

# Conozca el Medidor de Estado de Ánimo

Unidad de RULER



## ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen de la unidad.....	1
Normas y objetivos.....	3
Actividades del plan de estudios.....	4
Amarillo: libros/actividades recomendadas.....	6
Azul: libros/actividades recomendadas.....	7
Rojo: libros/actividades recomendadas.....	9
Verde: libros/actividades recomendadas.....	10
Hoja sobre la asociación entre la escuela y el hogar.....	13

## RESUMEN DE LA UNIDAD

En esta unidad, los estudiantes explorarán la pregunta: ¿Qué nos dicen las caras, las voces, y los cuerpos sobre nuestros sentimientos? Esta unidad incluye experiencias sugeridas de aprendizaje que los educadores pueden seleccionar para integrar en su planificación curricular semanal. Estas actividades se pueden completar a lo largo de 2-3 semanas. El Medidor de Estado de Ánimo es una herramienta que ayuda a los estudiantes a pensar concretamente sobre las emociones y a aprender a reconocer los sentimientos dentro de sí mismos y en los demás. El Medidor de Estado de Ánimo se compone de cuatro cuadrantes coloridos, cada uno representando diferentes tipos de sentimientos.

Al presentarles el Medidor de Estado de Ánimo a los estudiantes, empezamos con cuatro sentimientos básicos asociados con cuatro colores (feliz = amarillo, triste = azul, enojado/a = rojo, tranquilo/a = verde). Antes de comenzar la unidad, prepare un Medidor de Estado de Ánimo para su clase. Un gráfico imprimible de un Medidor de Estado de Ánimo está disponible en la plataforma en línea de RULER. Usted también puede crear su propio Medidor de Estado de Ánimo pegando cuatro cuadrados de papel de construcción en una cartulina.

Los educadores pueden presentarles esta idea a los estudiantes a través de crear (involucrando o no a los estudiantes) un identificador para cada estudiante. Puede ser una foto o un imán con el nombre / la foto de cada estudiante que ellos puedan mover alrededor del Medidor de Estado de Ánimo a lo largo del día. Sus



## LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

Identificadores también deberían ser fáciles de mover alrededor del Medidor de Estado de Ánimo (p. ej., imanes, velcro, fieltro, o tablas de bolsillo). El Medidor de Estado de Ánimo debe ubicarse de forma prominente en el salón a la altura de la vista de los estudiantes. El uso frecuente del Medidor de Estado de Ánimo es una de las Rutinas Básicas de RULER. Las Rutinas Básicas de RULER (ubicadas en línea en el sitio web de RULER -> Currículo > Primera Infancia) se presentarán en las primeras unidades y deben usarse a lo largo del día cómo usted considere oportuno.

## NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano de Connecticut	
C.60.11	Probar estrategias múltiples para resolver un problema y utilizar recursos múltiples (p.ej. mirar lo que está haciendo un/a compañero/a para así tener ideas)
SE.60.8	Describirles emociones y sentimientos a adultos y compañeros de confianza
SE.60.10	Empezar a entender que diferentes personas pueden tener diferentes reacciones emocionales
SE.60.12	Describirse a sí mismo, refiriéndose a preferencias, pensamientos, y sentimientos
L.60.10	Usar el lenguaje para compartir ideas y obtener información.
CA.60.5	Usar una variedad de herramientas y materiales para representar ideas por medio de las artes visuales
Estándares del aprendizaje social / emocional (SEL) del Estado de Illinois	
2A.1a	Reconocer que otras personas pueden experimentar situaciones de una manera diferente a cómo las experimenta uno.
2A.1b	Usar la habilidad de escuchar para identificar sentimientos y perspectivas de otras personas
3C.1a	Identificar y desempeñar papeles que contribuyen al salón de clase de uno
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
DI.K-2.9	Yo sé que todo el mundo tiene sentimientos, y yo quiero llevarme bien con la gente que sea similar y diferente a mí,

Comprensión duradera: Los estudiantes entenderán que...	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada día tienen sentimientos dentro del cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo</li> <li>2. Respirar profundamente ayudará a que los sentimientos grandes se calmen y esto hace que sea más fácil que los estudiantes piensen y que resuelvan problemas</li> <li>3. Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán cómo se sienten en el momento presente</li> <li>4. Diferentes personas expresan sus emociones en distintas formas (con la voz, el lenguaje corporal, o con la cara)</li> <li>5. Pueden aprender diferentes maneras de expresar las emociones</li> </ol>
Preguntas esenciales: Los estudiantes considerarán...	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer: ¿Cómo se refleja el sentimiento en nuestras caras y cuerpos? ¿Cómo suena en nuestras voces?</li> <li>2. Comprender: ¿Qué es lo que pasa para que yo me sienta así?</li> <li>3. Etiquetar: ¿Cuál es otra palabra que sé que puedo usar para describir este sentimiento?</li> <li>4. Expresar: ¿Cómo puedo hacerles saber a otras personas cómo me siento?</li> <li>5. Regular: ¿Es éste un sentimiento que me gusta tener?</li> </ol>
Conocimiento: Los estudiantes sabrán que...	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El Medidor de Estado de Ánimo se usa para hablar sobre los sentimientos</li> <li>2. El Medidor de Estado de Ánimo tiene cuatro colores(rojo, azul, amarillo, verde)</li> <li>3. Cada color del Medidor de Estado de Ánimo representa un sentimiento diferente</li> <li>4. Nuestras caras, voces, y cuerpos demuestran cómo nos sentimos</li> </ol>
Habilidades: Los estudiantes podrán...	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usar el Medidor de Estado de Ánimo para identificar cómo se sienten</li> <li>2. Demostrar cómo se reflejan los sentimientos en las caras y en el cuerpo</li> <li>3. Nombrar los tipos de sentimientos que se encuentran en cada uno de los cuadrantes y los colores del Medidor de Estado de Ánimo</li> </ol>

## ACTIVIDADES DEL PLAN DE ESTUDIOS

Las siguientes actividades son sugerencias. Usted podría incorporar estas actividades de aprendizaje en sus planes de lecciones según las vea útiles para usted y sus estudiantes.

LECCIÓN DE GRUPO	
Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuadrados de colores (rojo, azul, verde, amarillo) del Medidor de Estado de Ánimo</li> <li>Canción del Medidor de Estado de Ánimo (ubicado en línea en RULER en línea -&gt; Recursos -&gt; La Primera infancia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir con los estudiantes una historia personal que incluya su propio uso del Medidor de Estado de Ánimo. Mantenga la historia simple, breve, y clara</li> <li>Compartir con los estudiantes que el Medidor de Estado de Ánimo se usa para hablar sobre los sentimientos y que cada color representa una palabra de sentimiento diferente.</li> <li>Indicar las expresiones faciales diferentes para cada palabra de sentimiento y hacer que los estudiantes practiquen, haciendo las caras el uno con el otro o con un espejo</li> <li>Usar títeres para compartir qué pasó para que el títere tenga cada sentimiento (p.ej. "Se me rompió el juguete y ahora estoy triste.")</li> <li>Usar fotos, dibujos, o recortes de revistas para poner en el Animómetro .</li> <li>Ponerles la canción del Medidor de Estado de Ánimo a los estudiantes. Cantar las letras de la canción del Medidor de Estado de Ánimo puede ayudar a los estudiantes a recordar en qué cuadrante / color se encuentra cada palabra de sentimiento y cómo se reflejan las emociones en los cuerpos y las caras. Los educadores deberían ser muy expresivos a la hora de cantar la música con los niños, modelando las expresiones faciales, los movimientos corporales, y las voces asociados a cada sentimiento. Los estudios de investigación muestran que la exposición a la música puede ayudar con la habilidad de los niños para aprender, lo que también puede mejorar la memoria, desarrollo cognitivo, las habilidades de aprendizaje, y la habilidad de expresión. ¡El cantar la canción del Medidor de Estado de Ánimo a diario puede ayudar a los estudiantes a entender y a usar el Medidor de Estado de Ánimo!</li> </ul>
MÚSICA Y MOVIMIENTO	
Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiras de cartulina de diferentes colores para el juego de búsqueda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emparejar colores (en las clases de edades mixtas y de los 3 años): Los educadores pueden jugar varios juegos de emparejar colores con los estudiantes cuando se reúnen o durante el tiempo de transición. Por ejemplo, "Si llevas puesto hoy el color rojo, levántate," etc.</li> <li>Juego de búsqueda de colores: Proporcionarles pedazos de pintura a los estudiantes o tiras de cartulina de diferentes colores y hacer que ellos busquen objetos del mismo color. Esta actividad se puede hacer adentro o afuera.</li> </ul>
LECTURA EN VOZ ALTA	
Materiales	Sugerencias para las actividades

## LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un libro que resalte diferentes sentimientos</li> <li>• Preguntas de lectura en voz alta de RULER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura en voz alta: Las lecturas en voz alta ayudan a los estudiantes a aprender acerca del reconocer, comprender, etiquetar, expresar, y regular sus emociones por medio de personajes de libros de cuento, para que, practicando, puedan empezar a aplicar esas habilidades a sí mismos y a otras personas en el salón. Los juegos de papel y las actividades de extensión les ayudan a aplicar la lectura compartida a otros contextos.</li> <li>• Dentro de cada unidad, usted encontrará sugerencias para incorporar las preguntas de RULER y las prácticas de habilidades de RULER en la lectura compartida para así hacer que cada lectura en voz alta sea una lectura en voz alta de RULER</li> <li>• Para llevar a cabo una lectura en voz alta, lea un libro que resalte diferentes sentimientos y haga preguntas de lectura en voz alta de RULER. Las preguntas específicas del libro están proporcionadas dentro de cada unidad de la primera infancia, pero usted puede usar las preguntas de abajo como un punto de partida:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reconocer: ¿Cómo se sintió el personaje? ¿Cómo lo supiste?</li> <li>○ Comprender: ¿Por qué crees que el personaje se sintió así?</li> <li>○ Etiquetar: ¿Qué palabras describen cómo el personaje pudo haberse sentido?</li> <li>○ Expresar: ¿Cómo hizo el personaje para dejarles saber a los demás cómo se sintió?</li> <li>○ Regular: ¿Qué hizo el personaje para llegar a sentir más o menos del sentimiento?</li> </ul> </li> <li>• Use las preguntas que para usted sean las más adecuadas. Hemos ofrecido sugerencias para cada lectura en voz alta en esta unidad, pero por favor escoja las preguntas que tengan el mejor sentido para usted</li> <li>• ¡Anime a los estudiantes a que imiten las caras del libro!</li> <li>• Use un Medidor de Estado de Ánimo hecho de un tablero de fieltro o una tabla de bolsillo para mover fotos de los personajes del libro según cómo cambien sus sentimientos.</li> </ul>
---	---

### Tiempos de transición

Use los tiempos de transición para repasar los rasgos faciales, el lenguaje corporal, y el tono de voz con los cuadrantes del Medidor de Estado de Ánimo. Levante un cuadrado de colores, y haga que cada estudiante demuestre cómo se ve y suena el color (palabra de sentimiento).

- Haga una transición a una nueva actividad, usando una cara o un cuerpo de sentimiento
- Pregunte a los estudiantes cómo se sienten cada vez que se empieza o se termina una nueva actividad.

### Conexión familiar

- Comparta una carta introductoria sobre el Medidor de Estado de Ánimo con las familias (ubicada en RULER en línea -> Recursos -> la colección de "Involucrando a las familias"). Versiones en inglés y español están disponibles
- Crear Medidores de Estado de Ánimo para usar en el hogar con familias o en eventos familiares.

**AMARILLO: LIBROS/ACTIVIDADES RECOMENDADAS**

Abajo, usted encontrará una lista de libros que les presentan a los estudiantes los colores que se usan en el Medidor de Estado de Ánimo. Esto podría ser beneficioso para los niños que todavía no están familiarizados con todos los colores. Usted puede usar estos libros o cualquier otro libro que usted escoja.

PINTURA DE RATÓN (disponible en español)	
Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pintura de ratón</i>, de Ellen Walsh</li> </ul>	<p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>Pintura de ratón</i>. Este libro se enfoca en los sentimientos amarillos. A la hora de leer, hágales preguntas como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué color se sienten los ratones?</li> <li>• ¿A qué colores se convirtieron cuando se lanzaron a la pintura?</li> <li>• ¿Cómo crees que se sintieron cuando estaban saltando, salpicando, y bailando en la pintura?</li> <li>• ¿Cómo puedes saber que se sienten así?</li> <li>• ¿Cómo te sentirías tú si estuvieras saltando, salpicando, y bailando en la pintura?</li> </ul> <p>Atendiendo a las necesidades de los niños: Además de las tarjetas de palabras, sería buena idea proporcionarles a los estudiantes recortes (fotos o recortes de revistas) de diferentes expresiones faciales (triste, feliz, enojado, y tranquilo).</p> <p>Provea la traducción de cada palabra de sentimiento en el idioma materno del estudiante.</p>
YO TENGO EL RITMO	
Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Yo tengo el ritmo</i>, de Connie Schofield-Morrison</li> <li>• Pintura lavable de color amarillo</li> <li>• Bandeja</li> <li>• Toallitas húmedas de bebé</li> <li>• Bandeja de agua</li> <li>• Toalla</li> </ul>	<p>Historia personal: Comparta una historia personal con los estudiantes sobre una vez que usted sintió los sentimientos del color amarillo. Asegúrese de incluir una descripción de cómo se sintió el sentimiento en su cuerpo y qué hizo usted para expresar y controlar sus sentimientos cuando estaba listo/a. ¿Cómo pudo mantener sus sentimientos amarillos?</p> <p>Una historia de ejemplo: <i>¡Mi actividad favorita cuando yo tenía 4 años era jugar en el parque! Mi mamá nos llevaba a mi hermana y a mí al parque todos los sábados. ¡Me encantaba andar corriendo con una sonrisa en la cara, bajando la gran resbaladilla tan rápido como podía y riéndome mientras me columpiaba tan alto como los árboles! Me sentía feliz haciendo algo que me encantaba hacer cada semana - ¡me hacía feliz jugar en el parque!</i></p> <p>Lectura en voz alta: Leer <i>Yo tengo el ritmo</i>, de Connie Schofield-Morrison. Este libro se enfoca en los sentimientos amarillos. Hacer preguntas de lectura en voz alta de RULER, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer: ¿Cómo se sintió la niña cuando escuchó los diferentes ritmos?</li> <li>• Comprender: ¿Cómo sabes tú que ella se sintió así?</li> <li>• Etiquetar: ¿Qué demostró con la cara? ¿Qué demostró con el cuerpo?</li> </ul>

## LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar: ¿Crees que a ella le gusta sentirse así?</li> <li>• Regular: ¿Cómo te sientes tú cuando escuchas música?</li> </ul> <p>Música y movimiento - <i>Mis pies felices</i>: Los cuerpos felices pueden consistir en los hombros para atrás, los músculos relajados, y los pechos sacados. Las voces felices pueden ser fuertes y claras, y puede que se rían. Los cuerpos felices se sienten bien y no duelen. Los corazones felices pueden estar latiendo un poquito más rápido de lo normal, especialmente cuando están emocionados, y la respiración feliz es calmada.</p>
--	--

### AZUL: LIBROS/ACTIVIDADES RECOMENDADAS

<b>LA MANCHA GRANDE Y AZUL</b>	
<b>Materiales</b>	<b>Sugerencias para las actividades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La mancha grande y azul</i>, de Peter Holwitz</li> <li>• Pintura azul</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Brillantina</li> <li>• Plumás</li> <li>• Pompones</li> <li>• Lentejuelas</li> <li>• Arena azul, etc.</li> </ul>	<p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>La mancha grande y azul</i> de Peter Holwitz. Este libro se enfoca en los sentimientos del color azul. Al leer, hágales preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué color se siente la mancha?</li> <li>• Al principio del libro, ¿cómo crees que se sintió la mancha cuando estaba sola?</li> </ul> <p>Actividad de arte: De una hoja de papel a los estudiantes para que creen un collage azul. Al final de la lección, pregunte a los estudiantes cómo se sintieron cuando estaban haciendo un collage de puro azul. Pregunte sobre lugares específicos en el cuerpo (los brazos, las piernas, las manos, los pies, la cabeza / cara / los oídos, el estómago, el corazón). Pida a los estudiantes que presten atención cada vez que experimenten sentimientos similares en el cuerpo</p> <p>Atendiendo a las necesidades de los niños: Además de las tarjetas de palabras, proporcione a los estudiantes recortes (fotos o recortes de revistas) de diferentes expresiones faciales (triste, feliz, enojado, y tranquilo). Provea la traducción de cada palabra de sentimiento en el idioma materno del estudiante.</p>
<b>CUANDO ESTOY TRISTE (disponible en español)</b>	
<b>Materiales</b>	<b>Instrucciones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cuando estoy triste</i>, de Cornelia Maude Spellman</li> <li>• Ropa dramática para jugar</li> <li>• Props</li> <li>• Ropa de vestir</li> </ul>	<p>Historia personal: Comparta una historia personal con los estudiantes sobre una vez que usted sintió sentimientos azules. Asegúrese de incluir una descripción de cómo se sintió el sentimiento en su cuerpo y qué hizo usted para expresar y controlar sus sentimientos cuando estaba listo/a. ¿Cómo pudo usted salir de sus sentimientos azules?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Una historia de ejemplo: Cuando yo tenía cuatro años y medio, mi mejor amiga se llamaba Samira. Nos divertíamos mucho jugando juntos, ie incluso ella vivía en el mismo edificio que yo! Un día, mi papa me dijo que Samira y su familia se mudarían a una ciudad nueva. Yo me sentía bien triste sabiendo que Samira y yo ya no jugaríamos juntos, y empecé a llorar. Mi papá me dijo que aunque ella viviría lejos, nos podíamos visitar de vez en cuando o escribirnos cartas. Eso me hizo sentir mejor.</i></li> </ul>

Lectura en voz alta: Leer Cuando estoy triste de Cornelia Maude Spellman. Este libro se enfoca en los sentimientos azules. Haga preguntas de lectura en voz alta de RULER, como:

- ¿Cómo se siente el conejillo de Indias?
- ¿Cómo sabes que se siente así?
- ¿Cómo tiene la boca / los ojos?
- ¿Cómo está el cuerpo?
- ¿Crees que le gusta sentirse triste?
- ¿Qué hace cuando se siente triste?
- ¿Qué le hace sentir mejor?
- ¿Cómo le deja saber a la gente cuando tú te sientes triste?
- Cuando tú te sientes triste, ¿qué te hace sentir mejor?

La gente que se siente triste puede tener caras que miran hacia abajo. Suelen tener las comisuras de la boca apuntadas hacia abajo, con la boca cerrada o apretada. Puede que los ojos miren hacia abajo, y las cejas también puede estar apuntadas hacia abajo. Los cuerpos tristes pueden tener músculos relajados con los hombros inclinados y las cabezas y piernas colgándose. Las voces tristes suelen ser silenciosas y lentas. A veces los cuerpos tristes pueden sentirse como que hay algo pesado en el estómago o en el pecho. Los corazones tristes suelen latir lentamente, y los cuerpos tristes pueden respirar lentamente también. Las personas tristes pueden llorar o puede que se les escape un maullido. Puede que sus voces suenen lentas o como que quieren llorar.

La obra dramática – Mi Cuerpo Triste: Aunque puede ser difícil hablar de la tristeza, el demostrar comodidad con todas las emociones puede ayudar a los estudiantes a entender que no hay ningún “buen” sentimiento ni “mal” sentimiento. Invite a los estudiantes a pensar en un momento cuando se sintieron tristes. Si usted cree que esta pregunta es demasiada delicada para sus estudiantes, puede pedirles que piensen en un momento cuando otra persona se sintió triste. ¿Dónde estaba la persona? ¿Qué pasó? Usando o una experiencia personal o la de un/a amigo/a, consiga a que los estudiantes actúen en una situación con disfraces y accesorios. Pregúnteles cómo se sintieron sus cuerpos, e indíqueles que los cuerpos tristes se mueven. Deles a los estudiantes la oportunidad de “cambiar el final” de su obra dramática: ¿Puedes pensar en algo que tú le dirías a un amigo/a para ayudarlo cuando se siente triste? O puedes pensar en algo que tú le dirías a ti mismo para sentirte menos triste?

**ROJO: LIBROS/ACTIVIDADES RECOMENDADAS**

**ROJO: HISTORIA DE UNA CERA DE COLORES (disponible en español)**

Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rojo: Historia de una cera de colores</i>, de Michael Hall</li> </ul>	<p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>Rojo: Historia de una cera de colores</i>, de Michael Hall. Este libro se enfoca en los sentimientos del color rojo. Al leer, haga preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué color se siente el crayón en la historia?</li> <li>• ¿De qué color es el envoltorio del crayón?</li> <li>• ¿Cómo crees que se siente el crayón cuando no puede dibujar el color que sus amigos quieren que dibuje?</li> <li>• ¿Cómo crees que te sentirías tú si estuvieras tratando de hacer algo y no lo lograras hacer?</li> </ul> <p>Atendiendo a las necesidades de los niños: Además de las tarjetas de palabras, deles recortes a los estudiantes (fotos o recortes de revistas) de diferentes expresiones faciales (triste, feliz, enojado/a, y tranquilo/a).</p>

**SE VENDEN GORRAS (disponible en español)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se venden gorras</i>, de Esphyr Slobodkina</li> <li>• Espejos</li> <li>• Platos de papel</li> <li>• Crayones / marcadores</li> <li>• Hilo de lana</li> <li>• Pegamento</li> </ul>	<p>Historia personal: Comparta con los estudiantes una breve historia personal sobre una vez en que usted sintió sentimientos en el color rojo. Asegúrese de incluir cómo el sentimiento sintió en su cuerpo y qué hizo usted para expresar y controlar su sentimiento cuando estaba listo/a. ¿Cómo salió de lo rojo cuando usted estaba listo/a?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un ejemplo de una historia: Mi familia toma turnos para lavar y secar los platos todas las semanas. Una semana, mi hijo de ocho años no quiso tomar su turno! Yo le pedí tres veces que hiciera su parte, ipero nomás se quedó allí sentado con los brazos cruzados! Sentí que mi cuerpo se puso tenso, iy mi corazón empezó a latir rápidamente! ¡Me sentí enojado porque él no estaba haciendo lo que yo se lo había pedido! Yo respiré profundamente varias veces para poder calmarme porque no me gustaba sentirme así.</i></li> </ul> <p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>Se venden gorras</i>, de Esphyr Slobodkina. Este libro se enfoca en los sentimientos rojos. Haga preguntas de lectura en voz alta de RULER, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se siente el vendedor ambulante cuando los monos se llevan sus gorras?</li> <li>• ¿Cómo sabes que él se siente así?</li> <li>• ¿Cómo te sentirías tú si esto te pasara a ti?</li> <li>• ¿Cómo demostró el vendedor ambulante que se sintió enojado?</li> <li>• ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando te sientes enojado/a?</li> <li>• ¿Qué sería una manera útil para decirle a alguien que te sientes enojado/a?</li> <li>• ¿Crees que al vendedor ambulante le gusta sentirse así?</li> <li>• ¿Es “enojado” un sentimiento que a ti te gusta tener?</li> </ul>
---	---

LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

	<p>Obra Dramática / Actividad de Arte – Mi Cara Enojada: Dele un espejo a cada estudiante. Invíteles a que practiquen haciendo caras enojadas en el espejo. Las caras enojadas muchas veces tienen los labios bien apretados o retirados, para que se veamos los dientes, como un gruñido. Las caras enojadas tienen las cejas juntas y hacia abajo o levantadas, y los ojos son grandes y abiertos. Las voces pueden ser fuertes y suenan aterradoras para otras personas.</p>
--	---

**VERDE: LIBROS/ACTIVIDADES RECOMENDADAS**

<i>¡MÉZCLALO BIEN! (disponible en español)</i>	
Materiales	Sugerencias para las actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Mézclalo Bien!</i>, de Harvey Tullet</li> <li>• Platos de papel</li> <li>• Una variedad de colores de pintura (rojo, amarillo, azul, verde)</li> <li>• Pincel</li> <li>• Vaso de agua</li> <li>• Papel</li> </ul>	<p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>¡Mézclalo Bien!</i> de Harvey Tullet. Este libro se enfoca en los sentimientos del color verde.</p> <p>Actividad de arte: Invite a cada estudiante a mezclar diferentes colores para hacer nuevos colores. Hágales preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué notaste que pasó con los colores?</li> <li>• ¿Cómo te sentiste cuando estabas mezclando los colores juntos?</li> </ul> <p>Atendiendo a las necesidades de los niños: En grupos de estudiantes más jóvenes, usted puede proporcionarles de acuarelas o crayones. Además de las tarjetas de palabras, deles recortes a los estudiantes (fotos o recortes de revistas) de diferentes expresiones faciales (triste, feliz, enojado/a, y tranquilo/a).</p>
<i>SILENCIOSO, RUIDOSO (disponible en español)</i>	
Materiales	Sugerencias para las actividades

## LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silencioso, ruidoso de Leslie Patricelli</li> <li>• Balón de respiración (La esfera de Hoberman) si está disponible</li> <li>• Molinetes</li> <li>• Burbujas</li> </ul>	<p>Rutina básica: Presente la Rutina Básica del Descanso Para Respirar (ubicada en RULER En línea -&gt; Programa -&gt; La primera infancia).</p> <p>Historia Personal: Comparta con los estudiantes una breve historia personal sobre una vez en que usted sintió sentimientos en el color verde. Asegúrese de incluir cómo el sentimiento sintió en su cuerpo y qué hizo usted para expresar y controlar su sentimiento cuando estaba listo/a. ¿Cómo llegó a tener más, menos, o la misma cantidad del sentimiento cuando usted estaba listo/a?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ejemplo de una historia: Mi familia y yo acabamos de obtener una nueva macota, un conejito, y le pusimos el nombre de Cocoa. Tomamos turnos cargando a Cocoa, y él a veces se duerme en nuestros brazos. El sentarme a tocar la piel suave de Cocoa me hace sentir calmado. Al sentarme allí acariciando al conejito somnoliento, puedo sentir mis hombros y cara relajados. Después que yo tomo mi turno, susurro silenciosamente, “Quién quiere ser el siguiente para cargarlo?”</i></li> </ul> <p>Lectura en voz alta: Con sus estudiantes, lea <i>Silencioso, ruidoso</i>, de Leslie Patricelli. Este libro se enfoca en los sentimientos verdes. Haga preguntas de lectura en voz alta de RULER, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sientes cuando todo está silencioso alrededor de ti?</li> <li>• ¿Cómo es diferente tu sentimiento cuando todo está ruidoso?</li> <li>• ¿Cómo se siente en tu cuerpo el estar silencioso?</li> <li>• ¿Cómo se ven los cuerpos silenciosos?</li> </ul> <p>Música y movimiento - Los Cuerpos Ruidosos: Para que los estudiantes jóvenes entiendan cómo se siente calmar el cuerpo, quizás necesiten sentir el cuerpo con más energía. Este ejercicio está diseñado para “acelerarlos” de manera segura para que luego podamos enseñarles a calmar el cuerpo.</p> <p>Busque un espacio suficientemente grande en donde cada estudiante tenga suficiente espacio para mover su cuerpo. Cada estudiante debe poder ver al líder al estilo de “Simón Dice.”</p> <p>Con una voz fuerte y emocionada, anime a que los estudiantes se muevan el cuerpo de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Salten arriba y abajo!</i></li> <li>• <i>¡Muévanse los brazos hacia muy arriba!</i></li> <li>• <i>¡Muévanse los brazos hacia muy abajo!</i></li> <li>• <i>¡Muévanse las piernas y los brazos!</i></li> <li>• <i>¡Salten en una pierna!</i></li> <li>• <i>¡Hagan saltos de tijera!</i></li> <li>• <i>¡Corran en un mismo lugar!</i></li> </ul> <p>Párense en un mismo lugar y pongan las dos manos sobre el corazón. Sientan cómo late el corazón. ¿Es rápido o lento? ¿Quieren seguir moviéndose los brazos y las piernas, o están listos para parar?</p>
--	---

## LA PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 1 - CONOZCA EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO

Movimiento y Música - Los cuerpos silenciosos: Podemos hacer que el cuerpo vaya más despacio a través de cambiar las maneras en que respiramos y en las que nos movemos. En una voz calmada y silenciosa, anime a que los estudiantes desaceleren sus cuerpos y que se paren en un mismo lugar.

Use uno de los ejercicios de abajo, o cualquier actividad de respiración que quiera, para presentarles a los estudiantes la idea del Descanso Para Respirar.

Explíqueles a los estudiantes: Cuando queremos ayudar a que nuestros cuerpos (o nuestros sentimientos) se sientan calmados, hay muchas cosas diferentes que podemos hacer para sentirnos calmados. Una manera de ayudarnos a sentirnos calmados es respirando profundamente. Cuando practicamos respirar profundamente, eso ayuda a nuestros cuerpos a recordar cómo podemos calmarnos cuando es necesario.

Los molinetes o las burbujas: Use molinetes o burbujas para permitir que los estudiantes practiquen respirando hacia adentro y afuera. Cuando exhalan, díales que se fijen en las burbujas o en el movimiento del molinete.

Balón de Respiración/La esfera de Hoberman: El balón de respiración o la esfera de Hoberman es una esfera que se puede doblar y se usa para demostrar cómo los pulmones y el estómago se expanden y se contraen cuando respiramos profundamente. Si usted tiene acceso a una esfera de Hoberman, la puede usar para modelar el movimiento en el cuerpo cuando respiramos hacia adentro y afuera.

Respiraciones del estómago: Invite a los estudiantes a acostarse boca arriba y que pongan las manos en el ombligo. Pídales que respiren profundamente por la nariz y que miren cómo suben las manos y el estómago. Luego, mientras exhalan, pídales que miren cómo bajan las manos y el estómago. Repita esto varias veces.

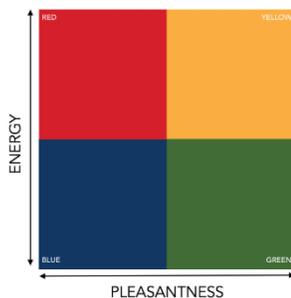
Respiración de animal: Consiga a que los estudiantes se paren en un espacio suficientemente grande para que se muevan los brazos. "Tratemos de respirar como un animal."

Ejemplos:

- Respiraciones de cocodrilo: Abra los brazos, extendiendo el brazo izquierdo sobre la cabeza y el brazo derecho hacia el suelo mientras respire profundamente por la nariz. Pídales a los estudiantes que: "Abran su boca de cocodrilo, bien abierta, y respiren profundamente por la nariz. Cierren lentamente su mandíbula de cocodrilo y dejen que salga todo el aire."
- Respiraciones de mariposa: Pídales a los estudiantes que "Abran sus alas de mariposa bien abiertas mientras respiren profundamente por la nariz. Dejen que salga todo el aire cuando cerremos las alas."
- Invite a los estudiantes a crear sus propias respiraciones de animal. Asegúrese de que respiren profundamente hacia adentro y hacia afuera.

## HOJA SOBRE LA ASOCIACIÓN ENTRE LA ESCUELA Y EL HOGAR

En el salón, su hijo está aprendiendo sobre el Medidor de Estado de Ánimo. El Medidor de Estado de Ánimo es una herramienta que ayuda a desarrollar conciencia sobre las emociones en nosotros y en otros. En clase, hablamos sobre cómo el Medidor de Estado de Ánimo está dividido en cuatro diferentes colores, y cada color representa diferentes palabras de sentimiento. Empezamos a enfocarnos en cuatro palabras de sentimiento, una palabra para cada color (enojado para rojo, triste para azul, tranquilo para verde, y feliz para amarillo). En la primera infancia, usamos el Medidor de Estado de Ánimo para enseñar todas las habilidades de la inteligencia emocional, el reconocer, comprender, etiquetar, expresar, y regular las emociones. Esta herramienta ayuda a que las emociones sean concretas, y les da a los niños una manera multisensorial de comunicar cómo se sienten.

Actividad familiar

¡Creen sus propios Medidores de Estado de Ánimo! Usen papel, crayones, lápices de color u otros materiales para hacer su propio Medidor de Estado de Ánimo para utilizar en casa. Consideren incorporar el uso del Medidor de Estado de Ánimo familiar en su rutina del día o de la noche. Aquí tiene algunas preguntas que usted le puede hacer a su hijo/a a la hora de usar el Medidor de Estado de Ánimo.

- Reconocer - ¿Cómo te sientes? ¿Cómo lo sabes? ¿Qué está pasando en tu cuerpo?
- Comprender - ¿Por qué te sientes así? ¿Qué pasó para hacer que te sientas así?
- Etiquetar - ¿Qué palabra(s) describe(n) este sentimiento?
- Expresar - ¿Cómo estamos demostrando a los demás cómo nos sentimos? ¿Podríamos hacerlo de otra manera?
- Regular - ¿Te gusta sentirte así? ¿Qué puedes hacer para sentirte de otra manera?

¡Le animamos a que usted también evalúe sus emociones con el Medidor de Estado de Ánimo! Cuando las familias dan el ejemplo del uso del Medidor de Estado de Ánimo durante varios momentos del día o en diferentes situaciones, eso ayuda a los niños a aprender a hacer lo mismo.