

Cuando Buenos amigos o familia se enojan entre sí, ellos aún se aman entre sí. Cuando alguien está enojado, necesitamos escuchar porque se siente enojado y ver si podemos hacer algo para que las cosas mejoren.

Demuestre como escuchar a un amigo cuando se siente enojado. Pídale a un estudiante que actúe con Cloud y diga, “Estoy muy enojado, tu robaste mi lápiz” Sin interrumpir diga, “Tienes razón, discúlpame, Cloud. ¿Hay algo más que quieras decirme?” Que sus estudiantes vean que estas usando una cara amigable, contacto visual y un tono de voz amigable. Roten los roles para que sus estudiantes practiquen.

CORDIAL Y AMABLE Actividad 3

Eligiendo Cordialidad y Amabilidad

Para estudiantes con grandes retos de comportamiento, haga un poster que diga, “No hay nada malo en nuestra clase!” Ponga una señal roja internacional con el símbolo de NO en grande, y cuélguelo, cuando sea necesario úselo de referencia.

COMPROMISO de carácter.

Compromiso personal.

Haga que los estudiantes anoten en su diario de Kimochis un compromiso positivo y elijan algún método que aprendieron sobre malos sentimientos que mejoraran las relaciones en la escuela.

¿Qué método lo ayudara a reconocer que alguien se siente mal? ¿Qué método lo ayudara a escuchar y solucionar el problema cuando los demás se sienten mal?

PRACTICA

Respondiendo a una actitud hiriente de una forma tranquila y amable.

Buscamos entender porque alguien está enojado aun cuando grita o dice palabras hirientes.

Materiales: Cloud.

“Algunas veces cuando la gente se siente realmente enojada, dicen cosas hirientes que no son ciertas. Nosotros las llamamos “Grandes cosas dañinas que no son ciertas” Hagamos una lista de algunas de estas grandes cosas dañinas”. Escriba los

siguientes ejemplos en la pizarra: Ya no eres mi amigo; Te odio; Ya no te invito a mi fiesta de cumpleaños.

“Levante la mano si alguien te ha dicho algunas de estas cosas, ¿cómo te hizo sentir? Vamos como clase a evitar utilizar Grandes Cosas Dañinas. Si alguien nos dice una, elijamos actuar con amabilidad. Se los demostrare con Cloud.”

Haga que un estudiante actúe con Cloud y te diga, “Ya no eres mi amigo”, gentilmente responda, “¿Estás enojado?” o “¿Hice algo mal?” Haga que Cloud diga, “Lo siento...Solo estoy enojado”

Haga que sus estudiantes practiquen respondiendo cuando Cloud diga Grandes Cosas Dañinas. Señale que respondiendo con sensibilidad podrán hacer que la situación mejore de inmediato.

Guía de Comportamiento Positivo

Cuando sus estudiantes necesiten una ayuda extra, dele los siguientes consejos:

“Puedes estar enojado, pero no puedes ser grosero. Comience de nuevo y dígle a Franklin porque estás enojado.”

“Use una cara y voz amistosa y así podría escucharte y comprender porque estás enojado.”

“Recuerde platicar, no gritar.”

Reconozca Opciones Positivas.

Cuando descubras que tus estudiantes están tomando decisiones positivas, elógielos:

“Hiciste fácil que pudiera escucharte cuanto estabas enojado”

“Eres cuidadoso cuando estás enojado de no ser grosero”

HOME LINK

Visite www.Kimochis.com para más información, artículos para padres, y actividades que puedes compartir con las familias de los estudiantes que los ayudaran a construir respeto, responsabilidad, adaptabilidad, y compasión/amabilidad cuando te enfrentes a situaciones complicadas en casa.

cuando te sientes feliz?” (Estoy feliz por ti; bien por ti; yo deseara...; buen trabajo; me alegra que estés feliz; te vez muy feliz.)

“He puesto en la bolsita de Cloud sentimientos que harían que sea difícil para nuestros amigos ser felices. Por ejemplo, mi amigo está feliz, su equipo ganó el torneo de futbol, pero me estoy sintiendo triste, enojado y celoso porque mi equipo perdió. Sentimientos de impotencia son normales. Usted puede expresar generosidad de corazón si sus sentimientos de impotencia no se mantienen y actúan con felicidad por sus amigos.”

Saque las almohadas de Cloud una a la vez y los estudiantes completaran lo siguiente:

“Me podría sentir celoso porque _____ pero aún podría decir, ““Estoy feliz por usted.””

“Yo podría sentirme molesto porque _____, pero aún podría decir, “Estoy feliz que funciono para usted.””

“Me podría sentir frustrado porque _____, pero aún podría decir, “wow, buen trabajo.””

“Me podría sentir triste porque _____, pero aún podría decir, ““Te vez muy feliz””

“Ambos sentimientos pueden ser verdaderos. Cuando usted habla y actúa amablemente aun cuando usted está triste, eso dice mucho de usted y su carácter.”

2- ...de amigos que están con estados de ánimo alegres o estados de ánimo tristes? ¿Porque? ¿Cómo nos afectan los estados de ánimo de otras personas a nosotros? Está bien no estar con un buen estado de ánimo, pero es importante recordar que los estados de ánimo alegres son contagiosos. A las personas les gusta rodearse de las personas que están felices.”

“Cuando estas con el ánimo alegre, como manejas las situaciones que te entristecen? ¿Cuando tienes un estado de ánimo alegre, como afecta tu felicidad a los demás?”

“No importa lo que pase en la vida, tu puedes elegir quejarte y sentirte mal o puedes elegir buscar algo que te haga sentir bien o feliz. Esto se llama “Ver el lado bueno de las cosas.” Inclinen la cabeza si saben de lo que hablo.”

Estudiantes con grandes retos emocionales-sociales podrían tener dificultades para comprender el dicho, “Ver el lado bueno de las cosas.” Explícitamente muestre las diferencias entre la cara triste de Cloud (La que es gris) y la cara feliz (La que es blanco brillante). Explique que “Brillante” en esto significa “Bueno.” Si este concepto continúa siendo difícil de comprender para los estudiantes, escriba una de las situaciones a continuación en ambos lados de una hoja de papel. Escriba “No tan bueno” en un lado y “Bueno” en el otro lado. Empiece con el lado malo y discuta lo que podría ser malo en una situación. Luego dele vuelta al papel del lado bueno y discuta lo que sería el lado brillante o bueno de una situación. Recuerde agregar “vea el lado bueno de una situación” a “las palabras no siempre significan lo que dicen.” (ver paginas 62).