Hola! Soy Lovey Dove!

Me gusta enviar señales AMISTOSAS también actuar y hablar Amable porque me gusta todos estén unidos. Me hace sentir ansiosa cuando no son unidos. También soy amorosa y dulce y estoy orgullosa de mis amigos y mi bello bebe, Turtle Dove.

Si conoces a algún niño como yo, aquí encontraras algunas herramientas de ayuda de parte de **Kimochis Kit de Herramientas Educativas: Edición Niñez Temprana** para ayudar con la **compasión** y **empatía**.

Haz click para comprar.

SEMANA 1 (Continuado) Gestos Amigables Crean Lugares Amigables! 3
Lección Amigable – Kotowaza (Un proverbio de Kimochis) (Nuevo!) 4
Cuidarse de no presumir 4
Auto-Control/Manejo del Humor 4
SER RESPETUOSO 4
Actividad de RESPETO 1: Ser Cuidadoso De No Presumir 5
Demostración 1 5
Demostración 2 5
Demostración 3 5
SER RESPONSABLE 1 6
Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Feliz por usted, Feliz por mi 6
SER RESPONSABLE 2 8
Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Feliz por usted, Feliz por mi 8
SER RESISTENTE 1 9
Actividad de RESISTENCIA 1: Poder del Orgullo 9
Actividad de RESISTENCIA 2: Presumir puede ser fácil de hacer 10
Actividad de COMPASION Y AMABILIDAD 2: Orgulloso de hablar 11

SER COMPASIVO Y AMABLE 11
Actividad de COMPASION Y AMABILIDAD 1: Corazón orgulloso 11
SER RESPONSABLE 3 12
Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Elegir Esperanza 12
SER RESISTENTE 2 13
Actividad de RESISTENCIA 1: La Esperanza ayuda a la Frustración 13
Actividad de RESISTENCIA 2: La esperanza ayuda a la tristeza, celos, y sentimientos de exclusión 14

SEMANA 1 (Continuado) Gestos Amigables Crean Lugares Amigables!

Enseñar Señales Amigables (Nuevo!)

Materiales: Ninguno

Demuestre las siguientes señales amistosas una a la vez. Anime a la clase a repetirla.

- Sonreír, Asentir con la cabeza, Saludar, Dar la mano

Invite a los estudiantes a demostrar otras señales amistosas. Haga esto divertido siendo creativo. Los estudiantes pueden inventar nuevas señales amistosas.

Señale a dos estudiantes en el círculo y pídales cambiar de asiento. Ellos deberán usar una de las señales enlistadas anteriormente. Por ejemplo, "Pasen de uno a otro asintiendo con la cabeza"

En la última ronda, los estudiantes se pasaran los unos a los otros; díganse un saludo y una señal amistosa.

Una vez que los estudiantes comprendan el concepto, tendrán menos probabilidades de hacer "prejuicios rápidos" sobre compañeros y adultos basándose solo en señales no verbales. La actividad de asociación en la Semana 2 también le ayudara a los estudiantes a asociarse y trabajar juntos de maneras amistosas, aun cuando puedan no sentirse modos.

Los sentimientos amistosos son contagiosos (Nuevo!)

Materiales: Sentimientos amistosos, pizarra, marcadores

Discuta con los estudiantes que ser amigable es un hábito que puede tener un efecto dominó positivo en el mundo. Hable sobre el efecto dominó o algo que capte algo positivo (Contagioso).

Dígale a los estudiantes que en este juego ***no se permite hablar.***

Mire al estudiante sentado a su izquierda y dele una de las señales amistosas. Este estudiante lo pasara al estudiante a su izquierda hasta que el efecto dominó complete el círculo.

Discuta sobre como una sonrisa lo hace sentir que quiere ser amigable de vuelta.

Juegue la papa caliente como los sentimientos amigables. Tírele el sentimiento a un estudiante, diciendo su nombre junto a un gesto amistoso. El objetivo del juego es mantener la "papa caliente" (Sentimiento amistoso) moviéndose lo más rápido posible.

Continúe hasta que los estudiantes estén listos para parar, o se queden sin gestos amigables.

Escriba estas tres primeras oraciones en la pizarra. Demuestre como completar las oraciones con sus propias ideas. Pídale a los estudiantes completar la oración con sus propios pensamientos y sentimientos como guía para guiarlos a ser personas amigables.

- Soy amigable con los demás porque…
- Puedo ser amigable con los demás aun cuando…
- Cuando las personas son amigables conmigo, me hacen sentir…

Lección Amigable – Kotowaza (Un proverbio de Kimochis) (Nuevo!)

Caras amigables crean lugares amigables.

Hablen sobre Kotowaza y lo que eso significa para ustedes. Den un ejemplo de su vida.

Pregúntele a los estudiantes cuan diferente seria su vida si las personas fueran siempre amigables con ellos en la escuela.

Pregúntele a los estudiantes que pueden hacer para crear una escuela que se sienta como un "Lugar amigable."

Haga un cartel de Kotowaza. Los estudiantes en la clase deberán escribir sus nombres para comprometerse a ser amigables. También podrían hacer dibujos que muestren "Amabilidad."

Cuidarse de no presumir

"¿Quién puede mostrarme como suena y se ve al presumir de lo bien que les va en la escuela? ¿De lo exitoso fueron en un deporte o juego? ¿De lo fabuloso resulto su proyecto de arte?"

"¿Cómo se sienten cuando alguien presume?" (Tristes, Lastimados, Incomodos, Celosos, Avergonzados).

Auto-Control/Manejo del Humor

"Que podrían decir si accidentalmente son presumidos…"
…son presumidos y si ven que lastimaron los sentimientos de alguien?" (Perdón fui presumido, yo solo estoy muy emocionado de haber ganado.)

"¿Quién puede mostrarme como estar muy emocionado y orgulloso sin ser presumido?" Dele a los estudiantes escenarios, como obteniendo una buena nota, ganando un deporte o juego, o tener éxito la primera vez que intentan algo nuevo que es difícil para algunos de sus estudiantes.

CREE y PRACTIQUE en Kimochis Way
Diríjase a la página 264 para recordar los puntos más importantes de comunicación y así manejar correctamente esta emoción.

SER RESPETUOSO

Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a disculparse por ser presumidos y a manejar respetuosamente lo presumido en los demás.

Actividad de RESPETO 1: Ser Cuidadoso De No Presumir

PRACTICA
Compartir el Orgullo con Humildad
Reconociendo el orgullo de los demás

"Algunas veces en nuestros momentos de orgullo podemos accidentalmente parecer estar presumiendo cuando realmente solo nos estamos sintiendo orgullosos, felices, emocionados o exitosos."

Demostración 1
"Estoy muy feliz porque iré donde mi abuela"
"Estoy muy feliz de que mi abuela me vera porque soy el que ella más ama."

Demostración 2
"He terminado un difícil libro para mí."
"He terminado un libro muy difícil. Era un libro de 12° grado."

Demostración 3
"Soy un gran jugar que hizo al equipo de futbol."

Cambie su tono de voz y expresión facial de humildad a presumir. Después de cada uno, haga que su clase analice lo que hacen estas mismas palabras ir de estar orgulloso a ser presumido. Ayude a los estudiantes a darse cuenta que es su tono de voz, cara, y la intención lo que hace que mensajes de orgullo se vuelvan presumidos.

Para estudiantes con retos socio emocionales, use Estrategias de Mejora #2 (Página 61) para ayudarlos a ver la diferencia entre un tono de voz y cara de orgullo y un tono de voz y cara presumidos. Recuérdele a los estudiantes que ellos necesitan poner atención a las expresiones faciales, el tono de voz y el verdadero significado de palabras.

"Voy a decir algunas oraciones. Aplaudan cuando me escuchen presumir."

"Yo practico todos los días por eso puedo hacer el equipo de futbol."

Permítale a los estudiantes ensayar que decir en momentos donde se presume. Tome el primer turno. Luego intercambie de roles.

Demostración 1: Que decir y qué hacer si accidentalmente presumes. Presuma y luego use una de las siguientes frases para recuperarse.

Frases útiles
"Me equivoqué. Solo estoy muy emocionado y orgulloso."
"Realmente sueno como que estoy presumiendo. Me disculpo por eso."
"Uups, no quería presumir. Lo siento."

Bríndele a los estudiantes un turno para practicar estas útiles oraciones. Pregúntele a los estudiantes, "¿Cómo puedes saber cuándo alguien piensa que estas presumiendo?

¿Por qué a los amigos les gusta que nos disculpemos cuando accidentalmente presumimos?"

Demostración 2: Que hacer y qué decir cuando alguien presume. Haga que un voluntario presuma para demostrar una útil frase.

Frases útiles
"Estoy feliz por usted, suenas emocionado."
"Eso es realmente bueno."

Bríndele a los estudiantes un turno para practicar estas útiles frases. Sus estudiantes aun querrán decirles a las personas que no presuman, la cual no es la mejor estrategia.

Cuando ustedes gentilmente ofrecen palabras amables después de escucharlos presumir, generalmente la persona se da cuenta de forma vergonzosa de haber cruzado la línea.

Mantenerlo positivo es mucho más amable y efectivo que decir, "No tienes que presumir!" Pregúntele a sus estudiantes, "¿Por qué elegí una forma amable y gentil para responder?

¿Cómo ayudo? ¿Cuál es una cosa que podemos hacer en la vida real cuando accidentalmente presumimos o estamos cerca de presumir?"

…hágalos encontrar ese sentimiento. Hágales saber que es normal tener estos sentimientos de molestia, pero también es importante se amable con los demás.

"Recuerde, hay que tener personalidad para decirle algo bueno a un amigo cuando él se siente orgulloso aun cuando no nos sentimos felices. Vamos a practicar como sentirnos felices por los logros de los demás aun cuando a nosotros no nos fue bien."

Demostración 1: Que decir y hacer para demostrar que estamos felices por alguien aun cuando no nos sentimos felices. Pídale a algunos estudiantes que compartan momentos de orgullo para poder mostrar diferentes frases. Aunque no estén felices, emuéstrenlo usando una voz que sea amable pero de alguna manera triste. Intercambie los roles para que sus estudiantes puedan practicar.

"Eso es increíble."
"Que suertudo eres."
"Estoy feliz por usted."
"Aunque dije algo amable, ¿Cómo creen que me sentía realmente? ¿Cómo los hizo sentir un compañero cuando se alegró por ustedes aun cuando no se sentía feliz?"

SER RESPONSABLE 1

Las siguiente actividad de comunicación ayudar a los estudiantes a tomar responsabilidad por compartir el orgullo con humildad.

Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Feliz por usted, Feliz por mi

PRACTICA

Tomando responsabilidad por compartir el orgullo humildemente
Celebrando los logros de nuestros amigos

Materiales: Lovey Dove, Orgullo, Celoso, Triste, Molesto

Coloque el Orgullo en la bolsita de Lovey. Coloque alrededor de Lovey los sentimientos, Celoso, Triste, y Molesto con la palabra boca abajo.

"Cuando un amigo se está sintiendo orgulloso, ustedes podrían no sentirse feliz. ¿Cómo podrían ustedes estarse sintiendo? Cuando los estudiantes nombren un sentimiento de molestia hágalos encontrar ese sentimiento… "

Demostración 2: Que decir y hacer para recibir un cumplido teniendo en cuenta los otros sentimientos molestos "¿A quién conocen ustedes que graciosamente pueden recibir un cumplido sobre su éxito aun cuando ellos saben que ustedes no se están sintiendo felices?"

Pídale a algunos voluntarios actuar tristes porque perdieron un juego, pero lo suficientemente amables para felicitar a su compañero por ganar el juego. Demuestre como recibir cuidadosamente un cumplido mientras reconoces la sensación de malestar en los estudiantes. Intercambie los roles para que los estudiantes puedan practicar.

Feliz por usted, feliz por mí.

Bríndele a los estudiantes un turno para practicar estas útiles oraciones. Pregúntele a los estudiantes, "¿Cómo puedes saber cuándo alguien piensa que estas presumiendo? ¿Por qué a los amigos les gusta que nos disculpemos cuando accidentalmente presumimos?"

Demostración 2: Que hacer y qué decir cuando alguien presume. Haga que un voluntario presuma para demostrar una útil frase.

Frases útiles
"Estoy feliz por usted, suenas emocionado."
"Eso es realmente bueno."

Bríndele a los estudiantes un turno para practicar estas útiles frases. Sus estudiantes aun querrán decirles a las personas que no presuman, la cual no es la mejor estrategia. Cuando ustedes gentilmente ofrecen palabras amables después de escucharlos presumir, generalmente la persona se da cuenta de forma vergonzosa de haber cruzado la línea.

Mantenerlo positivo es mucho más amable y efectivo que decir, "No tienes que presumir!" Pregúntele a sus estudiantes, "¿Por qué elegí una forma amable y gentil para responder?

¿Cómo ayudo? ¿Cuál es una cosa que podemos hacer en la vida real cuando accidentalmente presumimos o estamos cerca de presumir?"

…hágalos encontrar ese sentimiento. Hágales saber que es normal tener estos sentimientos de molestia, pero también es importante se amable con los demás.

“Recuerde, hay que tener personalidad para decirle algo bueno a un amigo cuando él se siente orgulloso aun cuando no nos sentimos felices. Vamos a practicar como sentirnos felices por los logros de los demás aun cuando a nosotros no nos fue bien.”

Demostración 1: Que decir y hacer para demostrar que estamos felices por alguien aun cuando no nos sentimos felices. Pídale a algunos estudiantes que compartan momentos de orgullo para poder mostrar diferentes frases. Aunque no estén felices, demuéstrenlo usando una voz que sea amable pero de alguna manera triste.

Intercambie los roles para que sus estudiantes puedan practicar.

“Eso es increíble.”
“Que suertudo eres.”
“Estoy feliz por usted.”
“Aunque dije algo amable, ¿Cómo creen que me sentía realmente? ¿Cómo los hizo sentir un compañero cuando se alegró por ustedes aun cuando no se sentía feliz?”

SER RESPONSABLE 2

Las siguiente actividad de comunicación ayudar a los estudiantes a tomar responsabilidad por compartir el orgullo con humildad.

Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Feliz por usted, Feliz por mi

PRACTICA
Tomando responsabilidad por compartir el orgullo humildemente
Celebrando los logros de nuestros amigos

Materiales: Lovey Dove, Orgullo, Celoso, Triste, Molesto

Coloque el Orgullo en la bolsita de Lovey. Coloque alrededor de Lovey los sentimientos, Celoso, Triste, y Molesto con la palabra boca abajo.

“Cuando un amigo se está sintiendo orgulloso, ustedes podrían no sentirse feliz. ¿Cómo podrían ustedes estarse sintiendo? Cuando los estudiantes nombren un sentimiento de molestia hágalos encontrar ese sentimiento… ”

Demostración 2: Que decir y hacer para recibir un cumplido teniendo en cuenta los otros sentimientos molestos “¿A quién conocen ustedes que graciosamente pueden recibir un cumplido sobre su éxito aun cuando ellos saben que ustedes no se están sintiendo felices?”

Pídale a algunos voluntarios actuar tristes porque perdieron un juego, pero lo suficientemente amables para felicitar a su compañero por ganar el juego. Demuestre como recibir cuidadosamente un cumplido mientras reconoces la sensación de malestar en los estudiantes. Intercambie los roles para que los estudiantes puedan practicar.

“Aprecio que me felicites. Gracias.”
“Es difícil estar feliz cuando sé que no estas feliz.”
“Eres muy bueno en el deporte.”
“Tal vez la próxima vez tu ganes.”
“¿Cómo se sintieron con respecto a la forma en que les hablé? ¿Por qué esta forma de tratarnos los unos a los otros hace una comunidad más amable en nuestra clase?”

SER RESISTENTE 1

Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser resistentes cuando los demás no comparten su orgullo y cuando las personas presumen al sentirse orgullosas.

…cambiar el sujeto o alejar la acción del incomodo momento. La sonrisa tiene que ser sutil y enviada con buena intención.

Intercambie los roles para que los estudiantes puedan practicar el uso de la estrategia de comunicación no verbal para hacerle saber a alguien que hirió sus sentimientos. Haga que los estudiantes compartan y muestren otras maneras efectivas que ellos saben para manejar estos momentos complicados.

Para estudiantes con retos socio emocionales, haga en una tarjeta una historia sobre un personaje de Kimochis (Página 63) que los pueda ayudar a recordar que hacer cuando alguien no comparten su felicidad. Impulse a los estudiantes a leer la historia cuando sea necesario.

Actividad de RESISTENCIA 1: Poder del Orgullo

PRACTICA

Pensando y hablando amablemente de los cumplidos.

Orgulloso de hablar.

Recuérdele a los estudiantes que la personalidad de Cat algunas veces lo hacer sonar mandón. Piense con los estudiantes que sentimientos podría tener Cat al mismo tiempo que se siente orgullosa. (Ella se puede sentir curiosa mientras ninguno en su clase puede leer los libros difíciles que ella puede leer.) Haga que los estudiantes coloquen esos sentimientos en la bolsita de Cat.

Luego haga que los estudiantes tomen turnos y secretamente saquen un sentimiento ya sea de Cat o Huggs. Usando el carácter como marioneta, haga que los estudiantes actúen como la combinación de orgullo y el sentimientos que ellos sacaron hacen que sea fácil presumir accidentalmente.

Después del espectáculo de las marionetas, haga que los estudiantes adivinen cual sentimiento se combinó con el orgullo. El estudiante que adivine podrá entonces hacer un segundo espectáculo de marioneta con un personaje de Kimochis actuando el orgullo sin

presumir. A continuación encontrara algunos escenarios sugeridos de lo que sentirse orgulloso:
- Ir a algún lugar divertido este fin de semana.
- Ser elegido como consejero estudiantil.
- El primero en obtener la mejor calificación en Matemáticas.
- Leer un libro complicado para su edad.
- Tener una nueva bicicleta.
- Ganar un juego.

…en la pizarra: humor, amabilidad, paciencia, generosidad, pensativo, amigable, honesto, ayudar, inteligente, justo, creativo, gracioso.

"Vamos a echarle un vistazo al montón de razones por las que podríamos sentirnos orgullosos. Cada uno de ustedes encontrara un corazón con su imagen en su escritorio."

Cuando ponga la música, ustedes se moverán en el sentid de las agujas del reloj alrededor de los escritorios y le escribirán un mensaje a cada alumno, dándoles una razón por lo que deberían sentirse orgullosos. Asegúrense de usar una de las palabras en la pizarra en cada mensaje.

NOTA: Algunos estudiantes guardaran estos corazones para siempre. Se de muchos estudiantes viejos quienes aún tienen sus corazones colgando en la pared por muchos años después de participar en esta sentimental actividad.

Algunos estudiantes con retos socio emocionales podrán tener dificultad con escribir, deletrear, o expectativas del lenguaje en esta tarea. Empareje a los estudiantes, y haga que el estudiante con las mejores habilidades en escritura escriba el mensaje en los corazones.

Actividad de RESISTENCIA 2: Presumir puede ser fácil de hacer

PRACTICA

Recuperarse graciosamente cuando alguien no es amable.

"Algunas veces un amigo dirá cosas groseras cuando ustedes están felices y orgullosos. ¿Quién puede compartir algunas palabras que podrían hacerlos sentir mal por compartir su orgullo y felicidad?" ("Y que"; "a quien le importa"; "Eso no importa, yo también puedo hacerlo.") Cada vez que un estudiante diga alguna de estas expresiones, diga "Auch!" como una forma dramática para que los estudiantes sientan lo punzante de las palabras.

"Quiero que consideren que los amigos no intentan ser groseros o lastimar si no que más bien estar muy molestos como para estar felices en este momento. ¿Puede alguno de ustedes sentirse relacionados con no estar feliz con un amigo?"

Comparta algo por lo que está orgullos y feliz. Luego haga que un estudiante haga algo hiriente, haga una aclaración sobre lo que compartiste para que así puedas demostrar como responder. Una sonrisa amable es una forma efectiva para la persona que siente lo punzante de sus palabras hirientes sin avergonzarse. Eso los ayudara a políticamente cambiar el sujeto.

Actividad de COMPASION Y AMABILIDAD 2: Orgulloso de hablar

PRACTICA

Asumir lo mejor cuando lastimas por presumir

Auto consciencia y regulación para evitar presumir sin intención.

En vez entender que ellos están presumiendo, algunos estudiantes con retos socio emocionales podrían pensar que ellos solo están hablando sobre lo que es interesante para ellos. Ellos podrían pensar que serán más aceptados si muestran de lo que son capaces. Usted podría necesitar repasar las estrategias en esta actividad numerosas veces para que los estudiantes aprendan como ser más conscientes.

Materiales: Hugg, Cat, Bug, todas las almohadas de sentimientos.

Disperse los sentimientos en el centro del círculo. Luego dígale a sus estudiantes, "Presumir es muy fácil de hacer cuando tenemos muchos sentimientos a la misma vez que nos sentimos orgullosos. Vamos a considerar a Hugg y a Cat y como sus personalidades, revuelto con algunos sentimientos, podrían encontrarlos accidentalmente presumiendo cuando ellos verdaderamente solo querían compartir su orgullo."

Recuérdele a los estudiantes la gran y exuberante personalidad. Piense con los estudiantes sobre que sentimientos Hugg podría tener al mismo tiempo que se siente orgullosa. (Ella podría sentirse sorprendida y emocionada por terminar de primera en el examen.) Haga que los estudiantes coloquen estos sentimientos dentro de la bolsita de Hugg.

SER COMPASIVO Y AMABLE

Las siguientes actividades de comunicación le darán a sus estudiantes una forma no verbal de compartir pensamientos y sentimientos amables con los compañeros de clase y una forma continua de mantener la conversación sobre las importantes razones para sentirse orgullosos.

Actividad de COMPASION Y AMABILIDAD 1: Corazón orgulloso

PRACTICA

Compartiendo pensamientos amables sobre porque un compañero de clase puede sentirse orgulloso.

Materiales: foto de los estudiantes, corazones grandes de papel, música, marcadores de colores.

Antes de la actividad, pegue la foto de cada estudiante en sus corazones. Escriba estas palabras en la pizarra:

Traiga a Lovey y el sentimiento de Orgullo a la reunión de clase para celebrar los cumplidos de sus estudiantes. Invite a los estudiantes a unírsele a Lovey en el centro del circulo para compartir algo por lo que se sienten orgullosos. Todos tienen que escuchar y practicar

compartiendo su alegría. Usted también podrá invitar a estudiantes para contar algo que vieron por lo que un compañero de clase puede sentirse orgulloso. Por ejemplo, "Quiero decir que Philip debería estar orgulloso por ayudar a dos niños de Kínder en el ecreo que estaban teniendo complicaciones para hacer amigos."

Para estudiantes con retos socio emocionales, demuéstreles usando Notas Y Correos de Kimochis (Página 49). Llene las notas conforme los estudiantes comparten momentos de orgullo. Las notas se les pueden dar durante la lección o poner en su correo.

Elegir la esperanza

Póngalos todos Juntos Cree dos líneas mirándose de frente. Haga que los estudiantes en la línea 1 parezcan tristes y frustrados. Los estudiantes en la línea 2 notaron la tristeza y dirán algo que muestre preocupación. Los estudiantes en la línea 1 les harán saber amablemente que se están sintiendo tristes/frustrados, pero prefieren estar solos. Los estudiantes en la línea 2 deberán entonces asegurarles que ellos entienden y respetan si decisión de estar solos.

Luego haga que los estudiantes intercambien de roles. Destaque cualquier grupo que desee presentarle su espectáculo a la clase. Finalice la actividad preguntándole a los estudiantes, ¿Cómo los puede ayudar esta práctica en la vida real?"

SER RESPONSABLE 3

La siguiente actividad de comunicación ayudara a los estudiantes a saber que pueden asumir la responsabilidad de darse esperanza cuando están tristes, molestos, o frustrados.

Actividad de RESPONSABILIDAD 1: Elegir Esperanza

PRACTICA
Auto Conversación Optimista
Honrando Sentimientos Molestos

Materiales: Lovey, Molesto, Triste, Frustrado

Antes de comenzar la actividad, coloque los sentimientos Molesto, Triste y Frustrado en la bolsita de Lovey. Haga que un estudiante saque un sentimiento y comparta una razón por la que alguien podría sentirse así. Por ejemplo, "Estoy triste porque no puedo visitar a mi abuelita." Luego agregue un pensamiento esperanzador, "… pero espero poder verla la próxima semana."

…Pero espero no ser el último en la fila la próxima vez." Los estudiantes deberían pasar los sentimientos en el círculo hasta que todos los sentimientos hayan completado el círculo. Consulte con los estudiantes para descubrir sus pensamientos sobre esta habilidad.

Para estudiantes con retos socio emocionales, escribe "Yo siento _____, pero yo espero _____" en la pizarra para que así puedan ayudarse mientras juegan La papa Esperanzada.

"¿Cómo nos ayuda tener pensamientos esperanzadores ante la tristeza, molestia o frustración?" Hable sobre como la Esperanza puede crear un panorama positivo cuando nos sentimos desalentados. Bríndeles el concepto de optimismo y pesimismo. Explique qué hablar optimista puede darles esperanza mientras que hablar pesimista puede hacerlos sentir desesperanzados o desalentados. Pídale a los estudiantes escuchar las siguientes frases y que se pongan de pie si creen que la frase es optimista o esperanzadora.

"Nunca haré esto bien."
"Ya he hecho cosas difíciles antes, así que sé que puedo hacer algo difícil de nuevo."
"Estoy muy triste de que mi amigo de mudó, pero sé que nos volveremos a ver de nuevo y que podemos escribirnos siempre."
"Apuesto a que no volveré a ver a mi amigo de nuevo ahora que se mudó."
"La escuela es muy difícil, no soy bueno en nada."
"La escuela es difícil, pero sé que si me esfuerzo, puedo dar lo mejor de mí."

Ahora su clase esta lista para el juego de "La Papa Esperanzada" (Tomado de la Papa Caliente). Haga que los estudiantes formen un circulo y se sienten. Dele a tres estudiantes que no estén sentados cerca los sentimientos Triste, Frustrado y Molesto.

Haga que cada uno que sostenga un sentimiento se vuelva hacia la persona a su derecha y comparta una razón por la que podrían tener ese sentimiento. Luego haga que el estudiante agregue un pensamiento esperanzador a su frase. Por ejemplo:
"Estoy molesto porque estaba de ultimo en la fila en la fuente de agua después de gimnasia."

"¿Quién nos puede dar esperanza cuando nos sentimos tristes, molestos o frustrados?"

Ayude a los estudiantes a comprender que ellos pueden buscar a los amigos, familia y profesores. Muéstreles como esto suena y se ve. (Pretender ser un niño y haga que un estudiante haga el rol de un padre. Diga, "Papa, estoy teniendo momentos difíciles con mis amigos en la escuela. Ya no tengo ideas de como acercarme a ellos en el receso. ¿Me puedes ayudar?") Recuérdele a los estudiantes que pedir ayuda demuestra valentía, no debilidad.

Para estudiantes con retos socio emocionales, escriba una Narrativa Social (Ver página 63) sobre como tener pensamientos esperanzadores y olvidar los pensamientos desesperanzadores. Incluya alguna frase de la actividad anterior.

SER RESISTENTE 2

Las siguientes actividades de comunicación ayudaran a los estudiantes a ser resistentes cuando expresan o escuchan sentimientos molestos.

Actividad de RESISTENCIA 1: La Esperanza ayuda a la Frustración

PRACTICA

Auto conversación positiva para el manejo de la frustración.

Auto conversación es lo que nos decimos en nuestras cabezas. La auto conversación positiva nos hace sentirnos bien sobre las cosas. La auto conversación negativa no.

Materiales: Lovey con los sentimientos Esperanzado y Frustrado en su bolsita.

Haga que un estudiante saque los sentimientos de la bolsita de Lovey. "¿Cómo ayuda la esperanza a la frustración?" Pase a Frustrado alrededor del circulo y comparta oraciones esperanzadoras para usar cuando nos sentimos frustrados. Recuérdele a los que cualquiera puede rendirse cuando las cosas se ponen difíciles. Se necesita ser una persona con carácter para seguir haciendo las cosas aun cuando se sienten frustrados.

Frases de esperanza pueden ayudar.

Para estudiantes con retos socio emocionales que se desalientan fácilmente, haga una tarjeta de Afirmación (Página 63). Cuando ellos necesiten más esperanza, propóngales sacar su tarjeta y decir una de las frases.

Actividad de RESISTENCIA 2: La esperanza ayuda a la tristeza, celos, y sentimientos de exclusión

PRACTICA

Pensando lo mejor cuando se sienten tristes, celosos, y excluidos.

Materiales: Lovey, Esperanzado, Triste, Excluido, Celoso

Antes de la actividad, coloque los sentimientos de Esperanzado, Triste, Excluido, y Frustrado en la bolsita de Lovey. Haga que los estudiantes saquen los sentimientos de Lovey. Discutan como el sentimiento de la esperanza puede ayudar cuando los amigos son excluidos, están tristes o sintiéndose celosos.

"Escuchen estas palabras y díganme si piensan que me impulsan esperanza: "Nunca nadie me pide jugar. No le agrado a nadie.""

Haga que los estudiantes creen los siguientes escenarios mientras usted les brinda pensamientos esperanzadores y desesperanzadores sobre lo que está pasando. Luego haga que los estudiantes determinen con precisión cual pensamiento es esperanzador y como afecta la esperanza a nuestros sentimientos y acciones hacia nuestros amigos.

"Ustedes tienen la oportunidad de elegir pensar lo mejor o lo peor cuando están en una situación que los hace sentirse molestos por las acciones de sus amigos."

Situaciones	Pensamientos Esperanzadores	Pensamientos desesperanzadores
Los amigos no esperaron.	Tal vez no me vieron.	Ellos nunca me esperan. No les importo.
Amigos con fecha de juego.	Ellos pueden tener muchos amigos y yo tambien.	Me estan dejando por fuera porque no les agrado.
Se alejaron cuando llegaste.	Tal vez ya habian terminado de hablar.	Vez, no les agrado.
Dejaron de hablar cuando te acercaste.	Tal vez necesitaban privacidad.	Ellos estan hablando de mi.
Dos amigos vistiendose igual.	Se lo divertido que es coincidir con un amigo.	Ellos se agradan pero yo no les agrado.

Para estudiantes con retos socio emocionales, escriba una Narrativa Social (Ver página 63) sobre como tener pensamientos esperanzadores y olvidar los pensamientos desesperanzadores. Incluya alguna frase de la actividad anterior.

ESPERANZADO

KOTOWAZA

Un corazón con esperanza
hace muchas cosas posibles.

All Images © Kimochis/Plushy Feely Corp. 2009-2019

ORGULLOSO

KOTOWAZA

Estoy feliz por ti y feliz por mi.

All Images © Kimochis/Plushy Feely Corp. 2009-2019