

Primaria

Lecciones introductorias de RULER
para alumnado de 8 a 10 años



TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	1
Introducción a la Mentalidad de "Las Emociones Importan"	3
Introducción a El Acuerdo	7
Introducción al Medidor Emocional	11
Introducción to Revisión del Acuerdo	14
Introducción al <i>Mejor Yo</i>	17
Introducción al Meta-Momento	20
Introducción a la Reflexión del Plano	24
Introducción a la Debate de Planos	28

INTRODUCCIÓN

La primera lección de cada unidad presenta a los estudiantes una herramienta o concepto específico de RULER. Estas lecciones introductorias explican la herramienta o 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 (del tercer al quinto grado). Hemos redactado el guion de estas lecciones introductorias en su totalidad para que también puedan servir de ejemplo en guiar su aplicación de otras lecciones y unidades de RULER (que no están totalmente redactadas para que puedan adaptarse a las necesidades de sus estudiantes, 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

SAMPLE RULER LESSONS FOR GRADES 3 - 5

herramientas de RULER tienen más de una lección introductoria. 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 emociones y el Plano, que tiene tanto una reflexión personal, como el debate en los grados superiores de primaria.

Los estudiantes aprenden lo siguiente en las lecciones introductorias:

Primaria Básica (K-2):

- Introducción a la mentalidad de "Las emociones importan"
- Introducción al Acuerdo
- Introducción al Medidor Emocional
- Introducción a la revisión del Acuerdo
- Introducción al Mejor Yo
- Introducción al Meta-Momento
- Introducción a la Reflexión del Plano

Primaria Superior (3-5):

- Introducción a la mentalidad de "Las emociones importan"
- Introducción al Acuerdo
- Introducción al Medidor Emocional
- Introducción a la revisión del Acuerdo
- Introducción al Mejor Yo
- Introducción al Meta-Momento
- Introducción a la Reflexión del Plano
- Introducción al Debate de Planos

Durante las lecciones introductorias, los educadores tienen la oportunidad de introducir las rutinas básicas de RULER (que se describen con más detalle a continuación) con el objetivo de incorporarlas a las experiencias del aula a partir de entonces.

INTRODUCCIÓN A LA MENTALIDA 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 3, 4 y 5.
Objetivos	Los estudiantes conocerán cómo experimentamos las emociones en nuestros cuerpo y mente.
Comprensión(es) permanente(s):	Las emociones influyen en mi éxito en la escuela y en el mundo.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Por qué importan las emociones?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 5 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 15 minutos • Cierre: 20 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel milimetrado y rotuladores • Definición individual de la emoción para cada alumno • Tablas en blanco (abajo) para que las rellene cada grupo
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: sensación, cuerpo • Explícito: emoción, pensamiento, fisiología, expresión, comportamiento

Apertura	<p>Planes de enseñanza: Comience la lección diciendo a los alumnos que, como clase, van a dedicar un tiempo a hablar y aprender sobre las emociones porque son importantes para muchas áreas de nuestras vidas. Pide a los alumnos que se turnen y hablen con un compañero sobre por qué creen que las emociones son tan importantes. Algunas preguntas que puede plantear a sus alumnos para que discutan son.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué crees que hace que las emociones sean tan importantes en nuestras vidas? • ¿Cómo han influido las emociones en tu forma de pensar o de hacer las cosas en tu vida? <ul style="list-style-type: none"> ○ Por ejemplo, ¿alguna vez te has enfadado? ○ ¿Cómo te afectó el enfado? ¿Cómo se sintió tu cuerpo? ¿Qué pasaba por tu mente? ○ ¿O has estado alguna vez tan emocionado por algo que no podías quedarte quieto? ○ ¿Alguna vez has estado tan triste por algo que no querías hacer nada? ¿Qué pasaba en tu cuerpo y en tu mente? <p>Después de que los estudiantes discutan en parejas, pida a algunos que compartan en voz alta lo que han discutido. Explique a los alumnos que el objetivo del día es</p>
-----------------	---

	<p>comprender mejor cómo influyen en nuestras vidas las emociones que todos experimentamos. Empezaremos por aprender cómo experimentamos las emociones en nuestro cuerpo y en nuestra mente.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los alumnos: Los alumnos procesan la información de forma diferente. Por ello, dé un tiempo adecuado para pensar después de hacer las preguntas antes de pedir a los alumnos que compartan por qué son importantes las emociones.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Plan didáctico: Pida a los alumnos que trabajen en pequeños grupos para definir lo que creen que es una emoción. ¿Qué significa esa palabra para ellos? Conceda a los alumnos unos minutos para que trabajen juntos y elaboren una definición en grupo y, a continuación, anote las respuestas en el pizarrón o en un cuaderno para ayudar a los alumnos a construir el significado del concepto.</p> <p>Cuando los alumnos empiecen a hablar de lo que significa la emoción, amplíe la conversación preguntándoles qué creen que causa las emociones y qué cambia cuando tenemos emociones. Después de que los alumnos hayan discutido en conjunto, comparta la definición que aparece a continuación mostrándola y leyéndola lentamente al menos dos veces.</p> <p>Definición: <i>Una emoción es una respuesta inmediata a algo que ocurre en el entorno o en la mente que provoca cambios en:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • - <i>Pensamiento</i> • - <i>Fisiología (dentro de nuestro cuerpo)</i> • - <i>Expresión</i> • - <i>Comportamiento</i> <p>Discuta el significado de cada uno de los puntos y proporcione ejemplos de cómo puede cambiar cada uno de ellos cuando se siente excitado o temeroso. Considera la posibilidad de utilizar términos apropiados a su desarrollo para hablar de estos cuatro ámbitos, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo que sucede en mi mente • Lo que sucede en mi cuerpo • Lo que ocurre en mi cara • Lo que sucede con mi comportamiento <p>A continuación, pida a los alumnos que reflexionen sobre las similitudes y las diferencias entre esta definición y la que construyeron en clase, y facilite una conversación en la que se comparen y contrasten las dos formas de entender la emoción</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Es posible que los alumnos tengan que debatir en pequeños grupos o en parejas, mientras que otros pueden necesitar un tiempo de reflexión en silencio para considerar su definición de emoción. La definición de emoción puede ser muy complicada para los alumnos. Piense en cómo</p>

	va a organizarla para que los alumnos tengan acceso a ella, al igual que haría con cualquier otro texto complejo. Imprima la definición o grabela en un audio.
Cierre y Evaluación	<p>Planes de enseñanza: Ahora que los alumnos comprenden que las emociones provocan cambios en cuatro áreas distintas, aplicarán este conocimiento considerando cómo responden a diversas emociones. Pida a los alumnos que vuelvan a trabajar en grupos para completar el cuadro que se encuentra en la página siguiente, utilizando una emoción de su elección. Cada grupo rellenará un cuadro basado en una emoción. Después de que los alumnos hayan completado sus gráficos, reúna a la clase para compartirlos. Puedes ampliar esta lección preguntando a cada alumno por las situaciones en las que sus emociones elegidas son útiles o inútiles. Tome nota de los conceptos erróneos para abordarlos en la siguiente lección; por ejemplo, la diferencia entre fisiología y comunicación no verbal puede tener que enseñarse explícitamente en la siguiente lección.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Es posible que tenga que ayudar a los alumnos a pensar en una emoción para completar esta tarea, ya que su vocabulario de emociones puede no estar suficientemente desarrollado en este momento. Algunas emociones a tener en cuenta: sorpresa, enfado, frustración, emoción, decepción o vergüenza.</p>



SAMPLE RULER LESSONS FOR GRADES 3 - 5

Nombres de los Integrantes del Grupo:

Emoción:	
Pensamiento	Cuando me siento así, tengo algunos de estos pensamientos:
Fisiología	Cuando me siento así, el interior de mi cuerpo hace algunas de estas cosas:
Expresión	Cuando me siento así, mi cara hace algunas de estas cosas:
Comportamiento	Cuando me siento así, me comporto de algunas de estas maneras:

INTRODUCCIÓN AL ACUERDO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 2 (Comunidad, Seguridad y Clima) para alumnado de 8, 9 y 10 años.
Objetivos	Los estudiantes podrán comunicar los principios y el propósito de una Acuerdo del Aula y construir uno.
Comprensión(es) permanente(s):	Mi comunidad está formada por individuos con diferencias. Puedo ayudar a que todos se sientan seguros.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Cómo puedo contribuir al clima emocional de mi comunidad? ¿Quiénes forman mi comunidad? Agenda y tiempos: Apertura: 15 minutos
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 15 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos • Cierre: 5 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Prepárese para esta lección seleccionando un extracto de un libro apropiado a la edad de los estudiantes que ilustre la posible angustia emocional que los estudiantes pueden sentir en la escuela cuando no se ha establecido un clima emocional seguro. Algunos libros a considerar son: <i>Blubber</i> de Judy Blume, <i>Wonder</i> de R. J. Palacio, <i>Booked</i> de Kwame Alexander, o <i>Each Kindness</i> de Jacqueline Woodson. Adaptación literatura española: Película <i>Wonder</i> o <i>El club de los raros</i> de Ed. Barco de Vapor • Papel milimetrado o pizarra • Papel y lápices para los alumnos
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: compromiso, comportamiento • Explícitos: Acuerdo, normas, comunidad

Apertura	<p>Planes de enseñanza: Comience esta lección leyendo en voz alta, fotocopiando y pidiendo a los alumnos que lean por su cuenta, un extracto de un libro o cuento apropiado a su desarrollo que ilustre la posible angustia emocional que los alumnos pueden sentir en la escuela cuando no se ha establecido un clima emocional seguro. Algunos libros a tener en cuenta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Blubber</i> by Judy Blume • <i>Wonder</i> by R. J. Palacio • <i>Booked</i> by Kwame Alexander • <i>Each Kindness</i> by Jacqueline Woodson <p>Haga que los alumnos reflexionen sobre palabras como seguridad, comunidad y pertenencia en relación con el extracto que acaban de leer. A continuación, relacione estos pensamientos con la vida de los alumnos con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Serías capaz de aprender en este entorno? ¿Por qué o por qué no? • ¿Qué necesitas en tu comunidad para ser tu mejor versión? ¿Para estar seguro? ¿Y para sentir que perteneces a ella?
-----------------	--

	<p>Puede facilitar esta discusión como clase o animar a los alumnos a debatir en pequeños grupos. A continuación, presente el acuerdo diciendo El acuerdo es una promesa que nos haremos unos a otros sobre cómo queremos sentirnos en la escuela y qué haremos para sentir esos sentimientos la mayor parte del tiempo. Esto es diferente a las reglas. Tenemos reglas que nos ayudan a darnos seguridad física, como "no correr en los pasillos". Tendremos un Acuerdo para que todos en nuestra clase puedan sentir que sus emociones también están a salvo.</p> <p>Pida a sus alumnos que discutan en parejas cómo podría haber sido la experiencia del personaje del libro si su clase tuviera un Acuerdo. Después de discutir en parejas, pida a los alumnos que lo compartan con la clase. Diga a los alumnos que el objetivo de la lección es completar un Acuerdo del Aula.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Los niveles de lectura de sus alumnos pueden variar, así que elija cuidadosamente un texto del que todos los alumnos puedan acceder a la trama principal y al conflicto. Considere la posibilidad de proporcionar una versión escrita del texto para ayudar a los estudiantes. Algunos estudiantes pueden necesitar ayuda para debatir en parejas. Por ello, considere la posibilidad de rotar por las mesas y apoyarlos. Puede proporcionar fichas con las frases y hacer preguntas de seguimiento para fomentar el debate.</p> <p>Como ampliación, puede considerar la posibilidad de imprimir el extracto leído y pedir a los alumnos que subrayen los fragmentos del libro que apoyen sus afirmaciones.</p>
<p>Desarrollo de habilidades y conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Comience formulando a los alumnos la primera pregunta del acuerdo: "¿Cómo queremos sentirnos en nuestra clase?" Los alumnos deben escribir en un papel, de forma independiente, hasta cinco palabras que describan las emociones que desean sentir en la escuela.</p> <p>Después de unos 5 minutos, pide a los alumnos voluntarios que compartan las palabras que han enumerado. Después de escuchar a cuatro o cinco estudiantes y de anotar sus respuestas en la pizarra, pregunte si algún estudiante ha pensado en otras palabras que no se hayan compartido todavía, y añádalas también. A continuación, realice una votación para identificar las cuatro o cinco palabras que los alumnos consideran más importantes para incluir en el acuerdo. Una forma de hacerlo es permitir a los alumnos que voten por dos palabras (empezando por dos palabras que tengan un significado similar) y, a continuación, rodear con un círculo las palabras con más votos. Después de escuchar a todos los alumnos, identifique las 4 o 5 palabras más votadas y rodéelas. Pida a sus alumnos que discutan en pequeños grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Captan estas 4 o 5 palabras lo que queremos sentir en la escuela? • ¿Falta algo importante? <p>Mientras los alumnos discuten estas dos preguntas, recuérdelos que el acuerdo es un documento de trabajo y puede modificarse para reflejar las necesidades de la comunidad. Pida a los pequeños grupos que compartan lo que han discutido hasta que se haya alcanzado un consenso en la clase sobre las palabras enumeradas. Por ejemplo, si un grupo propone una palabra adicional, pregunta al otro grupo qué opina de ella. Si alguien se opone, pregúntele por qué no cree que deba incluirse esa palabra, y luego realice una votación.</p> <p>Después de la votación, sigue a la mayoría, pero asegure a tu clase que el acuerdo se revisará en unos meses y que cualquier palabra controvertida se reconsiderará entonces. Permita que los estudiantes que estén en minoría tengan la oportunidad de dirigirse a la clase y sientan que su opinión es escuchada.</p>

	<p>A continuación, divida a los alumnos en tantos grupos como palabras emocionales hay el Acuerdo (4-5). Asigna a cada grupo una palabra y pídeles que escriban uno o dos comportamientos que todos los miembros de la clase puedan hacer para asegurarse de que todos se sienten como desean. Recuerda a los alumnos que estos comportamientos deben ser específicos y claros. Si los alumnos tienen problemas para pensar en los comportamientos, pídeles que piensen en las acciones que otros han realizado y que les han permitido sentir esa palabra. Por ejemplo, pídeles que piensen en lo que les hace sentirse valorados o apreciados.</p> <p>Cuando los grupos hayan completado esta tarea, haz una lista de todos los comportamientos en el papel cuadriculado o en la pizarra donde tienes las palabras emocionales. Si alguno de los comportamientos es demasiado general, puedes ayudar sugiriendo una frase más específica. Por ejemplo, si los alumnos dicen "ser amables con los demás", puedes proponer algo como "hacer un cumplido a alguien cada día" o "sonreír y saludar al entrar en el aula".</p> <p>Una vez que todas las palabras y comportamientos estén anotados en el papel, pregunte a sus alumnos si están de acuerdo en intentar cumplir estos acuerdos. Recuérdales que el acuerdo puede modificarse en cualquier momento. Si la mayoría de los alumnos responden que sí, que pueden estar de acuerdo con el acuerdo, pida a todos que firmen el documento. Si un alumno cree que no está preparado para firmar, hable con él en privado más tarde y comente el por qué.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: El tiempo de procesamiento variará para cada estudiante, así que asegúrese de dejar suficiente tiempo para que todos consideren cuidadosamente esta pregunta. Algunos estudiantes pueden necesitar apoyo con la ortografía. Además, algunos estudiantes pueden identificar cómo quieren sentirse, por ejemplo, "como si fuera parte de la clase y perteneciera a ella" y pueden necesitar ayuda para encontrar una palabra que capte eso, como "integrado".</p> <p>Los alumnos pueden necesitar distintos niveles de apoyo para idear comportamientos que coincidan con los sentimientos. Es posible que tenga que realizar esta parte de la lección en grupo con más apoyo si sus alumnos tienen dificultades. Considere la posibilidad de ampliar esta lección conectándola con una lección de educación cívica sobre la democracia cuando pida a los alumnos que voten.</p>
Cierre y Evaluación	<p>Planes de Enseñanza: Para cerrar la lección, pida a cada alumno que escriba una acción del acuerdo que quiera comprometerse a realizar antes de que termine el día, y un efecto que crea que puede tener esta acción. Pide a los alumnos que quieran compartir lo que se comprometen a hacer y luego recoge los papeles de todos los alumnos. Tome nota de los alumnos que tengan dificultades para predecir las consecuencias de estos comportamientos y haga un seguimiento durante la siguiente lección, unidad dos, lección dos.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Piense en cómo va a organizar el trabajo en función de las capacidades de escritura de los alumnos. Es posible que tenga que trabajar en parejas para completar esta tarea</p>

INTRODUCCIÓN AL MEDIDOR EMOCIONAL

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 3 (Conciencia de sí mismo y social) para alumnado de 8 a 10 años
Objetivos	Lo estudiantes podrán utilizar el medidor emocional para identificar cómo se sienten.
Comprensión(es) permanente(s):	Puedo utilizar estrategias para regular mis emociones cotidianas.
Pregunta(s) esencial(es):	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Puedo cambiar lo que siento? 2. ¿Cómo me ayuda la gestión de mis emociones?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 10 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 15 minutos • Cierre: 15 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Un póster o una imagen grande del Medidor emocional para presentar a los alumnos • Un papel con una imagen del Medidor emocional impresa para cada alumno
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • - Implícito: trama, ver, pensar, preguntarse • - Explícitos: Medidor emocional, sensación, energía, conciencia social y de sí mismo

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience la lección mostrando una imagen del Medidor emocional sin explicación. A continuación, utilice el la rutina de pensamiento Ver, Pensar Preguntar (https://pz.harvard.edu/sites/default/files/Ver%2C%20Pensar%2C%20Preguntarse%20-%20See%2C%20Think%2C%20Wonder.pdf) para facilitar el debate.</p> <p>Quando muestre la imagen a sus alumnos por primera vez, pídeles que anoten de forma independiente lo que ven en la imagen (anímeles a que enumeren los detalles y a que se fijen bien), lo que piensan sobre lo que ven (pueden enumerar predicciones sobre lo que es la imagen) y lo que se preguntan sobre la imagen. Después de dar a los alumnos el tiempo necesario para enumerar lo que ven, piensan y se preguntan, pídeles que compartan con la clase y anote las respuestas en una tabla o pizarra. Dirija un debate con sus alumnos. ¿Qué piensan sobre esta imagen después de realizar este protocolo? ¿En qué se diferencian los pensamientos y las preguntas de algunos alumnos de los de otros? ¿Cómo se imaginan el uso de esta herramienta?</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si este protocolo es nuevo para sus alumnos, es posible que tenga que modelar. Hágalo compartiendo lo que usted ve, piensa y se pregunta sobre un objeto o imagen diferente para no influir en las respuestas de los alumnos.</p>
-----------------	--

Desarrollo de habilidades y conocimientos

Planes de Enseñanza: Explique a los alumnos que esta imagen se llama Medidor emocional, y que es una herramienta que nos ayudará a ser conscientes de nuestras emociones y de las de los demás que nos rodean. Comparta con sus alumnos que van a aprender a utilizarlo durante esta lección con la esperanza de que lo usen todos los días para hacer crecer su autoconciencia y su conciencia social sobre las emociones.

Esto nos ayuda a entender nuestras propias emociones y las de los demás, qué las provoca y cuáles son sus consecuencias. Pida a sus alumnos que cierren los ojos y piensen en sus días hasta ahora. Puedes decir algo parecido a:

Piensa en cómo te has levantado esta mañana. ¿Cómo fue? ¿Cómo te sentías? ¿Por qué? Recuerda cómo llegaste a la escuela. ¿Con quién estabas? ¿Fue tranquilo? ¿O divertido? ¿O fue apresurado y te hizo enfadar? Piensa en todo lo que has hecho hoy en el colegio. ¿Te has reído con tus amigos? ¿Te has sentido frustrado por algo? ¿Te has sentido inteligente?

Dé a los alumnos un minuto para que reflexionen sobre estas preguntas y, a continuación, pida voluntarios que compartan lo que han pensado al reflexionar sobre las preguntas. Diga a sus alumnos que todos tenemos muchos sentimientos a lo largo del día, y que el Medidor emocional es una herramienta que puede ayudarnos a averiguar cómo nos sentimos y a compartir esa información con los demás. A continuación, enseñe a los alumnos los dos ejes del Medidor emocional:

El eje X (la línea horizontal que divide el Medidor emocional por la mitad) se utiliza para evaluar la sensación mental que sentimos. Esto es lo que ocurre en el ojo de nuestra mente. Va de muy desagradable (-5) a muy agradable (+5).

Pida a los alumnos ejemplos de sensaciones muy desagradables (-5). Repita con algo desagradable (-2), algo agradable (+2) y muy agradable (+5). Es posible que tenga que dar ejemplos de su propia vida, como un pensamiento de “no puedo más” (algo desagradable), o saber que te van a dar un regalo que esperas desde mucho tiempo (muy agradable).

El eje Y (la línea vertical que divide el Medidor emocional por la mitad) se utiliza para mostrar cómo se experimentan las emociones en nuestro cuerpo. Va desde una energía muy baja (-5) hasta una energía muy alta (+5).

Repita la misma actividad pidiendo a los alumnos que ofrezcan ejemplos, esta vez centrándose en cómo se ve y se siente el cuerpo en cada una de estas parcelas del eje Y. A continuación, explica que los dos ejes se unen para formar cuatro cuadrantes.

- El cuadrante ROJO alberga las emociones desagradables y con mucha energía, como el enfado y el miedo.
- En el cuadrante AZUL se encuentran las emociones desagradables y con poca energía, como la tristeza y la soledad.
- El cuadrante VERDE alberga emociones que se sienten agradables y tienen poca energía como relajado y tranquilo.

	<p>d) El cuadrante AMARILLO alberga las emociones que se sienten agradables y tienen mucha energía, como el entusiasmo y la valentía.</p> <p>Explique 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.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si sus alumnos tienen problemas para captar el concepto de ejes y cuadrantes, puede limitarse a hablar de los cuatro cuadrantes como "áreas", como recomendamos para los cursos más jóvenes. Considere la posibilidad de mostrar sus preguntas de reflexión para los alumnos que encuentren difícil el procesamiento del audio. Amplíe esta lección pidiendo a los alumnos que modelen los distintos niveles de agrado y energía utilizando sus cuerpos y caras.</p>
Cierre y Evaluación	<p>Planes de Enseñanza: Termine la lección dando a los alumnos la oportunidad de colocarse ellos mismos el Medidor emocional por primera vez. Para ello, cada alumno necesitará un papel con una imagen del Medidor emocional impresa delante de él. Si no tiene acceso a una impresora a color, imprima una tabla de cuatro cuadrantes en blanco y pida a los alumnos que colorean los cuatro colores. Pida a los alumnos que piensen primero en su nivel de agrado. ¿Sienten que es el mejor día y que están muy felices (+5), se sienten bien o algo agradables, ni agradables ni desagradables, un poco desagradables, o lo peor que han sentido nunca (-5). A continuación, pida a los alumnos que consideren sus niveles de energía: ¿están nerviosos y acalorados con el corazón acelerado, están agotados y quietos, o se encuentran en un punto intermedio?</p> <p>Cuando hayan respondido a ambas preguntas, podrán encontrar el gráfico en el que se cruzan esos dos puntos. Si tus alumnos no están muy familiarizados con los gráficos y los ejes, puede que necesiten ayuda con este paso las primeras veces. Una vez que los alumnos hayan encontrado ese punto, pídeles que utilicen un utensilio de escritura para poner un punto o una X que marque el gráfico de cómo se sienten actualmente. Por último, pide a los alumnos que escriban junto a su gráfico la palabra que creen que mejor describe el gráfico que han marcado.</p> <p>Recoge estos papeles y toma nota de los alumnos que hayan tenido dificultades para trazar ellos mismos o que no hayan sido capaces de encontrar palabras que se ajusten adecuadamente a la trama que han marcado. Sigue con estos estudiantes y repasa el Medidor emocional, modelando la colocación de tus propios sentimientos.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si los alumnos tienen dificultades para colocarse ellos mismos, puede que al principio les resulte más fácil utilizar los dedos. Prueba a ofrecerles las siguientes indicaciones:</p> <p><i>En primer lugar, pon tu dedo índice derecho en el centro de tu Medidor emocional, donde se cruzan las dos líneas, o ejes, y pregúntate: "¿Cómo de agradable me siento?". Si se siente muy agradable, mueva el dedo todo el tiempo hacia la derecha. Si te sientes un poco agradable, mueve el dedo un poco hacia la derecha. Si te sientes un poco desagradable, mueve el dedo un poco hacia la izquierda. Si te sientes mal, mueve el dedo completamente hacia la izquierda. Ahora mantén el dedo donde está. Tome su dedo índice izquierdo y póngalo en el centro del Medidor</i></p>

emocional. [Repita el proceso anterior para la energía, moviéndose hacia arriba y hacia abajo en el eje Y].

Cuando los dos dedos estén en un punto, indique a los alumnos que hagan que los dos dedos se junten en el cuadrante que comparten para encontrar su parcela. Para ampliar esta actividad, puede pedir a los alumnos que escriban junto a la palabra de sentimiento que han elegido lo que sienten en su cuerpo al experimentar esta emoción. Puede ofrecerles algunos ejemplos de cambios fisiológicos (ritmo cardíaco, temperatura corporal, tensión, respiración, etc.), expresiones faciales y lenguaje corporal.

INTRODUCCIÓN A REVISIÓN DEL ACUERDO

Conexión con las unidades	Esta lección corresponde a la Lección 1 de la Unidad 8 (Comunidad, Seguridad y Clima II) para los grados 3, 4 y 5.
Objetivos	Los estudiantes podrán evaluar y revisar su Acuerdo del aula.
Comprensión(es) permanente(s):	Puedo ayudar a que todos los miembros de mi comunidad, independientemente de sus diferencias, a que se sientan seguros.
Pregunta(s) esencial(es):	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo puedo contribuir a que mi comunidad sea más segura? 2. ¿Cómo puedo colaborar con mi comunidad para que nos llevemos bien?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 10 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos • Cierre: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo de la clase • Papel milimetrado • Papel en el que los alumnos pueden escribir sus respuestas
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: compromiso, comunidad, relaciones • Explícitos: Acuerdo

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience esta lección pidiendo a uno de sus alumnos que lea en voz alta el Acuerdo del Aula Acuerdo en voz alta. Otras opciones son: hacer que los alumnos lean el acuerdo de forma independiente o que usted lo lea en voz alta a los alumnos.</p> <p>Una vez que los alumnos hayan leído el acuerdo, pídeles que piensen en cómo están viviendo el Acuerdo y cómo ven a otros vivir el acuerdo. Puede modelar una posible respuesta a esta pregunta, como por ejemplo: "Veo a Jamal viviendo la palabra del acuerdo, 'cuidados', cuando se ofrece a ayudar a su compañeros de mesa con su trabajo". Después de dar a su clase unos minutos para pensar, pídeles que escriban sus respuestas de forma independiente. Luego, llama a un par de estudiantes para que las compartan con la clase.</p> <p>Recuerde a los alumnos que el acuerdo es una herramienta poderosa que nos ayuda a tener la clase que queremos tener. Podemos asegurarnos de que nos beneficia al máximo actualizándolo según nuestras necesidades. Pide a tus alumnos que recuerden cuando eran más jóvenes y que piensen en las relaciones que mantenían con sus padres o tutores entonces, en comparación con cómo son esas relaciones ahora.</p> <p>Pide a tus alumnos que piensen en la época en que eran bebés o niños pequeños y en la actualidad, cuando están en la escuela primaria. ¿Cómo han cambiado estas relaciones con el tiempo? ¿Qué diferencias hay en la forma en que tú y tus tutores os habláis? ¿Qué diferencia hay entre lo que tus padres hacen por ti ahora y lo que hacían por ti entonces? ¿Por qué crees que las relaciones cambian?</p>
-----------------	--

	<p>Después de debatir la pregunta anterior en clase y de escuchar las respuestas de los alumnos, explique que las relaciones entre las personas son complicadas y siempre están creciendo y cambiando. Dado que nuestra comunidad de clase está hecha de relaciones, también está cambiando todo el tiempo. Por eso debemos reflexionar sobre nuestro Acuerdo y asegurarnos de que sigue sirviéndonos lo mejor posible.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Los alumnos pueden necesitar apoyo para considerar cómo ha cambiado la clase. Puede ayudarles recordando un incidente concreto que haya ocurrido en los últimos dos meses, recordando a sus alumnos cómo se desarrolló y preguntándoles específicamente cómo habría sido diferente si la clase no tuviera un Acuerdo actualizado. Por el contrario, si sus alumnos tienen dificultades para responder a esta pregunta porque el acuerdo no se está utilizando al máximo, dirija un debate en torno a ello. Pregunte a sus alumnos cómo serían las cosas en esta clase si todos se esforzaran por mantener este compromiso.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Diga a sus alumnos que el objetivo de esta lección es revisar el Acuerdo del Aula y hacer los cambios que la clase acuerde. Recuerda a los alumnos que el acuerdo es la promesa que nos hacemos los unos a los otros, y que podemos cambiarlo cuando sea necesario. Decidir si es necesario cambiar el acuerdo, la clase debatirá las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es lo que más te ha gustado del acuerdo? ○ ¿Qué palabras emocionales del acuerdo experimentas más? ¿Cuáles son las que menos experimentas? ○ ¿Hay algún sentimiento que quieras sentir y que no esté en el acuerdo en este momento? ○ ¿Qué comportamientos del acuerdo haces más a menudo? ¿Cuáles son difíciles de hacer o de recordar? ○ ¿Hay algún comportamiento que crees que tus compañeros y tú necesitáis hacer y que no está reflejado en el acuerdo ahora? <p>Es posible que los alumnos tengan que discutir sus respuestas en parejas o escribirlas antes de repartirlas. Pida a un miembro del grupo que tome notas y al otro que lleve la cuenta del tiempo. Cuando los alumnos respondan y compartan sus percepciones sobre el acuerdo, pídeles que apoyen sus respuestas con pruebas de los últimos 5 meses. Por ejemplo, un alumno podría decir "Me sentí valorado cuando Jaime me pidió que fuera su compañero para el experimento de Ciencias".</p> <p>Anote las respuestas de los alumnos a las preguntas de debate anteriores en la pizarra o en el papel milimetrado. Una vez que todos los grupos hayan contribuido a responder a las cinco preguntas, sigue el proceso original de creación del Acuerdo que utilizaste en la Lección 1 de la Unidad 2: Comunidad, seguridad y clima. Por ejemplo, dado que los alumnos votaron al construir el acuerdo, guíe a la clase hacia un consenso sobre la eliminación, adición o sustitución de cualquier palabra o comportamiento en el documento.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si sus alumnos están familiarizados con la Constitución o Normativa del país en que residen, considere la posibilidad de anclar esta lección en las leyes de la Constitución. Al igual que se han concedido</p>

	<p>derechos como el derecho al voto de las mujeres lo que hizo que la comunidad fuera mejor y más justa. Explica que al editar y revisar el Acuerdo de la Clase, tus alumnos pueden seguir haciendo que la comunidad de la clase sea mejor y más justa.</p> <p>En el caso de los alumnos que necesiten apoyo en la lectura, es posible que tengas que guiarles en estas preguntas con más detenimiento. Considera la posibilidad de discutir las de una en una para que sean más fáciles de digerir.</p>
Cierre y Evaluación	<p>Planes de Enseñanza: Cierre la lección recogiendo todos los cambios decididos y añadiéndolos al acuerdo. Asegúrate de que todas las voces de la sala han sido escuchadas en este proceso. Elabore un plan para crear una nueva representación física del acuerdo o para actualizar el Acuerdo actual a fin de reflejar cualquier cambio sugerido. Para terminar la lección, pida a los alumnos que reflexionen sobre el proceso.</p> <p>Hágales algunas de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿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? <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Es posible que haya alumnos que se ofrezcan como voluntarios para asumir la tarea de reescribir y rediseñar la representación física del Acuerdo de la Clase. Considere cómo les apoyará en este proceso proporcionándoles tiempo y recursos para completar esta tarea.</p> <p>Algunos alumnos pueden responder a las preguntas de reflexión final por escrito, mientras que otros tendrán que discutir sus respuestas. Considere la posibilidad de elegir una de las tres preguntas para centrarse en ella si es necesario para que los alumnos completen la tarea.</p>

INTRODUCCIÓN A EL 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 3, 4 y 5.
Objetivos	Lo estudiantes podrán desarrollar una imagen mental de su mejor yo.
Comprensión(es) permanente(s):	Cuando utilizo estrategias para regular mis emociones, eso nos 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: 15 minutos ○ Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos ○ Cierre: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Un extracto de un libro o una película que presenta a un personaje cuyas acciones están dictadas por fuertes valores personales. Algunas opciones son: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Abominable (película de Universal Pictures)</i> ▪ <i>Coco (película de Disney)</i> ▪ <i>Valores de oro Ed. Palabras aladas</i> ○ Papel y material para que los alumnos respondan a las preguntas y creen autorretratos, incluyendo lápices de colores o rotuladores.
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> ○ Implícito: valores, ideal, único ○ Explícito: mejor yo

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience la lección leyendo una historia o un extracto de un libro en el que aparezca un personaje cuyas acciones estén dictadas por fuertes valores personales. Este personaje debe ser un modelo de cómo es actuar de acuerdo con lo mejor de uno mismo. Un libro que recomendamos es <i>El sueño de Emmanuel</i> por Laurie Ann Thompson. O consulte la sección de materiales anterior para ver más opciones. Después de leer la historia, pida a los alumnos que describan a Emmanuel (o a otro protagonista). Algunas preguntas que puede hacer a sus alumnos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de persona es? • ¿Cómo quiere que le vean los demás? • ¿Qué es importante para él?
-----------------	---

	<p>Anota las respuestas de los alumnos en la pizarra o en la libreta para que todos las vean. Explica que estas palabras podrían utilizarse para describir el mejor yo de Emmanuel, y que cuando tenga que tomar una decisión difícil, como en la historia, puede pensar en cómo actuar para ser su mejor yo. Comparte con los alumnos que hoy reflexionarán y seleccionarán qué palabras describen su mejor yo para ayudarles en situaciones difíciles. El mejor yo nos ayuda a elegir una estrategia para poder tomar decisiones con las que nos sintamos bien.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Asegúrese de elegir un libro o una historia que sea apropiada para el desarrollo de sus alumnos. Para ampliar esta actividad, considere la posibilidad de pedir a los alumnos que lean la historia de forma independiente y reflexionen por escrito sobre las características y los valores del protagonista antes de debatir las respuestas en clase.</p>
<p>Desarrollo de Habilidades y Conocimientos</p>	<p>Planes de Enseñanza: Explica a la clase que su trabajo hoy es crear una comprensión de quién es su mejor yo. Esta es la versión ideal de sí mismos. Pida a los alumnos que escriban los adjetivos que se les ocurran de inmediato. A continuación, formula a la clase las cuatro preguntas siguientes para ayudarles a reflexionar más profundamente sobre su mejor yo. Los alumnos deben escribir sus respuestas en una hoja de papel. Haga las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué diría tu mejor amigo o tus padres que te hace único? • ¿Quiénes son tus modelos de conducta? ¿Qué les hace especiales? • ¿Qué palabras te gustaría que la gente utilizara para describirte? • Piensa en un momento en el que te hayas sentido realmente orgulloso de ti mismo. ¿Qué hiciste para sentirte orgulloso? <p>A continuación, pida a los alumnos que elijan cuatro palabras que describan su mejor yo y las marquen con un círculo en sus papeles. A continuación, pide a los alumnos que se giren y hablen con un compañero sobre las palabras que han elegido y por qué. Por último, los alumnos harán un dibujo de su mejor yo con los cuatro adjetivos que han elegido debajo de sus autorretratos. Estos retratos ayudarán a los alumnos a consolidar esta imagen de sí mismos, así como a actuar como recordatorios físicos de su mejor yo. Considera dónde puedes exponerlos públicamente.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Los alumnos pueden necesitar ayuda para deletrear las palabras que han elegido o para escribir sus respuestas a las preguntas. Considere la posibilidad de hacer modificaciones para los que empiezan a deletrear. También es posible que los alumnos necesiten ayuda para resumir sus respuestas a las preguntas en cuatro adjetivos. Puedes ayudarles haciéndoles preguntas de seguimiento y parafraseando sus respuestas hasta que hayáis fijado cuatro palabras.</p>
<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>Planes de Enseñanza: Termine la lección invitando a los alumnos a presentar a la clase el retrato de su mejor yo. Pide a cada alumno que exponga al resto de la clase y comparta las palabras que ha elegido. Si el tiempo es limitado, puede dividir la clase en grupos para que los alumnos presenten a grupos más pequeños y seguir teniendo la oportunidad de compartir. Otra opción podría ser una exposición de los retratos que representan mi Mejor Yo. Durante la presentación de los alumnos, puedes hacer</p>

preguntas de seguimiento como, por ejemplo, ¿cómo podría actuar tu mejor yo en una situación difícil? ¿Cómo podría tu mejor yo ayudarte a tomar decisiones? Tome nota de los alumnos que hayan tenido dificultades para consolidar su comprensión de su mejor yo.

Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Los alumnos pueden sentirse más o menos cómodos presentando su trabajo a la clase, por lo que puede pedirles que lo compartan en parejas o en pequeños grupos.

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)
Objetivos	para los grados 3, 4 y 5. Tenga en cuenta que hay dos lecciones introductorias relacionadas con la Unidad 9.
Comprensión(es) permanente(s):	Los estudiantes podrán explicar y aplicar los fundamentos de la herramienta Meta-Momento.
Pregunta(s) esencial(es):	¿Cómo afectan mis emociones a mi comunidad y a mí?
Agenda y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura: 15 minutos • Desarrollo de habilidades y conocimientos: 25 minutos • Clausura: 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Póster o proyección de la herramienta Meta-Momento
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: regulación • Explícito: Mejor yo, meta-momento, regulación, estrategia, toma de perspectiva, auto-diálogo

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience la lección pidiendo a los alumnos que piensen en la última vez que se enfadaron o tuvieron sentimientos intensos y tomaron una decisión o respondieron de una manera que luego lamentaron. Modele esto contando su propia historia de un momento en el que no reguló sus emociones tan bien como podría haberlo hecho. Resulta útil seleccionar una historia con la que los alumnos puedan identificarse. Después de compartir su historia, dé a los alumnos tiempo para reflexionar sobre sus propias historias. Luego, cuando estén preparados, pídeles que compartan estos ejemplos con un compañero.</p> <p>Explique a los alumnos que están a punto de aprender algo sorprendente sobre el funcionamiento de su cerebro. Puede explicarles que el cerebro tiene diferentes partes. Una de estas partes es lo que podemos llamar el cerebro reptiliano, o sistema límbico. Lo llamamos así porque las lagartijas no leen libros ni hacen cosas reflexivas para sus amigos o familiares. Todo lo que hacen durante el día es comer, huir del peligro y tratar de mantenerse a salvo.</p> <p>Considere decir: <i>¿Alguna vez te has sentido tan molesto que tu corazón empieza a palpar y tu respiración se acelera o incluso te estremeces? ¿Y en la situación que acabas de compartir? Probablemente eso se debió a que tu cerebro reptiliano tomó el control para tratar de mantenerte a salvo. Esto es bueno para mantenernos fuera de peligro, pero a veces nos lleva a tomar malas decisiones. ¿Has hecho o dicho alguna vez algo de lo que te arrepientes cuando estabas enfadado? Probablemente tu cerebro reptiliano estaba tomando las decisiones por ti. La buena noticia es que hay otra parte de nuestro cerebro que nos ayuda a pensar y a tomar mejores decisiones. Vamos a aprender a practicar el uso de esa parte del cerebro para idear</i></p>
-----------------	--

	<p><i>estrategias que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos.</i></p> <p>Recuerde a los alumnos que en la última lección escribieron sobre su mejor yo. Explica a los alumnos que existe una herramienta que les ayudará a utilizar su mejor yo para tomar mejores decisiones cuando tengan sentimientos intensos.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si cree que esta actividad de reflexión puede ser demasiado exigente para los alumnos, puede considerar la posibilidad de ofrecer un escenario que demuestre la falta de regulación de las emociones, como por ejemplo que un alumno explote en clase o en casa. A continuación, pida a los alumnos que piensen en cómo podrían haber respondido de forma diferente en esa situación si tuvieran presente su mejor yo.</p>
Desarrollo de Habilidades y Conocimientos	<p>Planes de Enseñanza: Presenta la herramienta diciendo: la tercera herramienta RULER es el Meta-Momento, y nos ayuda a actuar más como nuestro mejor yo incluso cuando sentimos sentimientos intensos. Muestra la imagen de la herramienta en forma de póster o proyectada en una pantalla, y explica los cuatro pasos del Meta-Momento:</p> <p>Pida a los alumnos que compartan con un compañero lo que sienten en su cuerpo cuando se enfadan mucho. (Algunas respuestas podrían ser: puños cerrados, hombros en alto, mejillas calientes, corazón palpitante, dolor de estómago).</p> <p>A continuación, introducimos el paso 1: LO SIENTES. Así es como sabemos que es el momento de utilizar un Meta-momento porque podemos sentir que nos molestan los cambios en nuestro cuerpo. Pida a los alumnos que se detengan y hagan una Respiración Focalizada. (Consulte las rutinas básicas para obtener instrucciones detalladas).</p> <p>Introduce el paso 2: PAUSA. En este paso, tenemos que respirar profundamente para tener tiempo de pensar en cómo queremos responder sin actuar según nuestro primer instinto. Explica a los alumnos que esta respiración profunda es lo que hace que nuestro cerebro reptiliano, que sólo trata de mantenernos a salvo, se duerma para que nuestro cerebro más evolucionado pueda volver a tomar el control. Por eso la respiración es tan importante. Pida a los alumnos que recuerden el mejor yo que crearon en la última lección. Pídeles que busquen un compañero y le digan una palabra que describa su mejor yo y por qué la han elegido.</p> <p>Introduzca el paso 3: VISUALIZAR TU MEJOR YO. Ahora que has hecho una pausa, tienes tiempo para pensar en tu mejor yo y considerar cómo esa versión de ti elegiría responder en esta situación. Por último, dedique algún tiempo a explicar qué significa "elaborar una estrategia" y a elaborar una lista de estrategias comunes que los alumnos puedan utilizar. Explica a los alumnos que elegir una estrategia significa pensar en algo que les ayude a gestionar sus emociones para poder cumplir su objetivo, mantener sus relaciones y mejorar su bienestar. Algunas estrategias comunes que los alumnos pueden utilizar en situaciones de conflicto son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alejarse• buscar un adulto o un apoyo social

- considerar la perspectiva de la otra persona
- utilizar un auto-diálogo positivo (decirse a sí mismo algo como "puedo hacerlo" o "esto no durará para siempre")
- evaluar la situación (ver la situación de otra manera, como preguntarse "¿cuáles son algunas de las razones por las que la otra persona habría dicho eso?")

Dedique tiempo a discutir cada una de estas estrategias y concéntrese en explicar y practicar cada una de ellas. Esto puede ocurrir en el transcurso de muchas lecciones, y estas estrategias deben ser revisadas con frecuencia. Esta primera lista también puede servir como inicio de un muro de estrategias en el aula (por ejemplo, un póster o una lista de estrategias que todo el mundo pueda ver) que se vaya ampliando con el tiempo. Los alumnos deben reflexionar sobre lo que les ha funcionado en el pasado, conocer las estrategias sugeridas por su profesor y practicarlas.

También puede ser necesario dar ejemplos de situaciones en las que cada estrategia podría ser útil. Por ejemplo, puedes decir que cuando te asustas por algo que ves en el patio, buscar el apoyo de un adulto puede ser una buena estrategia. Si estás enfadado con una amiga porque ha dicho algo que te ha ofendido, considerar su perspectiva (la forma en que ella ve la situación) puede ayudarte a entender por qué lo ha dicho y cómo puedes solucionarlo.

Presente el paso 4: ESTRATEGIZAR 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 completar 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, y tendrán que elegir una estrategia que les ayude a entender la perspectiva del otro. En otra situación, su mejor yo puede ser un defensor, y tendrá que idear una estrategia que le ayude a ser asertivo.

Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Hay mucha información en estos cuatro pasos y los estudiantes pueden necesitar esta lección dividida en dos días. Es probable que necesiten muchos recordatorios y oportunidades para dominar el contenido. Hay muchas maneras de ampliar la práctica de cada paso, especialmente el paso 4: Estrategias y acciones. Podría dedicar varias lecciones a facilitar una sesión de lluvia de ideas sobre estrategias útiles a las que recurran los alumnos. Anímelos a evaluar la eficacia de sus estrategias con algunas de las siguientes preguntas:

- ¿En qué contextos puede ser útil esta estrategia?
- ¿Cómo sabrás si funciona o no?
- ¿Cómo podría esta estrategia ayudarte a alcanzar tus objetivos?
- ¿Esta estrategia me ayuda en mis relaciones? ¿En qué sentido?
- ¿Esta estrategia es buena para mi salud y mi bienestar? ¿Por qué o por qué no?

Cierre y Evaluación

Planes de Enseñanza: Cierre la lección repasando los cuatro pasos del Meta-Momento y recuerde a los alumnos los escenarios que compartieron en la Apertura de la lección cuando hablaron de enojarse. Recuerde a los alumnos la experiencia que compartieron. Pida a los alumnos que, en parejas, practiquen los cuatro pasos del meta-momento representando el escenario que compartieron en la Apertura de la lección, pero esta vez tomando un Meta-Momento. Circula para observar. Cierre la lección pidiendo a algunos alumnos que compartan lo que hicieron cuando se imaginaron volviendo a este incidente y pudiendo tomar un Meta-Momento.

- ¿Qué estrategia eligieron?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué fue diferente tras tomar un Meta-Momento?

Después de que los estudiantes hayan compartido, anímelos a practicar el uso del Meta-Momento en la escuela y en casa para que puedan empezar a incorporar los Meta-Momentos en sus vidas.

Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Algunos estudiantes pueden necesitar más apoyo para elegir una estrategia adecuada. Considere la posibilidad de proporcionarles una lista de opciones entre las que puedan elegir y pedirles que expliquen por qué han elegido la estrategia que han elegido.

INTRODUCCIÓN A LA REFLEXIÓN DEL PLANO

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 3, 4 y 5.
Objetivos	Los estudiantes podrán identificar cuándo sería útil una reflexión del Plano y saben cómo completarla.
Comprensión(es) permanente(s):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo escuchar activamente a otro con el que estoy en conflicto. 2. Puedo compartir mi perspectiva con alguien con quien estoy en conflicto.
Pregunta(s) esencial(es):	¿En qué sentido es importante tener en cuenta y escuchar el punto de vista del otro cuando se está en conflicto?
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"> • Pizarra o papel milimetrado • Cartel de preguntas de reflexión del Plano (o proyectado) • Copias de la hoja de trabajo de reflexión del Plano (incluidas a continuación) • Extracto de libro, historia o película que ilustre el conflicto. Algunas sugerencias: Wonder de R. J. Palacio (Auggie y Jack), El mago de Oz (Dorothy y la malvada bruja del Oeste), Harry Potter y la piedra filosofal de J. K. Rowling (Harry Potter y Draco Malfoy)
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: violencia, incomodidad, compasión • Explícito: conflicto, toma de perspectiva

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Para empezar esta lección, pida a sus alumnos que piensen en un conflicto en el que se hayan visto envueltos antes y lo compartan con un compañero. Puedes modelar esto compartiendo tu propia experiencia.</p> <p>Explica a los alumnos que a veces puede ser difícil hablar de los conflictos, pero que hablando de ellos podemos aprender a manejarlos mejor. Además, todas las personas del mundo experimentan conflictos, y no tenemos que sentir vergüenza por ello.</p> <p>A continuación, guíe a sus alumnos en un ejercicio para construir una comprensión compartida del conflicto. Una forma de hacerlo es escribir la palabra "conflicto" en el centro de la pizarra o en un trozo de papel milimetrado. Pida a los alumnos que discutan en parejas o en pequeños grupos lo que creen que significa esta palabra o lo que 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. Considera cualquier repetición o respuesta similar para sintetizar las distintas respuestas.</p> <p>Pregunte a sus alumnos qué similitudes observan y guíe a sus alumnos hacia una</p>
-----------------	---

	<p>definición compartida de la palabra. Asegúrese de que incluya la comprensión de que se trata de un desacuerdo o una discusión, pero que no es sinónimo de violencia o agresión.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si sus alumnos no tienen conocimientos previos de la palabra "conflicto", es posible que necesiten más apoyo para completar esta actividad. Considere la posibilidad de proporcionarles un contexto para la palabra, como utilizarla en una frase, leer un ejemplo de un libro que los alumnos ya estén leyendo como clase o mostrar una escena de una película.</p>
Desarrollo de Habilidades y Conocimientos	<p>Planes de Enseñanza: A continuación, explique a los alumnos que los conflictos no siempre son malos, aunque puedan resultar difíciles. Los conflictos, aunque sean incómodos, forman parte de la vida. Nunca aprenderíamos nuevas ideas si nunca hubiera conflictos. Experimentar conflictos nos ayuda a aprender a manejarlos de forma productiva.</p> <p>Describa que una forma de ayudarnos a mejorar nuestras habilidades para manejar los conflictos es considerar cuidadosamente cómo la otra persona o personas en conflicto con nosotros están sintiendo y experimentando la situación. Comparta con los alumnos que esto se llama tomar perspectiva, que es cuando imaginamos el punto de vista de otra persona.</p> <p>A continuación, presente a sus alumnos el Plano compartiendo que tenemos una herramienta RULER que nos ayudará a aprender a ver el lado y la perspectiva de la otra persona o personas cuando estamos en un conflicto. Esta herramienta se llama el Plano. Puede proyectar una imagen de las preguntas de reflexión del Plano en la pizarra o exponer una versión en póster de la herramienta en este momento. Lea las preguntas en voz alta a los alumnos. Explique cómo se completa la reflexión del Plano, mencionando que los alumnos responderán el lado izquierdo basándose en su propia experiencia y el lado derecho lo mejor que puedan basándose en lo que creen que diría la otra persona.</p> <p>Diga a sus alumnos que su trabajo consiste en responder a la otra parte con la mayor compasión posible, con el objetivo de llegar a comprender el punto de vista del otro. Comparta con ellos que puede ser difícil mostrar compasión hacia otras personas con las que estamos en conflicto, pero que es importante para llegar a un mejor entendimiento. También puede compartir que a veces podemos hacer suposiciones que no son ciertas. Cuando discutimos el Plano con otros, podemos descubrir que nuestras ideas iniciales eran inexactas.</p> <p>A continuación, presente un libro de cuentos o un vídeo corto con un conflicto central para practicar el Plano. Puede utilizar un libro con un conflicto que sus alumnos estén estudiando actualmente o uno con los que ya están familiarizados. Si no, un libro que recomendamos es Wonder, de R. J. Palacio. Puedes considerar el conflicto entre Auggie y Jack. Consulte la sección de materiales anterior para obtener otras ideas.</p> <p>Pida a los alumnos que trabajen en pequeños grupos o de forma independiente para completar la Reflexión del Plano desde las perspectivas de ambas partes en el conflicto de la historia. Puede utilizar la tabla que aparece a continuación como hoja de trabajo para esta actividad. Después de que los grupos hayan completado las Reflexiones de Plano, puedes pedirles que las compartan si el tiempo lo permite.</p>

	<p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Es posible que los alumnos necesiten más apoyo para completar la práctica de reflexión del Plano. Es posible que tenga que elegir dos conflictos de las historias y utilizar la primera para modelar para la clase. A continuación, pida a los alumnos que practiquen de forma independiente la segunda vez.</p>
Cierre y Evaluación	<p>Planes de Enseñanza: Concluya esta lección preguntando a los alumnos qué han aprendido al completar la Reflexión del Plano y cómo podría ser útil en sus propias vidas. Pídeles que imaginen los conflictos que han experimentado cuando podrían haber utilizado esto. ¿Qué habría sido diferente? Puede pedir a los alumnos que completen una papeleta de salida en la que identifiquen un oportunidad potencial para utilizar el Plano. Tome nota de los alumnos que son capaces de identificar conflictos en sus vidas para utilizar la herramienta y de los alumnos que pueden necesitar apoyo adicional. Realice un seguimiento de estos estudiantes antes de la siguiente lección, la Unidad 14 Lección 2.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Puede ampliar esta actividad pidiendo a los alumnos que escriban sus respuestas y las presenten, o que las guarden en un diario. Los alumnos también pueden completar la papeleta de salida discutiendo un conflicto dentro del contenido académico.</p>



SAMPLE RULER LESSONS FOR GRADES 3 - 5

Nombre(s):

Práctica de Reflexión del Plano

¿Qué ha pasado? <i>Describe el conflicto.</i>		
	Nombre del personaje:	Nombre del personaje:
¿Cómo se habrá sentido esta persona?		
¿Qué puede haber causado estos sentimientos?		
¿Cómo expresaba o regulaba esta persona sus emociones?		
¿Cómo afectaron sus acciones a los demás?		

INTRODUCCIÓN A LA DEBATED EL PLANO

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 3, 4 y 5. Tenga en cuenta que hay dos lecciones introductorias para la Unidad 14.
Objetivos	Los estudiantes podrán expresar cómo trabajar hacia la resolución de un conflicto interpersonal completando una Debatede Plano.
Comprensión(es) permanente(s):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo escuchar activamente a otro con el que estoy en conflicto. 2. Puedo compartir mi perspectiva con alguien con quien estoy en conflicto.
Pregunta(s) esencial(es):	¿De qué manera es importante tener en cuenta y escuchar el punto de vista del otro cuando hay un conflicto?
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"> • Preguntas y directrices de la Debatede Plano
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Implícito: empatía, toma de perspectiva, comunidad • Explícitos: Debatede Plano, conflicto

Apertura	<p>Planes de Enseñanza: Comience esta lección activando los conocimientos previos de los alumnos, recordándoles lo que aprendieron en la lección anterior. Pida a los alumnos que compartan lo que recuerdan haber aprendido sobre los conflictos y las preguntas de reflexión del Plano. A continuación, pida a los alumnos que reflexionen sobre cómo han manejado cualquier conflicto desde que se enteraron de la Reflexión del Plano. Algunas preguntas que puedes considerar hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguien ha utilizado la herramienta? • ¿Cómo ha ido? <p>(Considere la posibilidad de que los estudiantes que se sientan cómodos compartiendo cuenten a la clase sus experiencias con el Plano).</p> <p>A continuación, comparte con los alumnos que esta herramienta tiene otra parte, la Debatede Plano, y que puede ayudarnos a resolver conflictos dentro de nuestra comunidad. Cuando utilizamos esta herramienta, nos sentamos con la persona con la que tenemos un conflicto y tratamos de resolverlo juntos con la ayuda de un profesor u otro adulto. Pregunta a tus alumnos: ¿cómo crees que será resolver los conflictos en un círculo con alguien de tu clase? ¿Qué emociones crees que surgirán? ¿Por qué?</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Dependiendo de sus alumnos y del tiempo que haya pasado desde la última lección, es posible que</p>
-----------------	--

	<p>tenga que ofrecer más apoyo para recordar la Reflexión del Plano. Vuelva al cartel de las preguntas.</p>
Desarrollo de Habilidades y Conocimientos	<p>Planes de Enseñanza: Muestre a la clase las preguntas del Debate sobre Planos. Explique que al realizar un Debate sobre Planos hay varios pasos:</p> <p>En primer lugar, alguien tiene que proponer una reflexión. Un alumno que tiene un conflicto puede pedir a un profesor La última parte de el Debate de Plano consiste en comprometerse a solucionar el problema. Después de escuchar el efecto que tus acciones han tenido en la otra persona, puedes pensar en una forma de reparar esa relación o en cualquier paso que haya que dar para restaurar la comunidad. Eso podría implicar hablar con los demás alumnos de la clase o hacer algo agradable para recuperar la confianza. Este compromiso tendrá que ser diferente cada vez. Dado que éste puede ser el paso más difícil para los alumnos, tómese un tiempo para recoger las ideas de los alumnos sobre los compromisos restaurativos. Proponga un conflicto, como por ejemplo que un alumno haya cogido accidentalmente la merienda de otro y se la haya comido. ¿Qué compromisos puede asumir ese alumno para resolverlo?</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprometerse a preguntar si algo es de alguien antes de cogerlo• Pedir perdón• Compartir algunos de sus snacks en caso de que el otro estudiante tenga hambre <p>Además, el alumno al que le han quitado la merienda puede comprometerse a guardar sus pertenencias para que no se repitan este tipo de confusiones. Haz saber a tus alumnos que, al igual que ocurre con el aprendizaje de cualquier cosa nueva, esto puede resultar incómodo o difícil al principio, pero el profesor siempre estará ahí para apoyarte y será más fácil cada vez que practiques.</p> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Si cree que sus alumnos están preparados, puede ampliar esta lección pidiendo a dos alumnos que representen un conflicto y que practiquen un Debate sobre Planos delante del resto de la clase. Si decide hacer esto, ofrezca a sus alumnos un escenario como el siguiente El alumno A y el alumno B son amigos íntimos que suelen jugar juntos en cada recreo. Un día, el Alumno A decide que quiere jugar al fútbol con los demás alumnos y el Alumno B se siente herido.</p> <p>Dirige una conferencia, repasando todas las preguntas y el paso de la toma de compromisos. Al final, dirija una discusión con el resto de la clase sobre lo que notaron y qué otros compromisos podrían haber hecho para resolver este problema.</p> <p>Si su clase no tiene ya un objeto designado, tómese el tiempo de elegir un objeto significativo como clase o introduzca un objeto que sea significativo para usted que sirva para tomar turnos.</p>

Cierre y Evaluación

Planes de Enseñanza: Termine la lección planteando a sus alumnos algunas preguntas de reflexión sobre el Debate de Planos. Estas preguntas incluyen:

- ¿Por qué crees que es importante la forma del círculo?
- ¿Cuáles son las ventajas de utilizar el objeto para respetar los turnos? ¿Cómo puede el proceso de Plano ayudar a restaurar las relaciones cuando hay conflicto?
- ¿En qué medida te sientes cómodo participando en una Debate de Planos? ¿Qué partes le hacen sentirse incómodo?

Facilite un debate con su clase sobre por qué estos son componentes clave.

Satisfacer las necesidades de los estudiantes: Puede pedir a los alumnos que respondan a estas preguntas en un debate con toda la clase, en parejas o de forma independiente por escrito.