

RULER PARA ESCUELA PRIMARIA

Primaria

Lecciones Introdutorias de RULER
para alumnado de 5 a 8 años



TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
Introducción a la Mentalidad de "Las Emociones Importan".....	3
Introducción a El Acuerdo.....	6
Introducción al Medidor Emocional.....	9
Introducción a Revisión del Acuerdo.....	12
Introducción al Mejor Yo.....	15
Introducción al Meta-Momento.....	18
Introducción a la Reflexión sobre el Plano.....	21

INTRODUCCIÓN

La primera lección de cada unidad presenta a los estudiantes una herramienta o concepto específico de RULER. Estas lecciones introductorias cubren el propósito de la herramienta o el concepto, incluyendo cómo funciona y apoya el desarrollo de la habilidad RULER y cómo se puede practicar. Hay dos conjuntos de lecciones introductorias: uno para los primeros grados de la escuela primaria (desde infantil hasta el segundo grado) y otro para los grados superiores de la escuela primaria (desde el tercer hasta el quinto grado). Hemos redactado el guion de estas lecciones introductorias en su totalidad para que también puedan servir de ejemplo para guiar su aplicación de otras lecciones y unidades de RULER (que no están totalmente redactadas para que puedan adaptarse a las necesidades de sus alumnos, su aula y su escuela).

Una vez que los alumnos han conocido y practicado la herramienta o el concepto, puede que no necesiten volver a realizar la lección introductoria, aunque puede ser útil repasar el contenido, recurrir a los conocimientos previos y familiarizar a los nuevos alumnos que se hayan incorporado a la clase. La única excepción es la lección de Introducción al Acuerdo, que si tendrá que repetirse cada curso. Algunas herramientas de RULER tienen más de una lección de introducción. Este es el caso de las herramientas que tienen múltiples contenidos, como el Meta-momento, que tiene tanto el componente de mejor yo, como un componente de estrategias de regulación de



LECCIONES INTRODUCTORIAS DE RULER PARA ALUMNADO DE 5 A 8 AÑOS

emociones y el Plano, que tiene tanto una reflexión personal, como el debate en los grados superiores de la escuela primaria.

Los estudiantes aprenden lo siguiente en las lecciones introductorias:

Primaria Inferior (K-2):

- Introducción a una mentalidad de "Las emociones importan".
- Introducción a El Acuerdo
- Introducción al Medidor Emocional
- Introducción a la Revisión del Acuerdo
- Introducción al Mejor Yo
- Introducción al Meta-Momento
- Introducción a la Reflexión sobre El Plano

Primaria Superior (3-5):

- Introducción a una mentalidad de "Las emociones importan".
- Introducción a El Acuerdo
- Introducción al Medidor Emocional
- Introducción a la Revisión del Acuerdo
- Introducción al Mejor Yo
- Introducción al Meta-Momento
- Introducción a la Reflexión sobre El Plano
- Introducción al Debate de Planos

Durante las lecciones introductorias, los educadores tienen la oportunidad de presentar las rutinas básicas de RULER (que se describen con más detalle a continuación)

INTRODUCCIÓN A UNA MENTALIDAD DE “LAS EMOCIONES IMPORTAN”

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 1 (Las Emociones Importan) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán explicar cómo experimentamos los sentimientos en nuestro cuerpo y mente.
Comprensión(es) permanente(s):	Tengo emociones y ellas comunican información.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Por qué importan las emociones?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 10 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 20 minutos • Cierre: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o papel milimetrado para anotar las definiciones de las emociones. • Cuadro con 4 columnas para registrar los pensamientos y la fisiología de cada una de las 4 emociones básicas. Véase el ejemplo de la página 5.
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícitos: cerebros, cuerpos • Explícito: emociones, pensamientos, sentimientos

Apertura	<p>Planes de Instrucción: Capta la atención de tus alumnos mostrando un conjunto de imágenes de caras de personajes de varios libros que muestren una amplia gama de emociones. Juegue a un juego en el que muestre una imagen de la cara de un personaje de una en una y pregunte a sus alumnos si pueden nombrar los sentimientos que creen que muestran. Después, pida a los alumnos que piensen en los "nombres" que se les han ocurrido. Probablemente, sus alumnos habrán ofrecido una lista de emociones, como feliz, triste, nervioso o enfadado. Esta actividad hará que sus alumnos piensen en el lenguaje de las emociones al que ya tienen acceso. Puedes ampliar esta actividad pidiendo a tus alumnos que ofrezcan ejemplos de momentos en los que hayan tenido los sentimientos representados por la cara de cada personaje.</p> <p>Explique que la lección de hoy va a tratar sobre las emociones. Considere decir: Vamos a dedicar mucho tiempo a hablar de las emociones y los sentimientos este año porque cómo nos sentimos es importante para muchas cosas de nuestra vida, como nuestra salud, nuestras amistades y nuestro trabajo escolar. Apuesto a que ya tienes una idea de lo que quiero decir cuando hablo de "emociones". Habla con un compañero y, juntos, pensad en lo que creéis que significa una "emoción".</p> <p>Después de dar a los alumnos la oportunidad de discutir en parejas, pida a los grupos que compartan con la clase. Anote cada definición en la pizarra o en el papel milimetrado y pida a los alumnos que reconozcan las similitudes y las diferencias en las respuestas. Sintetiza las respuestas de los alumnos y asegúrate de que la</p>
-----------------	---

	<p>definición generada por los alumnos incluye la comprensión de que las emociones son reacciones de nuestra mente y nuestro cuerpo a cosas que nos suceden o que imaginamos.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Puede que le resulte más apropiado para su desarrollo pedir a sus alumnos que consideren lo que significan las emociones en pequeños grupos, o de forma independiente por escrito. Piense en cómo ayudar al mayor número posible de alumnos a construir una comprensión compartida del término.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Instrucción: Explica que cuando tenemos emociones, podemos sentir las en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo.</p> <p>Considere decir: <i>"Dependiendo de nuestras emociones, nuestros pensamientos cambian y los sentimientos de nuestro cuerpo cambian. Hoy vamos a hablar de algunos de los pensamientos y sentimientos que tenemos en nuestro cuerpo cuando experimentamos diferentes emociones".</i></p> <p>Muestre a sus alumnos la tabla en blanco (ejemplo incluido a continuación) y explique que la clase completará la tabla en conjunto enumerando los pensamientos y las sensaciones corporales que se producen cuando experimentan cuatro emociones diferentes. Al igual que en el ejemplo que aparece a continuación, deberás tener una tabla de 4 columnas, una para cada emoción, con una fila para los pensamientos y otra para la fisiología (cómo se siente el cuerpo cuando se experimenta esa emoción en particular).</p> <p>A continuación, divide la clase en cuatro grupos. Asigna a cada grupo una de las siguientes emociones: Alegría, tristeza, enfado o calma. Mientras los alumnos trabajan en estas emociones, asegúrate de circular por la sala para facilitar el aprendizaje de los alumnos y proporcionarles el apoyo necesario. Una vez que la clase esté en grupos, pida a cada grupo que piense en un pensamiento que tienen cuando sienten la emoción asignada y en una forma en que sus cuerpos se sienten. Antes de dejar que los alumnos trabajen en grupos, modele un par de respuestas para mostrarles lo que está buscando.</p> <p><i>Nota: Consulte el cuadro de ejemplo de la página siguiente, que enumera varias respuestas posibles.</i></p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Si trabajar en pequeños grupos resulta demasiado difícil para esta tarea, puede mantener la clase unida y completarla como grupo entero, pidiendo las aportaciones de los alumnos. También puede ampliar esta actividad creando hojas de trabajo a partir de la actividad de cuatro columnas y pidiendo a los alumnos o a los pequeños grupos que la rellenen por completo. A continuación, reúna a la clase y sintetice las respuestas en un cuadro para toda la clase. También puede dibujar una burbuja de pensamiento y una figura de palo en las filas respectivas de la tabla, como se muestra en el ejemplo siguiente, para que sirvan de guía visual de los pensamientos y la fisiología para los lectores emergentes.</p>

<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>Planes de Enseñanza: Termine la lección reuniendo de nuevo a la clase y completando el cuadro de cuatro columnas pidiendo las aportaciones de cada grupo. Si es necesario, puede complementarlo con algunas de las respuestas de ejemplo que se incluyen a continuación. Al final, puede realizar una comprobación de la comprensión pidiendo a los alumnos que se pongan de pie y demuestren cómo se siente su cuerpo en cada una de las cuatro familias de emociones básicas. Por ejemplo, puedes decir: muéstrame el enfado. Los alumnos deben tensar el cuerpo, cerrar los puños o apretar las mandíbulas. Puedes hacer la misma actividad con los pensamientos pidiendo a los alumnos cuando se sienten feliz o triste.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Los alumnos pueden sentirse más o menos cómodos a la hora de mostrar su ira, su tristeza, etc. Si observa que los alumnos no se atreven a expresar esas emociones durante la tarea de comprensión, busque un momento adecuado para hablar con ellos más tarde y ver si tienen alguna duda sobre el contenido.</p>
-----------------------------------	---

Tabla de Ejemplo				
	Feliz	Triste	Enfadado	En Calma
<p>Pensamientos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Estoy deseando que llegue algo emocionante. Estoy orgulloso de mí mismo. Quiero a mi familia. 	<ul style="list-style-type: none"> No soy lo suficientemente bueno No soy importante. No le gusto a la gente. 	<ul style="list-style-type: none"> Quiero luchar. Quiero irme. No me gusta esa persona. No me gusta a mí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Me siento bien. Esto es divertido. Me gusta lo que hago.
<p>Sensaciones corporales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Cálido Enérgico/preparado para jugar Alto 	<ul style="list-style-type: none"> Pequeño Frío Lento Cansado 	<ul style="list-style-type: none"> Caliente Enérgico/inquieto Tensión Ajustado 	<ul style="list-style-type: none"> Quieto Relajado Confortable

INTRODUCCIÓN A EL ACUERDO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 2 (Comunidad, Seguridad y Clima) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán articular los principios y el propósito de un Acuerdo de Aula y construyen un Acuerdo de Aula que describe cómo quieren sentirse todos los miembros de la comunidad en la escuela.
Comprensión(es) permanente(s):	Puedo utilizar palabras emocionales para expresar cómo quiero sentirme en esta comunidad.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Qué puedo hacer para que mis compañeros y yo sintamos las emociones deseadas en la escuela?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 15 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos • Clausura: 5 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel milimetrado y rotuladores para anotar las ideas de la tormenta de ideas y otras para crear finalmente el Acuerdo. • Un ejemplar de Crisantemo de Kevin Henkes o Por cuatro esquinitas de nada, u otro libro que ilustre la dinámica de la comunidad y la preocupación por los sentimientos de los demás en el contexto del aula.
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • - Implícito: sentimientos, comportamientos • - Explícito: comunidad, Acuerdo, promesa

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience la lección leyendo por ejemplo en voz alta Crisantemo, de Kevin Henkes. A continuación, facilite un debate sobre los sentimientos de Crisantemo. Algunas posibles preguntas que se pueden hacer a los estudiantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podría sentirse Crisantemo? • ¿Cómo puedes saberlo? ¿Qué es lo que te hace pensar que se siente así? ¿Cómo crees que quiere sentirse Crisantemo en la escuela? • ¿Qué podrían hacer ella y sus compañeros para ayudarla a sentir esas cosas? <p>Los alumnos pueden compartir en parejas, y luego en grupo, las respuestas a sus preguntas sobre la historia. A continuación, introduce la lección explicando que el objetivo es crear un Acuerdo de Aula al final de la lección. Un Acuerdo de Aula es una promesa que nos haremos unos a otros sobre cómo queremos sentirnos en la escuela y qué haremos para asegurarnos de sentir esos sentimientos todo el tiempo.</p> <p>Puede preguntar a los alumnos, como forma de activar los conocimientos previos, si saben lo que es una promesa e indagar si alguna vez han tenido que cumplir una o pedir a alguien que haga una promesa y cómo fue su experiencia.</p>
-----------------	--

	<p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Considere cómo llegará a los estudiantes que tienen problemas de procesamiento auditivo o distintos grados de habilidad en la comprensión de la lectura. Considere la posibilidad de proyectar las imágenes del libro y hacer pausas para parafrasear o reiterar los puntos importantes. Puede apoyar la comprensión del Acuerdo por parte de los alumnos mostrando ejemplos de otras escuelas o clases, o compartiendo su experiencia con el Acuerdo del personal.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Formule a los alumnos la primera pregunta del Acuerdo: "¿Cómo queremos sentirnos en nuestra clase?". Deje tiempo para que los alumnos piensen primero de forma independiente. A continuación, circule por la sala mientras los alumnos discuten sus respuestas en parejas. A continuación, a medida que los alumnos compartan sus respuestas, anótelas en la pizarra o en el papel milimetrado para que todos puedan verlas.</p> <p>Una vez registradas todas las respuestas, marque con un círculo los cuatro o seis sentimientos más recurrentes. Puede aprovechar esta oportunidad para practicar el recuento con sus alumnos, pidiendo a la clase que cuente el número de veces que se ha dicho cada palabra e identificando la que más se ha repetido. El objetivo es tener de cuatro a seis sentimientos "principales". Si no hay entre cuatro y seis sentimientos que los alumnos hayan dicho más que otros, identifique patrones y facilite una conversación sobre palabras similares, pidiendo eventualmente una votación que determine las palabras.</p> <p>A continuación, formula a los alumnos la segunda pregunta del Acuerdo: "¿Qué podemos hacer para tener estos sentimientos cada día?" Ponga aquí ejemplos de algunos comportamientos, como "dar los buenos días con una sonrisa" y luego pregunte a los alumnos cuál de las palabras de sentimiento fomentaría más este comportamiento. Repita esto con los comportamientos proporcionados un par de veces antes de pedir a los alumnos que piensen en los suyos propios. Circule mientras los alumnos discuten sus respuestas en parejas. A continuación, cuando los alumnos compartan sus respuestas, anótelas en la pizarra o en la libreta. Facilite una conversación que ayude a reducir la lista a unos cinco comportamientos que se incluirán en el Acuerdo. De nuevo, esto puede ser votado.</p> <p>Otras preguntas que puedes usar para dirigir este debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué similitudes observas? • ¿Qué comportamientos son diferentes a los de los demás? • ¿Qué acciones crees que puedes prometer hacer cada día? • ¿Este comportamiento nos ayudará a sentir los sentimientos que hemos elegido? <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Cuando registre los sentimientos compartidos por los alumnos, puede dibujar o adjuntar ejemplos preparados de caras o personajes que expresen esos sentimientos. Puede apoyar las conversaciones de sus alumnos proporcionándoles frases como "Quiero sentir..." o "Creo que Crisantemo siente...". Los profesores también pueden hacer que esta actividad sea más desafiante pidiendo a los alumnos que hagan una lluvia de ideas por escrito en privado, en lugar de hacerlo por parejas a través del diálogo.</p>

Cierre y Evaluación

Planes de Enseñanza: Revisa las respuestas de los alumnos a las dos preguntas y pregúntales si están de acuerdo con esos compromisos. Pide a tus alumnos que imaginen cómo sería hacer esta promesa. ¿Qué obstáculos creen los alumnos que podrían surgir? ¿Qué pueden hacer si se presentan?

Por último, ayude a los alumnos a crear una versión final del Acuerdo que se colgará en la clase, se firmará y se consultará a menudo. Esto puede requerir un bloque de tiempo adicional, o puede ver si algunos estudiantes quieren ofrecerse como voluntarios para realizar esta tarea para la clase. Todos los alumnos firmarán el Acuerdo para demostrar su compromiso.

Para asegurarse de que todos los alumnos entienden la promesa que han hecho a sus compañeros, puede cerrar la lección pidiendo a cada alumno que elija un sentimiento y una acción del Acuerdo que quiera practicar en el aula durante la semana y que lo comparta con la clase. Considera la posibilidad de consultar a los alumnos a lo largo de la semana sobre este compromiso.

Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: El grado de participación de los alumnos en la creación del documento final es totalmente personalizable. Puede escribir todas las palabras y comportamientos y hacer que los alumnos sólo firmen con su nombre. O puede encargar a los alumnos que realicen una representación creativa para el Acuerdo y reservar tiempo adicional para crear un cartel, un mural, un slogan, un vídeo o una canción.


INTRODUCCIÓN AL MEDIDOR EMOCIONAL

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 3 (Autoconciencia y Conciencia Social) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán utilizar el medidor emocional para mostrar cómo se sienten.
Comprensión(es) permanente(s):	1. Sé que las emociones pertenecen a una familia. 2. Dentro de estas familias, las emociones pueden variar.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Cómo pueden ser las emociones similares o diferentes?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> Apertura: 15 minutos Desarrollo de habilidades y conocimientos: 15 minutos Clausura: 15 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Póster del medidor emocional de la clase Medidores de estado de ánimo individuales para cada alumno Notas adhesivas y lápices/crayones
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> Implícito: lenguaje corporal, expresión facial, emoción Explícitos: Medidor emocional, sensación, energía, conciencia de sí mismo

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Puede empezar esta lección jugando un par de rondas de un juego en el que sus alumnos tienen que "Adivinar la emoción". Se trata de un atractivo gancho que hará que sus alumnos piensen en los diferentes componentes de sus experiencias emocionales. Puedes consultar lo que los alumnos dicen durante este juego a lo largo de la lección.</p> <p>Para jugar a este juego, pida a un alumno voluntario. Susúrrale al oído una emoción (como aburrido, frustrado, esperanzado o enfadado). Elija emociones sencillas con las que sus alumnos hayan tenido experiencia, y deje las emociones más complejas o sutiles para más adelante, cuando su conocimiento de las emociones haya aumentado. Ese alumno completará los siguientes tallos de oraciones sobre la emoción que ha susurrado sin llegar a decir esa palabra. El resto de la clase debe levantar la mano para adivinar la emoción de la que habla el alumno voluntario. El alumno que lo adivine correctamente se convierte en el siguiente voluntario con una nueva palabra de sentimiento. Repite la operación tantas veces como el tiempo lo permita.</p> <ul style="list-style-type: none"> Una vez que me sentí así fue... Cuando me siento así mi cara se parece a... Cuando me siento así mi cuerpo se siente como... Cuando me siento así me gusta... Cuando mi amigo se siente así le digo... Puede que te sientas así si... <p>Después de jugar el juego, puede pedir a los alumnos que participen en una pausa</p>
-----------------	---

	<p>para respirar, a fin de ayudarles a volver a concentrarse y a emocionarse con la lección. A continuación, explique a sus alumnos que en el juego su trabajo consistía en hablar de su experiencia con diferentes emociones y de cómo se sentían y por qué. Entender por qué y cuándo tenemos emociones se llama autoconciencia, y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos. Tenemos una herramienta que nos ayudará a mejorar nuestro autoconocimiento.</p> <p>Asegúrate de mostrar la herramienta y compartir que el Medidor emocional es algo que todos usarán regularmente para ayudar a identificar, expresar y manejar las emociones.</p> <p>Explique las cuatro áreas de la siguiente manera, señalando cada una de ellas a medida que las explica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El área ROJA es el hogar de las emociones que son desagradables y tienen mucha energía en nuestro cuerpo, como la ira y el miedo. • El área AZUL es el hogar de las emociones que son desagradables y tienen poca energía en nuestro cuerpo, como la tristeza y la soledad. • El área VERDE es el hogar de las emociones que son agradables y tienen poca energía en nuestro cuerpo, como la relajación y la calma. • El área AMARILLA es el hogar de las emociones que son agradables y tienen mucha energía en nuestro cuerpo, como la excitación y la valentía. <p>Cada vez que presente un área, pida a sus alumnos que demuestren una expresión facial que pueda corresponder a las emociones de esa área. Puedes hacer referencia a las emociones que tus alumnos representaron durante el juego de la Apertura cuando hables del color correspondiente.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Considere cómo puede apoyar a los alumnos con elementos visuales para acompañar las explicaciones de cada color. Puede ser útil preparar o traer imágenes que demuestren las distintas emociones que se van a tratar. Por ejemplo, cuando se hable de "triste" o "enfadado", puede ayudar a los alumnos a ver imágenes de cómo se ve "triste" o "enfadado" en una foto de alguien. Para algunos alumnos que tienen dificultades para identificar las emociones en las personas, puedes hablar, por ejemplo, de un perro y de cómo éste mueve la cola cuando está excitado o ladra cuando está asustado.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Explique a sus alumnos que todos tenemos emociones todo el tiempo. Así que, en cualquier momento, podemos utilizar el Medidor emocional para nombrar esas emociones y compartir esa información con los demás. Para saber en qué punto del medidor emocional nos encontramos, primero debemos preguntarnos si nos sentimos bien. Pida a los alumnos que den ejemplos de un momento en el que se sientan agradables y otro en el que se sientan desagradables. Es posible que tenga que proporcionar ejemplos de cada uno.</p> <p>Los alumnos pueden discutir por qué ciertas situaciones les hacen sentir agradables o desagradables y mostrarlo en sus caras. Señala las zonas correspondientes del medidor emocional.</p> <p>Considera decir algo similar a lo siguiente: <i>El siguiente paso para saber dónde</i></p>

	<p><i>estamos en el medidor emocional es preguntarnos cuánta energía tenemos. Cuando tenemos mucha energía, puede que estemos temblando, corriendo de un lado a otro, dando golpecitos con los pies, apretando los músculos o acercando los hombros a las orejas. Cuando tenemos menos energía, podemos encoger los hombros, bajar los párpados y hablar despacio y en silencio.</i></p> <p>Ahora, pida a los alumnos que muestren el aspecto de su cuerpo cuando están llenos de energía y cuando tienen poca energía. Señala las zonas correspondientes del medidor emocional.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Considere la posibilidad de modelar los grados de sensación y energía con historias personales, así como con el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Puede ampliar esta actividad pidiendo a los alumnos que dibujen o escriban sus respuestas a ejemplos de momentos en los que hayan experimentado agrado, desagrado, mucha energía y poca energía.</p>
<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>Planes de Enseñanza: A continuación, muestre su propio sentimiento en el medidor emocional para demostrárselo a los alumnos. Asegúrese de narrar durante todo el proceso para que sus alumnos entiendan lo que está haciendo. Ahora los alumnos practicarán mostrando dónde se encuentran en el medidor emocional utilizando los medidores individuales que les ha proporcionado. Pueden utilizar sus dos dedos para señalar, y las dos preguntas que se acaban de enseñar. Guíe a los alumnos de a los alumnos con las indicaciones que se sugieren a continuación:</p> <p><i>En primer lugar, coloque el dedo índice derecho (o un objeto manipulable, su foto, etc.) en el centro de su medidor emocional, donde se cruzan las dos líneas, y pregúntese: "¿Qué tan agradable me siento?". Si te sientes bien, mueve el dedo hacia la derecha. Si te sientes mal, mueve el dedo hacia la izquierda. Ahora mantén el dedo donde está. Tome su dedo índice izquierdo y póngalo en el centro del Medidor emocional. [Repita el proceso anterior para la energía, moviendo hacia arriba/abajo el Medidor Emocional]</i></p> <p>Cuando ambos dedos estén en su sitio, indique a los alumnos que hagan que los dos dedos se junten en el color que comparten. Es probable que los profesores tengan que modelar y circular para ayudar a los alumnos la primera vez. Cuando todos los alumnos hayan encontrado la zona en la que se juntan los dos dedos, anime a los alumnos a que digan la palabra que creen que describe mejor ese punto y cómo se sienten. Esta tarea puede suponer un reto, por lo que es posible que tenga que ofrecer algunas sugerencias para las palabras de sentimiento cuando los alumnos comiencen esta práctica. Pida a los alumnos que escriban esa palabra en un post-it y que la peguen en el cartel del Medidor de Emocional de la clase. Tome nota de los alumnos que se esfuerzan por encontrar una palabra que coincida con el área que han elegido.</p> <p>Al final de la lección, deberías tener una colección de palabras en el medidor emocional de tu clase a la que los alumnos puedan remitirse a medida que vayan practicando la identificación del lugar en el que se encuentran.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Los alumnos necesitarán distintos niveles de apoyo para utilizar sus dedos para encontrar sus parcelas. Después de</p>

A light blue rectangular box with a thin black border, positioned on the left side of the text block.

modelar una o dos veces, circule y apoye. Es posible que los alumnos necesiten ayuda para escribir las palabras de sus sentimientos en notas adhesivas. Puede ayudarles a pronunciarlas o permitirles que hagan un dibujo de ese sentimiento y luego le dicten la palabra para que la registre. Para ampliar esta tarea, pregunte a los alumnos por qué se sienten así y si quieren sentirse de otra manera. Si los alumnos responden que quieren sentirse de otra manera, ayúdeles a identificar estrategias para cambiar de emoción.

INTRODUCCIÓN A LA REVISIÓN DEL PLANO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 8 (Comunidad, Seguridad y Clima II) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán evaluar y revisan el Acuerdo de su aula.
Comprensión(es) permanente(s):	Puedo ayudar a todos en mi comunidad, sin importar las diferencias, a sentirse seguros.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo y a mis compañeros a sentirnos como queremos en la escuela?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> Apertura: 10 minutos Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos Clausura: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Tu Acuerdo en el aula Las palabras de tu Acuerdo de sentimientos escritas en un papel milimetrado Dos pegatinas de dos colores diferentes para cada niño (también puedes utilizar rotuladores o notas adhesivas en miniatura)
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> Implícito: frecuentemente Explícito: revisar, frecuentemente, raramente, más, menos

Apertura	<p>Planes de enseñanza: Para empezar esta lección, lea el Acuerdo de Aula a sus estudiantes y pídeles que piensen con qué frecuencia han sentido últimamente cada una de las palabras de sentimiento del Acuerdo. Elige una de las palabras y modela el pensamiento en voz alta sobre cuándo ha sentido esa palabra en clase. Dé ejemplos con los que los alumnos puedan relacionarse. Por ejemplo: "Últimamente me siento muy a gusto en esta clase. Lo siento cada vez que uno de vosotros me da un abrazo o sonrío cuando me ve por primera vez por la mañana". A continuación, dé a sus alumnos tiempo para reflexionar de forma independiente sobre esta pregunta.</p> <p>Exponga un papel cuadriculado o una pizarra con las cuatro o seis palabras de sentimientos de su Acuerdo de Aula escritas en él. Entregue a cada alumno dos pegatinas de dos colores diferentes. Designa un color para que represente el sentimiento de una emoción con frecuencia y designa el otro para que represente el sentimiento de una emoción con poca frecuencia. Pídele a los alumnos que se acerquen y coloquen sus pegatinas junto a la palabra sentimiento que sienten con más frecuencia y a la que sienten con menos frecuencia.</p> <p>Una vez que todos los alumnos hayan colocado sus pegatinas, facilite un debate con sus alumnos sobre cómo han respondido. ¿Hay algunas palabras que los alumnos sienten más que otras? ¿A qué creen que se debe esto? ¿Qué creen que se puede hacer al respecto? ¿Qué otros patrones observan tus alumnos?</p>
-----------------	--

	<p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Para ampliar esta actividad, puedes integrarla en tu plan de estudios de matemáticas construyendo un gráfico de barras basado en las respuestas de tus alumnos. Escriba las palabras en una línea horizontal en la parte inferior del papel milimetrado, a lo largo del eje X de un gráfico simple. A continuación, pida a los alumnos que coloquen pegatinas o coloreen las casillas en una línea recta por encima de la palabra que sienten con más frecuencia. Repita la operación en otro gráfico para la palabra que sienten con menos frecuencia.</p> <p>Es posible que los alumnos necesiten apoyo para discutir lo que muestran las pegatinas. Puede ayudarles ofreciendo frases sencillas como "Me doy cuenta de que..." y "Me pregunto por qué..."</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Explica que el objetivo de hoy es revisar el Acuerdo de Aula y hacer los cambios que la clase quiera hacer, asegurándose de que todos estén de acuerdo. Recuerda a los alumnos que el acuerdo es la promesa que se hacen unos a otros, y que pueden modificarlo como grupo a lo largo del tiempo. A medida que la comunidad de la clase crece y se estrecha, el Acuerdo debe cambiar con él. Para decidir si es necesario cambiar el Acuerdo, la clase debatirá las siguientes cuestiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que más le ha gustado del Acuerdo? 2. ¿Qué palabras emocionales del Acuerdo sientes más? Cuáles son las que menos sientes? 3. ¿Qué conductas del Acuerdo realizas con más frecuencia? Cuáles son difíciles de hacer o de recordar? 4. ¿Hay algún sentimiento que quieras sentir y que no esté en el Acuerdo en este momento? 5. ¿Hay algún comportamiento que creas que tú o tus compañeros tenéis que hacer y que no esté en el Acuerdo ahora mismo? <p>Cuando los alumnos respondan y compartan sus percepciones sobre el Acuerdo, pídeles que apoyen sus respuestas con pruebas. Por ejemplo, un alumno podría decir "Me sentí valorado cuando Jaime me pidió que fuera su compañero para el experimento de ciencias".</p> <p>Registre las respuestas de los alumnos a las preguntas de debate anteriores. Después de que todos los alumnos que lo deseen hayan contribuido a responder a las cinco preguntas, siga el proceso de creación del Acuerdo original que utilizó en la Lección 1, Unidad 2: Comunidad, seguridad y clima. Por ejemplo, si los alumnos votaron al construir el Acuerdo, deben votar sobre cualquier cambio propuesto que haya surgido en la discusión anterior. Este proceso puede ser muy variado, dependiendo de los deseos expresados por tus alumnos. Si tienen problemas para proponer cambios, vuelve a revisar la conversación de Apertura y las pegatinas. Reta a tus alumnos a que propongan comportamientos que se añadan o sustituyan a otros en el Acuerdo, con el objetivo de ayudarles a sentir más las emociones que identificaron como menos frecuentes.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Es posible que los alumnos deban discutir sus respuestas en parejas antes de repartirlas. Los alumnos también pueden escribir sus respuestas. Se puede ampliar esta lección planteando un debate sobre la democracia y cómo se puede utilizar el proceso democrático para tomar decisiones que afectan a toda la clase.</p>

**Cierre y
Evaluación**

Planes de Enseñanza: Concluya la actividad recogiendo todos los cambios decididos y añadiéndolos al Acuerdo. Asegúrate de que la lección sólo termina cuando te sientas seguro de que se han escuchado todas las voces y opiniones sobre el Acuerdo. Para terminar la clase, pida a los alumnos que reflexionen sobre el proceso. Pídeles que consideren algunas de las siguientes preguntas:

- *¿Hemos escuchado las voces de todos en el proceso de hoy?*
- *¿Representa el Acuerdo los deseos de algunas personas más que los de otras? Si es así, ¿cómo podríamos solucionarlo?*
- *¿Qué podríamos hacer de forma diferente la próxima vez?*

Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Algunos estudiantes pueden necesitar más tiempo para considerar estas preguntas o pueden preferir procesarlas en privado. Permita que los alumnos le ofrezcan su opinión en privado o en otro momento.

Además, si observa a algún alumno especialmente callado, considere la posibilidad de hablar en privado para asegurarse de que no hay nada que quiera añadir y que no se sienta cómodo compartiendo. También puedes decir a los alumnos que si hay algo que querían decir pero no tuvieron la oportunidad de hacerlo, pueden encontrarte más tarde para discutirlo.

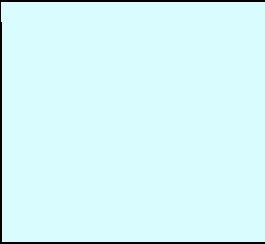
Amplía esta lección pidiendo a los alumnos que escriban sus respuestas a las preguntas reflexionando sobre el proceso, y pídeles que sugieran cualquier cambio para la próxima vez.

INTRODUCCIÓN AL MEJOR YO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 9 (Regulación de las emociones y valores personales) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán desarrollar un concepto de su mejor yo.
Comprensión(es) permanente(s):	Sé lo que se siente cuando necesito detenerme para imaginar mi mejor yo.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Quién es mi mejor yo?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 15 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 15 minutos • Clausura: 15 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o papel cuadriculado para anotar las palabras • Papel en blanco o papel de cuadro para que los alumnos registren su mejor yo • Texto de referencia: Big Bear Hug de Nicholas Oldland, o Soda Pop Head de Julia Cook, o Llama Llama Mad at Mama de Anna Dewdney o el minicuento El Tesoro mas preciado de De mayor quiero ser feliz, de Ana Morató.
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: único, modelos de conducta • Explícito: mejor yo, valor

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience esta lección pidiendo a sus alumnos que cierren los ojos y piensen en alguien a quien admiren. Se trata de alguien que hace lo correcto, toma buenas decisiones o hace que los demás se sientan bien. Después de dar a los alumnos la oportunidad de reflexionar sobre su modelo de conducta, pídeles que compartan con un compañero en quién en quién pensaron, por qué es admirable esa persona y cómo se sintieron al pensar en ella.</p> <p>Explique a sus alumnos que hoy aprenderán sobre su mejor yo y que su mejor yo es la versión de sí mismos que los demás pueden admirar, que los demás encuentran admirable y que les hace sentir bien. Utilice parte del lenguaje que utilizaron para describir sus modelos de conducta como anclaje al hablar del mejor yo.</p> <p>A continuación, lee en voz alta un cuento en el que aparezca un personaje que actúe según sus valores y haga lo correcto. Uno de los libros que recomendamos es El abrazo del gran oso, de Nicholas Oldland. Después de leer la historia, pida a los alumnos que describan al Gran Oso (u otro protagonista). Algunas preguntas que puedes plantear son ¿Qué clase de oso es? ¿Cómo crees que quiere que le vean los demás? Según lo aprendido en el libro, ¿qué es importante para el Gran Oso? ¿Cómo le ayudan estas cosas a decidir cómo actuar cuando se asusta o se enfada? Anota las respuestas de los alumnos en la pizarra o en una libreta.</p>
-----------------	---

	<p>Explica que estas palabras describen el mejor yo de Oso Grande, y que cuando tiene que tomar una decisión difícil, como en la historia, puede usar su mejor yo para guiar su comportamiento. Diga a los alumnos que pensarán en su mejor yo para que les ayude en situaciones difíciles.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Tenga en cuenta los niveles de lectura y comprensión de los alumnos a la hora de seleccionar un texto. Además, piense en cómo puede ayudar a los que tienen dificultades con el procesamiento auditivo. Muestre las imágenes del cuento mientras lo lee.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Plantea a tus alumnos las tres preguntas siguientes para ayudarles a reflexionar y a elaborar su mejor yo. Recuérdales las formas en que describieron sus modelos de conducta. Después de cada pregunta, los alumnos se girarán y hablarán con un compañero sobre sus respuestas antes de compartirlas con toda la clase. Anote un puñado de respuestas de los alumnos en la pizarra o en el papel milimetrado para que puedan consultarlas cuando realicen su trabajo independiente. Haga las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué diría tu mejor amigo que te hace único? 2. ¿Qué palabras te gustaría que la gente utilizara para describirte? 3. Piensa en un momento en el que hayas actuado de una manera que te haya hecho sentir realmente orgulloso de ti mismo. ¿Cómo describirías esas acciones? ¿Fuiste amable, paciente, atento, educado o algo más? <p>Después de anotar las respuestas de los alumnos en la pizarra o en el papel milimetrado, pídeles que vayan a sus mesas o escritorios para escribir cuatro palabras que describan su mejor yo y que dibujen un retrato de su mejor yo. Pueden ser algunas de las mismas palabras que utilizaron para responder a las tres preguntas anteriores o palabras diferentes. Estas palabras deben describir quiénes quieren ser y cómo quieren ser vistos por los demás. Puedes mostrar un ejemplo que hayas creado de tu propio mejor yo Retrato con tus cuatro adjetivos de mejor yo.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Puede ampliar esta lección pidiendo a los alumnos que respondan a las cuatro preguntas por escrito. Considere cómo puede ayudar a los alumnos en su trabajo independiente con una plantilla o un marco de frases. Puede pensar en un cuadro de papel con la frase "Mi mejor yo es", seguida de cuatro espacios en blanco para que los alumnos rellenen sus palabras</p>
<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>Planes de Enseñanza: Circule para ayudar a los alumnos a completar sus imágenes y la descripción de su mejor yo. Los alumnos pueden consultar las palabras que el profesor ha colocado en la pizarra como ayuda ortográfica. Si quieren utilizar otras palabras y no están seguros de cómo se escriben, pueden pronunciarlas, utilizar la ortografía inventada y esperar a que el profesor les ayude</p> <p>Pide a cada alumno que comparta el dibujo que ha hecho de su mejor yo y las palabras que ha elegido. Exponga estos retratos en un lugar destacado para que los alumnos puedan recordar su mejor yo. Puede cerrar la lección y adelantar la siguiente pidiendo a los alumnos que consideren cómo el hecho de tener presente su mejor yo podría ayudarles a tomar mejores decisiones. Tome nota de los alumnos que parezcan tener dificultades para comprender las implicaciones que su mejor yo</p>

A light blue rectangular box with a thin black border, positioned on the left side of the text area.

podría tener en su toma de decisiones y en sus acciones.

Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Considere otras formas para representar su mejor yo. Los alumnos pueden preferir escribir en lugar de dibujar sobre su mejor yo o utilizar algún otro medio, dependiendo de los materiales a los que tengan acceso. Esto podría incluir un collage, una poesía o una representación.

INTRODUCCIÓN AL META-MOMENTO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 9 (Regulación de las emociones y valores personales) para los grados Infantil, primero y segundo. Tenga en cuenta que hay dos lecciones introductorias relacionadas con la Unidad 9.
Objetivos	Los estudiantes podrán explicar y aplicar los fundamentos de la herramienta Meta-Momento.
Comprensión(es) permanente(s):	Cuando utilizo mis estrategias de regulación de las emociones, esto beneficia a mi comunidad y a mí.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Cómo afectan mis emociones a mi comunidad y a mí?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> Apertura: 10 minutos Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos Clausura: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Póster que muestra los 4 pasos del Meta-Momento Materiales para registrar y luego mostrar las estrategias de regulación de las emociones
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> Implícito: intenso Explícito: estrategia, regulación, sentido, respiración

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Recuerde a los alumnos la historia que leyó en la lección anterior (El abrazo del gran oso u otro texto apropiado). Ayude a los alumnos a recordar que el Gran Oso (u otro protagonista) se enfrentaba a una difícil decisión sobre cómo responder a una situación molesta.</p> <p>Recuerde a los alumnos que Oso Grande hizo una buena elección que mostró su mejor yo. A continuación, pida a los alumnos que recuerden las palabras que utilizaron para describir el mejor yo de Oso Grande. Explique a los alumnos que, al igual que el Gran Oso, tenemos una herramienta que nos ayuda a saber cómo reaccionar cuando estamos molestos o en una situación difícil. Diga: El meta-momento nos ayuda a actuar como nuestro mejor yo incluso cuando tenemos sentimientos intensos.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Dependiendo del tiempo transcurrido, los alumnos pueden necesitar distintos niveles de apoyo para recordar la lección anterior. Considere la posibilidad de mostrar imágenes del Gran Oso o incluso releer la historia. Tenga las palabras que los alumnos utilizaron para describirlo colgadas para que los alumnos puedan consultarlas.</p>
Desarrollo de Habilidades y Conocimientos	<p>Planes de Enseñanza: Exponga el póster que muestra los cuatro pasos del Meta-momento y explique cada uno de los cuatro pasos de la herramienta como se describe a continuación. Pide a los alumnos que compartan con un compañero lo que sienten en su cuerpo cuando se enfadan mucho, y luego pide a algunos alumnos que anoten estas respuestas en la pizarra o en el papel milimetrado. (Algunas respuestas pueden ser: puños cerrados, hombros en alto, mejillas calientes, corazón palpitante,</p>

dolor de estómago).

A continuación, introduce el paso 1: Lo sientes. Así es como sabemos que es el momento de utilizar un meta-momento. Durante este paso, podemos sentir que algo está sucediendo por los cambios en nuestros pensamientos y en nuestro cuerpo. Este es un buen momento para practicar la rutina básica de una Pausa para Respirar. Guía a tus alumnos en esta práctica. (Ver las Rutinas básicas de RULER para más información)

Introduce el paso 2: Pausa. En este paso, debemos respirar profundamente para tener tiempo de pensar en cómo queremos responder sin actuar automáticamente. Pida a los alumnos que recuerden el mejor yo que crearon en la última lección. Pida a los alumnos que digan a un compañero al menos una palabra que describa su mejor yo y por qué eligieron esa palabra.

Presente el paso 3: Ver su mejor yo. Ahora que han hecho una pausa, tienen tiempo para pensar en su mejor yo y considerar cómo esa mejor versión de ustedes elegiría responder en esta situación.

- Dedique algún tiempo a explicar qué se entiende por estrategia y a elaborar una lista de las más comunes que los alumnos ya utilizan y pueden utilizar. Pide a los alumnos que hagan una lluvia de ideas sobre algunas de las estrategias que utilizan habitualmente para regular las emociones. Puede explicar esto a los alumnos diciendo que son las cosas que hacen cuando quieren cambiar sus sentimientos para ayudarles a alcanzar sus objetivos. Anote las respuestas de los alumnos. Algunas estrategias comunes que los alumnos pueden utilizar en situaciones de conflicto son:
 - Alejarse de la situación
 - Buscar un adulto o desahogarte
 - Pregúntate qué puede estar pensando o sintiendo la otra persona
 - Decirnos cosas agradables como "¡puedes hacerlo! Pueden leer el minicuento La mochila invisible de De mayor quiero ser feliz, Ana Morató.
- Dedique algún tiempo a discutir cada una de estas estrategias y concéntrese en explicar y practicar cada una de ellas. Esto puede ocurrir a lo largo de muchas lecciones, y deberían revisarse con frecuencia. Esta primera lista puede servir también como inicio de un "muro de estrategias" en el aula, en el que usted y los alumnos pueden ir añadiendo estrategias con el tiempo.

Presente el paso 4: Elaborar una estrategia y actuar. En el último paso, los alumnos elegirán una estrategia que se ajuste a su mejor yo para actuar de la manera más útil. Al realizar este paso, los alumnos deben elegir una estrategia que les ayude a alcanzar sus objetivos. Por ejemplo, en una situación su mejor yo puede ser la empatía con una estrategia que les ayude a entender la perspectiva de otra persona. En otra situación, el mejor yo puede ser decir cosas a nosotros mismos que ayuden a ser valiente

Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Dependiendo de lo familiarizados que estén los alumnos con las estrategias de regulación de las emociones, pueden necesitar más o menos apoyo para hacer una lluvia de ideas y compartir las que más utilizan. Si observa que los alumnos tienen dificultades para proporcionar las estrategias que emplean, considere la posibilidad de realizar otra lección sobre esta parte. Céntrese en las estrategias de una en una y deje que los alumnos practiquen cómo podría ser esto. Por ejemplo, en una lección sobre el auto-diálogo positivo, los alumnos podrían escribir algunos ejemplos de lo que pueden decirse a sí mismos

	cuando quieran cambiar sus estados emocionales.
Cierre y Evaluación	<p>Planes de Enseñanza: Termine la lección repasando los cuatro pasos del meta-momento, e invite a los alumnos a pensar en los momentos en que podrían utilizar esta herramienta. Anote una lista de estas situaciones como recordatorio. Pídales que piensen y compartan una situación que hayan vivido en la que un meta-momento haya sido útil. A continuación, presente un escenario para que los alumnos representen un Meta-Momento.</p> <p>Puedes utilizar un escenario ofrecido por un estudiante, crear uno propio o utilizar este ejemplo: <i>Practica un meta-momento en este escenario: imagina que estás trabajando en un proyecto de arte en tu asiento y la persona sentada a tu lado te quita el marcador o la barra de pegamento de las manos. Asegúrate de realizar los 4 pasos de la herramienta RULER.</i></p> <p>Pida a los alumnos que, en parejas, practiquen los cuatro pasos del meta-momento en este escenario, y que circulen para observar. Cierre la lección pidiendo a algunos estudiantes que compartan lo que hicieron cuando practicaron el Meta-momento. ¿Qué estrategia eligieron? ¿Cómo se sintieron?</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Es posible que los alumnos necesiten ayudas visuales más avanzadas para recordar los cuatro pasos del meta-momento. Puede imprimir papeles con imágenes de los cuatro pasos para que los alumnos los sigan mientras representan los escenarios.</p>

INTRODUCCIÓN A LA REFLEXIÓN DE PLANOS

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 14 (Empatía, toma de perspectiva y restauración de la comunidad) para los grados Infantil, primero y segundo.
Objetivos	Los estudiantes podrán identificar cuándo sería útil una reflexión del Plano y saber cómo completarla.
Comprensión(es) permanente(s):	Puedo encontrar más de una manera de resolver un conflicto que experimentaron.
Pregunta(s) esencial(es):	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo experimento el conflicto? 2. ¿Cómo se pueden resolver los conflictos?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 15 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 15 minutos • Clausura: 15 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o papel milimetrado para construir la definición de conflicto de la clase • Preguntas de reflexión proyectadas o escritas para completar con la clase • Libro de cuentos o vídeo con un conflicto central para practicar
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: resolver • Explícito: conflicto, perspectiva, reflexión

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Planes de Enseñanza: Comience la lección presentando un libro de cuentos o un vídeo corto con un conflicto central para utilizarlo para practicar el Plano. Un libro que recomendamos es <i>Enemy Pie</i> de Derek Munson, el libro de <i>Dos monstruos</i> o el corto de LOU. Después de leer la historia, diga a sus alumnos que en esta historia había un "conflicto" entre el protagonista y Jeremy Ross. Pregunte a sus alumnos si alguna vez han tenido un conflicto como éste.</p> <p>A continuación, facilite un debate en clase sobre la palabra "conflicto". El objetivo es que los alumnos comprendan el significado de la palabra. Una forma de hacerlo es escribir la palabra en el centro de la pizarra o en un trozo de papel cuadriculado. Pida a los alumnos que discutan en parejas o en pequeños grupos qué creen que significa esta palabra o en qué piensan cuando la escuchan. A continuación, pida a los grupos o a las parejas que lo compartan con la clase. Anote las respuestas alrededor de la palabra (como una red) en la pizarra/papel. Considere las repeticiones o las respuestas similares para sintetizar las distintas respuestas. Incluso puede dibujar líneas de una respuesta a la siguiente, ilustrando las conexiones. Pregunte a sus alumnos qué similitudes observan y guíelos hacia una definición construida de la palabra. Asegúrese de que esta definición incluya la comprensión de que se trata de un desacuerdo o una discusión, pero que no es sinónimo de violencia.</p>
-----------------	---

	<p>Explica que el conflicto no es malo: <i>El conflicto forma parte de la vida. Nunca aprenderíamos nuevas ideas si nunca hubiera conflictos. Por ejemplo, cuando trabajas con un amigo en un proyecto, puede que no estéis de acuerdo sobre la mejor manera de hacer el trabajo. Pero, si os escucháis y resolvéis el conflicto juntos, podéis crear algo mejor que si hubierais trabajado solos. El conflicto, sin embargo, suele ser incómodo. Podemos aprender a manejarlo de forma útil.</i></p> <p>Describe que una forma de mejorar la gestión de los conflictos es considerar detenidamente cómo se sienten y viven la situación la otra persona o personas. Haz saber a los alumnos que tenemos una herramienta RULER que nos ayuda a aprender a ver el lado y la perspectiva de la otra persona cuando estamos en un conflicto. Esta herramienta se llama el Plano.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Sus alumnos pueden estar más o menos familiarizados con el significado de esta palabra. Puede apoyar este proceso contando una historia de experiencia personal con un conflicto que ponga la palabra en contexto u ofreciendo sinónimos de conflicto. Considere la posibilidad de utilizar las estrategias que suele emplear para facilitar la adquisición de nuevo vocabulario, como ayudas visuales y enseñanza dentro del contexto.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Projete una imagen de las preguntas de reflexión del Plano en la pizarra, o muestre una versión en cartel, y léalas en voz alta a los alumnos. Explica cómo completar la reflexión, mencionando explícitamente que respondes a la parte izquierda basándote en tu experiencia y a la derecha lo mejor que puedas basándote en lo que crees que diría la otra persona. Recuerde a sus alumnos la historia o el vídeo que compartió mostrando un conflicto. A continuación, pide a tus alumnos que imaginen las perspectivas del protagonista y de Jeremy (o de las dos partes en conflicto en el libro que elijas).</p> <p>Repasa las preguntas de reflexión de Plano de una en una como clase. Plantea a los alumnos cada pregunta desde la perspectiva de cada una de las partes. Dé a los estudiantes tiempo para discutir cada respuesta con un compañero. A continuación, pida voluntarios que compartan sus respuestas con la clase. Registra las respuestas de los alumnos a las preguntas de reflexión, rellenando la reflexión en grupo en la pizarra o en el papel milimetrado</p> <p>Después de completar la reflexión, pida a los alumnos que hablen con un compañero y que imaginen que si los personajes de la historia completaran esta reflexión, ¿qué podrían hacer a continuación? ¿Qué habrían aprendido al considerar la perspectiva del otro y cómo podrían intentar resolver el conflicto? Si hay tiempo, pide a los alumnos que dibujen el resultado que imaginan que es posible para estos personajes después de completar la reflexión de Plano.</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Los alumnos pueden necesitar apoyo para procesar estas preguntas de reflexión. Considere la posibilidad de imprimirlas para que los alumnos puedan tenerlas a la vista mientras estudian sus respuestas. Para ampliar la complejidad de esta lección, después de leer la historia o ver el vídeo, invite a los alumnos a practicar la reflexión de Plano de forma independiente o en pequeños grupos en lugar de en clase. Es posible que tenga que leer la historia más de una vez, volviendo a los detalles clave mientras completa la</p>

	<p>reflexión de Plano, para ayudar a los estudiantes a recordar la trama y a la comprensión de la lectura.</p>
<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>Planes de Enseñanza: Termina esta lección haciendo un plan para toda la clase sobre el uso de la herramienta de reflexión del Plano. Ayude a los alumnos a decidir cuándo utilizar esta herramienta de reflexión en sus propias vidas. Pide a los alumnos que, basándose en su definición de conflicto, den ejemplos de momentos en los que la Reflexión Plano podría ayudarles. Pide a los alumnos que aporten varias circunstancias aplicables.</p> <p>A continuación, trabaje con los alumnos para crear un plan que funcione en su aula. Por ejemplo, puede preparar varias versiones impresas de la Reflexión del Plano con espacios para que los alumnos rellenen las respuestas y discutir con sus alumnos dónde se guardarán estas reflexiones en blanco (por ejemplo, una carpeta en la pared o en un rincón). A continuación, puede ayudar a sus alumnos a decidir los momentos en los que es y no es apropiado completar una Reflexión Plano. También puede utilizarlo para analizar los conflictos en los contenidos académicos (historia).</p> <p>Puede resultarles útil anotar estas normas acordadas sobre la Reflexión del Plano en un póster para colgarlo en la pared cerca del lugar donde guardará los trabajos para que sus alumnos tengan acceso a ellos. También puede añadir cualquiera de estas normas o decisiones a su Acuerdo de Aula. Discuta cómo puede utilizarse esta herramienta para ayudar a la clase cuando alguien de su comunidad no esté "viviendo el Acuerdo".</p> <p>Satisfacer las Necesidades de los Estudiantes: Un componente clave de un aula que satisfaga las necesidades de los estudiantes es que éstos puedan navegar por ella y acceder a sus materiales de forma autónoma. Considere cómo puede diseñar su espacio para que esté más centrado en el estudiante para facilitar el acceso a los materiales necesarios para completar una Reflexión Plano. Algunas ideas a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pueden los alumnos llegar a estas reflexiones? • ¿Saben dónde están? • ¿Saben cómo utilizarlas de forma independiente? • ¿Existe un sistema para avisar al profesor cuando se acaban los ejemplares? <p>Considere cómo puede hacer para que terminen estas reflexiones de forma independiente cuando surja la necesidad. Es posible que tenga que reemplazar algunas de las palabras, proporcionar pistas visuales y aumentar los espacios para responder, tanto con palabras, como con imágenes.</p>