completado el círculo, hágalo en la dirección contraria.

Vea que tan rápido puede la palmadita pasar por todo el círculo.

ACTIVIDAD 5

Practicando situaciones predecibles

PORQUE ESTO ES IMPORTANTE

Algunas veces, menos es mejor cuando se trata de comunicación.
Aunque el clásico mensaje "Yo siento" puede ser de ayuda, una palmada de comunicación, contacto visual amistoso, un gesto con la mano, o algunas pocas palabras pueden ser suficientes para educadamente ayudar a un compañero de clase a darse cuenta que es un problema pequeño. Este habito de comunicación es de especial ayuda para mujeres que tienden a usar muchas palabras, algunas veces acompañadas con "drama", para resolver las situaciones más simples.

Niñez temprana/Elemental Las siguientes situaciones predecibles pueden crear sentimientos diarios de molestia en la clase. Estas situaciones interfieren con tiempo de enseñanza invaluable y pueden contribuir al estrés emocional del profesor. Estos simples hábitos pueden ayudar a los estudiantes a expresar su punto de visto con menor molestia.

Colarse Haga que 5 estudiantes hagan una fila. Cuélese entre uno o dos estudiantes. (También puedes usar a Huggtopus para colarse). Recuérdele a los estudiantes considerar

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

porque Hugg se está colando. ¿Se está ella colando porque es poco amable? O más bien, ¿ella se cola porque está teniendo un mal momento manejando su emoción? Cuando los profesores y estudiantes empiezan a interpretar comportamientos negativos a partir de suposiciones positivas, cambia la forma en que nos tratamos.

Finalice esta actividad preguntándole a los estudiantes cuando una palmada de comunicación puede ser útil durante el día escolar. Recuérdeles que es rápido, sin vergüenza, y una forma no verbal de decir "Uups, yo estaba ahí" o "No puedo ver".

No puedo ver Organice a los estudiantes de manera que uno de ellos bloquee tu vista.

Demuestre su forma de pedirle al estudiante que se mueva con una palmada de comunicación, contacto visual, sonrisa, y señal con la mano. Cuando el estudiante educadamente coopere diga, "Gracias".

Luego haga que los estudiantes practiquen la palmada de comunicación ellos mismos mientras usted (o Hugg) bloquean la vista. Considere con su clase como estos sutiles y educados gestos pueden ser de gran ayuda durante el día escolar. Pregúntele a los estudiantes como y porque la palmada de comunicación y gestos con la mano pueden funcionar mejor que hablar.

Practicando Situaciones Predecibles

ACTIVIDAD 4

Palmada de comunicación

PORQUE ESTO ES IMPORTANTE

Una gentil palmada en el hombro puede ser algunas veces suficiente para "despertar a alguien" así ellos podrían considerar que lo que están haciendo es molesto. Por ejemplo, si un estudiante gentilmente palmea otro estudiante porque está en su camino, el estudiante podría no necesitar decir algo. Esto hace que la comunicación del mensaje sea menos emocional y pueda liderar una mejor cooperación.

NOTA Asegúrese que profesores y estudiantes están al tanto de a cuales niños no les gusta ser tocados debido a sensibilidades sensoriales.

Niñez Temprana Use un personaje de Kimochis para jugar este juego de Palmada de Comunicación. La persona sosteniendo el Kimochis obtiene la atención de la persona sentada a su derecha usando el personaje para dar una palmada en el hombro del compañero. Usando el Kimochis también es de ayuda con los estudiantes que se sientan apenados porque el personaje es el que hace la acción.

Elemental Todos siéntense en círculo viendo al centro. Empiece el juego de la palmada de comunicación con una palmadita en el hombro del estudiante a su derecha. Este estudiante

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

entonces hará contacto visual contigo, sonreirá y pasara la palmadita al siguiente estudiante a la derecha. Cuando la palmadita haya completado el círculo, hágalo en la dirección contraria.

Vea que tan rápido puede la palmadita pasar por todo el círculo.

ACTIVIDAD 5

Practicando situaciones predecibles

PORQUE ESTO ES IMPORTANTE

Algunas veces, menos es mejor cuando se trata de comunicación.
Aunque el clásico mensaje "Yo siento" puede ser de ayuda, una palmada de comunicación, contacto visual amistoso, un gesto con la mano, o algunas pocas palabras pueden ser suficientes para educadamente ayudar a un compañero de clase a darse cuenta que es un problema pequeño. Este habito de comunicación es de especial ayuda para mujeres que tienden a usar muchas palabras, algunas veces acompañadas con "drama", para resolver las situaciones más simples.

Niñez temprana/Elemental Las siguientes situaciones predecibles pueden crear sentimientos diarios de molestia en la clase. Estas situaciones interfieren con tiempo de enseñanza invaluable y pueden contribuir al estrés emocional del profesor. Estos simples hábitos pueden ayudar a los estudiantes a expresar su punto de visto con menor molestia.

Colarse Haga que 5 estudiantes hagan una fila. Cuélese entre uno o dos estudiantes. (También puedes usar a Huggtopus para colarse). Recuérdele a los estudiantes considerar porque Hugg se está colando. ¿Se está ella colando porque es poco amable? O más bien, ¿ella se cola porque está teniendo un mal momento manejando su emoción? Cuando los profesores y estudiantes empiezan a interpretar comportamientos negativos a partir de suposiciones positivas, cambia la forma en que nos tratamos.

Finalice esta actividad preguntándole a los estudiantes cuando una palmada de comunicación puede ser útil durante el día escolar. Recuérdeles que es rápido, sin vergüenza, y una forma no verbal de decir "Uups, yo estaba ahí" o "No puedo ver".

No puedo ver Organice a los estudiantes de manera que uno de ellos bloquee tu vista.

Demuestre su forma de pedirle al estudiante que se mueva con una palmada de comunicación, contacto visual, sonrisa, y señal con la mano. Cuando el estudiante educadamente coopere diga, "Gracias".

Luego haga que los estudiantes practiquen la palmada de comunicación ellos mismos mientras usted (o Hugg) bloquean la vista. Considere con su clase como estos sutiles y educados gestos pueden ser de gran ayuda durante el día escolar. Pregúntele a los estudiantes como y porque la palmada de comunicación y gestos con la mano pueden funcionar mejor que hablar.

Yo estaba ahí Siéntese en una silla y luego levántese a hacerle punta al lápiz. Pídale a un voluntario que tome tu asiento o pon un personaje de Kimochis en el asiento vacío. Luego

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

muestre como llamar al estudiante por su nombre, use una palmada de comunicación y haga contacto visual para transmitir el mensaje: “Disculpe, yo estaba ahí.” Si el estudiante no se ha movido, use las palabras y luego diga “Gracias” cuando la persona se mueva. Intercambie los roles así sus estudiantes podrán practicar esta útil herramienta de comunicación. Al final de la demostración, siempre guarde tiempo para considerar cuando y donde en la vida real sus estudiantes pueden imaginarse usando esta nueva herramienta.

Niñez Temprana Antes del juego de roles, pídale a un adulto en la clase que se levante cuando escucha que usted está usando una voz conflictiva y se mantenga en su silla cuando escucha una voz amigable. Haga la demostración varias veces, luego pídale a los estudiantes hacer lo mismo cuando escuchen tu voz. Realice esta rutina suficientes veces para que la mayoría de estudiantes lo comprendan. Luego dele a un estudiante a Cloud o Cat para realizar el juego de roles. Susúrrele una frase corta (“Eso es mío”; “Es mi turno”; “Muévete”). Luego pídale a los estudiantes que usen el personaje de Kimochis para decir las palabras con voz conflictiva o voz amigable. Los demás estudiantes se pondrán de pie cuando escuchen una voz conflictiva.

Percátese y señale cuando un estudiante use una voz amigable- ¡Resalte su esfuerzo! Cuando escuches una voz conflictiva, señálela con, “Uups, escuche una voz conflictiva. Intente una voz amigable. Gracias.”

Llave 2

Use un tono de voz amigable en vez de un tono de voz conflictivo.

Mientras las habilidades de comunicación escritas y verbales son importantes, sabemos que los comportamientos no verbales constituyen una gran parte de nuestra comunicación interpersonal diaria: 30% tono de voz, 60% lenguaje corporal, 10% palabras. Por lo tanto, es vital comprender y dominar la Llave 2. La forma en que los estudiantes usan su tono de voz cuando se sienten molestos harán de la situación mejor o peor. Hará del problema más grande o más pequeño. Use este lenguaje con los estudiantes cuando su tono de voz no sea positivo.

Pregunte, “¿Hará esa voz su problema más grande o más pequeño?”

Percátese y señale cuando un estudiante use una voz amigable- ¡Resalte su esfuerzo! Cuando escuches una voz conflictiva, señálela con, “Uups, escuche una voz conflictiva. Intente una voz amigable. Gracias.”

Elemental Dígale a su clase que se pongan de pie cuando te escuchen usar una voz conflictiva y que se mantengan sentados cuando uses una voz amistosa. Una vez que sus estudiantes escuchen la diferencia, dele a un estudiante a Cloud o a Cat. Pídale a los estudiantes que digan algo a través de los personajes usando ya sea una voz amistosa o

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

conflictiva. La clase se pondrá de pie cuando el personaje de Kimochis use una voz conflictiva.

Finalice esta actividad invitando a los estudiantes a compartir su experiencia con su propia habilidad para monitorear y regular su tono de voz cuando se sienten emocionados. Pídale a los estudiantes que creen que puedan trabajar en su tono de voz ir al frente de la clase.

Recuérdele a los estudiantes que esta actividad nos es para avergonzar, culpar o castigar. Es una oportunidad importante para demostrar auto-consciencia. Pregúntele a cada estudiante como les gustaría que sus compañeros les recuerden usar un tono de voz amigable cuando se sienten molestos. Los estudiantes pueden crear el plan que funcione mejor para ellos.

Ofrézcale sugerencias sobre cómo hacer que sus amigos lo llamen gentilmente por su nombre con una sonrisa y digan "Hey" para hacerles ver que no hay razón para gritar.

Permítale a los estudiantes que practiquen…

Demasiado Distraído

Chistoso

Cree y Practique con Kimochis Way

ACTIVIDAD 1

Demasiado chistoso y/o brusco

"A Hugg le gusta jugar brusco y ponerse bastante chistoso, pero, ¿qué creen que pueda pasar por accidente cuando ella sea muy brusca o chistosa?" (Amigos lastimados.)

"Para que divertirse sea divertido, tiene que ser divertido para todos. Hugg va a jugar muy brusco y chistoso conmigo. Miren lo que hago con mi cara, voz y palabras para hacerle saber que me gusta, pero que ella está jugando muy brusco."

Use a Hugg como marioneta grosera y haga la demostración:
-De un paso hacia atrás para generar espacio. (Esto es muy efectivo y fácil de hacer a menos que alguien este sobre usted, lo que requerirá dar una palmada en el hombro o espalda y llamar por el nombre con una voz fuerte y seria.)
- Usando una cara y voz amistosas llame a Hugg por su nombre.
- Solicítele a Hugg calmarse pero continúe jugando "¿Podemos jugar algo diferente?" o "Me agradas, pero las cosas se están volviendo muy bruscas."

"¿Que está diciéndole mi cara a Hugg?"
"¿Qué está diciéndole mi mano a Hugg?"
"¿Qué está diciéndole mi voz a Hugg?"
"¿Aun le agrado a Hugg? Si, Hugg me agrada mucho, solo que no me agrada cuando ella accidentalmente se acerca mucho o es grosera."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Es extremadamente importante repetir este recordatorio una y otra vez cuando los niños le piden a sus amigos parar cuando están haciendo algo que los incomoda. Los niños más jóvenes usualmente piensan que sus amigos les están diciendo que ya no les agradan más por el sonido de su voz, el aspecto de su cara o si ellos dejan de jugar. Cuando un niño le pide a su amigo parar algo que está siendo molesto, haga que el niño se sienta tranquilo preguntándole a su amigo si él quiere jugar algo más. El niño también podría pedir un descanso del juego, pero ella deberá decirlo de manera que haga sentir a su amigo seguro de que ella no está diciendo que no le agrada. Este consejo social creara un enorme cambio positivo en las interacciones de sus estudiantes.

Intercambie los roles así los niños podrán practicar decirle a Hugg que ella está jugando brusco.

ACTIVIDAD 2

Detente Cuando Estés Muy Chistoso

"Hugg necesita de su ayuda para darse cuenta cuando la necedad sea demasiada. Ella necesita detenerse cuando ella accidentalmente está muy chistosa y ella ve y escucha que ser tan chistoso no es divertido para todos."

Pídale a un niño que use a Hugg como marioneta y juegue brusco y chistoso con usted mientras usted pretende ser un niño. Use su cara y voz para indicar lo poco contento que está usted con la brusquedad. Diga "Congelado" y pídale al niño que sostiene a Hugg y a su clase: …

Ahora tome a Hugg y sea realmente chistoso con los niños así usted podrá leer las señales sociales y mostrar cómo decir, "Lo siento, fue muy chistoso/brusco. ¿Quieres jugar algo más?"

Intercambie los roles para que los niños puedan practicar como leer las señales sociales para darse cuenta que sus chistosos sentimientos son demasiados y pueda cambiar el comportamiento.

ACTIVIDAD 3

Demasiado Distraído

"Algunas personas se sienten frustradas cuando están concentradas o poniendo atención y un amigo quiere hablar o jugar. Si ustedes algunas veces se sienten frustrados cuando están poniendo atención y cooperando en la escuela y un amigo está tratando de jugar, aplaudan una vez. Algunas veces Hugg se emociona mucho, por eso ella es una amiga…"

…por eso ella es una amiga a la que darle la señal de que no es el momento de jugar."
Haga que un niño sostenga a Hugg y te distraiga mientras estas concentrado.
- No haga contacto visual.
- Ponga su mano hacia arriba en medio de ustedes como diciendo, "Por favor detente."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

- Haga contacto visual pero no sonría. Mueve la cabeza “No”, como diciendo, “puedo jugar en el receso pero no ahora.”

Intercambie los roles y hágalos practicar usando a Hugg como marioneta o actuando la situación con…

…situación con usted mientras usted pretende ser un niño que está distrayendo durante la clase. Después de cada demostración, hable sobre cómo nos agradamos los unos a otros pero no nos gusta que nos distraigan mientras aprendemos. Jugar es divertido en el receso pero no durante el tiempo de aprendizaje.

PARA MAS ACTIVIDADES APROPIADAS PARA LA EDAD

Refiérase a la siguiente lección Edad-Elemental “Chistoso”:
Flexible 1 (Página 179)
Compasivo y amable 2 (Página 180)

MOMENTOS DE ENSEÑANZA

Antes de la lección o tiempo de juego

Antes de aprender o jugar, haga que los niños hablen sobre cómo ser muy chistoso puede hacer que el aprendizaje sea desafiante o que el tiempo de juego no sea divertido.

Haga que los niños actúen así usted podrá usar a Hugg como marioneta para hacer las cosas mejor con las estrategias de comunicación que ellos practicaron durante el círculo.

Intercambie los roles para que los niños puedan practicar que decir y hacer cuando los amigos están muy chistosos o son chistosos en el momento equivocado. Los niños pueden actuar por ellos mismos o elegir usar a Hugg como marioneta.

Recuérdele a los niños que ser chistoso es divertido, pero tiene que ser divertido para todos y tiene que ser en el tiempo apropiado.

LENGUAJE Y ALFABETIZACION

(Para mayor información, ver páginas 265-270.)
- David Goes To The School by David Shannon
- Today I Feel Silly; And Other Mood That Make My Day By Jamie Lee Curtis
- The Napping House By Audrey Woods

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

EXPRESIONES ARTISTICAS

El sombrero chistoso de Kimochis

Materiales: platos de papel, tijeras, goma, papel crepe, lentejuelas, postales de Kimochis, escarcha, limpiadores de pipa (agregue cualquier cosa que pueda fomentar la creatividad)

Antes de la actividad, corte el centro de los platos de papel así los "sombreros" entraran en la cabeza de los niños. Explíquele a los niños que ser chistoso puede ser divertido, por lo que haremos sombreros chistosos.

Impulse a cada niño a crear un sombrero chistoso. Cuando ellos hayan terminado, haga una demostración de los sombreros para reconocer individualismo, creatividad, y la alegría de ser chistoso.

Demasiado Cerca

…A ella que a los demás. Los amigos de luz roja muchas veces sacan el Hugg en nosotros."

Ahora juguemos una nueva versión del juego Luz Roja Luz Verde, "Cuando yo diga "Luz Verde" grite los nombres de los estudiantes que sean buena opción de sentarse cerca." No todos dirán los mismos nombres. "Cuando yo diga "Luz Roja", grite los nombres de estudiantes que pueden estar distrayéndote." (Gritando los nombres todos juntos mantendrá el juego divertido y libre de vergüenza.)

Para finalizar esta actividad, los estudiantes que deseen pueden valientemente nombrar a los estudiantes que saben que son demasiado chistosos. Los reconocimientos públicos harán a los estudiantes recordar tomar mejores decisiones a futuro. Y todo lo que tienes que decirle a tus estudiantes es, "Yo veo a dos estudiantes de luz roja sentados cerca uno del otro." (Reafírmele a los estudiantes que los amigos de Luz Roja se agradan a sí mismos por lo cual no se pueden mantener enfocados en la lección.)

…mirada y voz amistosa, mantenga su mano levantada entre usted y su compañero de clase, y simplemente diga, "Estas un poco cerca." Cuando Huggtopus se haga para atrás para darte espacio, sonría y agradézcale así ella sabrá que aun te agrada. Pregúntele a los estudiantes:

"¿Que hice con mi cara que te asegura que aún me agradas?"
(Mirada y voz amistosa.)

"¿Que hice con mi voz que te asegura que aún me agradas?"
(No sonaste grosero ni gritaste.)

"¿Que hice con mi mano para hacerte saber que necesitaba más espacio?"
(Mantenerla en posición de alto gentilmente.)

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“¿Porque dije gracias?”
(Para asegurarle a la persona que aun somos amigos.)

“¿Porque quisiste moverte y darme más espacio?”
(Porque lo pediste de muy buena forma.)

ACTIVIDAD DE RESPONSABILIDAD 2

Uups, estas muy cerca

PRACTICA

Solicitando espacio respetuosamente

Materiales: Huggtopus

Anime a Huggtopus a ser inquieto, alegre e invadir el espacio de los estudiantes de manera muy feliz. Diga “Congelado.” Pregúntele a los estudiantes como se sintieron cuando les invadieron su espacio. Algunos estudiantes hablaran de que no les gusto tener a Hugg sobre ellos.

“¿Creen que Huggtopus estaba tratando de molestar a la gente? O ¿ella estaba muy emocionada, chistosa y se dejó llevar? Levante la mano si ustedes alguna vez son así de chistosos como Huggs. Asientan con la cabeza si han notado que eso puede molestar a la gente.”

Pídale a los estudiantes usar a Huggtopus como marioneta para invadir su espacio personal.

Muestre como mantener una conexión positiva con Huggtopus usando…

Intercambie los roles para que los estudiantes puedan practicar usando forma amable y libre de vergüenza para hacerle saber a Huggtopus que está muy cerca. Pregúntele a los estudiantes porque es diferente cuando ellos usan una cara y voz amistosas cuando piden espacio. (Hace que los demás sepan que aun te agradan; hace que no se sientan tristes o con miedo.)

Para estudiantes con desafíos socioemocionales que tienden a ser más sensibles pueden sentirse incomodos cuando su espacio es invadido. Ellos podrían verse beneficiados al tener una frase memorizada para usarla cuando alguien se les acerque mucho. Ellos podrían necesitar practica continua usando esta frase en diferentes entornos sociales. La frase debería ser corta, asertiva, y fácil de entender cómo, “¿Me das un poco de espacio, por favor?” o “Por favor deme un poco de espacio.”

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Digalo

CREE y PRACTIQUE con Kimochis Way

Ver página 263 como recordatorio de las claves más importantes de comunicación para manejar esta emoción.

SER RESPETUOSO La siguiente actividad de comunicación ayudara a los estudiantes a comprender y ser respetuoso con los demás cuando están pasando por momentos frustrantes.

Actividad de Respeto 1

Preferencias

PRACTICA

Honrando tus preferencias y las de los demás para que cada uno de ustedes pueda hacer lo que mejor les funciones cuando están frustrados.

Materiales: Huggtopus

"A algunas personas les agrada tener ayuda cuando se sienten frustrados y otros prefieren trabajar la frustración por su cuenta. Ninguno está mal o bien, es solo una preferencia. Si usted prefiere algo, significa que usted lo eligió. Hoy vamos a jugar Las Preferencias de Kimochis. Este es un juego donde no se permite hablar. Hagan una sola línea de un lado de la clase."

"Recuerden que no hay una respuesta buena o malo de lo que nos ayuda con la frustración. Todos nosotros tenemos que encontrar la forma que preferimos y compartirla con nuestros amigos así podremos apoyarnos todos cuando llegue la frustración. Tome note de quienes prefieren estar solos cuando se sienten frustrados y traten de mantenerlo en mente."

También es importante para los estudiantes estar al tanto de cómo declinar ayuda cuando se sienten frustrados. La actividad de RESPETO en la página 134 le permite a los estudiantes practicar rechazar ayuda gentilmente. Puede ser fácilmente adaptable a otro tipo de sentimientos.

Asegúrese que estudiantes con desafíos socioemocionales que digan que prefieren estar solos tengan una estrategia que los ayude a enfrentar la frustración. Impulse al estudiante a usar su tarjeta con la lista de estrategias para calmarse cuando están solos (Pagina 63).

SER RESPONSABLE Las siguientes actividades ayudaran a los estudiantes a responsabilizarse de identificar la frustración en ellos mismos y los demás.

"Ahora, caminen al otro lado del salón si prefieren al Kimochis Cat en vez del Kimochis Huggtopus. Si ustedes prefieren a Huggtopus quédense donde están. Percátese de quienes prefieren a Cat. Percátese de quienes prefieren a Huggtopus. Okay, ahora todos caminen de

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

vuelta. No hay una respuesta buena o mala porque nosotros respetamos las preferencias de los demás."

Continúe con el juego para desarrollar el concepto de preferencias personales. Use estas sugerencias o haga algunas por su cuenta:
Kimochis Cloud vs Kimochis Bug
Invierno vs Verano
Lectura vs Matemáticas
Baloncesto vs Natación
Finalice la actividad diciendo, "Caminen al otro lado si prefieren ser ayudados por otros cuando se sienten frustrados. Quédense aquí si prefieren estar solos cuando se sienten frustrados."

Actividad de RESPONSABILIDAD 1

Dígalo

PRACTICA
Diciendo lo que están sintiendo
Dígalo es cuando compartes lo que sientes y porque.

Materiales: Huggtopus

"¿Cuales son algunas cosas que los hacen sentir frustrados? Me siento frustrado cuando…" (Cree una lista de ejemplos en la pizarra.) Para los estudiantes que ya saben escribir, puede ser muy efectivo que ellos escriban momentos de frustración en notas Post-It y que las peguen en la pizarra. Esto mantendrá las ideas de los estudiantes en el anonimato y los haremos levantarse y moverse, manteniendo su cerebro comprometido.

Usando la respuesta de un estudiante, tome el primer turno y luego demuestre el simple arte de "Dígalo." Sosteniendo a Huggtopus, acérquese al estudiante (uno que usted sepa quiere un turno) y haga que Huggtopus diga, "Me estoy sintiendo frustrado porque no puedo encontrar mi mochila y se me está haciendo tarde para ir a la escuela."

Dele a Huggtopus al estudiante y diga, "Ahora usted será Huggtopus. Elija una situación de la pizarra o de su cabeza. Haga que Hugg lo diga y le diga (a otro estudiante) porque esta frustrado." Continúe con la actividad hasta que todos los que quieran practicar hayan tenido su turno. Luego pregúntele a los estudiantes lo siguiente:

"¿Porque es importante que Huggtopus diga cómo se siente?"
"¿Cómo podría Hugg estar ayudándose a ella misma?"
"¿Cómo le ayuda a la persona a la que le está hablando?"

Explique podría ayudar a calmarlos cuando dicen lo que sienten. También le alerta a las personas que ustedes están molestos y que puede no ser fácil estar cerca. Otros pueden ser de apoyo con su paciencia y compasión.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Actividad de RESPONSABILIDAD 2

Personajes de Kimochis

PRACTICA

Observando el lenguaje corporal para decir lo que usted ve y luego darle un vistazo.

Materiales: Huggtopus con los sentimientos metidos en su bolsita: frustración, enojo, miedo.

Escriba estas frases en la pizarra: (1) Diga lo que ve: "Te ves frustrado" (2) Darle un vistazo: "¿Estas frustrado?"

Alinee cinco estudiantes y pídales que luzcan frustrados (pase los dedos por el cabello, apreté las manos, frote la nuca). Pregúntele al resto de la clase, "¿Cómo se ven los estudiantes de esa forma? ¿Diferente? ¿Qué más podrían estar comunicando?"

"Si solo confiamos en la lectura del lenguaje corporal para entendernos, que podría pasar por accidente?" (Usted podría pensar que ellos son malos: usted podría no intentar ayudarlos.)

NOTA: Es de ayuda usar la palabra "Accidente" con los niños más jóvenes para crearles el hábito de pensar lo mejor en vez de estar tan seguro que la gente está siendo grosera.

Tome algo de tiempo durante la semana escolar para invitar a los compañeros de clase a compartir experiencias frustrantes y obtener consejos de sus compañeros. ¡Los estudiantes pueden ser grandes profesores!

Un estudiante con desafíos socioemocionales podría ser emparejado específicamente con un compañero amigable, amable, y servicial. Este compañero podría ser su amigo cuando ella necesite ayuda para hacer frente a una experiencia frustrante. El compañero podría incitar al estudiante a hacer una de sus estrategias de calma (página 63), vaya a Kimochis Corner o Take a Kimochis Time.

Elija otro voluntario para unirse con usted al frente de la clase. Haga que el estudiante saque secretamente de la bolsa de Huggtopus un sentimiento. Recuérdele al estudiante mantener el sentimiento escondido y actuar el sentimiento usando solo lenguaje corporal y expresiones faciales.

Pídale al estudiante actuar el sentimiento, dígale a la clase, "Voy a decir lo que veo." Mire al voluntario y diga, "Te veo frustrado."

Luego dígale a la clase, "Ahora voy a asegurarme." Pregúntele al voluntario "¿Estas frustrado?"

El estudiante te dirá si usted lo leyó correctamente, "Si, me siento frustrado" o "No, no me siento frustrado. Me siento enojado."

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Comunicarse con Kimochis Check-In

Materiales: Música, Hugg, Chistoso

Antes de la actividad, coloque el sentimiento de chistoso en la bolsita de Hugg y ponga algo de música. Dígale a su clase, "Este es un juego donde no se habla. Vamos a pasar a Huggtopus alrededor. Tenemos que asegurarnos que todos tengan un turno de sostener a Hugg y nadie lo sostendrá más de una vez." Cuando el ultimo estudiante este sosteniendo a Huggtopus, pídale que busque dentro y revele el sentimiento del día.

Autoconciencia
"¿A quien le gusta ser chistoso?"
"¿Muéstrenme con su cara y cuerpo como se ven cuando están chistosos?"

Para estudiantes con desafíos socioemocionales, haga una tabla de sentimientos (Página 61) para mostrar cómo se ven nuestros cuerpos, como suenan, y se sienten cuando estamos chistosos.

Autorregulación/Control de ánimo
"¿Cuales son algunas cosas que los hacen sentir chistosos?" "Estoy chistoso cuando…"

Escriba ejemplos en la pizarra. "¿Que pasa dentro de su cuerpo cuando se sienten chistosos?

Cuando me siento chistoso…" (Soy escandaloso; actúo torpe; uso voces raras; digo cosas que no tienen sentido).

"¿Ser chistoso puede molestar a los demás? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?"

Comparta y permítale a los estudiantes reflexionar el significado de Kotowaza: Ser chistoso es divertido, pero tiene que ser divertido para todos.

"Vamos a aprender donde, cuando y como disfrutar lo chistoso así podremos hacer el día escolar más divertido. También vamos a practicar controlar el ser chistosos para que la diversión no nos distraiga en el aprendizaje."

CREE y PRACTIQUE con Kimochis Way

Ver página 262 como recordatorio de las claves más importantes de comunicación para manejar esta emoción.

SER RESPETUOSO La siguiente actividad de comunicación ayudara a los estudiantes a ser respetuosos cuando se sienten chistosos.

Actividad de RESPETO 1

Kimochis Musical

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

PRACTICA

Autoconsciencia y regulación

Materiales: Música, Huggtopus, Chistoso, Emocionado, Feliz

Ponga música y permítale a los estudiantes pasarse rápidamente entre si los sentimientos chistoso, emocionado, feliz. Cuando usted detenga la música, vea quien está sosteniendo los sentimientos. Pregúntele al estudiante con los sentimientos algunas de las siguientes preguntas. Luego haga otra ronda más para que varios estudiantes tengan su turno.

"Me siento así cuando…"
"Este sentimiento algunas veces me puede meter en problemas porque…"
"Lo mejor de este sentimiento es…"
"Lo más difícil de este sentimiento es…"
"Puedo accidentalmente molestar a las personas si yo…"

Dar la siguiente frase: "Cuando ando chistoso, tengo que cuidarme de no…" (hacer ruido; molestar a los demás; ser muy brusco con los demás). "Si alguien está siendo muy chistoso con ustedes, esto es lo que pueden hacer sin lastimar sentimientos." Demuestre las siguiente estrategias:

Mueve la cabeza "No" mientras sonríes. Eso quiere decir, "Me agradas pero no hagas eso."

Diga "Alto, no" o "Hey" en un tono de voz casual pero claro y luego diga, "Gracias." (Asegúrese que su expresión facial sea neutral o amigable.)

Ponga estudiantes en parejas para practicar. "¿Cuándo creen que tienen que usar este hábito? ¿Los podrá ayudar en la escuela o casa? ¿Como?"

Actividad de RESPETO 2

Volver a centrarte

PRACTICA

Sentar cabeza

Auto control es cuando vuelves a centrarte y te enfocas en sentar cabeza.

Materiales: Personajes de Kimochis y almohadas de sentimientos "¿Que es el auto control?

Auto control significa, "Puedo hacer que mi cuerpo haga lo correcto aun cuando no quiero.

Puedo volver a centrarme y dejar de ser chistoso para calmarme" Levante la mano si encontraste desafíos para sentar cabeza cuando estas siendo alegre y chistoso."

"¿Por qué creen que jugamos este juego? ¿Qué tan diferente podría ser nuestra clase si todos pudiéramos ser buenos auto controlando nuestros momentos chistosos?"

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Ayude a los estudiantes con desafíos socio emocionales a elegir una frase para pensar cuando necesitan dejar de ser chistosos. Escriba algunas opciones en la pizarra. Coloque una en una "burbuja de pensamiento" para recordarle a los estudiantes pensar la frase y no decirla en voz alta. Ejemplos: "Puedo controlarme" o "(Diga mi nombre) cálmese."

SER RESPONSABLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser responsables de manejar sus sentimientos chistosos para que tomen decisiones de aprendizaje positivas.

Actividad de RESPONSABILIDAD 1

Amigos Luz Roja y Luz Verde

PRACTICA
Tomando decisiones que ayudan al aprendizaje
Amigos Luz Roja te distraen.
Amigos Luz Verde no te distraen.

Materiales: Personajes de Kimochis y Almohadas de sentimientos

"¿Qué es el autocontrol?" Autocontrol significa, "Puedo hacer que mi cuerpo haga lo correcto aun si no quiero. Puedo dejar de ser chistoso y calmarme." Levanten la mano si encuentran desafiante calmarse cuando se están divirtiendo y son chistosos.

"En este juego, usted puede usar todos los personajes de Kimochis y sentimientos para ser chistoso. Cuando me escuchen aplaudir dos veces, ustedes inmediatamente deberán usar el autocontrol y hacer que su cuerpo deje de ser chistoso y se CONGELE. Si no pueden calmar su cuerpo y congelarlo, entonces están fuera y pueden unirse a mi aplaudiendo dos veces. El juego acaba cuando el resto de estudiantes hayan usado el autocontrol por varias rondas."

"Si ustedes salieron rápido del juego, ¿Por qué creen que pasa esto?"

"Para aquellos que se mantuvieron en el juego, ¿cómo se controlan ustedes cuando se están divirtiendo y están siendo chistosos?" Siga llevando la conversación sobre cómo los estudiantes necesitan tomar buenas decisiones con su cuerpo aun cuando no están de humor.

Actividad de RESPONSABILIDAD 2

Amigos de Luz Roja y Luz Verde

PRACTICA
Tomando decisiones que apoyan el aprendizaje
Amigos de Luz Roja los distraen.
Amigos de Luz Verde no los distraen.

Materiales: Huggtopus

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“Vamos a implementar una nueva herramienta que los ayudaran a tomar decisiones positivas cuanto les toque elegir con quien quieren trabajar. Los amigos de Luz Roja son distractores para ustedes y será difícil para ustedes poder hacer el mejor trabajo. Los amigos de Luz Verde no son distractores para ustedes así podrán hacer el mejor trabajo. A ustedes les agradan ambos amigos de Luz Roja y Verde, pero los amigos de Luz Verdad son la mejor elección para el aprendizaje.”

Use a Huggtopus como una forma de explicar que los amigos de Luz Roja no son malos amigos o malas personas. “Huggtopus es un amigo de Luz Roja con casi todos. Ella es chistosa y exuberante, y le es difícil contenerse. ¿Significa esto que Huggtopus sea mala? No, solo significa que ella necesita trabajar el autocontrol. Todos nosotros tenemos algo de Huggtopus adentro.

Algunos de nosotros somos más como…”

Volver a centrarte y Amigos de Luz Roja y Luz Verde

Diga “Alto, no” o “Hey” en un tono de voz casual pero claro y luego diga, “Gracias.” (Asegúrese que su expresión facial sea neutral o amigable.)

Ponga estudiantes en parejas para practicar. “¿Cuándo creen que tienen que usar este hábito? ¿Los podrá ayudar en la escuela o casa? ¿Como?”

Actividad de RESPETO 2

Volver a centrarte

PRACTICA
Sentar cabeza
Auto control es cuando vuelves a centrarte y te enfocas en sentar cabeza.

Materiales: Personajes de Kimochis y almohadas de sentimientos “¿Que es el auto control?

Auto control significa, “Puedo hacer que mi cuerpo haga lo correcto aun cuando no quiero.

Puedo volver a centrarme y dejar de ser chistoso para calmarme” Levante la mano si encontraste desafíos para sentar cabeza cuando estas siendo alegre y chistoso.”

“¿Por qué creen que jugamos este juego? ¿Qué tan diferente podría ser nuestra clase si todos pudiéramos ser buenos auto controlando nuestros momentos chistosos?”

Ayude a los estudiantes con desafíos socio emocionales a elegir una frase para pensar cuando necesitan dejar de ser chistosos. Escriba algunas opciones en la pizarra. Coloque una en una “burbuja de pensamiento” para recordarle a los estudiantes pensar la frase y no decirla en voz alta. Ejemplos: “Puedo controlarme” o “(Diga mi nombre) cálmese.”

SER RESPONSABLE Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser responsables de manejar sus sentimientos chistosos para que tomen decisiones de aprendizaje positivas.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Actividad de RESPONSABILIDAD 3

Amigos Luz Roja y Luz Verde

PRACTICA

Tomando decisiones que ayudan al aprendizaje

Amigos Luz Roja te distraen.

Amigos Luz Verde no te distraen.

Materiales: Personajes de Kimochis y Almohadas de sentimientos

"¿Qué es el autocontrol?" Autocontrol significa, "Puedo hacer que mi cuerpo haga lo correcto aun si no quiero. Puedo dejar de ser chistoso y calmarme." Levanten la mano si encuentran desafiante calmarse cuando se están divirtiendo y son chistosos.

"En este juego, usted puede usar todos los personajes de Kimochis y sentimientos para ser chistoso. Cuando me escuchen aplaudir dos veces, ustedes inmediatamente deberán usar el autocontrol y hacer que su cuerpo deje de ser chistoso y se CONGELE. Si no pueden calmar su cuerpo y congelarlo, entonces están fuera y pueden unirse a mi aplaudiendo dos veces. El juego acaba cuando el resto de estudiantes hayan usado el autocontrol por varias rondas."

"Si ustedes salieron rápido del juego, ¿Por qué creen que pasa esto?"

"Para aquellos que se mantuvieron en el juego, ¿cómo se controlan ustedes cuando se están divirtiendo y están siendo chistosos?" Siga llevando la conversación sobre cómo los estudiantes necesitan tomar buenas decisiones con su cuerpo aun cuando no están de humor.

Actividad de RESPONSABILIDAD 4

Amigos de Luz Roja y Luz Verde

PRACTICA

Tomando decisiones que apoyan el aprendizaje

Amigos de Luz Roja los distraen.

Amigos de Luz Verde no los distraen.

Materiales: Huggtopus

"Vamos a implementar una nueva herramienta que los ayudaran a tomar decisiones positivas cuanto les toque elegir con quien quieren trabajar. Los amigos de Luz Roja son distractores para ustedes y será difícil para ustedes poder hacer el mejor trabajo. Los amigos de Luz Verde no son distractores para ustedes así podrán hacer el mejor trabajo. A ustedes les agradan ambos amigos de Luz Roja y Verde, pero los amigos de Luz Verdad son la mejor elección para el aprendizaje."

Use a Huggtopus como una forma de explicar que los amigos de Luz Roja no son malos amigos o malas personas. "Huggtopus es un amigo de Luz Roja con casi todos. Ella es

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

chistosa y exuberante, y le es difícil contenerse. ¿Significa esto que Huggtopus sea mala? No, solo significa que ella necesita trabajar el autocontrol. Todos nosotros tenemos algo de Huggtopus adentro.

Algunos de nosotros somos más como…"

Practicando la perseverancia

Frustrado

Diga "Congelado" y pregúntele a la clase:

"¿Que dije que me ayudo a asegurarme entender lo que (Nombre del estudiante) estaba sintiendo?"

"¿Cómo podría ayudar a nuestras amistades si tenemos el hábito de decir lo que vemos y asegurarnos cuando creemos que nuestros amigos están frustrados o si se sienten molestos?"

Continúe esta actividad pidiéndole a un estudiante secretamente elegir un sentimiento de Huggtopus. Pídale a otro estudiante que practique diciendo lo que ve y que lo confirme.

Luego empareje a su clase en parejas y etiquete cada persona con una A y B. El compañero A pretenderá estar frustrado, lastimado, enojado o con miedo. El compañero B deberá practicar decir lo que ve y confirmarlo. Intercambie los roles para que así cada estudiante tenga la oportunidad de practicar ambos roles de comunicación. Pídale a las parejas de estudiantes que deseen destacar hacer una demostración para sus compañeros.

Esta es una actividad fácil para hacer cualquier día como forma de recordatorio para los estudiantes el hábito "digan lo que ven y confírmenlo". Agregue algunos divertidos sentimientos en la bolsita como Felicidad, Chistoso y Emocionado para hacer la practica más juguetona.

…están frustrados o enojados cuando realmente lo están. Escuchen lo que digo. Escuchen mi tono de voz y miren mi lenguaje corporal."

Haga cara de enojado y use voz de enojado mientras dices, "No estoy enojado." Pregúntele a sus estudiantes lo siguiente para empezar una discusión.

"¿Cuál es el mensaje real que estoy enviando? ¿Cómo lo supieron?"

"¿Por qué creen que las personas eligen confundir los mensajes?"

"¿Cuál sería la diferencia en la clase si todos eligiéramos enviar mensajes claros?"

SER FLEXIBLE La siguiente actividad de comunicación ayudara a los estudiantes a ser flexibles y perseverar frente a la frustración.

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

Actividad de FLEXIBILIDAD 1

Practicar la perseverancia

PRACTICA

Mantenernos concentrados cuando estamos frustrados

Auto conversación es lo que nos decimos es nuestras cabezas. Auto conversaciones positivas nos hacen sentir mejor sobre las cosas. Las auto conversaciones negativas no.

Actividad de RESPONSABILIDAD 3

Mensajes confusos
(para segundos grados en adelante)

PRACTICA

Reconociendo mensajes confusos
Enviando mensajes claros

Mensajes confusos: palabras, tono, y lenguaje corporal no coinciden. **Mensajes claros**: palabras, tono y lenguaje corporal coincide.

"Cuando decimos "Lo que vemos" y luego "lo confirmamos," requiere la honestidad de alguien sobre sus sentimientos. Algunos de ellos dirán que no están frustrados…

Materiales: Huggtopus

"Es fácil rendirse cuando se enfrentan a algo difícil. Se necesita una persona con un carácter fuerte para seguir adelante o para pedir ayuda cuando se sienten frustrados. Esto se llama "Perseverancia"."

"Algunas veces Huggtopus se rinde cuando se siente frustrada. Levanten la mano si se relacionan con eso. ¿Cómo se sienten ustedes cuando deciden rendirse? ¿Cómo se sienten ustedes cuando, en vez de rendirse, pueden seguir adelante o perseverar cuando se sentían frustrados?"

"Es normal querer rendirse cuando se sienten frustrados. Cuando usamos auto conversaciones positivas (Compartir definición) en los momentos de frustración, nosotros en realidad nos estamos motivando para perseverar. Cuando usamos auto conversaciones negativas en los momentos de frustración, ¿qué es lo que estamos haciendo?" (Frustrándonos aún más.)

"Vamos a pretender que Huggtopus está muy frustrado. ¿Quién quiere tener un turno siendo Huggtopus y hacerla decirse ella misma algo negativo o positivo en un momento de frustración?" Los estudiantes de mayor edad podrían querer actuar la auto conversación sin usar a Huggtopus. (Si no hay voluntarios, usted podría ser Huggtopus y sus estudiantes

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

podrían determinar si las palabras o acciones son auto conversaciones positivas o negativas.) Haga una lista en la pizarra.

"Como pueden los pensamientos ayudar o lastimar su cuerpo, mente o corazón cuando están frustrados?" (Pensamientos positivos los calman; pensamientos negativos los agitan.) "Son reales las palabras que usamos en auto conversaciones negativas? Por ejemplo, de verdad odian las matemáticas o solo se sienten frustrados?"

"¿Conocen a alguien que maneje la frustración muy bien? Ustedes probablemente querrán preguntarles como lo hacen y que se dicen ellos mismos cuando se sienten frustrados. En nuestra clase, he notado que (nombre del estudiante) maneja la frustración haciendo (mencione las técnicas positivas que el estudiante usa)."

Actividad de FLEXIBILIDAD 2

Siendo un Principiante

PRACTICA

Manejando sentimientos de molestia cuando intentamos algo nuevo.

Materiales: Huggtopus, todas las almohadas de sentimientos

Haga que los estudiantes se sienten en círculo. Anime a los estudiantes a pensar cómo se sienten cuando son principiantes o intentar algo nuevo. Pídale a voluntarios nombrar sentimientos y compartir porque podrían sentir ese sentimiento. Meta los sentimientos que nombran en la bolsita de Huggtopus. Algunos ejemplo incluyen:

"Yo podría sentirme celoso cuando los demás están haciendo las cosas mejor que yo."
"Yo podría sentirme excluido si los niños son más rápidos y siguen leyendo sin mí."
"Yo podría sentirme frustrado por dar mi mayor esfuerzo y no conseguir mi objetivo."

Pídale a voluntarios nombrar sentimientos, haga que los estudiantes levanten la mano si ellos se relacionan con la misma sensación cuando son nuevos en algo. Luego pregunte: "Que ha visto que sus amigos digan o hagan para mejorar cuando tienen estos sentimientos?"

"Que han visto que la gente haga o diga que hará que estos sentimientos sean más grandes o peores?" (Diga palabras odiosas; ignorar; difundir rumores.)

Para estudiantes con desafíos socio emocionales, use Estrategia de Mejora #5 (Página 62).

En vez de usar una burbuja de pensamiento y una burbuja conversacional, dibuje dos burbujas de pensamiento, una para auto conversación negativa y una para auto conversación positiva. Los estudiantes podrán escribir dentro lo que dirían en cada burbuja. Hágalo aún más significativo tachando la burbuja negativa y dejando la burbuja de auto conversación positiva como una señal. Use The Kimochis Journal o una pequeña tarjeta para esta actividad.

"¿Por qué creen que nos permitimos actuar de esta manera cuando sabemos que no mejorara las cosas?" (Estamos muy molestos, no nos detenemos a pensar.)

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

“¿Cómo podrían ustedes reaccionar la siguiente vez que tengan sentimientos molestos cuando intentan algo nuevo?”

© Plushy Feely Corp. All rights reserved.

CHISTOSO

KOTOWAZA

Para que lo chistoso sea divertido
tiene que ser divertido para todos.