



kindness curriculum

plan de estudios de la amabilidad
para niños entre tres y cinco años

Fue posible hacer la versión revisada del Kindness Curriculum debido al Center for Healthy Minds and Healthy Minds Innovations, Inc., una organización afiliada sin fines de lucro con la misma misión que el Center to cultivate well-being and relieve suffering through a scientific understanding of the mind [Centro de cultivar el bienestar y aliviar el sufrimiento a través de una comprensión científica de la mente].

**El Kindness Curriculum [el plan de estudios de la amabilidad] —
las claves de la amabilidad y el bienestar**

Declaración de permiso — anterior a su descarga

Al descargar el Kindness Curriculum (el «Plan de estudios»), Usted reconoce su aceptación de una licencia limitada, no exclusiva y exenta de regalías de Healthy Minds Innovations, Inc., para usar el Plan de estudios. Healthy Minds Innovations, Inc. le otorga esta licencia, sujeto a los siguientes términos y condiciones:

1. Puede usar todo o solo una porción del Plan de estudios.
2. No puede eliminar el aviso de derechos de autor en el Plan de estudios, y todo el uso del Plan de estudios será atribuido a Healthy Minds Innovations, Inc.
3. No puede modificar, enmendar o preparar trabajos derivados del Plan de estudios para su posterior difusión y uso.
4. Esta licencia es personal, y si bien puede usarla para enseñar el Plan de estudios a estudiantes y particulares, no puede vender el Plan de estudios o cualquier capacitación u otros servicios relacionados con el Plan de estudios a otros sin nuestro permiso explícito y por escrito. Además, no puede publicar, distribuir o difundir el Plan de estudios, en parte o en conjunto, a terceros, o copiar el Plan de estudios, en parte o en su totalidad, para usarlo en combinación con otros materiales. Si otros están interesados en recibir el Plan de estudios, remítelos al enlace de nuestro sitio web para registrarse y descargar el material.

kindness curriculum

plan de estudios de la amabilidad
para niños entre tres y cinco años

DEL CENTER FOR HEALTHY MINDS [CENTRO DE MENTES SALUDABLES]



Las claves de la amabilidad — y el bienestar	5
Cómo usar el Plan de estudios de la amabilidad	7
Preparación para el profesor para el Plan de estudios de la amabilidad	9

TEMA 1: CUERPOS CONSCIENTES Y LA SIEMBRA DE LAS SEMILLAS DE LA AMABILIDAD

Lección 1 Cuerpos conscientes y la conciencia de la atención y la respiración	11
Lección 2 Cultivando semillas	14
Lección 3 Cultivando la amistad con el cariño	16



TEMA 2: SIENTO LAS EMOCIONES DESDE DENTRO

Lección 4 Emociones silenciosas por dentro	19
Lección 5 Puedo notar cosas cuando estoy silencioso por dentro	21
Lección 6 Las distintas emociones se sienten de forma diferente por dentro	23



TEMA 3: CÓMO ME SIENTO POR DENTRO SE VE POR FUERA

Lección 7 Las emociones por dentro se ven por fuera	25
Lección 8 Trabajar con las emociones de una forma amable	27
Lección 9 Las emociones cambian varias veces al día	30



TEMA 4: CUIDAR DE LAS EMOCIONES FUERTES POR DENTRO Y POR FUERA

Lección 10 La mente atareada y la mente tranquila	33
Lección 11 Hacer Frascos mentales y practicar su uso	35
Lección 12 ¿Qué más podemos hacer cuando estamos enojados?	37



TEMA 5: CALMARSE Y RESOLVER LOS PROBLEMAS

Lección 13 El movimiento consciente	39
Lección 14 Perdonarme	42
Lección 15 Perdonar a otras personas	44



TEMA 6: LA GRATITUD

Lección 16 Gratitud por las personas o cosas en mi vida	46
Lección 17 Gratitud por mi cuerpo	48
Lección 18 Gratitud por otras personas	50



TEMA 7: TODAS LAS PERSONAS DEPENDEN DE LOS DEMÁS Y DE LA TIERRA

Lección 19 Las personas por todo el mundo quieren paz	52
Lección 20 Conexiones con los demás	54
Lección 21 Cuidar a animales e insectos	56



TEMA 8: LA GRATITUD, CUIDAR DE NUESTRO MUNDO Y UN REPASO

Lección 22 La gratitud y el cariño para nuestro mundo	58
Lección 23 Unirlo todo	60
Lección 24 Cierre	62

APÉNDICE

Libros para el Plan de estudios de la amabilidad	65
Introducción: Carta a los padres	67
Lección 1 Carta a los padres #1	68
Lección 11 Carta a los padres #2	69
Lección 19 Carta a los padres #3	70
Lección 24 Carta a los padres #4	71
Materiales	72

Las claves de la amabilidad — y el bienestar

Muchos profesores dedicados y adultos atentos como Usted han buscado más allá del típico abordaje de «leer, escribir, aritmética» para preparar los niños para las oportunidades y desafíos que existen fuera del aula.

Y eso es por una buena razón.

Ahora sabemos que la inteligencia emocional, lo que llamamos EQ, es un mayor indicador del éxito de la vida que el CI, sin embargo, hay poca investigación sobre cómo los niños realmente pueden aprender habilidades sociales y emocionales que construirán resiliencia y bienestar en sus vidas hasta la adultez. Nuestro centro en la Universidad de Wisconsin-Madison y muchos otros laboratorios de investigación están descubriendo qué tipos de actividades fomentan el bienestar, para quienes y por qué.

Eso es lo que despertó nuestro interés en 2008 cuando nos propusimos explorar cómo se podría enseñar e integrar el aprendizaje social y emocional en el aula a través del «Plan de estudios de la amabilidad» que se comparte con Usted aquí.

A través de este conjunto de lecciones y prácticas basado en el mindfulness, hemos introducido un nuevo tipo de ABC: *Attention, Breath, Caring* [atención, respiración, cuidar], y hemos trabajado de cerca con profesores expertos para entender como podíamos construir un plan de estudios suficientemente flexible para su uso diario. Como resultado, pudimos realizar una prueba aleatoria controlada sobre el plan de estudios.

Nuestros primeros resultados sugieren la promesa del éxito del Plan de estudios, con niños a quienes se les enseñó no solo a mejorar las medidas sociales y emocionales tales como el compartir, la atención y la empatía, sino también a mejorar las medidas académicas tradicionales, como las calificaciones en comparación con los niños a quienes se dio el plan de estudios estándar en el grupo de control. Aunque estos hallazgos son convincentes, hay mucho trabajo por hacer para comprender completamente si estos tipos de cambios se pueden observar en otros contextos y si estos tipos de cambios se pueden ver en estudios similares.



RICHARD J. DAVIDSON
Fundador, Center for Healthy Minds
Universidad de Wisconsin-Madison

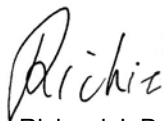
Para aquellos que utilizan el Plan de estudios de manera más informal con los niños en su vida, lo alentamos a experimentar con las diferentes lecciones y prácticas y determinar cuáles pueden ser de mayor beneficio. Tal vez usará todo el conjunto de lecciones o quizás solo algunas serán de relevancia. Lo animamos a probar las cosas por su cuenta y ver estas prácticas como un punto de partida y una fuente de inspiración. Una de las lecciones más importantes que hemos descubierto es que es mejor si las personas que enseñan estas prácticas ya las incorporan a sus propias vidas. Recomendamos encarecidamente que desarrolle su propia práctica de mindfulness junto con su uso de este plan de estudios. Si aún no tiene su propia práctica, ¡quizás esta puede ser una oportunidad maravillosa para comenzar!

Estamos profundamente agradecidos por el equipo de investigación educativa con tanto talento y dedicación de nuestro Centro cuya propia amabilidad e innovación han sido una fuente de inspiración. Este equipo incluyó expertos, muchos de ellos con varios años de práctica de mindfulness y décadas de trabajo en el aula. Fueron pioneros con la creación de este Plan de estudios y capacitación al modelar las prácticas ellos mismos. Sospechamos que la intención y la amabilidad de nuestros expertos tuvieron un impacto positivo tanto en los profesores como en los niños de nuestra investigación.

Extendemos nuestro agradecimiento a nuestro equipo de investigación educativa, a los especialistas en extensión y a los colaboradores que han trabajado incansablemente con cientos de niños y sus profesores para llevar este trabajo a la vanguardia de la exploración educativa. Nos han impulsado hacia adelante y continúan liderando este importante trabajo. También queremos agradecer a nuestros socios en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison en Madison, Wisconsin, por su colaboración y dedicación para promover el bienestar en el aula. También compartimos nuestro agradecimiento a los donantes y partidarios del Centro que han hecho posible este trabajo.

Como adulto atento, Usted comprende la importancia de invertir en el bienestar emocional de nuestros hijos. Gracias por acompañarnos en el viaje de preparar a nuestros niños para la mejor trayectoria posible en sus vidas.

Desde la amabilidad,



Richard J. Davidson

Fundador, Center for Healthy Minds
William James y Vilas Profesor de psicología y psiquiatría de la
Universidad de Wisconsin-Madison

Cómo usar el Plan de estudios de la amabilidad



Se creó este Plan de estudios para un proyecto de investigación que examinó el impacto de prácticas basadas en el mindfulness sobre el bienestar de estudiantes entre las edades de tres y cinco años. Muchos de los maestros de preescolar y primaria que colaboraron con nosotros estaban desarrollando simultáneamente una práctica personal de mindfulness. Recomendamos encarecidamente que Usted (el instructor) comprenda y tenga una experiencia personal con las prácticas centrales y las actitudes de mindfulness antes de enseñar prácticas de mindfulness a los demás.

Es importante comprender que los beneficios del Plan de estudios de la amabilidad demostrados por la investigación realizada por el Center for Healthy Minds [Centro para Mentes Saludables] son específicos dentro del contexto de sus estudios originales. No podemos garantizar los beneficios o hacer afirmaciones sobre cómo el Plan de estudios afectará a los niños en su vida.

Las lecciones del Plan de estudios de la amabilidad se escriben de forma secuencial, de modo que cada lección se base y se refiera a las lecciones anteriores. Las lecciones se escriben como una forma posible de compartir e interactuar con el contenido y las prácticas presentadas. No están escritos como la única manera ni se espera que cada persona que ofrece las lecciones memorice y enseñe las lecciones exactamente como están escritas. Recuerde que, al igual que con cualquier otro proceso de aprendizaje, las prácticas de mindfulness requieren una repetición y uso constantes en las experiencias diarias para formar parte de la manera en que interactuamos en nuestras aulas y en el mundo.

También recomendamos cultivar actitudes fundamentales (curiosidad, amabilidad, compasión, generosidad, gratitud, no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no sobre-esforzarse, aceptación, dejarse estar) que apoyan la flexibilidad

y la exploración de lo que está presente en cada momento. Por ejemplo, su intención puede ser comenzar una lección con la práctica utilizando un «amigo respiratorio» (descrita en la **Lección 4**), pero es posible que los niños ya se estén guiando mutuamente en un movimiento consciente (descrito en la **Lección 13**) u otra práctica. En lugar de interrumpir el flujo positivo autogenerado de los estudiantes que participan en la práctica de mindfulness a su manera, puede unirse a la actividad de movimiento consciente antes de pasar gradualmente al foco de la lección del día.

A veces surgen situaciones que subrayan conceptos más complejos de cómo manejamos nuestras emociones. Por ejemplo, puede planear comenzar una lección ofreciendo amabilidad a personas desconocidas, pero un estudiante puede expresar cómo la pérdida de una mascota le hizo sentir triste ese mismo día. Puede usar este comentario sobre el momento presente como una oportunidad para hablar sobre la tristeza que viene con la impermanencia y la pérdida, compartiendo en términos que los estudiantes puedan entender, antes de vincular este concepto a la lección de cómo las emociones cambian cuando nos tratamos con amabilidad entre nosotros.

Al revisar la sección titulada «Conexión» de cada lección, tan pronto como se enseñen las tres prácticas (campana, amigos respiratorios, movimientos de animales), le recomendamos que sintonice con los estudiantes para ver qué práctica puede ser la más adecuada para comenzar cualquier lección. Además, los libros, canciones, actividades y materiales sugeridos a lo largo de las lecciones y en la sección de recursos no son exhaustivos. Algunas consideraciones para las opciones se han enumerado, mientras que existen muchas otras. Puede ser creativo y receptivo para satisfacer las necesidades de niños individuales mientras mantiene un sentido de conciencia consciente.

Un entorno escolar de confianza y familiaridad es de gran ayuda para ayudar a los niños a aprender, particularmente en entornos preescolares. En el contexto de la investigación del Plan de estudios de la amabilidad, los profesores del mindfulness que implementaron el Plan de estudios fueron visitantes en las aulas, conociendo a los estudiantes por primera vez. Por esta razón, varias estrategias para fomentar relaciones de confianza se usaron con el Plan de estudios. Un cronograma visual fue

una parte de cada lección en la implementación de la investigación, y el equipo hizo uso de gráficos que ilustraban cada una de las actividades que se tratarían. Esto permitió crear claridad, previsibilidad y, hasta cierto punto, seguridad para los estudiantes. Además, se utilizó una lista impresa de los nombres de los estudiantes o nombres en palos de madera para la selección al azar para ayudar a los estudiantes con actividades como invitar a la campana y regar las plantas. De esta manera, los niños saben que eventualmente tendrán un turno y que hay imparcialidad y equidad. Muchos profesores ya usan estrategias similares en sus clases. Para aquellos que no usan esta estrategia, puede ser útil probarlo como una adición al Plan de estudios.

Un lenguaje claro y preciso al que pueda acceder su público es crucial y ofrece la oportunidad de desarrollar el vocabulario necesario para que todos puedan comunicar sus experiencias individuales. Dentro de las lecciones, lo alentamos a que enseñe y brinde oportunidades para que personas de todas las edades noten y describan elementos de su experiencia directa, tal como sensaciones, pensamientos y emociones, mientras vinculan esas experiencias con las lecciones enseñadas. Puede haber situaciones en las que necesite equilibrar las necesidades del individuo con las necesidades del grupo, un acto de malabarismo frecuente que le brinda la oportunidad de incorporar las actitudes fundamentales de mindfulness enumeradas anteriormente y trabajar con la reactividad que pueda surgir. Su práctica constante de mindfulness y su compromiso de estar presente en cada momento durante la enseñanza pueden ayudar a cultivar su aprendizaje continuo y el aprendizaje de los que lo rodean.

El Plan de estudios de la amabilidad se puede ofrecer tal como está o puede incorporar otras prácticas de Aprendizaje Social Emocional (ASE) basadas en la evidencia que un aula o distrito determinado pueda estar implementando. La intención es que el Plan de estudios de la amabilidad ayude a crear aulas que respalden el cuidado consciente, la amabilidad y, en última instancia, el aprendizaje tanto de los niños como de los instructores.

Con gratitud,
EL EQUIPO DEL PLAN DE ESTUDIOS
DE LA AMABILIDAD

Preparación para el profesor para el Plan de estudios de la amabilidad

En nuestra investigación con el Plan de estudios de la amabilidad, participaron los profesores en talleres de formación en el mindfulness personal antes de implementar el Plan de estudios con los niños. Recomendamos esta progresión de empezar con una práctica personal, que luego informa el proceso de compartir en la práctica con otros. Cuando un profesor está activamente involucrado en aprender y practicar mindfulness, serán mejores equipados para ser conscientes de sus propias sensaciones, pensamientos y emociones en sus interacciones con los estudiantes, y de cuidar de y atender a su experiencia en el momento presente a lo largo del día.

De esta forma, los profesores también sirven como ejemplos del mindfulness en los muchos momentos, grandes y pequeños, de la comunidad escolar. Los profesores y los estudiantes pueden aprender con y de ellos mismos entre ellos. Para los adultos tanto como para niños, aprender sobre el mindfulness y cómo desarrollar calidades sanas de la mente es un proceso continuo.

Ofrecemos estos recursos como vías potenciales de instrucción en la meditación con mindfulness, un apoyo continuo para la práctica de meditación y el aprendizaje personal en los campos del mindfulness y la enseñanza. La lista no es exhaustiva, ni mucho menos, sino un lugar de partida.



CLASES DE MINDFULNESS

Puede que haya cursos de Meditation and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) [meditación y la reducción basada en el mindfulness del estrés] disponibles en tu comunidad.

FORMACIÓN EN MINDFULNESS ONLINE

Cursos de Meditation and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):

University of Massachusetts Center for Mindfulness

www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/mbsr-online/

Palouse Mindfulness Note: Curso disponible en inglés y español

www.palousemindfulness.com

Tergar International, Joy of Living Meditation Program

learning.tergar.org/course_library/joy-of-living-1/

COMUNIDADES DE PRÁCTICA

Grupos de meditación y programas de mindfulness en tu zona pueden ofrecer oportunidades para practicar con una comunidad. O, piensa en crear tú un grupo en tu barrio o en tu lugar de trabajo. Puede ser una forma de apoyar la práctica personal y como un grupo para reflejar y aprender juntos cómo hacer este trabajo de forma eficaz con estudiantes.

LIBROS

A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions, by Amy Saltzman, MD (New Harbinger Publications, 2014)

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, by Jon Kabat-Zinn (rev. and updated ed.) (Bantam Books, 2013)

Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything, by Deborah Schoeberlein David (Wisdom Publications, 2009)

Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom, by Patricia A. Jennings (W. W. Norton & Company, 2015)

The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students, by Daniel Rechtschaffen (W. W. Norton & Company, 2014)

Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents), by Eline Snel (Shambhala, 2013)

Teach, Breathe, Learn: Mindfulness In and Out of the Classroom, by Meena Srinivasan (Parallax, 2014)

Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens, Christopher Willard and Amy Saltzman, Eds. (Guilford Press, 2015)

The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate, by Susan Kaiser Greenland (Free Press, 2010)



RECURSOS EN LA RED

Association for Mindfulness in Education (AME)

mindfuleducation.org

Center for Healthy Minds

centerhealthyminds.org

Hemera Foundation

hemera.org/for-educators

Mindful Education Teacher Training

mindfuleducation.com

Mindfulness in Education Network (MiEN)

www.mindfuled.org

Mindful Schools

www.mindfulschools.org

The Still Quiet Place

www.stillquietplace.com

University of California - Los Angeles Mindful Awareness Research Center

www.marc.ucla.edu



TEMA 1: CUERPOS CONSCIENTES Y LA SIEMBRA DE LAS SEMILLAS DE LA AMABILIDAD

Lección 1

Cuerpos conscientes y la conciencia de la atención y la respiración

CONCEPTOS

- Podemos prestar atención por dentro
- Podemos prestar atención por fuera

PALABRAS CLAVE

(A=Página de atención)

respiración, atención, por dentro, por fuera

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Presta atención por fuera
(sonido de la campanilla)
- Presta atención por dentro
(sensaciones de la respiración)

MATERIALES

- Tablero con un horario visual e imágenes de las actividades (opcional)
- Campanilla
- Recipiente para esconder la campanilla
- Molinillos
- Cartas a los padres sobre el programa y la respiración ([Ver apéndice](#))
- A=Página de atención

**ACTIVIDADES**

1. Introducción a prestar atención y a la respiración
2. Sorpresa: molinillo; concentrarse en sentir la respiración por dentro
3. Transición: dejar molinillos y cartas a los padres en los cubículos
4. Sorpresa: campanilla; prestar atención por fuera



Conexión. *Hola, mi nombre es _____. Te veré dos veces por semana. ¡Me siento emocionada por dentro por estar aquí! Cada día, comenzaremos nuestro tiempo juntos así, formando un círculo en el suelo. Gracias por sentarte formando un círculo y estar preparado para que podamos aprender todos juntos. Vamos a jugar el juego de los nombres para que yo pueda aprender el nombre de todos.*

Diga su nombre y los nombres de los que están antes que usted en el círculo.

Enseñanza. *Hoy vamos a aprender una palabra nueva: «mindfulness». Mindfulness significa prestar atención de una forma especial. ¿Qué significa «prestar atención»?*

Espere sus respuestas.

Podemos aprender a prestar atención por dentro y por fuera de nuestros cuerpos. Cuando prestamos atención, utilizamos el mindfulness y eso nos puede ayudar para tranquilizarnos si estamos tristes, enfadados o frustrados. También nos puede hacer sentir feliz.

Levante A=Página de atención y cuélguela en la pared.

¿Cómo sabes si esta persona está prestando atención?

Los ojos hacia delante, el cuerpo tranquilo, sin hablar.

Cuando prestamos atención, de una manera especial, a veces nuestros cuerpos automáticamente se vuelven tranquilos. Vamos a decir nuestra palabra nueva, mindfulness, tres veces para ayudarnos a recordarlo.

Siento como se estiran mi barriga y mi pecho desde dentro cuando respiro hacia dentro y aprieto cuando respiro hacia fuera.

Diga «mindfulness» tres veces lentamente.

Ahora vamos a prestar atención a algo que he traído hoy... ¿Estás listo? ¿Cómo te sientes por dentro mientras esperas una sorpresa?

Escuche las respuestas.

¿Qué es esto?

Saque el molinillo.

¿Cómo funciona?

Sople al molinillo.

Sí... mira cómo lleno mi barriga con aire y luego lo soplo para fuera.

Sople el molinillo.

Siento como se estiran mi barriga y mi pecho desde dentro cuando respiro hacia dentro y aprieto cuando respiro hacia fuera.

Participación activa. *Ahora es tu turno de practicar cómo sentir tu respiración. Coloca una mano sobre tu barriga, toma una respiración grande para que tu barriga se infla y luego imagina que la parte dorsal de tu otra mano es un molinillo y siente como tu barriga se hace más pequeña.*

Haga una demostración.

¡Muy bien! Levanta la mano si quieres compartir donde sentiste tu respiración.

Llame a varios niños para que compartan.

Ahora vamos a soplar a los molinillos.

Reparta los molinillos.

Llena tu barriga con aire ... y después sopla a tu molinillo.

Después de varios intentos, compruebe lo que hayan notado los niños sobre la respiración.

¿Fue fácil o potente?

Puedes llevar el molinillo a tu casa. Por favor, colócalo en tu cubículo y después ven a sentarte en

la alfombra para que te pueda enseñar otra sorpresa más hoy.

Deje que los niños guarden sus molinillos y las dos cartas para los padres.

He traído otra sorpresa...¿Te imaginas lo que podría ser?

Deje que los niños adivinen y pregunten.

¿Cómo te sientes al no saber lo que he traído?

Dejar que los niños contesten.

Es una campanilla. Puede ayudarnos a prestar atención por fuera. Levanta una mano en el aire. Yo invitaré a la campanilla. Cuando ya no oyes el sonido de la campanilla, coloca tu mano sobre tu barriga para sentir tres respiraciones.

Invite a la campanilla haciendola sonar una sola vez. Pregunte a los estudiantes si escucharon el principio y el final del sonido, y si notaron su respiración en sus barrigas. Si el tiempo

lo permite, repite este proceso de invitar a la campanilla, prestando atención al sonido y a la respiración.

Todo el mundo estaba prestando atención por fuera a la campanilla y por dentro a su respiración.

Cierre. *Hoy aprendimos sobre cómo prestar atención, notando nuestra respiración e invitando a la campanilla. ¡Nos veremos pronto!*

Consideraciones. La actividad con los molinillos también se puede implementar utilizando otros materiales que se puedan manipular fácilmente con la respiración, como plumas, telas ligeras o trozos de algodón. También se puede usar una pajita de plástico para que los niños puedan enfocarse en la respiración y para que sea más fácil manipular los objetos.



TEMA 1: CUERPOS CONSCIENTES Y LA SIEMBRA DE LAS SEMILLAS DE LA AMABILIDAD

Lección 2

Cultivando semillas

CONCEPTOS

- Las semillas necesitan tierra, agua, sol y amabilidad para crecer
- Esperar puede ser incómodo por dentro
- Plantar semillas es emocionante por dentro

PALABRAS CLAVE

tierra, semillas / bulbos, nudillo, incómodo, emocionante, amabilidad

OBJECTIVOS

Los niños podrán:

- Explicar qué necesitan las semillas para crecer
- Notar y nombrar las emociones de incomodidad y excitación / felicidad

MATERIALES

- Campanilla
- Plantar macetas (una por niño e instructor)
- Tierra
- Semillas o bulbos
- Palitos de madera con los nombres (uno por niño e instructor)
- Bandejas para las macetas
- Regaderas
- Canción de «Plantar las semillas de la paz» ([Ver Apéndice](#))



ACTIVIDADES

1. Invitar a la campanilla (enseñe «sentarse con las piernas cruzadas» si hace falta)
2. Introducir materiales y la actividad de demostrar cómo plantar
3. Plantar semillas o bulbos, notando como siente por dentro
4. Invite la campanilla

Conexión. Buenos días. ¿Te acuerdas de la última vez que estuve aquí? Aprendimos sobre el mindfulness y cómo prestar atención por dentro y por fuera. Cada vez que tenemos nuestras Lecciones de amabilidad, empezaremos prestando atención y



siendo consciente por fuera y por dentro mientras invitamos a la campanilla. Para que yo sepa que estás preparado, siéntate con las piernas cruzadas y «cierre la cremallera» por la parte delante y detrás de tu cuerpo para que estés sentado de forma muy erguida. Levanta una mano...

Invite la campanilla.

Cuando dejas de oír el sonido, coloca tus manos sobre tu barriga y tu pecho. Nota dos respiraciones fáciles, prestando atención a como tu barriga se llena de aire y luego se vacía.

Comente sobre lo que se ha hecho bien — prestando atención al sonido, la respiración, y la postura.

Enseñanza. Hoy he traído conmigo muchas cosas. Levanta tu mano para contarme lo que piensas que vamos a hacer hoy.

Escuche las respuestas y distribuya las semillas. ¡Prestar atención por fuera nos ayuda a saber que esta pasando!

Los estudiantes deben nombrar los materiales. Prestar atención por dentro cuando hago esta pregunta ... ¿Qué necesitan las plantas para crecer? Nota cómo te sientes por dentro, y si tienes una idea, levanta tu mano.

Pregunte a los niños ... buscando: sol, tierra, agua y amor / cuidados.

¿Qué pasaría si olvidáramos dar agua a nuestras plantas?

Morirían.

Participación activa. Vamos a plantar sobre las mesas. Presta atención por fuera para que sepas que hacer en tu mesa.

Demuestre cómo plantar.

Toma una maceta, llénala de tierra, coloca un palito con el nombre en la maceta, cava un hoyo para el bulbo, o haz boquetes con los dedos hasta el primer nudillo para las semillas. Después, cubre las semillas o el bulbo con tierra y guarda la maceta sobre la bandeja para regar a las semillas o el bulbo.

Anime a los instructores a que pasen por las mesas y pidan que los estudiantes caminen lentamente de puntillas (o otro modo de caminar que puede motivar una atención concentrada) para sentarse en sus mesas. Asigna tareas a los niños para mantenerlos atentos: un niño para regar, un niño para los bulbos, un niño para colocar los palitos, etc.

¿Todo el mundo puede obtener tierra o bulbos / semillas a la vez?

No.

Eso significa que algunos niños tendrán que esperar. Cuando esperamos, podemos ver a los demás para saber que hacer cuando nos toque nuestro turno. Si tienes algún problema, ¿qué puedes hacer?

Pedir ayuda a un profesor o un amigo.

Voy a llamar tu nombre para que vayas a una mesa para encontrar el palito que lleva tu nombre y te sientas en esa silla. Pondré una canción a tocar mientras plantamos. Es una canción sobre cómo plantar semillas.

Cuando todo el mundo en tu mesa haya acabado, vuela a la alfombra con tu profesor.

Cierre. ¿Cómo te sientes por dentro al plantar los bulbos / las semillas? ¿Cómo sentiste cuando tuviste que esperar tu turno?

Escuchar las respuestas.

Vamos a prestar atención por fuera y por dentro mientras yo invito a la campanilla. Acuérdate de sentarte con las piernas cruzadas y de «cerrar la cremallera» de tu cuerpo. Levanta la mano. Siente como tu mano se mueve hacia tu barriga o tu pecho cuando notas dos respiraciones.

Nos vemos la próxima vez.



TEMA 1: CUERPOS CONSCIENTES Y LA SIEMBRA DE LAS SEMILLAS DE LA AMABILIDAD

Lección 3

Cultivando la amistad con el cariño



CONCEPTOS

- Las personas necesitan cariño para crecer
- Actos de amabilidad hacen que nuestro aula sea amable y llena de paz

PALABRAS CLAVE

cultivando amistades, actos de bondad

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Empieza a aprender la canción del «Deseo amistoso creciente (DAC)»
- Cuenta al menos tres formas amables de cultivar la amistad

MATERIALES

- Campanilla
- La lista de turnos con los nombres de los estudiantes para regar las plantas
- Regadera
- El libro «Sumi's First Day of School Ever» ([Ver Apéndice](#))
- Póster del Jardín de la amabilidad y Pegatinas de las Semillas de amabilidad

ACTIVIDADES

1. Campanilla de invitación
2. Introducir la lista de tomar turnos para regar las plantas
3. Deseo amistoso creciente (DAC)
4. Póster del Jardín de la amabilidad y pegatinas de las Semillas de amabilidad
5. Crítica del libro («Sumi's First Day») y actos de bondad
6. Juego mental: «Sígueme»

Conexión. ¡Hola! Vamos a invitar a la campanilla. Vamos a sentarnos con las piernas cruzadas y cerrar la cremallera de nuestros cuerpos para ayudarnos a prestar atención.

La campanilla y la respiración

¿Alguien ha regado plantas alguna vez? Hoy he traído una lista para tomar turnos regando las plantas. No necesitan agua todos los días, solo cuando están secas. Vamos a prestar atención por fuera para ver si la tierra está mojada o seca.

Explique cómo el color de la tierra nos ayuda a saber si la planta necesita agua o no. Elija a un estudiante para regar.

_____ tiene el primer turno para regar.

Enseñanza. Sabemos que las plantas necesitan ciertas cosas para crecer. ¿Te acuerdas de alguna?

Tierra, agua, sol y amor/cariño.

Los niños también necesitan cosas para cultivar amistades. A veces nos olvidamos a ser amables con los demás, entonces vamos a aprender una forma de ayudarnos para recordar como ser amable. Se llama el Deseo amistoso creciente (DAC). Ponte de pie y sígueme.

Enseñe el DAC con lengua de signos, véase signos y el video de demostración en la página siguiente.

«Ojalá que no piense, diga o haga daño a nadie y que ayude a todo el mundo». Vamos a intentarlo de nuevo.

Repita con signos.

Cada vez que practicamos el DAC, acordaremos cada vez mejor a ser amables con nuestros amigos. Vamos a sentarnos ahora.

¿Cuáles son algunas formas que podemos ayudar a los demás? Vamos a pensar en cosas que podemos hacer para cultivar amistades en nuestra clase.

1. Podemos ser amables.
2. Podemos jugar de forma justa, tomando turnos y incluyendo a todos.
3. Podemos ayudar a los demás cuando lo necesitan.
4. Podemos «Hablar desde el corazón y ser un Oyente estrella».

Hablaremos más sobre como hacer eso otro día.

Cuando tu o un amigo hace una de estas cosas o otra cosa amable para otra persona, plantaremos una Semilla de amabilidad en la tierra de nuestro Póster del Jardín de la amabilidad. Aquí están las semillas que plantaremos.

Levante una semilla como ejemplo.

Igual que plantamos semillas en la tierra la última vez, podemos plantar semillas de amabilidad también.

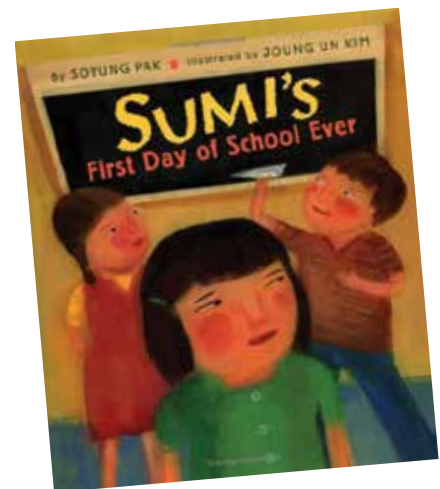
Me gustaría leerte un libro que enseña cómo cultivar amistades.

Levante el libro de «Sumi».

Pasaré las páginas y leeré el libro. Una vez que acabemos cada parte, subirás una mano para contarme una de las cosas amables que hizo la gente para Sumi.

Apunte las respuestas y muestre a los estudiantes cómo aparte una pegatina para cada gesto amable que se hizo. Haga unos 10.

Este es nuestro Póster del Jardín de la amabilidad, y para cada acto de bondad que vimos en el libro, vamos a plantar una pegatina de semilla en la tierra.



Para cada acto de amabilidad que vimos en el libro, plantaremos una pegatina de semilla en la tierra.

Instrucciones para Juego Mental: «Sígueme»

El líder muestra un movimiento y los estudiantes lo siguen al hacerlo igual.

Posibles movimientos: arco, salta una vez, salta dos veces, salta tres veces, da la vuelta, aplauda tres veces, da puñetazos en el aire cuatro veces

De las pegatinas de semillas a los estudiantes para pegarlas al póster. En nuestra aula, vamos a cultivar plantas, pero también vamos a cultivar amistades entre nosotros. Hacer cosas amables para personas como Sumi es igual a plantar las semillas de la amistad ... ¿Qué crees que crecerá en este jardín?

Participación activa. *Vamos a practicar todos cómo ser amable al jugar el juego de «Sígueme». Mira lo que hago yo y haz lo mismo.*

Me seguiste al prestarme atención por fuera y por dentro al sentir tu propio cuerpo. Yo me sentí feliz que me seguiste. Levanta tu mano si tienes algún movimiento para que te sigamos.

Deje que algunos estudiantes se ponen al lado del profesor y guían al resto. Pregunte a cada niño cómo se sintió cuando los otros niños le siguieron.

Ahora todos a sentarse en la alfombra.

Cierre. *Vamos a practicar ser amable con nuestros amigos, igual que los amigos de Sumi. Acuérdate a plantar una Semilla de amabilidad en la tierra de nuestro Jardín de la amabilidad cuando notas que tus compañeros de clase están siendo amables.*

Ver el video del Growing Friendship Wish [Deseo de Amistad Creciente] y signos en: youtu.be/K6YLtRORDAQ

Deseo amistoso creciente (DAC)

PALABRA	SIGNO
Ojalá	Las manos planas y abiertas, con las palmas levantando y bajando alternativamente
Todo	La mano izquierda, la palma mirando el cuerpo, esta rodeada por la mano derecha abierta
Lo que	«I» forma de la mano con el dedo gordo en el pecho
Pienso	El dedo índice derecho a la sien derecha
Digo	El dedo índice derecho se mueve de la esquina derecha de la boca hacia delante
Y hago	Dos manos en «C», mirando hacia abajo, una al lado de la otra, moviendo ligeramente a la derecha y a la izquierda
No	El dedo pulgar derecho se mueve desde el mentón hacia fuera
Hará daño	Los dedos índices derecho y izquierdo se tocan dos veces
A	El dedo pulgar derecho sube y baja desde la izquierda a la derecha
nadie	Dedo índice derecho apuntando hacia arriba
Y	La mano en «C» se cambia a una «O» plano mientras se mueve de la izquierda a la derecha
Ayudará	El puño derecho descansa sobre la palma izquierda abierta, deslizándose por la mano hacia arriba y ambas se mueven hacia arriba juntos
A todo el mundo	El dedo pulgar acaricia el dedo pulgar izquierdo mientras se mueve haciendo un semi-círculo, seguido por el signo del número 1



TEMA 2: SIENTO EMOCIONES POR DENTRO

Lección 4

Emociones silenciosas por dentro

CONCEPTOS

Cuidarnos es importante

Cada uno tenemos un lugar seguro y lleno de paz dentro de nosotros

PALABRAS CLAVE

(R=Página de la respiración y el cuerpo)

silencioso, amigo abdominal, lleno de paz, buscar

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Dirija la práctica de la campanilla
- Siga su respiración en una posición tumbada o sentada mientras escuchan la canción de la respiración

MATERIALES

- Póster del Jardín de la amabilidad
- Campanilla
- Lista de los nombres de los estudiantes para tomar turnos para invitar a la campanilla
- El libro “A Quiet Place” ([Ver Apéndice](#))
- El cubo de los amigos abdominales con piedras planas o otros objetos que pesan.
- Canción de «Respirar hacia dentro, respirar hacia fuera» ([Ver Apéndice](#))
- R=Página de la respiración y el cuerpo



ACTIVIDADES

1. Introducir cómo tomar turnos y invitar a la campanilla
2. Regar plantas (repetir periódicamente como sea necesario)
3. Deseo de Amistad Creciente y semillas para el Jardín de la amabilidad
4. Leer el libro de antemano; repasar y hablar sobre un lugar silencioso
5. Introducir y practicar con Amigos Abdominales (canción de «Respirar hacia dentro, Respirar hacia fuera»)

Conexión. Hoy tengo otra lista de sus nombres para que puedan tomar turnos invitando a la campanilla. _____, tendrás el primer turno. ¿Cómo puedes saber si los niños están prestando atención por fuera? Vamos a recordarselo. Di «piernas cruzadas» y «cremallera».

Ahora se les ve listos. Acuérdate, mantén la mano levantada hasta que dejes de oír el sonido por completo. Después vamos a notar tres respiraciones. _____, invita a la campanilla, por favor.

Aguante a la campanilla, y de un mazo al estudiantes para que invite a la campanilla, y después que se lo devuelva.

Yo vi las manos sobre las barrigas y las barrigas llenándose / vaciándose, ¿cómo te sentiste por dentro al guiarnos en invitar a la campanilla?

Escuche la respuesta.

Cada uno tendrá su oportunidad para hacerlo. Vamos a practicar nuestro Deseo de la Amistad Creciente de nuevo.

Póngase de pie y repita el DAC.

Enseñanza. Hemos estado hablando sobre cómo podemos cultivar amistades al ser amables con los demás. ¿Alguien ha hecho alguna vez algo amable para otra persona? ¿O quizás alguien ha hecho algo amable para ti? ¿Quizás tu profesor vio como los estudiantes estaban siendo amables entre ellos? Vamos a añadir algunas pegatinas de las Semillas de la amabilidad a nuestro jardín.

Añada una pegatina para cada persona que participa en el acto de amabilidad.

¡También queremos ser amables con nosotros mismos! Llevamos un tiempo leyendo este libro titulado «A Quiet Place» [un lugar silencioso]. El niño en este libro se cuida a si mismo al encontrar un lugar silencioso cuando le hace falta. ¿Dónde están sus lugares silenciosos? Le gusta estar en silencio al lado de un arbusto, en el bosque, cerca del mar, en el desierto, al lado de un estanque, dentro de una cueva, en una colina, en la nieve, en un museo, en una biblioteca, en su cuarto o dentro de si mismo. Levanta tu mano si tu también tienes un lugar silencioso especial.

Cuando yo quiero estar en mi lugar silencioso, por dentro, utilizo la sorpresa que tengo aquí en el cubo.

El cubo debe estar cubierto antes de hacer esta demostración.

¿Qué podría ser?

Deje que contesten los estudiantes.

Te lo voy a mostrar. Tienen un nombre especial, «Amigos abdominales» (AA).

Describe su AA a los niños.

Yo te enseñaré cómo usarlos. Me tumbo boca arriba, y coloco el AA en mi cuerpo que esta quieto y sin moverse. Después noto como mi AA sube y baja con mi respiración. No empujo mi barriga hacia fuera y hacia dentro. Solo noto mi respiración natural y que el AA sube y baja.

Reparta los AA al grupo.

Participación activa. Vamos a practicar cómo sentir nuestro propio lugar silencioso por dentro. Primero, mira bien a tu AA. Nota: ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es? ¿Tiene alguna parte rota? ¿Es pesado o ligero, suave o rugoso? Míralos bien para que te acuerdes cual es el tuyo. Después, todo el mundo lo volverá a poner en el centro de la alfombra. Cuando yo digo «busca», encuentra tu AA para hoy con cuidado y sin prisa. Cuando lo encuentras, tumbate boca arriba y pon tu AA en tu barriga. Siente tu respiración y como se mueve el AA mientras escuchas nuestra canción de la respiración.

Toque la canción hasta que un estudiante empiece a agitarse, a continuación, termine la canción y indique a los estudiantes que se sientan y coloquen sus AA en el cubo.

Cierre. ¿Cómo te sentiste por dentro mientras respirabas, notando el AA mientras escuchabas?

Escuche las respuestas.

Levanta tu mano si descansaste en un lugar silencioso por dentro. Hoy aprendimos más sobre la respiración y el cuerpo.

Muestre el R=Página de la respiración y el cuerpo

Esta página «R» nos recuerda a notar nuestra respiración y cuerpo. Vamos a ponerlo al lado de la página «A=atención». Todos tenemos un lugar silencioso por dentro de nuestro cuerpo. Adiós para hoy.

Consideraciones. Otros materiales que se pueden usar como «Amigos respiratorios» son: pequeñas piedras, peluches, cojines, etc. - lo ideal es algo con un poco de peso para que los niños puedan notar fácilmente cómo el objeto se mueve con el flujo de la respiración.



TEMA 2: SIENTO EMOCIONES POR DENTRO

Lección 5

Puedo notar cosas cuando estoy silencioso por dentro

CONCEPTO

Cuando estamos silenciosos, notamos cosas
Podemos notar sonidos y sentimientos

PALABRAS CLAVE

Paseo de escuchar, Paseo de sentir

OBJETIVO

- Los niños podrán:
- Notar y nombrar sonidos
- Notar y nombrar sensaciones



MATERIALES

- Campanilla
- El libro «The Listening Walk» ([Ver Apéndice](#))
- La canción de «Sounds on the Farm» ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Movimiento animal y campanilla
2. Libro: «Sounds on the Farm» (un resumen muy breve)
3. Paseo de escuchar
4. Paseo de sentir
5. Deseo amistoso creciente (DAC)

PREPARACIÓN

Se lee la historia con los niños antes de la lección

Conexión. Antes de invitar a la campanilla, me gustaría enseñarte una de las maneras que podemos mover nuestros cuerpos para ayudarnos a prestar atención. Debe su nombre a un animal: ¡el **Elefante!** Todo el mundo debe ponerse de pie. Los elefantes son altos y tienen una larga trompa que se mueve. **Entrelace las manos.**

Vamos a hacer que nuestras trompas suban hacia arriba y rocíen agua. Después, baja la trompa.

Se dobla el cuerpo por la cintura.

Vamos a recoger cacahuetes u hojas.

Se hace tres veces.

Ahora es el turno de _____ para invitar a la campanilla. Mientras escuchemos a la campanilla, a ver si puedes estar consciente del lugar silencioso por dentro donde sentimos nuestra respiración por dentro.

Se da las gracias al niño por invitar a la campanilla.

Levanta tu mano si descansaste en un lugar silencioso dentro de tu cuerpo.

Responda a los niños con las manos levantadas y también a las que no hayan levantado la mano.

Enseñanza. La última vez y hoy practicamos descansar en un lugar silencioso dentro de nuestros cuerpos cuando estábamos quietos y sin movernos por fuera y por dentro. Leímos un libro nuevo: «The Listening Walk» [el paseo de escuchar]. En el libro, NO había silencio por fuera, pero la niña estaba silenciosa. ¿Por qué estaba silenciosa la niña?

Repuestas: para escuchar, para prestar atención. ¿Cómo se sintió la niña en su Paseo de escuchar?

Deje que los estudiantes compartan.

Participación activa. Ahora vamos a comenzar nuestro Paseo de escuchar. Vamos a imaginar que estamos en una granja mientras caminemos por el aula, y te invitaré con la campanilla para avisarte cuando hay que volver para sentarte en la alfombra. Acuérdate, cuando estamos dando nuestro Paseo de escuchar, estamos silenciosos por dentro pero prestando atención por fuera y por dentro. Cuando escuchas el sonido de la campanilla, quédate inmóvil.

Haga una demostración.

Nota cómo te sientes por dentro cuando escuchas un sonido animal y intenta recordar un sonido que escuchas durante nuestro paseo.

Toque la canción de «Sounds on the Farm» [sonidos en la granja] y empiece a caminar. Demuestre cómo pasear con un dedo sobre la boca para recordar a los estudiantes a que estén en silencio. Cada vez que suene la campanilla en la música, pídale a los estudiantes que se queden inmóviles donde estén. Cuando se acaba el CD, invita a la campanilla y vuelva a la alfombra.

Comparte con un amigo que tengas al lado un sonido que escuchaste. Levanta tu mano si escuchaste _____.

Ofrezca varios nombres animales.

Levanta tu mano si quieres contar a todo el mundo como te sientes cuando escuchaste un sonido animal. Llamaré a tres estudiantes para compartir.

Elija tres estudiantes.

Vamos a pasear de nuevo, pero ahora será un Paseo de sentir. Todo el mundo debe ponerse de pie. Esta vez prestaremos atención a nuestros cuerpos cuando caminemos. Antes de caminar, nota tus pies y piernas y como te mantienen. ¿Están moviéndose?

Respuesta: No.

Nota tus manos. ¿Puedes sentir las?

Respuesta: Sí/No.

Cuando caminamos, vamos a prestar atención en las sensaciones de nuestros cuerpos cuando nos estamos moviendo. Acuérdate, sin hablar ... solo sentir tu cuerpo moviéndose. Vamos a empezar caminando lento. Levantando tu pierna, muévelo hacia delante, y coloca tu pie. Haz lo mismo con la otra pierna. Nota lo que pasa con tus brazos cuando caminas.

Camine un poco.

Vamos a volver a la alfombra ... notando como nuestros cuerpos nos llevan allí. ¿Qué notaste sobre tu cuerpo?

De un ejemplo con una demostración y luego deje que los niños contesten.

Cierre. ¿Dónde podríamos dar un Paseo de escuchar o un Paseo de sentir?

Respuestas posibles: en la escuela, de camino a actividades, durante el recreo, en mi casa, en el zoo, etc.

Gracias por prestar atención. Vamos a terminar con el DAC. ¡Nos vemos la próxima vez!

Haga el DAC con los niños.



TEMA 2: SIENTO EMOCIONES POR DENTRO

Lección 6

Las distintas emociones se sienten de forma diferente por dentro

CONCEPTOS:

Yo puedo contar a alguien cómo me siento por dentro.

Me gustan algunos sentimientos y no me gustan algunos otros, pero todos son útiles

PALABRAS CLAVE

(E=Página de emociones)

caracol / lento, abeja / ajetreada, perro basset / triste, alondra / feliz, tigre / valiente, gamba / tímido

OBJETIVO

Los niños podrán:

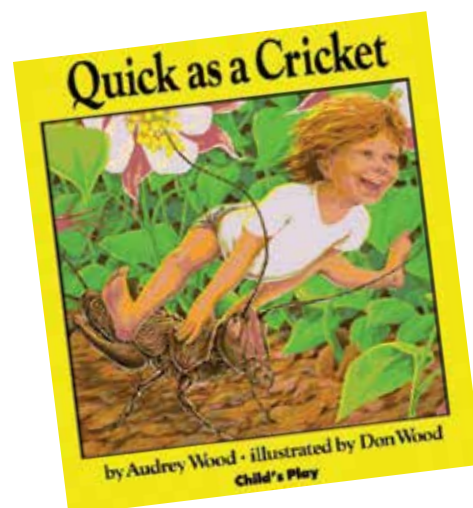
- Reflexiona y comenta los sentimientos en el cuerpo
- Cuenta cómo los sentimientos que nos gustan y los que no son útiles.

MATERIALES

- Campanilla
- Amigos respiratorios
- El libro «Quick as a Cricket» ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «Quick as a Cricket»
4. Actúa cómo animales / reflexiona sobre los sentimientos
5. Amigos abdominales con la canción de «Respirar para dentro, Respirar para fuera»



No siempre nos sentimos silenciosos por dentro.



Conexión. Es el turno de _____ para invitar a la campanilla

De tanto apoyo como sea necesario.

Vamos a ponernos de pie y decir nuestro DAC y _____ nos guiará. Gracias.

Ofrezca una semilla de amabilidad. Comente el número creciente de semillas en el Jardín de la amabilidad o anime al profesor y los estudiantes a que reconozcan actos de bondad recientes en el aula.

Enseñanza. La última vez, hablamos sobre sentimos silenciosos por dentro cuando caminamos y sentir o caminar y escuchar, aún cuando hay ruido por fuera. No siempre nos sentimos silenciosos por dentro. Hoy tengo un libro que muestra como algunos animales sienten por dentro. Nota cómo TÚ te sientes por dentro antes de que empecemos el libro. Lea «Quick as a Cricket».

Participación activa. Ahora vamos a practicar cómo sentir por dentro y contar cómo nos sentimos. Primero vamos a practicar ser un **caracol**. ¿Qué tipos de movimientos hace un caracol?

Lento, deslizante, etc.

Cuando invito a la campanilla, empieza a moverte como un caracol. Cuando vuelvo a invitar a la campanilla, quédate inmóvil. ¿Listo?

Invite la campanilla.

Levanta tu mano para decirme como se siente por dentro cuando mueves tu cuerpo como un caracol. ¿Dónde lo notas en tu cuerpo?

Continúe con la abeja: ilusionado / calma;

Basset: triste / pesado /relajado / atareado;

Alondra: feliz / ligero / volando asustada; **Tigre:**

valiente / grande / asustado; Gamba: tímida / pequeña / asustada.

Vamos a dar un Paseo de sentir de vuelta a la alfombra. Siente la suela de tus pies con cada paso. Después siéntate con las piernas cruzadas y siente tu trasero en la alfombra.

Sentimos muchas emociones mientras actuamos como animales.

Muestre la E=Página de emociones y añádalo a la pared con las otras letras.

Levanta tu mano si quieres compartir con la clase cuál animal te gustó ser más que los demás.

Los estudiantes comparten. Compruebe a cuantos otros estudiantes les gustó ser ese animal.

Levanta tu mano si quieres compartir cuál animal no te gustó ser.

Dejar que los niños contesten.

Aunque sentimos emociones que nos gustan y otras que no, todas las emociones son útiles. ¿Por qué son útiles las emociones?

Respuesta: Nos mantienen a salvo y nos ayudan a saber lo que necesitamos.

Cierre. Vamos a terminar el día de hoy descansando en nuestro lugar silencioso por dentro. Antes de tumbarnos, vamos a estirar nuestros brazos y piernas y luego descansar sobre la alfombra. Cuando los cuerpos están quietos y puedes sentir tu respiración, colocaré un amigo abdominal encima de tu abdomen mientras escuchamos nuestra canción de «Respirar hacia dentro, Respirar hacia fuera». Nota como sientes en tu cuerpo y cuéntanos mientras recojo los amigos abdominales. ¡Nos vemos la próxima vez!



TEMA 3: CÓMO ME SIENTO POR DENTRO SE VE POR FUERA

Lección 7

Las emociones por dentro se ven por fuera

CONCEPTOS

- Mi cara y mi cuerpo pueden mostrar como me siento
- No siempre puedo saber como se siente otra persona

PALABRAS CLAVE

charadas (juego de gestos)



OBJETIVO

Los niños podrán:

- Mostrar diferentes emociones en sus caras y sus cuerpos
- Empezar a aprender canciones opcionales relacionadas con los temas sobre los sentimientos

MATERIALES

- Espejo (opcional, pero de mucha ayuda)
- Campanilla
- Cartas de las emociones
- Una canción relacionada con los temas sobre los sentimientos (opcional)

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Explorar los sentimientos en la cara / cuerpo
4. Charadas / Juego de las cartas de las emociones
5. Campanilla

Conexión. Es el turno de _____ para invitar a la campanilla. Vamos a escuchar por fuera y sentir como se mueve nuestra respiración por dentro.

_____, por favor, guíanos en el DAC. Gracias.

Ofrezca una Semilla de amabilidad a un estudiante para que lo ponga en el jardín.

Enseñanza. La última vez fingimos ser animales como en el libro de «Quick as a Cricket» para ver como se sienten por dentro. Cómo nos sentimos por dentro se ve en nuestra cara y cuerpo por fuera.

¿Notas cuando tus sentimientos se muestran en tu cara y tu cuerpo? ¿Todos tenemos sentimientos?

¡Sí!

Vamos a explorar un poco cómo nuestros sentimientos pueden reflejarse en nuestras caras y cuerpos.

Muéstrame cómo tu cara y cuerpo pueden estar cuando te sientes feliz.

Utilice un espejo para que los niños puedan ver sus caras felices.

Muéstrame cómo tu cara y cuerpo pueden estar cuando te sientes enfadado.

Utilice un espejo de nuevo para que puedan ver sus caras felices.

A veces nuestros sentimientos se pueden ver en nuestras manos, nuestros pies o otras partes de nuestro cuerpo. ¿Dónde en tu cara y cuerpo notas tus sentimientos?

Escuchar las respuestas.

Participación activa. Hoy vamos a jugar un juego que se llama «Charadas». Voy a necesitar varios ayudantes para esto.

Seleccione dos o tres estudiantes para ser el primero en hacer una actuación de una emoción.

Vamos a mirar una imagen y decidiremos qué emoción está sintiendo la persona: feliz, triste, sorprendida, asustada o quizás tímida. Después mostraremos la emoción en nuestras caras y cuerpos y el resto de la clase intentará adivinar en silencio qué emoción estamos imitando. Puedes subir tu mano y cubrir tu boca cuando quieres compartir tu respuesta, para que estemos en silencio mientras los demás sigan pensando. Vamos a practicarlo.

Demuestre con el primer grupo de estudiantes — muestre una Carta de emociones y haga una actuación de esa emoción con ellos.

He visto algunos estudiantes manteniendo sus respuestas muy calladamente. ¡Gracias por ser amable de esa forma! ¿Puedes adivinar cuál emoción es?



Pida respuestas a uno o dos estudiantes.

¿Alguien más quiere compartir una emoción en su cara y cuerpo?

Seleccione unos cuantos estudiantes nuevos, muéstreles una imagen de una emoción y pídeles que demuestren esa emoción para toda la clase.

A ver si puedes adivinar en silencio cuál emoción están mostrando en sus cuerpos. Levanta tu mano y cubre tu boca cuando tienes una respuesta.

De tiempo para pensar, y después llame a varios estudiantes para que compartan. Repita varias veces más, con nuevos estudiantes demostrando emociones, tanto como permita el tiempo.

Has hecho muy bien notando las emociones por dentro y mostrando emociones por fuera. ¿Alguien se dio cuenta que a veces pensamos que conocemos los sentimientos de otra persona pero en verdad no es así? Entonces podemos preguntar: «¿Cómo te encuentras ahora mismo?» Vamos a probarlo todos: «¿Cómo te encuentras ahora mismo?»

Cierre. _____, invita a la campanilla por favor, para terminar nuestro tiempo juntos hoy.

Consideraciones. También se puede considerar la introducción de una canción relacionada con el tema y apropiada para la edad sobre los sentimientos, de un plan de estudios de aprendizaje emocional y social (SEL - Social Emotional Learning) si se usa, o de otros músicos para niños.



TEMA 3: CÓMO ME SIENTO POR DENTRO SE VE POR FUERA

Lección 8

Trabajar con las emociones de una forma amable

CONCEPTOS

- Podemos resolver problemas
- Resolver problemas nos ayuda a nosotros mismos y a los demás a encontrarnos mejor por dentro.

PALABRAS CLAVE

«Hablar desde el corazón», «Oyente estrella»
paz, resolver

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Recoger y utilizar las varillas con la ayuda del profesor
- «Hablar desde el corazón y ser un Oyente estrella»



MATERIALES

- Campanilla
- El libro «I'm the Best»
([Ver Apéndice](#))
- Varitas de paz

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Repasar el libro y demostración de cómo usar las Varitas de paz
4. Se da un turno a una pareja de estudiantes para que practiquen con la varita.
5. Juego mental: «Sígueme»
6. Campanilla

PREPARACIÓN

Se lee la historia con los niños antes de la lección



Conexión. *Hola a todos. Es el turno de _____ para invitar a la campanilla. A ver si puedes prestar atención por fuera y después sentir el lugar silencioso por dentro cuando hacemos cinco respiraciones naturales (sin intentar modificarlas). Ponte de pie para el DAC.*

Diga y haga signos para el DAC.

Enseñanza. *La última vez que estuvimos juntos, jugamos a Charadas. Mostramos como se ve estar triste, enfadado, feliz o animado. A veces pasan cosas que nos hacen sentir tristes. Leímos el libro «I'm the Best». Algunos animales en el libro estaban tristes. ¡Su amigo dijo que era el MEJOR en todo lo que hacía! Los amigos se sintieron tristes porque no eran los mejores. ¿Cómo arreglaron o resolvieron los amigos el problema de sentirse tristes?*

Respuesta: *Hablaron de cómo se sentían, pidieron perdón y dijeron que seguían siendo amigos. Hoy tengo una sorpresa. Nos ayudará a enseñarles a nuestros amigos que nos importan. Aquí está la sorpresa ... Varitas de paz. ¿Te acuerdas cuando hablamos de algunas cosas que podíamos hacer para cultivar la amistad? Ser amable y ayudar a los demás son maneras de cultivar la paz. Las Varitas de paz también nos pueden ayudar a cultivar la paz en nuestra aula. Esta es la varilla para «Hablar desde el corazón» y esta es la varilla para el «Oyente estrella». Hoy voy a enseñarte cómo usar las Varitas de paz para resolver un problema. En este ejemplo, ambos queremos el mismo juguete.*

Ver guion en la siguiente página.

Vamos a ver que pasa y como se siente.

El instructor y otro adulto deben hacer una actuación del guion como un modelo de cómo usar las Varitas de paz.

Participación activa. *¿Alguien puede pensar en un problema que hayan tenido con un amigo en la escuela?*

Puede que el profesor sepa de una situación reciente para usarlo como un ejemplo.

¿Tú y tu amigo estarían dispuestos a resolver el problema con las Varitas de paz? Ahora sería un momento fantástico para practicar «Hablar desde el corazón y ser un Oyente estrella».

Los instructores siempre están allí para ayudar. Deje tiempo a los estudiantes para que cada uno



hable / escuche, y después se habla de cómo se sienten después de resolver el problema.

Muy bien hecho.

Ahora vamos a movernos un poco ... con un Juego mental.

Se juega un Juego mental breve de «Sígueme» para tres partidas. Se incluye «crecer como una flora» entre las acciones. Los estudiantes terminarán sentados.

Cierre. *¿Cómo te encuentras por dentro ahora mismo?*

Respuestas.

Vamos a ver si cambia cuando invitemos a la campanilla. Es el turno de _____. Comprueba si están listos para descansar en un lugar silencioso por dentro. Acuérdate de usar las Varitas de paz si tienes un problema con un amigo en clase. Si te hace falta, pídele ayuda a tu profesor. Preguntaré la próxima vez si alguien haya usado las Varitas de paz para resolver algún problema.

Demostración de la Varitas de paz

Vamos a imaginar que (el nombre de otro instructor) y yo queremos jugar con el mismo _____ (insertar nombre de juguete o objeto en la clase).

Los profesores deben demostrar dificultad mientras resuelven el problema: Muchas veces hace reír a los niños porque no es normal ver a sus profesores portándose de una forma inapropiada.

Instructor 1: ¡Yo lo quiero!

Instructor 2: ¡No! ¡Yo lo quiero!

Instructor 1: Yo lo tuve primero.

Instructor 2: No, YO lo tuve primero.

Pare y hable sobre como el problema de querer el mismo juguete no se esta resolviendo. Los instructores no se están ayudando entre sí. Los instructores deben hablar de cómo se sienten cuando no ayudan.

VAMOS A PROBAR OTRA COSA

Uno de los instructores pregunta al otro «¿Quieres resolver el problema?» Si la persona dice «Sí», la persona quien preguntó recoge las Varitas de paz. Si dice que «No», quizás un instructor puede ayudar para que lo resuelvan más tarde.

DEMUESTRE COMO RESOLVER EL PROBLEMA

Instructor 1 con la varita de «Hablar desde el corazón»: Estoy triste en mi corazón. Quiero jugar con el _____.

Instructor 2 con la varilla de «Oyente estrella»:

Repite lo que escuchó. Estás triste y quieres un turno con el _____.

Instructor 1: Sí.

INTERCAMBIE LAS VARITAS

Instructor 2 con la varita de «Hablar desde el corazón»: Estoy enfadada en mi cara. He esperado mucho para jugar con este juguete.

Instructor 1 con la varilla de «Oyente estrella»: Estás enfadado. Esperaste mucho para jugar con el _____.

LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DAC

Instructor 2 con la varita de «Hablar desde el corazón»: Puedo darte el _____ cuando yo termino.

O

Vamos a tomar turnos usando el _____.

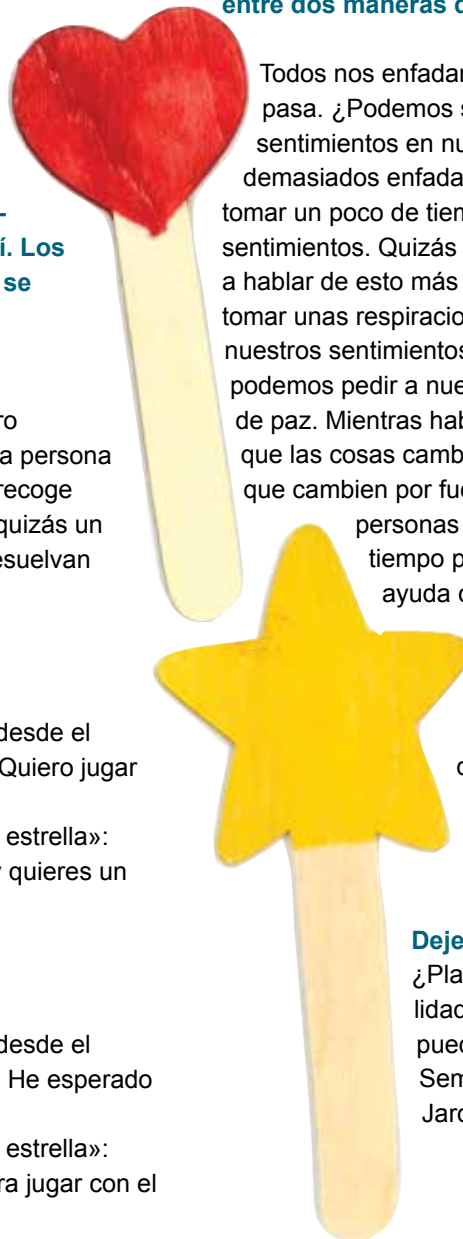
Cuente como se siente cuando resuelve el problema. Converse con los niños sobre la diferencia entre dos maneras de manejarlo.

Todos nos enfadamos a veces. Es algo que pasa. ¿Podemos ser conscientes de nuestros sentimientos en nuestros cuerpos? Si estamos demasiados enfadados para hablar, podemos tomar un poco de tiempo para cuidar de nuestros sentimientos. Quizás tendremos que decir «Vamos a hablar de esto más tarde». Después, podemos tomar unas respiraciones y notar como cambian nuestros sentimientos. Cuando estamos preparados, podemos pedir a nuestro amigo que use las Varitas de paz. Mientras hablamos, puede que notemos que las cosas cambian por dentro. También puede que cambien por fuera. Asegúrate que ambas personas tienen tiempo para hablar y tiempo para escuchar. Si necesitas ayuda cuando intentas resolver un problema hablando con un amigo, pídeselo a un instructor.

Nota como te sientes por dentro después de que hayas resuelto el problema. ¿Te sientes diferente ahora a como te sentiste al principio?

Deje tiempo para las respuestas.

¿Plantaste una Semilla de la amabilidad? Si ambos se sienten mejor, pueden pegar pegatinas de las Semillas de amabilidad en nuestro Jardín de la amabilidad.





TEMA 3: CÓMO ME SIENTO POR DENTRO SE VE

Lección 9

Las emociones cambian varias veces al día

CONCEPTOS

- Puedo ser amable a mis emociones incómodas
- Las emociones y los sentimientos cambian
- Cuando soy amable, me siento bien y los demás también se sienten bien

PALABRAS CLAVE

(C=Página de cariño)
cariño, león, pacífico

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Mostrar amabilidad hacia si mismo cuando hay un problema
- Mostrar amabilidad a alguien más cuando tiene un problema

MATERIALES

- Campanilla
- Regaderas
- El libro «Dogger» ([Ver Apéndice](#))
- Las canciones de «May You Be Happy» [Qué seas feliz] o «Caring» [Cariño] ([Ver Apéndice](#))
- C=Página de cariño)
- Animales rellenos de legumbres

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Movimiento animal: León
4. Crítica del libro: «Dogger»
5. Imaginar (los animales bebés son nuestros sentimientos)
6. Canción de «Cariño»
7. Campanilla (si el tiempo lo permite)

PREPARACIÓN

Se lee la historia con los niños o se pone el audio antes de la lección; se repasa y se resume como sea necesario.



Notamos como nuestros sentimientos pueden cambiar.

Conexión. Vamos a empezar con _____ invitando a la campanilla.

Un niño guía la práctica de la campanilla.

Ahora nos guiarás en el DAC.

Un niño guía el DAC.

¿Cómo están nuestras plantas? Levanta tu mano si las has cuidado.

Espere las respuestas.

¡Muy bien! Levanta tu mano si te has acordado prestar ayuda a un amigo y poner una pegatina en el Jardín de la amabilidad.

Comente sobre recordar / los sentimientos.

Vamos a aprender otra forma de mover nuestros cuerpos que nos ayudará a prestar atención. Se debe su nombre a otro animal. ¿Reconoces esto?

Levante la carta del león.

Para hacer el **León**, vamos a ponernos sobre cuatro patas. Toma una respiración profunda, y después exhala mientras sacas tu lengua y abres tus ojos ampliamente, haciendo un rugido silencioso. Luego relájate y respira normal.

Hazlo tres veces.

La última vez que hablamos sobre cómo experimentamos a veces sentimientos incómodos y cómo podemos «Hablar desde el corazón» para resolver los problemas. Notamos como nuestros sentimientos pueden cambiar. Hemos estado leyendo un libro sobre como cambian los sentimientos que se llama «Dogger».

Enseñanza. «Dogger» es sobre un personaje llamado Dave. Sus sentimientos cambian continuamente. Vamos a mirar las páginas y ver si podemos

averiguar cómo se siente Dave y la razón por la cual sus sentimientos cambian.

Resuma brevemente y repase la historia con los estudiantes con un enfoque en Dave: ¿Cómo se siente y que le pasó que le hizo sentirse así? **Acuérdese de hacer algún comentario sobre las Semillas de la amabilidad que el está compartiendo con los otros y que los otros comparten con el.**

¿Los sentimientos de Dave siguieron iguales o cambiaron? ¿Nuestros sentimientos siguen iguales o cambian? ¿Qué le ayuda a Dave a sentirse feliz?

Respuesta: Cuándo el es amable a los otros y los otros son amables con el.

También podemos ser amables a nuestros sentimientos. Ser amable a nuestros sentimientos es una forma de cuidar.

Muestre la C=Página de cariño y añádalo a la pared con las otras letras.

Participación activa. Levanta tu mano si alguna vez has estado triste como Dave lo estuvo.

Permita las respuestas.

A veces nuestros sentimientos parecen animales enfadados o tristes. Si tuvieras una mascota y estuviera triste, que harías para ayudarlo a sentirse mejor?

Respuestas: abrazarlo, decir «esta bien» o «espero que te encuentres mejor», etc.

Hoy he traído algunos animales rellenos de legumbres. Vamos a imaginar que son tus propios sentimientos tristes. Vamos a practicar ser amable a nuestros sentimientos.

Deje que los niños mantengan en la mano y hablen con los animales rellenos de legumbres.

Vamos a aprender otra canción que nos puede ayudar a nosotros y a otros niños a sentir mejores: La canción de «Qué seas feliz» o «Cariño». Vamos a cantar esta canción a nuestros animales rellenos de legumbres.

Pida a los estudiantes que coloquen sus animales en la alfombra cerca de ellos. Ver la letra de las canciones en la próxima página / tocar canción.

Cierre. Si un amigo se siente triste o degustado, podemos cantar la canción de «Cariño» para el o ella. También podemos cantar la canción de «Cariño» para nosotros mismos. Nos vemos la próxima vez.

La canción de «Cariño»

«May You Be Happy» escrito por Betsy Rose

Esta canción es sobre sentirse feliz, y lleno de paz y amor. Se llama la canción de «Qué seas feliz» o «Cariño». Esta canción se hace con la lengua de los signos. Levanta tu mano si sabes qué es la lengua de signos. Exacto, es una forma de usar tus manos para hablar con alguien que no puede escuchar. Déjame enseñarte algunos signos para que puedas cantar la canción de «Cariño».

Puedes ver esta canción en la lengua de signos en el siguiente enlace: youtu.be/gBBJAmUd8Q8

Mira lo que hago con mis manos cuando canto la canción:

Ojalá	Yo sea	feliz		
manos abiertas y planas, con las palmas hacia arriba, alternando levantar y bajar	puño, el lado del dedo pulgar contra el pecho, sobre el pecho	abre las manos con los dedos moviéndose delante del pecho		
Ojalá	Yo sea	lleno de paz		
manos abiertas y planas, con las palmas hacia arriba, alternando levantar y bajar	puño, el lado del dedo pulgar contra el pecho, sobre el pecho	los talones de las manos mirándose en direcciones opuestas, moviéndose en un círculo, y después inclinadas hacia el suelo		
Ojalá	Yo sea	lleno	de	amor
manos abiertas y planas, con las palmas hacia arriba, alternando levantar y bajar	puño, el lado del dedo pulgar contra el pecho, sobre el pecho	manos cruzadas sobre el corazón	puños juntos	manos cruzadas sobre el corazón

Vamos a intentarlo juntos.

Hoy vamos a cantar la canción de «Cariño» tres veces.

La primera vez, vamos a cantarlo a nosotros mismos.

Cante el verso 1.

La segunda vez, vamos a girar hacia un amigo. Haremos los signos así.

Muestre el signo de «Qué seas» - señalando a los demás.

La última vez, vamos a cantar a todos así.

Muestre el signo de «Qué seamos» - la mano derecha crea un semi-círculo delante del cuerpo, hombro a hombro

Qué sea feliz	Qué seas feliz	Qué seamos felices
Qué esté lleno de paz	Qué estés lleno de paz	Qué estemos llenos de paz
Qué esté lleno de amor	Qué estés lleno de amor	Qué estemos llenos de amor



TEMA 4: CUIDAR DE LAS EMOCIONES FUERTES POR DENTRO Y POR FUERA

Lección 10

La mente atareada y la mente tranquila

CONCEPTOS

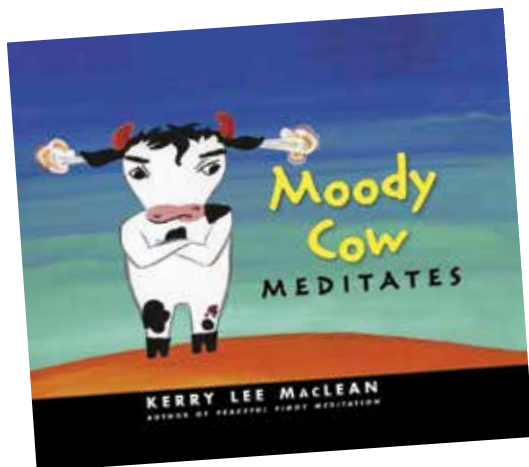
- Las emociones y pensamientos pueden hacer que nuestra mente esté atareada
- Enfocar la atención puede hacer que nuestra mente se tranquilice

PALABRAS CLAVE

mente, meditar, Frasco mental

OBJETIVO

- Los niños podrán:
- Utilizar un Frasco mental para mostrar una mente atareada y otra tranquila
- Enfocar atención mientras la purpurina en el Frasco mental se posa



MATERIALES

- Campanilla
- El libro «Moody Cow Meditates» ([Ver Apéndice](#))
- Un Frasco mental terminado (ver siguiente lección sobre cómo hacerlo)
- Canción de «My Mind is a Clear Blue Sky» [mi mente es un cielo azul y claro] ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Crítica del libro y la canción de «Cariño»
4. Juego mental («Sígueme», emociones)
5. Frasco mental y canción de «My Mind is a Clear Blue Sky»

PREPARACIÓN

Preparar el Frasco mental para demostrarlo en la clase

Conexión. Es el turno de _____ para invitar a la campanilla.

Invite.

Por favor, guía el DAC.

Un niño guía el DAC.

¿Has visto estudiantes plantando Semillas de la amabilidad recientemente? ¿Deberíamos añadir unas pegatinas de semillas a nuestro Jardín de la amabilidad?

Proporcione pegatinas si es apropiado.

La semana pasada hablamos mucho de ser conscientes de nuestras emociones / sentimientos. Las emociones pueden ser agradables o no. Las emociones están cambiando continuamente, y podemos cuidar de nuestras emociones al ser amable con ellos.

Enseñanza. Vamos a leer el libro «Moody Cow» y ver que hace con sus emociones fuertes.

Lea la historia en voz alta.

Muchas cosas horribles le pasan al Moody Cow [vaca temperamental].

Pase las páginas para mostrar lo siguiente: un mal sueño, el incidente con la hermana, perder el autobús, el accidente en bicicleta, las burlas, romper una ventana.

Levanta tu mano si alguna vez te ha pasado algo que te ha hecho sentir triste o enfadado.

Llame a varios niños para que compartan.

¿Cómo nos sentimos por dentro cuando escuchamos que algo haya pasado a nuestro amigo?

Respuesta: Triste.

Vamos a cantar nuestra canción de «Cariño» a nuestro amigo.

Los estudiantes deben girar para mirar a su amigo mientras siguen al profesor que guía la canción.

¿Cómo se siente que tus amigos te canten?

Permita las respuestas.

Participación activa. *Todo el mundo debe ponerse de pie para jugar el juego de «Sígueme». Te mostraré una posición del cuerpo y una cara. Tu harás lo que yo hago. Después te preguntaré como crees que me sentía yo.*

Enfadado: dientes apretados, puños cerrados, pies pisando fuerte.

Triste: boca girado hacia abajo, cuerpo encorvado, hombros decaídos.

Asustado: ojos bien abiertos, boca ligeramente abierta, puños cerrados protegiendo el pecho / la garganta.

Cansado: ojos medio cerrados, brazos colgando, pies arrastrando mientras camine.

Ilusionado: sonriendo, manos dando palmadas delante del pecho, movimiento de pequeños saltitos.

Vi a gente siguiéndome. Tu sabías como yo me sentía. Gracias por seguirme.

A veces cuando estoy muy enojado, utilizo mi Frasco mental ... igual que el abuelo del Moody Cow le enseñó. La purpurina es como nuestros pensamientos y sentimientos revueltos. Vamos a imaginar que estoy yo enfadado.

Muestre un cuerpo enfadado.

Agito mi Frasco mental (demostrando), lo coloco sobre una mesa, y presto atención por fuera a los pensamientos y sentimientos enfadados que justo se están posando. Vamos a intentarlo juntos. Vamos a imaginar que estamos enfadados. Yo agitaré el frasco. Después, todo el mundo prestará atención por fuera a los pensamientos y emociones enfadados tranquilizándose. ¿Puedes mantener tu atención en la purpurina hasta que todo se pose?

Cierre. *Vamos a tumbarnos todos y escuchar una canción sobre nuestra mente.*

Utilice Amigos abdominales y toque la canción de «Cariño».

Vamos a sentarnos ahora y abrir nuestros ojos. La próxima vez, haremos Frascos mentales para llevarlos a casa. ¿Cómo se siente por dentro saber que haremos Frascos mentales?



TEMA 4: CUIDAR DE LAS EMOCIONES FUERTES POR DENTRO Y POR FUERA

Lección 11

Hacer Frascos mentales y practicar su uso

CONCEPTOS

- A veces necesitamos esperar
- Cuando nos sentimos bien, tendremos nuestro turno

PALABRAS CLAVE

enfadado

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Decir «Estoy esperando» y como se sienten cuando les llega su turno
- Saber como usar el Frasco mental

MATERIALES

- Campanilla
- El libro «Moody Cow Meditates»
- Frascos mentales (con glicerina, agua / regaderas, purpurina, jabón para fregar, rotuladores indelebles, cucharas para medir — suficiente para cada mesa de estudiantes)
- Carta a los padres #2 ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Movimiento animal: Jirafa
4. Hacer Frascos mentales
5. Actuar (como si estuvieras enfadado o enojado; utilizar Frascos mentales juntos)

PREPARACIÓN

1. Tener los materiales de los frascos mentales preparados en las mesas
2. Tener las iniciales de los estudiantes escritos con rotulador indeleble en las tapas de los Frascos mentales
3. Puede que sea útil tener una lista de los nombres de los estudiantes para cada mesa para que el profesor los pueda llamar con más facilidad

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

La última vez leímos sobre Moody Cow (mostrar libro). El aprendió una forma de ayudarse a ver como cambian sus sentimientos revueltos y se tranquilizan. Levanta tu mano si te acuerdas que hace Moody Cow para ayudarse a tranquilizarse.

Tenga el libro disponible para mostrarles el Frasco mental.

Todos nos enojamos a veces, ¿verdad?

Enseñanza. Cada uno hacemos cosas distintas cuando nos enfadamos. A veces puede que grite-mos, peguemos, demos patadas o nos quedemos muy silencioso o nos sentamos muy tensos. ¿Estas reacciones son útiles?

¡NO!

Pero es difícil acordarnos a ser amables y serviciales cuando estemos enfadados o tristes o asustados o confundidos. Una cosa amable que podemos hacer es usar un Frasco mental. ¿Alguien de aquí tiene un Frasco mental?

No.

Entonces, vamos a hacer uno. Primero, vamos a probar otro movimiento consciente para ayudarnos a enfocar nuestra atención. Vamos a intentar **Jirafa**. Siente tus pies en el suelo y tus manos apuntando hacia el suelo. A continuación, inhala y siente como tu espalda / columna se ponen erguidas, levantando tu cuello y tu cabeza. Estira hacia arriba. Relaja y respira hacia fuera.

Haz esto tres veces.

Participación activa. Ahora cuando todo el mundo esta en silencio y prestando atención a mí por fuera, enseñaré cómo hacer un Frasco mental.

Sobre la alfombra, demuestre cómo hacer un Frasco mental según estas instrucciones:

El Frasco mental ya tiene glicerina. La glicerina puede hacer que escuecen tus ojos si entra en contacto con ellos, entonces, por favor, ten mucho cuidado. Asegúrate que no dejes caer la glicerina encima de tus manos, y si pasa, lava tus manos de inmediato.

1. Añade dos cucharillas de purpurina a tu Frasco mental.
2. Echa agua hasta llenar el frasco completamente.
3. Añade una gota de jabón líquido.



4. Busca la tapa con tus iniciales y colócalo en tu frasco. ¡Asegúrate que esta bien apretado la tapa para que ni la purpurina ni la glicerina puedan salir!
5. Espera a que todo el mundo en tu mesa haya acabado con su Frasco mental. Después, ve a la alfombra.

Usa pegamento fuerte para pegar la tapa antes de mandar los frascos y las cartas a los padres a casa con los estudiantes el siguiente día.

Acuérdate que no todos podemos tener un turno al mismo tiempo. ¿Qué puedes hacer mientras esperas tu turno?

Respuesta: mirar, contar, sentir tu respiración.
¡Todo el mundo tendrá un turno!

Cierre. Cuando invito a la campanilla, todos actuaremos como si estuviéramos enfadados, agitaremos nuestros Frascos mentales y después los colocaremos en el suelo delante de nosotros. Nuestros ojos notan que los sentimientos de enfado empiezan a posarse en el fondo del frasco. Cuando todos los pensamientos y sentimientos se posan, descansamos y cambiamos nuestra atención al interior y sentimos cinco respiraciones.

Cuente las respiraciones para los niños.

¿Cómo te encuentras por dentro ahora mismo?

Deje que los estudiantes respondan.

Cada uno de nosotros tiene un Frasco mental y una carta para llevar a casa mañana. También tendremos un Frasco mental aquí en la escuela. Recuerda, si estás enojado, tienes un Frasco mental para agitarlo y mirarlo hasta que tus sentimientos se posan al fondo del frasco. Es otra forma de estar con nuestros sentimientos. Nos veremos pronto.



TEMA 4: CUIDAR DE LAS EMOCIONES FUERTES POR DENTRO Y POR FUERA

Lección 12

¿Qué más podemos hacer cuando estamos enojados?

CONCEPTOS

- Hay muchas cosas que podemos hacer cuando estamos enojados
- Una cosa es encontrar un lugar seguro y tranquilizarnos

PALABRAS CLAVE

(use un «lugar seguro» del aula si existe), lugar para tranquilizarse, lugar silencioso

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Cuente tres cosas que se puede hacer para tranquilizarse
- Cuente donde está el lugar seguro

MATERIALES

- Campanilla
- El libro de «When Sophie Gets Angry» ([Ver Apéndice](#))
- Animales rellenos de legumbres
- Frasco mental
- Varitas de paz
- Una canción relacionada con el tema sobre estar tranquilo

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro
4. Preparar un «Lugar de amabilidad» (reúne materiales del Plan de estudios de la amabilidad en un sitio central)
5. Juego mental: «Sígueme»
5. Deseo amistoso creciente (DAC)
6. Campanilla



Todas las sentimientos son buenas: triste, preocupado, asustado...

Conexión. *Vamos a empezar con algunos movimientos animales.*

Deje que los niños sugieran dos que quieren probar. Guíe los movimientos para esos animales. Si es apropiado, un estudiante debe invitar a la campanilla.

La última vez hicimos un Frasco mental.

Tenga un Frasco mental preparado.

¿Qué nos ayudan a hacer los Frascos mentales?

Respuesta: tranquilizarnos cuando estamos enojados, preocupados o sobre-entusiasmados.

¿Qué más podemos hacer si nos sentimos incómodos, preocupados, enfadados o enojados por dentro?

Asegure tener la campanilla, los animales relenos de legumbres, canciones y Varitas de paz disponibles.

Enseñanza. *Vamos a leer una historia para ver que hace Sophie cuando se siente enfadado.*

Lea en voz alta «When Sophie Gets Angry».

¿Sophie cómo fue amable consigo mismo cuando estaba muy, muy enfadada?

Respuesta: tomó algo de tiempo sola para prestar atención por fuera incluyendo sintiendo el viento y viendo el agua.

¿Cómo se sintió después de prestar atención por fuera?

Respuesta: Más tranquila.

¿Está bien enfadarse?

Respuesta: Sí.

Todas las sentimientos son buenas: triste, preocupado, asustado ... ¿Está bien ser antipático con nosotros mismos o a otras personas cuando tenemos sentimientos que nos incomodan?

Respuesta: No.

¿Podemos pegar a nuestros amigos o huir?

Respuesta: No.

Participación activa. *¿Hay algún lugar en el aula donde podemos ir si necesitamos tomar un tiempo para cuidar de nuestros sentimientos, como hizo Sophie?*

Si la respuesta es «sí», bien, y si es «no», diga «Vamos a hacer uno».

Vamos a poner todos nuestros materiales de amabilidad en ese lugar.

Repase todos los materiales del Plan de estudios de la amabilidad hasta ahora y cómo los usamos.

Habla sobre el plan de la clase para usar el Lugar de amabilidad: ¿Los estudiantes deben pedir permiso para irse allí? ¿Pueden estar más que un estudiante allí a la vez? Cree acuerdos del la clase para usar el espacio y los materiales.

Vamos a recordar nuestro Deseo de Amistad Creciente también.

Pida que un estudiante guíe el DAC.

Has sido muy amable al escuchar la historia y ayudar a crear nuestro Lugar de amabilidad hoy. Ahora vamos a jugar el juego de «Sígueme».

Anda de puntillas, salta cinco veces, haz equilibrio sobre un pie y haz el movimiento animal del Águila.

Cierre. *¡Muy bien! Vamos a sentarnos y _____ invitará a la campanilla. Recuerda que hay un lugar para tranquilizarse aquí en la clase donde guardamos nuestros materiales de la amabilidad. Este lugar puede ser útil cuando necesitas cuidar de tus sentimientos. ¡Nos vemos la próxima vez!*

Consideraciones. También se puede considerar la introducción de una canción apropiada para la edad sobre cómo tranquilizarse, de un plan de estudios de aprendizaje emocional y social (SEL - Social Emotional Learning) si se usa, o de otros músicos para niños.



TEMA 5: CALMARSE Y RESOLVER LOS PROBLEMAS

Lección 13

El movimiento consciente

CONCEPTOS

- El movimiento nos ayuda a sentir nuestros cuerpos
- El movimiento nos puede ayudar a tranquilizar nuestras emociones

PALABRAS CLAVE

armadillo

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Recordar y guiar movimientos animales
- Entender como tranquilizarse puede ser más fácil después de moverse

MATERIALES

- Campanilla
- Cartas con imágenes de los movimientos animales
- Canción de «Animal Action 1» [Acción animal 1] ([Ver Apéndice](#))



ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Movimientos animales
4. La canción «Animal Action I», dos veces
5. Amigos respiratorios
6. Campanilla



Hoy vamos a mover nuestros cuerpos como algunos animales hacen, y podemos notar como se siente moverse de estas maneras.

Conexión.

El siguiente estudiante debe invitar a la campanilla y guiar el DAC.

¿Cómo va nuestro Jardín de la amabilidad? ¿Están empezando a crecer las plantas?

Comente sobre ver cosas crecer / sentimientos.

Levanta tu mano si te has acordado ser de ayuda con un amigo y poner una pegatina de semilla en el jardín. ¿Cómo se siente notar que nuestras semillas están ayudando a cosas crecer?

Escuche algunas respuestas.

Hemos estado hablando de diferentes maneras de cuidarnos a nosotros mismos y nuestros sentimientos. Levanta tu mano si puedes ayudarnos a recordar una cosa que podemos hacer para cuidar de nosotros mismos y de nuestros sentimientos.

Respuesta: Frasco mental, respiración con Amigos abdominales, lugar silencioso.

A veces podemos calmar nuestras emociones por dentro cuando nos movemos y usamos nuestros cuerpos. Hoy vamos a mover nuestros cuerpos como algunos animales hacen, y podemos notar como se siente moverse de estas maneras.

Enseñanza y participación activa.

Has aprendido los movimientos para algunos de estos animales ya. ¿Te acuerdas?

Elefante, león, jirafa — prácticalos.

Podemos mover nuestros cuerpos como otros animales también.

Si hay imágenes de animales disponibles, muestre imágenes de algunos de los animales abajo.

Puedes susurrar el nombre del animal si lo sabes.

Cuando llegue a la imagen del armadillo, diga «No se si alguien conocerá a este animal».

Pídales que presten atención sobre cómo se siente saber o no saber y comentar sobre cómo los sentimientos pueden cambiar mientras sigamos aprendiendo.

Vamos a practicar la respiración y ser conscientes de nuestros cuerpos mientras hacemos movimientos animales. Te mostraré el movimiento, y después lo haremos tres veces.

Repite cada movimiento tres veces.

Primero, el Águila. *El Águila mueve sus alas lentamente. Mira primero y después volaremos como el Águila tres veces. Inhalando lentamente, levantando los brazos hacia arriba, y exhalando bajando los brazos. Los pies se quedan firmes en el suelo.*

Hazlo tres veces.

Haremos el **Gato** y la **Vaca** juntos. Mírame sobre cuatro patas. Exhala redondeando la espalda, soltando la cabeza y el coxis hacia abajo. Esta es la postura de Gato. A continuación inhala soltando la barriga hacia el suelo, mientras levantas la cabeza y el coxis. Esta es la postura de Vaca. Vamos a probarlo tres veces.

Guíe la respiración.

Ahora haremos la **Serpiente** y el **Caracol** juntos. Mírame ... la Serpiente empieza desde una posición de tumbado en el suelo boca abajo con las manos debajo de los hombros. Inhala mientras desdoblas tus brazos y levanta tu cabeza. Para el Caracol, exhala mientras te relajas y vuelves a sentarte sobre tu talones con los brazos extendidos y la cara apoyada en el suelo. Vamos a hacer estos movimientos también tres veces.

Hazlo tres veces.

Ahora, **Armadillo**. El Armadillo torce su cuerpo primero a un lado y luego al otro.

Demuestre un giro espinal sentado en cada dirección, inhalando para erguir la columna y luego exhalando mientras gira y mire hacia atrás mientras su hombro contrario apunta hacia la rodilla que esta cruzada sobre la otra. Hazlo tres veces.

Ahora toca movernos como una **Rana**. ¿Qué hacen las ranas?

¡Saltar!

Vamos a comenzar en una posición agachada, con las piernas dobladas, y después saltamos como una rana.

Hazlo tres veces.

Ahora haremos el **Mono**. Los monos utilizan sus brazos para colgarse de árboles. Vamos a subir nuestros brazos por encima de nuestras cabezas, uno a uno.

Estire los cuerpos laterales. Hazlo tres veces.

Participación activa. Ahora vamos a usar nuestros movimientos animales para mover nuestros cuerpos con una canción. Acuérdate de comprobar que tengas espacio suficiente alrededor de tu cuerpo antes de hacer cualquier movimiento grande.

Toque la canción «Animal Action I».

Cierre. Vamos a buscar un sitio para tumbarnos en la alfombra y relajar nuestros cuerpos durante unos minutos. Sintiendo tus piernas, trasero y pies descansando sobre el suelo ... Los brazos están a tu lado y puedes cerrar los ojos si estás cómodo así.

Distribuya los Amigos abdominales.

Vamos a usar nuestros Amigos abdominales mientras escuchamos la campanilla, sintiendo como la respiración entra y sale de tu cuerpo fuerte y animal.

Invite a la campanilla.

Cuándo acabe el sonido, pregunta: «¿Cómo te sientes por dentro ahora mismo?» «¿Dónde lo sientes?»

Los niños pueden responder.

Mover nuestros cuerpos y después relajarlos puede ayudarnos a tranquilizarnos y mantenernos sanos.



TEMA 5: CALMARSE Y RESOLVER LOS PROBLEMAS

Lección 14

Perdonarme

CONCEPTOS

- Todos tenemos accidentes
- Podemos perdonarnos cuando tenemos un accidente

PALABRAS CLAVE

(P=Página de perdonar)
accidente, perdonar, abrazo

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Recordar un momento cuando tuvieron un accidente
- Darse a si mismo un «abrazo imaginario»

MATERIALES

- Campanilla
- Imágenes de movimientos animales
- El libro «Down the Road» [Por el camino] ([Ver Apéndice](#))
- Una canción relacionada con el tema sobre accidentes y el perdón (opcional)

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Movimiento (Girafa y Águila)
4. Crítica del libro: «Por el camino»
5. Discusión: Cómo se siente cuando haces algo sin querer
6. Juego mental («abrazo imaginario», «abrazo de oso juguetón», «abrazo de hormiga»)
7. Campanilla

PREPARACIÓN

Se lee la historia con los niños antes de la lección; se repasa y se resume el texto como sea necesario.

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Por favor, quédate de pie. La última vez, practicamos los movimientos animales. A veces cuando estamos enojados, si movemos nuestros cuerpos y respiramos, nos sentimos más tranquilos. Vamos a hacer Jirafa y Águila hoy.

Haga movimiento consciente.

Enseñanza. Levanta tu mano si te acuerdas de este libro.

Muestre «Down the Road».

¿Cómo se sintió la chica cuando tuvo un accidente?

Llame a los estudiantes.

¿Qué hizo?

Respuesta: se sentó en un árbol.

¿Los padres de la niña se quedaron enfadados con ella durante mucho tiempo?

Respuesta: No.

No se quedaron enfadados con ella. Le perdonaron a ella.

Muestre P=Carta de Perdón y añádelo a la pared.

Perdonar nos ayuda a nosotros y a la otra persona sentirse mejor. En la escuela y en casa todos tenemos accidentes. ¿Alguien puede compartir un accidente que hayan tenido?

Llame a un niño para que comparta. Asegúrese que tenga preparada una historia sobre un accidente que haya tenido o haya visto en la escuela si los niños no pueden acordarse de algo que les haya pasado a ellos.

Participación activa. Probablemente, todos podemos pensar en un accidente que nos haya ocurrido. Todo el mundo tiene accidentes. ¿Cómo te sientes cuando tienes un accidente? Levanta tu mano si te gustaría compartir como te hacen sentir los accidentes.

Mal, triste, avergonzado, etc.

Si tenemos un accidente que hace daño a otras personas, podemos acordarnos de decir «lo hice sin querer. ¿Estás bien?»

A veces cuando tengo un accidente, me siento muy triste o avergonzado. Después me gusta darme un «abrazo imaginario». Cierro los ojos y siento un abrazo. Vamos a probarlo. Después puede que me de un abrazo de verdad. Vamos a ponernos de pie y probar unos abrazos. ¿Puedes darte un abrazo de oso grande?

Muestre cómo dar un abrazo.



Perdonar nos ayuda a nosotros y a la otra persona sentirse mejor.

Ahora un abrazo pequeñito de hormiga.

Los dedos suben poco a poco los brazos opuestos hasta los hombros.

Y último, vamos a probar un abrazo de dar palmaditas.

Se da palmaditas a los brazos hasta los hombros.

¿Se te ocurre algún otro tipo de abrazo que nos podemos dar?

Permita las respuestas.

Cierre. Vamos a invitar a la campanilla para terminar nuestro tiempo juntos.

Elija el próximo estudiante en la lista para invitar a la campanilla.

Consideraciones. También se puede considerar la introducción de una canción relacionada con el tema y apropiada para la edad sobre los accidentes y el perdón.



TEMA 5: CALMARSE Y RESOLVER LOS PROBLEMAS

Lección 15

Perdonar a otras personas

CONCEPTOS

- Todos tenemos accidentes
- Podemos perdonar a otras personas cuando tengan un accidente

PALABRAS CLAVE

accidentes, perdonar, resolver (problemas)

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Decir «Lo hice sin querer. ¿Estás bien?»
- Decir lo que se siente por dentro al perdonar a alguien

MATERIALES

- Campanilla
- El libro «Down the Road»
- Una cuchara de plástico para cada estudiante y dos huevos de plástico
- Varitas de paz

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «Por el camino»
4. Juego: Pasa el huevo mientras digas «Lo hice sin querer ...» si se cae
5. Discusión: Algo que te hirió tus sentimientos
6. Varitas de paz (repasar el uso para accidentes y queriendo)
7. Campanilla

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC. Compruebe el regado de las plantas / crecimiento de las flores y las pegatinas de semillas para el Jardín de la amabilidad.

Enseñanza. Hemos estado hablando de accidentes: cosas que pasan que no quisimos que pasaran, como romper huevos, chocar con alguien o tirar algo. Leímos la historia (muestre el libro «Down the Road»), y vimos que Hattie tuvo un accidente. ¿Te acuerdas que pasó a Hattie? ¿Te acuerdas que hicieron los padres de Hattie cuando supieron del accidente? ¿Qué podemos decir cuando hacemos algo sin querer?

«No quise decir eso. ¿Estás bien?» Señale la P=Página de perdonar en la pared.

Recuerda, podemos perdonarnos cuando tengamos un accidente. También podemos perdonar a amigos y otras personas cuando hacen cosas sin querer.

Participación activa. Vamos a jugar un juego ... se llama «Pasa el huevo». Tu trabajo es pasar el huevo a la siguiente persona sin que se caiga. Si el huevo se cae al suelo o choca con alguien, ¿qué podemos decir?

«No quise decir eso. ¿Estás bien?»

Si el huevo se cae cuando intentamos pasarlo, podemos alcanzarlo y intentar de nuevo. Cuando nos perdonamos a nosotros mismos, puede ser más fácil empezar de nuevo. Voy a demostrar con tu profesor como vamos a pasar el huevo entre nosotros.

Demuestre un pase exitoso y uno fallido.

Ahora vamos a jugar todos.

Los estudiantes deben ponerse en un círculo e intentar pasar el huevo de plástico por todo el círculo, por lo menos una vez. Termine comentando lo siguiente: «Escuche a la gente decir «Lo hice sin querer» cuando tuvieron un accidente». ¿Cómo se siente por dentro decir eso? ¿Cómo te sentiste cuando por fin pudimos pasar el huevo por todo el círculo? Noté cuando me sentía emocionado y un poco inquieto por dentro cuando estábamos llegando a terminar el círculo entero.

Recoja las cucharas y el huevo.

A veces los niños hacen cosas que nos hacen sentir mal y NO es un accidente. ¿Qué son algunas cosas que hacen los niños que te hacen sentir mal? Levanta tu mano si tienes una idea.

Respuestas: pegar, decir cosas feas, robar nuestros juguetes, o decir «No puedes jugar».

Cuando los niños hacen cosas que nos hieren nuestros sentimientos, ¿cómo podemos resolverlo?

Utilice las Varitas de paz.

¿Alguien ha usado las Varitas de paz? ¿Puedes mostrarnos con un amigo como las usaste?

Una pareja de estudiantes debe actuar cómo arreglar un problema, o hacer un juego de papeles sobre otro escena de un problema y ayude a los estudiantes a resolver hablando y escuchando con las Varitas de paz.

¿Cómo se siente poder resolver un problema con un amigo?

Anime a los estudiantes a que contesten.

Cierre. Vamos a terminar nuestro tiempo juntos al invitar a la campanilla y ser conscientes de nuestra respiración. Siente tu respiración dentro de tu cuerpo.

Elija el próximo estudiante en la lista para invitar a la campanilla.



TEMA 6: LA GRATITUD

Lección 16

Gratitud por las personas o cosas en mi vida

CONCEPTOS

- Todos tenemos personas o cosas de las que nos sentimos agradecidos
- La gratitud se siente bien por dentro

PALABRAS CLAVE

(G=Página de gratitud, [ver Apéndice](#))
gratitud / agradecido

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Decir una persona / cosa de lo que se siente agradecido y por qué
- Contar cómo se siente la gratitud por dentro

MATERIALES

- Campanilla
- G=Página de gratitud
- El libro «Gracias/Thanks» ([Ver Apéndice](#))
- Copias para cada estudiante de la página de Gratitud
- Canciones del álbum «Calm Down Boogie» [Baile de tranquilizarse] (opcional) ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «Gracias/Thanks»
4. Juego mental: «Ponerte de pie y repetir»
5. Dibujar una imagen de gratitud

PREPARACIÓN

1. El profesor prepara una G=Página de gratitud con un dibujo para compartir con los estudiantes como un ejemplo
2. Debe haber lápices de color o similar para colorear disponibles y preparados

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

La última vez, hablamos de accidentes y cómo resolver problemas. ¿Cómo se siente por dentro cuando alguien nos perdona o perdonamos a alguien?

Respuesta: Bien.

Enseñanza. Hay otra emoción que también nos siente bien por dentro. Se llama gratitud.

Muestre la G=Página de gratitud y póngalo en la pared.

Ahora todo el mundo lo va a decir conmigo.

Con palmadas, se remarca los sílabas de la palabra gra-ti-tud.

Vamos a leer una historia sobre algunas cosas de las que podemos tener gratitud en el libro «Gracias/ Thanks». El libro trata de un niño que está agradecido por muchas cosas.

¿Cuáles son algunas de las cosas de las que el niño está agradecido?

Respuestas: el sol, una mariquita, las olas, las abejas que no le pican, el dinero que le da su abuelita, un amigo, unos gusanos su hermano pequeño, su madre, la música, su familia, el chocolate, los pijamas, un grillo.

¿Qué crees que el niño siente por dentro cuando está agradecido?

Respuesta: feliz.

Participación activa. Vamos a jugar un juego: «De pie y repite». Para este juego, necesitamos pensar en algo del que nos sentimos agradecidos. Cuando tengas una idea, levanta tu mano. Cuando te llamo, dime una cosa de la que estas agradecido. Cuando tus amigos escuchan lo que agradeces, ellos se ponen de pie y lo dicen también en voz baja. Vamos a practicarlo al preguntar **(un estudiante o otro adulto en el aula)**, «¿Qué agradeces en tu vida?»

El estudiante o otro adulto debe nombrar algo que agradecen.

Vamos a ponernos de pie todo el mundo y repetir lo que dijeron.

Los estudiantes lo repiten.

Ahora se debe sentar todo el mundo de nuevo.

Puedes tomar un momento para hablar con tu vecino y compartir una cosa que agradeces.

Permita tiempo para conversaciones entre parejas.

Ahora vamos a hacer «De pie y repetir». Levanta tu mano si quieres compartir lo que agradeces.



Continúe así, preguntando a todo el mundo que repita lo que digan los estudiantes, hasta que varios niños hayan tenido sus turnos.

Cierre. Hay muchas cosas que agradecemos. Ahora vamos a dibujar un imagen de lo que más agradecemos. Cuando digo tu nombre, intenta hacer un Paseo de sentir a una silla en la mesa. Sé consciente de sentir tus dedos de los pies durante todo el camino hasta la mesa. Tendrás la oportunidad de dibujar una imagen de algo en tu vida que agradeces ... quizás será una persona o algo en tu casa o en la escuela, o incluso algún lugar especial.

Ayude a los estudiantes que no puedan escribir para escribir lo que hayan dibujado en su hoja de gratitud.

Consideraciones. También puedes tocar la canción de «Thanks be» del álbum de Betsy Rose titulado «Calm Down Boogie» mientras los estudiantes hacen sus dibujos.



TEMA 6: LA GRATITUD

Lección 17

Gratitud por mi cuerpo

CONCEPTOS

Mi cuerpo puede hacer muchas cosas
Yo estoy muy agradecido por mi cuerpo.

PALABRAS CLAVE

grande, cautivante, universo

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Contar cinco cosas que partes de sus cuerpos pueden hacer
- Contar lo que notan cuando comen meriendas sanas

MATERIALES

- Campanilla
- Libro: « All of me!» ([Ver Apéndice](#))
- Cartas de los sentidos
- Comida (galletas saladas integrales, frutas secas, queso con galletas saladas, fruta fresca / uvas)
- Platos de papel

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «All of Me!»
4. Comer de forma consciente con nuestros sentidos
5. Campanilla

PREPARACIÓN

1. Preparar platos desechables y servilletas (uno para cada niño y adulto en el aula) en las mesas.
2. En cada plato, colocar dos piezas de cada comida para que cuando los niños vayan a las mesas, todo este preparado.
3. Se lee el libro «All of Me!» con los niños antes de la lección.

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

La última que estuve aquí, compartimos muchas cosas que agradecemos, como ...

De ejemplos de lo que dijeron los estudiantes.

Hay otra cosa que todos podemos agradecer.

Leímos un libro sobre esta cosa.

Muestre el libro «¡All of Me!»

¿Qué agradece el niño en este libro?

Respuestas: los pies, el trasero, las manos, los brazos, las rodillas y los codos, la boca, los labios y los dientes, los ojos, la nariz, las orejas, el silencio, el corazón, los sentimientos — agradecido y tranquilo, y el universo.

Enseñanza y participación activa. *Hoy tenemos una sorpresa para nuestras bocas que saborean y mastican cosas. Traeremos mindfulness al cómo comemos al explorar la comida con nuestros sentidos. Con nuestros sentidos, usamos nuestros ojos, nariz, orejas, boca y dedos. ¿Qué hacen nuestros ojos?*

Ver.

¿Qué hacen nuestras orejas?

Escuchar. Continúe con cada sentido.

Prestaremos atención a nuestros sentidos y nuestros cuerpos mientras probemos cada comida. Podemos agradecer nuestra comida y nuestras bocas que mastican y saborean la comida. Cuando llegamos a nuestra silla, vamos a imaginar que nunca antes hemos visto o saboreado estas cosas. ¡Podemos imaginar que los estamos probando por primera vez en nuestras vidas! Y para algunas de las comidas, puede que sea la primera vez de verdad.

Vamos a ponernos de pie y caminar lentamente y en silencio de puntillas a las mesas. Presta atención a tus pies moviéndose mientras busques un sitio para sentarte en una mesa.

Empiece con una comida del que puede ser que los niños no sepan el nombre, por ejemplo, una

cereza desecada ... pero avíseles que NO lo coman directamente.

Cuéntame de esta comida. ¿Qué ves? ¿Qué color tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Cómo te sientes? ¿Es blanda? ¿Dura? ¿Pegajosa? ¿Hace ruido? ¿Cómo huele? Ahora, ponlo en tu boca y siéntelo pero no lo muerdas aún. ¿Notas el sabor? ¿Cómo te sientes?

Dejar que los niños contesten.

¿Que sucede en tu boca? Ahora, muérdelo y mastí-



calo con tus gran dientes. ¿Cómo sabe?

Dulce / amarga, crujiente / blanda, etc.

¿Te gusta? ¿Qué piensas que es?

Haga lo mismo con cada comida.

Cuenta a un amigo en tu mesa cuál comida les gustó más a tu boca y barriga, o cuál comida no les gustó a tu boca y barriga. A veces podemos determinar si nos gusta o no una cosa por como nos sentimos por dentro. Levanta tu mano si quieres compartir conmigo cómo te sientes ahora.

Llame algunos niños para que compartan.

Acuérdate, podemos prestar atención a cómo comemos igual que prestamos atención a nuestra respiración y nuestros sentimientos, en la escuela y en casa.

Cierre. *Vamos a terminar al invitar a la campanilla. Adiós para hoy.*



TEMA 6: LA GRATITUD

Lección 18

Gratitud por otras personas

CONCEPTOS

Muchas personas me ayudan a estar sano y seguro
Puedo ser amable y decirle «gracias» a la gente

PALABRAS CLAVE

conductor, cartero, barbero / peluquero, mago

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Nombrar personas en su comunidad que les ayudan
- Decir «gracias» cuando alguien hace algo para ellos

MATERIALES

- Campanilla
- Cartas de Ayudantes comunitarios
- Libro: “What’s My Job?” [¿Cuál es mi trabajo?] ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

- 1. Campanilla
- 2. Deseo amistoso creciente (DAC)
- 3. Libro: “What’s My Job?”
- 4. Imaginar (Cartas de Ayudantes comunitarios: conductor, policía, bombero, fotógrafo)
- 5. La canción de «Cariño» para los ayudantes
- 6. Campanilla

NOTA: Una ficha en blanco puede ayudar para impedir que los estudiantes miren hacia delante al siguiente ayudante y empiecen a adivinar antes del tiempo

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Estamos hablando de la gratitud; ser agradecido por la familia, los amigos, la comida y muchas otras cosas. ¿Quieres añadir alguna pegatina a nuestro Jardín de la amabilidad por actos de amabilidad que otros hayan hecho para ti?

Añada las pegatina, si se aplica.

Enseñanza. También hay mucha gente en nuestros barrios que nos ayudan. Aunque no los conocemos bien, ayudan a mantenernos sanos y a salvos. Estoy muy agradecido por todo lo que hacen.

Muestre algunas de las Cartas de ayudantes y ofrezca / pida información sobre qué hacen.

El libro «What's My Job?» nos ayuda a pensar sobre alguno de estos ayudantes importantes. Vamos a ver si puedes adivinar quienes son los ayudantes. Si crees que conoces a la persona que se describe, no lo grites pero muéstrame que lo sepas alzando tu dedo pulgar. O puedes susurrar tu respuesta en tu mano y aguantarlo allí hasta que todos estemos listos. Vamos a dar una oportunidad a todo el mundo para pensar antes de hablar sobre la respuesta.

Hable sobre cómo se siente guardar la respuesta en silencio un rato, cómo se siente no adivinarlo, etc. Lea el libro, tapando el ayudante en la siguiente página hasta que estén todos listos.

Participación activa. Ahora vamos a imaginar que somos adultos y tenemos trabajos. Todo el mundo debe ponerse de pie ... nuestro primer trabajo es ser un conductor de autobús ... vamos a conducir y recoger a los niños para llevarles a la escuela.

¿Todo el mundo esta listo? Sígueme.

«Conduciendo, conduciendo ... prestando atención a la carretera, parando para recoger a niños para la escuela. Abre la puerta ... ¡Buenos días, niños!»

Los niños repiten el saludo.

Cierra la puerta.

Haga dos o tres paradas para los niños.

«Es la hora de ir a la escuela ahora. Conduciendo, conduciendo ... Para en la escuela. Abre la puerta y todo el mundo fuera ... ¡Qué tengas un buen día!»

Bien hecho, conductores de autobús. ¿Qué pasaría si no hubiera conductores de autobús?

Deje tiempo para las respuestas.



Vamos a darles las gracias a todos los conductores de autobús.

«Gracias, conductores de autobús».

Ahora vamos a imaginar que somos bomberos.

¿Todo el mundo esta listo? Bomberos, hay un incendio en el césped. Por favor, prepara tus mangueras y apunta con mucho cuidado tu manguera hacia el césped. ¿Todo el mundo esta echando agua? ... Veo que el incendio se está apagando. Parece que has salvado a los animales que se escondían en ese árbol allí. Apaga tu manguera y vuelve a colocarlo en el camión de bomberos. Después, sube los brazos y alcanza los gatitos de los árboles para bajarlos. ¡Bien hecho, bomberos! ¿Qué pasaría si no hubiera bomberos?

Deje que los niños contesten.

Vamos a dar las gracias a todos los bomberos.

«Gracias, bomberos».

Cierre. *Vamos a sentarnos todos ahora. Hay tanta gente que tienen trabajos que nos ayuden a estar sanos y a salvo. Pondré algunas imágenes para que puedas verlas. Vamos a cantar la canción de «Cariño» a la gente que nos ayuda.*

Conductores, bomberos, fotógrafos, cocineros, policía, constructores, médicos, agricultores.

Esperamos que todos estos ayudantes son felices, tranquilos y llenos de amor.



TEMA 7: TODAS LAS PERSONAS DEPENDEN DE LOS DEMÁS Y DE LA TIERRA

Lección 19

Las personas por todo el mundo quieren paz

CONCEPTOS

- Somos iguales a los demás porque todos queremos paz
- Somos diferentes a los demás porque hablamos distintos idiomas

PALABRAS CLAVE

mundo, idioma, paz

OBJETIVO

Los niños podrán:

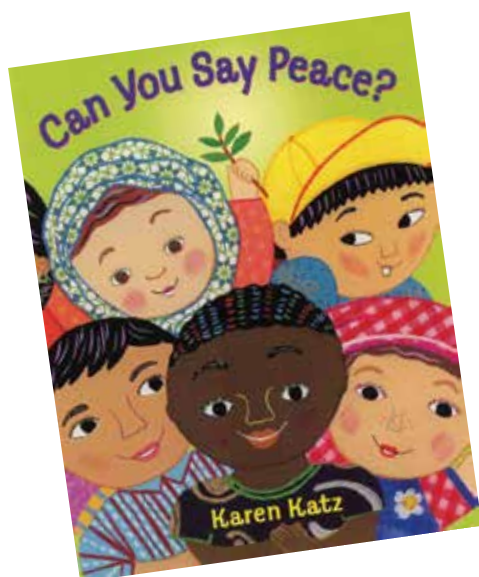
- Decir una cosa que los hace iguales y otra que los hace diferentes
- Nombrar una cosa que todo el mundo quiere: paz

MATERIALES

- Campanilla
- Libro: «Can You Say Peace?» ([Ver Apéndice](#))
- Globo terráqueo
- Canción de «Cariño»
- Carta a los padres #3 ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «Can You Say Peace?»
4. Vocabulario de la paz
5. Canción de «Cariño»
6. Campanilla



Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Enseñanza. Muestre a la clase un globo terráqueo

¿Alguien sabe qué es esto?

Respuestas: mundo, Tierra, globo

Sí, y aquí es donde vivimos en el mundo.

Señale tu ciudad donde vives.

¿Sabes que hay niños que viven por todas partes del mundo? Hoy vamos a hablar sobre la gente que aún no hemos conocido y quienes viven muy lejos. Igual que queremos cultivar paz y amabilidad en nuestra clase, la gente en todo el mundo quiere paz y amabilidad también. Veremos donde cada niño vive y cómo dicen la palabra «paz» en su idioma.

Lea «Can You Say Peace?»

Algunos de los niños en el libro se parecen físicamente a nosotros y otros son muy diferentes.

Participación activa. Vamos a ver de nuevo los niños del libro que viven en otros sitios. Te enseñaré en el globo terráqueo donde viven. Este niño / estos niños viven en _____.

Diga el país y señale donde está en el globo

terráqueo. ¿Cuáles son algunas de las cosas que notas en la imagen de la vida en _____?

Deje que respondan los niños.

En ese país, así dicen la palabra «paz».

Para cada ilustración, los niños deben describir que es lo que vean y se les enseñe cómo decir «paz» en el idioma de ese país.

EEUU = peace (inglés)

Japón = heiwa (japonés)

Bolivia = mojjsa kamana (Aymara)

Australia = kurtuku (Warnmen)

Ghana = goom-jigi (Buli)

México = paz (español)

Rusia = mir (ruso)

Francia = paix (francés)

China = he ping (mandarín)

Irán = sohl (Farsi)



Acabamos de aprender cómo decir la palabra «paz» de muchas formas.

(Si se aplica:) ¿Alguien aquí habla algún otro idioma en su casa? ¿Sabes decir «paz» en tu idioma nativo? Quizás podrías preguntar a tu madre, padre o abuelos cómo dicen la palabra «paz» en su idioma y luego compartes con nosotros.

Cierre. Entonces, los niños de otros lugares son como tu porque les gusta jugar y pasarlo bien. A veces se visten de una forma diferente, hablan diferentes idiomas y comen comidas distintas. ¿Te crees que ellos quieren ser felices y llenos de amor también? Vamos a cantar la canción de «Cariño» para ellos para que todos podamos ser felices, tranquilos y llenos de amor.

Toque la canción y cántelo.

Tengo una carta para que lo llesves a tu casa que explica a tus familias estas nuevas palabras que hemos aprendido. ¡Diviértete practicando algunas de estas nuevas palabras para decir «paz» en tu casa!



TEMA 7: TODAS LAS PERSONAS DEPENDEN DE LOS DEMÁS Y DE LA TIERRA

Lección 20

Conexiones con los demás

CONCEPTO

La amabilidad compartida con otras personas puede que vuelva a ti.

Ayudar y cuidar de otros se siente bien por dentro

PALABRAS CLAVE

(D=Página de depender)

depender

OBJETIVO

Los niños podrán:

- 1. Identificar formas en las que todos dependemos de otras personas
- 2. Contar cómo se siente por dentro cuando algo les trata con amabilidad
- 3. Ofrecer una sonrisa a personas que no conocen



MATERIALES

- Campanilla
- Globo terráqueo
- Libros: «Somewhere Today» [En algún sitio hoy] ([Ver Apéndice](#)) y «How Kind!» [Qué amable] ([Ver Apéndice](#))
- D=Página de depender

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «Somewhere Today»
4. Tiempo en círculo: Pasa una sonrisa (siéntate en un círculo, todos mirando hacia la izquierda; toca el hombro de la persona que tienes delante; cuando te miran, sonríe)
5. Repaso del estado del Jardín de la amabilidad
6. Campanilla

PREPARACIÓN

Se lee ambos libros con los estudiantes antes de la lección.



¿Cómo se siente por dentro cuando alguien te sonríe a TI?

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Enseñanza. La última vez miramos imágenes de niños de varios sitios del mundo y aprendimos cómo decir «paz» en sus idiomas. Personas en todo el mundo quieren ser felices y llenos de amor. Y cuando necesitan ayuda, todo el mundo quiere recibir ayuda de los demás. Eso es lo que significa depender de otras personas ... sabiendo que ellos te ayudarán y te cuidarán cuando lo necesitas. Todos dependemos de los demás.

Muestra D=Página de depender y colóquelo con las otras cartas de letras.

Vamos a ver el libro que muestra las formas en las que dependemos de los demás y cosas que podemos hacer para cuidar de ellos también.

Repase «Somewhere Today» [En algún sitio hoy]. Levanta tu mano y cuéntame una forma que alguien cuida de otra persona.

Respuestas: ser un buen amigo, enseñar algo nuevo a alguien, un médico cuidando de sus pacientes, etc.

¿Cómo te sientes por dentro cuando ves a estas personas haciendo este tipo de cosas?

Respuestas: feliz, tranquilo, lleno de paz.

Al cuidar de otros y de la Tierra, podemos ayudar a crear paz y hacer que el mundo sea un lugar mejor. ¿De quien dependes?

Dejar que los niños contesten.

Participación activa. Pasa algo muy especial cuando somos amables y cariñosos a otra persona. ¡La amabilidad de uno lleva a que haya más amabilidad en los demás! Eso es lo que pasó en la historia que leímos antes.

Muestre «How Kind!»

Cada animal que recibió amabilidad, también lo dio. ¿A quien volvió el huevo?

Deje que los estudiantes respondan.

Cuando hacemos cosas amables para otras personas, a veces su amabilidad vuelve a nosotros. Vamos a practicarlo al compartir una sonrisa. Vamos a ser conscientes de cómo nos sentimos por dentro si pasamos una sonrisa por toda la clase.

Los estudiantes deben estar de pie o sentados haciendo un círculo. Empiece con un niño y que «pasen» una sonrisa a la siguiente persona, por todo el círculo.

¿Volvió la sonrisa a la persona que lo pasó primero? **Sí. Si el tiempo lo permite, comparte otra sonrisa en la otra dirección por todo el círculo.**

¿Cómo se siente por dentro cuando alguien te sonríe a TI? ¿Tu corazón se siente abierto o cerrado? Puedes dar sonrisas a miembros de tu familia en casa o a amigos o profesores en la escuela, o hasta a personas que no conoces bien. Piensa por un momento sobre alguien con quien podrías compartir una sonrisa. Gira y comparte con un amigo una idea sobre con quien podrías regalar una sonrisa. Nota si te sientes bien por dentro al pensar en regalar una sonrisa a alguien.

Cierre. Hasta podemos añadir una pegatina de semilla a nuestro Jardín para sonrisas que otros nos dan. ¿Has añadido semillas al Jardín? ¿Qué sucede por encima de la tierra? ¿Cómo se siente por dentro notar lo que sucede?

_____ va a invitar a la campanilla para que podamos descansar en nuestros cuerpos y sentimientos ahora mismo.

Invite al próximo estudiante en la lista.



TEMA 7: TODAS LAS PERSONAS DEPENDEN DE LOS DEMÁS Y DE LA TIERRA

Lección 21

Cuidar a animales e insectos

CONCEPTO

Podemos ayudar a los demás con actos pequeños o grandes
Podemos ser amables y cariñosos con animales e insectos

PALABRAS CLAVE

jungla

OBJETIVO

Los niños podrán:

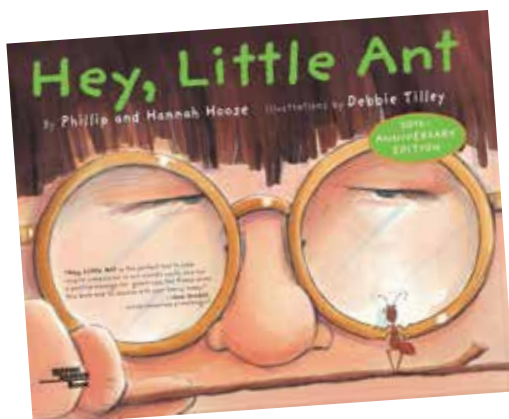
- Contar como se siente por dentro agradecer los animales
- Contar cómo pueden cuidar de los insectos

MATERIALES

- Campanilla
- Libro: “Hey, Little Ant” ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Imaginar: un safari de animales
4. Libro: “Hey, Little Ant”
5. La canción de «Cariño para todos los animales
6. Campanilla



Conexión. *Vamos a empezar con algunos movimientos animales antes de invitar a la campanilla.*

Guíe dos estudiantes en dos movimientos animales de su elección a la de los estudiantes. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

La última vez hablamos de sonreír a la gente. Levanta tu mano si te acordaste de sonreír a amigos o alguien en tu familia. Levanta tu mano si quieres contarnos con quien compartiste una sonrisa. ¿Cómo te sentiste por dentro cuando compartiste una sonrisa con alguien?

Llame a los estudiantes.

Hemos estado hablando de ser amables y depender los unos de los otros. ¿Con quién podemos compartir nuestra amabilidad?

Deje que los estudiantes respondan: amigos, familia, personas que no conocemos mucho, todas las personas en el mundo entero.

Sí.

Participación activa. *Hay otros seres vivos en el mundo que también podemos tratar con amabilidad. Vamos a dar un Paseo en la jungla y vemos si podemos descubrir otros seres vivos. ¿Qué animales podemos ver en una jungla?*

Elija unos cinco estudiantes para que respondan: *Vamos a ser amables y silencioso para que no asustemos a los animales.*

Guíe a los estudiantes para caminar en una fila por toda la clase, permitiendo que sus imaginaciones instiguen comentarios sobre animales

que podríamos ver si estuviéramos caminando por una jungla. Susurrando ...

Ah, veo un mono marrón allí arriba en el árbol. Creo que está comiendo una banana. Hola, mono.

A los niños: ¿Qué ves?

Anime a los niños a mirar alto y bajo, en los ríos y en el suelo mientras caminen por la clase ... acabando de nuevo en la alfombra.

¡Hay tantos seres vivos en nuestro mundo que dependemos de nosotros también!

Enseñanza. *Ahora vamos a leer un libro sobre cómo ayudar o hacer daño a un animal.*

Lea «Hey, Little Ant».

Si fueras un niño, preferirías ayudar o hacer daño a la hormiga?

Posibles dilemas que podrían surgir para una conversación: las interacciones de uno o ambos padres con insectos en la casa. Respuesta sugerida: *Si están fuera, dejar que los insectos vivan.*

Si están dentro, podemos intentar sacarlos a su sitio fuera. A veces hay demasiados, entonces tenemos que asegurar que los insectos no entren en nuestra comida dentro de la casa. ¿Que otras cosas podemos hacer para resolver este problema que podrían ser de ayuda?

Cierre. *Los animales dependen de nosotros para cuidar de ellos. Vamos a terminar cantando la canción de «Cariño» para todos los animales del mundo.*

Diga o cante la canción de «Cariño»

Acuérdate de compartir la amabilidad con todo tipo de animales. A ver si te hace sentir feliz por dentro.

¡Hay tantos seres vivos en nuestro mundo que dependemos de nosotros también!





TEMA 8: LA GRATITUD, CUIDAR DE NUESTRO MUNDO Y UN REPASO

Lección 22

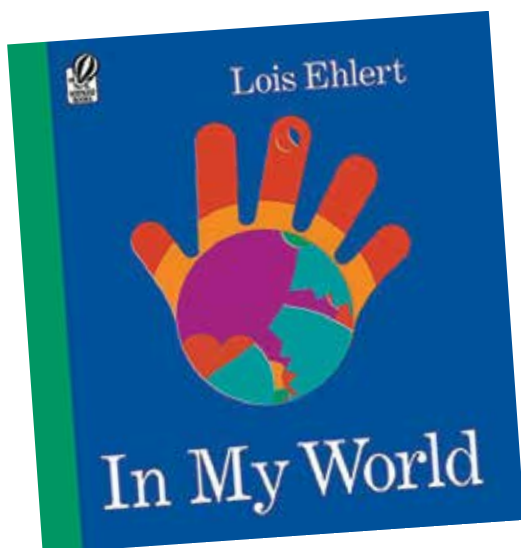
La gratitud y el cariño para nuestro mundo

CONCEPTOS

- Hay muchas cosas en el mundo de las que estamos agradecidos
- Podemos cuidar de todo lo que nos da el mundo

PALABRAS CLAVE

(G=carta de Gratitud)
la gratitud



OBJETIVO

Los niños podrán:

- Nombrar tres regalos que la Tierra nos da
- Nombrar tres maneras que podemos cuidar de la Tierra

MATERIALES

- Campanilla
- El libro «In My World» [En mi mundo] ([Ver Apéndice](#))
- Las hojas de «Helping Hands and Hearts» [Manos y corazones que ayudan] ([Ver Apéndice](#))
- Lápices de color o rotuladores

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Libro: «In My World»
4. Compartir con los demás formas de cuidar de la Tierra
5. Hacer manos y corazones
6. Campanilla

PREPARACIÓN

Tener lápices, lápices de colores o rotuladores y tijeras disponibles para la actividad de colorear

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Hemos estado hablando de ser amables y depender los unos de los otros. ¿Con quién podemos compartir nuestra amabilidad?

Deje que los estudiantes respondan: amigos, familia, personas que no conocemos mucho, todas las personas en el mundo entero, animales y también insectos.

Sí.

Enseñanza. Levanta tu mano si has nadado alguna vez en un lago, si has jugado en un parque, si has visto unas flores preciosas, si te has sentado debajo de un árbol o lo hayas escalado, si has respirado aire fresco? ¿Por qué son posibles estas cosas? Por qué muchas personas han cuidado de nuestra agua, tierra, plantas y aire. De la misma manera, podemos cuidar de nuestra Tierra / medio ambiente. Así todo el mundo puede seguir disfrutando de la Tierra.

Aquí tenemos un libro titulado «In My World». Se trata de algunas de las cosas en el mundo de las que los niños se sienten agradecidos.

Lea el libro.

¿Cuáles son tres cosas en el mundo que agradeces?

Deje tiempo de espera y pida ejemplos a los estudiantes.

¿Cómo te sientes cuando piensas en eso?

Respuestas: bien, feliz.

¿Cómo te hace sentir cuando piensas en no tenerlas?

Triste.

Debido a que el mundo nos ha dado tantas cosas, quizás debemos mostrar amabilidad a nuestro mundo al cuidar de él.

¿Cómo podemos cuidar de la Tierra con nuestras manos?

Respuestas: recoger basura, plantar plantas, no arrancar la corteza de los árboles.

¿Cómo podemos cuidar de la Tierra con nuestros corazones?

Respuestas: ser amable, pensar en cosas agradables, cada uno lo hacemos a nuestra forma.



Debido a que el mundo nos ha dado tantas cosas, quizás debemos mostrar amabilidad a nuestro mundo al cuidar de él.

¿Cómo te hace sentir por dentro cuidar del mundo a tu alrededor?

Permita las respuestas.

Recibirás un papel que tiene impreso unas manos o corazones. Estos nos pueden recordar cómo cuidar de la Tierra. Puedes colorearlos como quieras.

Muestre ejemplos.

Asegúrate que tu nombre está en cada hoja que coloreas. Muestre el nombre en cada hoja. Si hay tiempo, puedes recortar cada mano y corazón. Asegúrate que cortes por el borde exterior de la forma. Llamaré tu nombre y te daré una hoja de manos o corazones cuando es tu turno de ir a las mesas y colorear.

Llame a los estudiantes para que vayan a las mesas y deles las hojas que hayan pedido.

Cierre. *Vamos a invitar a la campanilla cuando llega el momento de terminar hoy. Eso significa dejar de trabajar y sentir tu respiración. Si no terminas ahora mismo, tendrás más tiempo para terminar de decorar tus hojas en otro momento.*

Recoja las manos y corazones terminados.



TEMA 8: LA GRATITUD, CUIDAR DE NUESTRO MUNDO Y UN REPASO

Lección 23

Unirlo todo

CONCEPTOS

Podemos recordar y hacer todo lo que estamos aprendiendo

PALABRAS CLAVE

pulsera de la amabilidad, limpiapipas

OBJETIVOS

Los niños podrán:

- Encontrar las ABC de la amabilidad (cartas) en la clase
- Mostrar donde buscar en la casa para recordar que significa cada letra en su pulsera

MATERIALES

- Campanilla
- Globo terráqueo
- Abalorios
- Limpiapipas
- Platos de papel

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Canción de «Cariño»
3. Tiempo en círculo: Demostrar y presentar las letras
4. Actividad para hacer las pulseras
5. Campanilla

Conexión. El siguiente estudiante en la lista debe invitar a la campanilla.

Vamos a cantar la canción de «Cariño» para toda la Tierra: el sol, los lagos, las estrellas, los árboles, las plantas que comemos, y todos los animales, insectos y mascotas de la Tierra.

Coloque el globo terráqueo en el centro del círculo



Nos quedan dos Lecciones de la amabilidad más juntos. Me siento un poco triste por dentro sobre eso, y noto que me siento un poco pesado en mi cuerpo. Pero estoy aún más ilusionado con lo que vamos a hacer hoy. Siento como si tuviera una sonrisa en mi cara. ¿Cómo te sientes en tu cuerpo ahora mismo?

Anime a los estudiantes a que contesten.

Enseñanza. He traído algo nuevo hoy y quiero que tengas la oportunidad de mirarlo detalladamente. Tu profesor y yo caminaremos por el círculo para mostrarte lo que vamos a hacer hoy. ¿Qué ves?

Abalorios de colores, un abalorio con forma de corazón, un abalorio en forma de estrella y abalorios en forma de ABC.

¿Los abalorios de corazones y estrellas te recuerdan a algo del que hablamos cuando yo vine de visita?

Respuesta: Las varillas para el Oyente estrella y Hablar desde el corazón.

¡Correcto!

Coloque la Varita de Corazón en el suelo y deje espacio para todas las cartas de las letras antes de dejar la Varita de Estrella.

¿Por qué tenemos abalorios en forma de ABC?

Puede que los niños no sepan.

¿Cómo te siente no saber?

Está bien.

Vamos a hablar sobre eso. ¿Dónde están las cartas de ABC de las que hemos estado aprendiendo?

Colgando en la pared.

La letra ...

- | | |
|----------|---|
| A | Actos de amabilidad y atención (prestar atención por dentro y por fuera) |
| B | Amigos abdominales, cuerpo y respiración |
| C | Cuidar |
| D | Dependemos de los demás / la naturaleza y otros / la naturaleza depende de nosotros. |
| E | Emociones (animales rellenos de legumbres, imágenes de las emociones, Frasco mental) |
| F | Perdón (las varillas de Hablar desde el corazón y para el Oyente estrella, y ayudando a personar a alguien) |
| G | Gratitud por nuestros cuerpos, nuestra escuela, nuestra familia y amigos, naturaleza |

¡Muy bien hecho al recordar todo lo que hemos aprendido!

Participación activa. Presta atención por fuera para ver cómo podemos hacer nuestra pulsera. Todo el mundo tendrá un sobre que contiene abalorios. Vértelo con cuidado sobre el plato de papel. Busca el abalorio en forma de corazón y colócalo sobre un limpiapipas. A continuación, empieza a colocar los abalorios en forma de ABC: primero la A, después la B, y luego la C. Continúa hasta la letra G. Después coloca el abalorio en forma de estrella, la primera letra de tu nombre, el último abalorio en forma de letra y los abalorios de colores. Levanta tu mano cuando hayas acabado y un profesor lo convertirá en una pulsera para ti. Puedes llevar tu pulsera a casa y quizás ayudar a tu familia a aprender sobre la amabilidad también.

Cierre. Invite a la campanilla.

Sé consciente de cómo te sientes por dentro, ahora mismo.

Nos vemos la próxima vez.



TEMA 8: LA GRATITUD, CUIDAR DE NUESTRO MUNDO Y UN REPASO

Lección 24

Cierre

CONCEPTOS

Podemos recordar y hacer todo lo que estamos aprendiendo

PALABRAS CLAVE

guirnalda

OBJETIVO

Los niños podrán:

- Usar su libreta para contar lo que hayan aprendido en la clase
- Identificar una actividad favorita de las lecciones

MATERIALES

- Campanilla
- Hoja de «Manos y Corazones» coloreada, recortada y completada por los estudiantes
- Póster del Jardín de la amabilidad
- Carta a los padres #4 ([Ver Apéndice](#))

ACTIVIDADES

1. Campanilla
2. Deseo amistoso creciente (DAC)
3. Repaso: Hacer una lista de las actividades aprendidas
4. Actividad de compartir: Actividad favorita, pegar manos / corazones al póster
5. Pasar una sonrisa por el círculo

PREPARACIÓN

Tener preparados los corazones o manos coloreados que los niños decoraron; recortarlos y escribir el nombre de cada niño en cada uno

Conexión. El próximo estudiante en la lista debe invitar la campanilla y guiar la DAC.

Hoy será nuestra última Lección de la amabilidad juntos. Pero podemos seguir practicando todo lo que hemos aprendido juntos. Y podemos seguir haciendo actos de amabilidad y cultivando amistades y paz en nuestra escuela. Vamos a recordar algunas de las cosas que hemos estado practicando juntos.

Haga una lista de las actividades del Plan de estudios de la amabilidad.

Enseñanza. *¿Te acuerdas de las manos y los corazones que hicimos? Los hicimos para recordarnos de las formas que podemos cuidar de la Tierra. Cuando cuidamos de la Tierra, también nos estamos cuidando el uno del otro.*

Devuelva los corazones y las manos a los niños.

Participación activa. *Vamos a usar las manos y los corazones que decoraste para hacer una guirnalda para la puerta de nuestra clase. Cuando añades tu mano o corazón a nuestra guirnalda, puedes decirnos «¿Cuál fue tu actividad favorita que aprendimos durante nuestro tiempo juntos?»*

Cuando traigas tu mano o corazón para ponerlo en la guirnalda, muéstranos tu dibujo por favor, si quieres, y cuéntanos tu actividad favorita.

Tenga los materiales de amabilidad encima de la alfombra para ayudar a los estudiantes a recordar algunas elecciones.

¡Hicimos tantas cosas para ayudar a cultivar amistades y amabilidad en nuestra escuela!

Cuando todo el mundo haya añadido su mano o corazón a la guirnalda y me presten atención, podemos cantar la canción de «Cariño» entre nosotros.

Cierre. *Vamos a ponernos de pie, darnos la mano y pasar una sonrisa por el círculo. Espero que hayas aprendido mucho sobre la amabilidad y el cariño. También espero que continúes invitando a la campanilla, utilizando tu Amigo abdominal, utilizando las Varitas de paz, y siendo amable con todo el mundo, para que tu jardín crezca y crezca cada vez más.*

Referencias y agradecimientos

REFERENCIAS

1. Rose, B. (2007). Calm Down Boogie [CD]. Albany, NY: A Gentle Wind.
2. Key Education. (2006). Listening Lotto: Sounds on the Farm. Greensboro, NC: Carson-Dellosa Publishing LLC.
3. Key Education. (n.d.). Emotions Photographic Learning Cards. Greensboro, NC: Carson-Dellosa Publishing LLC.
4. Greg & Steve. (1987). Animal Actions I. On Kids in Motion [CD]. Los Angeles, CA: Youngheart Records.
5. Cox, K. (2009). Community Helper Cards. PreKinders: Creative Ideas for Pre-K Teachers. Retrieved September, 2009. From www.prekinders.com/community-helpers/.

AGRADECIMIENTOS

Nuestros más profundos agradecimientos al equipo de enseñanza del Center for Healthy Minds.

Damos una gran reverencia a Jon Kabat-Zinn por su trabajo pionero con adultos, y sin él, la creación de este plan de estudios no hubiera sido posible, y a Sharon Salzberg por su trabajo enfocado en cultivar amabilidad y cariño.

Sentimos también mucha gratitud hacia el trabajo de base de Susan Kaiser Greenland para adaptar las prácticas de mindfulness y meditación a niños, familias y entornos académicos.

Algunas fotos usadas en el plan de estudios han sido cedidos por el Center for Healthy Minds.

Apéndice

LIBROS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DE LA AMABILIDAD

El Plan de estudios de la amabilidad proporciona oportunidades para conectar con el aprendizaje de alfabetismo en el aula. La literatura infantil usada en estas lecciones suele reforzar las habilidades de alfabetización y también es una manera para que los niños participen en las lecciones. Los libros no son sólo para leerlos a los estudiantes; el lector hace que los estudiantes participen en el libro como si fuera una aventura, despertando su curiosidad natural y sus habilidades para resolver problemas. Haz preguntas mientras avances sobre cómo se sientan los personajes, qué pueda suceder a continuación y las conexiones que hagan los estudiantes a lo que estén aprendiendo.

LECCIÓN	TÍTULO DE LA LECCIÓN	NOTA	TÍTULO DEL LIBRO	AUTOR	PÁGINAS	TIEMPO ESTIMADO	TEMA(S)
3	Cultivar amistades con amabilidad		Sumi's First Day of School	Soyung Pak	29	7 minutos	Emociones y conductas cariñosas
4	Emociones silenciosas por dentro	Empiece a leer secciones de este libro el primer día del plan de estudios.	A Quiet Place	Douglas Wood	30	Se lee en varias veces.	Descanso y silencio
5	Puedo notar cosas cuando estoy silencioso por dentro	Lea la historia con los estudiantes antes de la lección.	The Listening Walk	Paul Showers	30	10 minutos	Un lugar de descanso y silencio
6	Las distintas emociones se sienten de forma diferente por dentro		Quick as a Cricket	Audrey Wood	23	10 minutos	Sentimientos en el cuerpo
8	Trabajar con las emociones de una forma amable y amistosa	Lea la historia con los estudiantes antes de la lección.	I'm the Best	Lucy Cousins	30	7 minutos	Herir las emociones y arreglarlo
9	Las emociones cambian varias veces al día	Se lee la historia con los niños o se pone el audio antes de la lección; se repasa y se resume como sea necesario.	Dogger	Shirley Hughes	30	10 minutos	La amabilidad y la gratitud
10	La mente atareada y la mente tranquila		Moody Cow Meditates	Kerry Lee MacLean	28	8 minutos	Estar con el enfado
12	¿Qué más podemos hacer cuando estamos enojados?		When Sophie Gets Angry	Molly Bang	33	6 minutos	Trabajar con el enfado y sentimientos incómodos

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

LIBROS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DE LA AMABILIDAD (continuado)

LECCIÓN	TÍTULO DE LA LECCIÓN	NOTA	TÍTULO DEL LIBRO	AUTOR	PÁGINAS	TIEMPO ESTIMADO	TEMA(S)
14	Perdonarme	Se lee la historia con los niños antes de la lección; se repasa y se resume el texto como sea necesario.	Down the Road	Alice Schertle	35	10 minutos	El perdón
16	Gratitud por las personas o cosas en mi vida		Gracias/Thanks	Pat Mora	28	10 minutos	Gratitud por todo lo que tenemos
17	Gratitud por mi cuerpo	Lea la historia con los estudiantes antes de la lección.	All of Me!	Molly Bang	30	10 minutos	La gratitud
18	Gratitud por otras personas		What's My Job?	Lyn Calder	30	10 minutos	Trabajos adultos y servicios ofrecidos
19	Las personas en todo el mundo quieren paz.		Can You Say Peace?	Karen Katz	30	5 minutos	Paz
20	Conexiones con los demás / dependencia	Lea la historia con los estudiantes antes de la lección.	Somewhere Today	Shelly Moore Thomas	22	8 minutos	Depender de otras personas
			How Kind!	Mary Murphy	24	5 minutos	Pasar la amabilidad a otras personas
21	Cuidar a animales e insectos		Hey, Little Ant	Philip y Hannah Hoose	24	7 minutos	Amabilidad, ayuda, empatía
22	La gratitud y cómo cuidar de nuestro mundo		In My World	Lois Ehler	40	2 minutos	Gratitud por el mundo

INTRODUCCIÓN: CARTA A LOS PADRES

Estimado Padre/Tutor,

Su hijo participa en un **Plan de estudios de la amabilidad** que incluye 24 lecciones, desarrollado específicamente para niños entre las edades de 4 y 6 años. El plan de estudios incluye libros infantiles, música, movimiento y otras actividades para enseñar y inculcar conceptos relacionados con la **amabilidad** y la **compasión**. Entre otras lecciones, los estudiantes aprenderán y practicarán maneras de reconocer y trabajar con las emociones difíciles. La base del plan de estudios es la práctica de la mindfulness con énfasis en las prácticas de bondad. La palabra mindfulness significa «prestar atención» a propósito, en el momento presente sin juzgar la experiencia que tiene uno mismo.

Los temas principales del Plan de estudios de la amabilidad son:

- Uno Cuerpos conscientes y la siembra de las semillas de la amabilidad
- Dos Siento emociones por dentro
- Tres Cómo me siento por dentro se ve por fuera
- Cuatro Cuidar de las emociones fuertes por dentro y por fuera
- Cinco Calmarse y resolver los problemas
- Seis La gratitud
- Seite Todas las personas dependen de los demás y de la Tierra
- Ocho La gratitud y cómo cuidar de nuestro mundo

Usted recibirá varias cartas a lo largo del plan de estudios, acompañando las lecciones en los que los estudiantes crean proyectos que llevarán a casa. Esperamos que esto le ayude a entender mejor lo que se está enseñando en nuestras lecciones para poder trabajarlo en casa con su hijo.

[INSERTAR CÓMO LOS PADRES PUEDEN PONERSE EN CONTACTO CON EL PROFESOR]

Con gratitud,

LECCIÓN 1 CARTA A LOS PADRES #1

Estimado Padre/Tutor,

Hoy empezamos el **Plan de estudios de la amabilidad** en la clase de su hijo. Estamos aprendiendo sobre cómo prestar atención. Practicamos prestar atención por fuera (a lo que sucede a nuestro alrededor) y por dentro (a nuestros propios sentimientos, sensaciones y pensamientos).

Hoy en la clase practicamos prestar atención a nuestra respiración. Primero jugamos con molinillos, y después practicamos sentarnos tranquilamente en silencio y prestar atención a nuestra respiración por dentro. Aprendimos que podemos respirar rápido o lento, de forma suave o forzada, y que nuestra respiración cambia cómo nos sentimos en nuestros cuerpos.

Su hijo trae a casa su propio molinillo hoy. Si le apetece, puede pedir a su hijo que comparta lo que aprendió hoy sobre la respiración.

Deseamos que tenga un buen día,

LECCIÓN 11 CARTA A LOS PADRES #2

Estimado Padre/Tutor,

Dentro del **Plan de estudios de la amabilidad**, hemos aprendido sobre lo siguiente:

- 1. Cómo cuidar de semillas/bulbos:** los niños han plantado plantas y las están cuidando
- 2. Cuidar de sí mismo:** al escuchar sus cuerpos y notar como se sienten
- 3. Cuidar de sus amigos:** al hacer «actos de bondad» como compartir o resolver un problema con un amigo de una forma amable

Hoy hicimos «Frascos mentales» en la escuela. A veces nuestras mentes se vuelven muy ocupadas y llenas de sentimientos de ira o excitación, y es difícil calmarlas y ver las cosas con claridad. Los niños pueden agitar su Frasco mental cuando se sienten enojados o sobre-excitados y ver como eso sentimientos y pensamientos se tranquilicen igual que la purpurina en el Frasco mental. Esta es otra forma de cuidarnos a nosotros mismos.

Le pedimos que tome un poco de tiempo para que su hijo le cuente como hizo su Frasco mental y mostrarle como se usa.

Es una alegría conocer a su hijo.

Amablemente,

LECCIÓN 19 CARTA A LOS PADRES #3

Estimado Padre/Tutor,

Mientras continúan nuestras lecciones del **Plan de estudios de la amabilidad**, vamos hablando de maneras de ser amables con nosotros mismos, de ser amables con otros que conocemos, y a personas que viven en todo el mundo. Hablamos de las similitudes y diferencias entre los niños en nuestra comunidad y los que viven en otras comunidades en otros lugares del mundo.

En nuestra lección hoy, leímos un libro que se llama «Can You Say Peace?» [¿Puedes decir la palabra paz?], y aprendimos a decir la palabra «paz» en muchos idiomas diferentes. Se encuentra estas nuevas palabras abajo. ¡Es muy divertido pronunciar algunas de estas palabras! Los niños disfrutaron de escuchar y decir estas palabras llenas de paz.

También aprendimos una canción llamada la canción del «Cariño», y lo usamos para ofrecer deseos de paz para niños en todo el mundo. La canción de «Cariño» es otra forma de ser amable y cariñoso hacia nosotros mismos y otros. Incluyo la letra de la canción abajo, para que pueda Usted practicarla en casa si quiere. Quizás su hijo se acordará algo del lengua de señas que aprendimos para acompañar. (Todavía estamos aprendiendo las señas).

La canción de «Cariño»

May I be happy, May I be peaceful, May I be filled with love

[Qué sea feliz, Qué esté lleno de paz, Qué esté lleno de amor].

May you be happy, May you be peaceful, May you be filled with love

[Qué seas feliz, Qué estés lleno de paz, Qué estés lleno de amor].

May we be happy, May we be peaceful, May we be filled with love

[Qué seamos felices, Qué estemos llenos de paz, Qué estemos llenos de amor].

Deseándole paz,

EEUU = peace (inglés)

Japón = heiwa (japonés)

Bolivia = mojjsa kamana (Aymara)

Australia = kurtuku (Warnmen)

Ghana = goom-jigi (Buli)

México = paz (español)

Rusia = mir (ruso)

Francia = paix (francés)

China = he ping (mandarín)

Irán = sohl (Farsi)

LECCIÓN 24 CARTA A LOS PADRES #4

Estimado Padre/Tutor,

Su hijo participa en el **Plan de estudios de la amabilidad** desde hace unas semanas. Ahora, su hijo trae su proyecto final: una **Pulsera de amabilidad**. Las letras de la pulsera corresponden a las letras de los temas del Plan de estudios de la amabilidad (A-G) más las iniciales del nombre de su hijo. Es poco probable que su hijo recuerde qué significan todas las letras, pero puede ayudar a recordarlas mirando la siguiente lista.

A: Atención y actos de amabilidad

B: Amigos respiratorios (Belly Buddies en inglés), respiración (breath) y cuerpo (body)

C: Cuidar

D: Depender de otras personas

E: Emociones

F: El perdón (forgiveness)

G: Gratitud

Esperamos que la pulsera ayude a su hijo a acordarse de todo lo que haya aprendido sobre ser amable y cariñoso hacia nosotros mismos y los demás. Su hijo ha puesto mucho tiempo y esfuerzo en desarrollar estas habilidades. Ha sido un placer para mí trabajar con la personalidad única y talentos que su hijo comparte en el aula todos los días.

Con gratitud por todo lo que Usted hace para ofrecer un hogar seguro y lleno de cariño que apoya la capacidad de su hijo a florecer en el aula,

MATERIALES

Con la ayuda de varios ayudantes en el Center for Healthy Minds, muchos de los materiales usados en las lecciones del Plan de estudios fueron creados en el Center -- algunos con un uso limitado. Los libros y canciones usados en las lecciones no son los únicos materiales que pueden ser útiles en transmitir los temas del plan de estudios. Se debe usar creatividad en seleccionar y crear su propio juego de materiales para utilizar en sus lecciones.

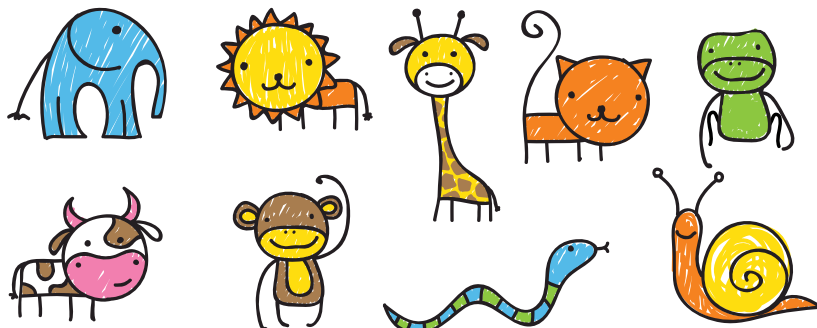
SUGERENCIAS:

Cartel visual del horario: Se puede crear modificando un trozo de cartón con velcro para adherir los sentidos y las cartas de los movimientos de los animales. Esto da a los niños una forma de ver que viene en la próxima lección o la siguiente.



Póster del Jardín de la amabilidad: Se puede crear modificando un póster existente, imprimiendo pegatinas de flores y semillas para adherirlas.

Cartas de movimientos de animales: Se puede utilizar fotos o dibujos de elefantes, leones, jirafas, águilas, gatos, vacas, caracoles, serpientes, armadillos, ranas, monos; se puede fijar un gancho y doblar la cinta adhesiva hacia la parte posterior de las cartas para que se puedan añadir al Cartel visual del horario.



Cartas de los sentidos: Se puede usar cualquier foto de los cinco sentidos; se puede fijar un gancho y doblar la cinta adhesiva hacia la parte posterior de las cartas para que se puedan añadir al Cartel visual del horario.



Cartas para aprender sobre las emociones: Fotos de niños (de edades similares a los niños de la clase participando en el plan de estudios) con expresiones faciales y lenguaje corporal que transmitan emociones (carsondellosa.com/products/845001--Emotions-Learning-Cards-845001). Muchos programas de Social and Emotional Learning (SEL) [aprendizaje social y emocional] ofrecen colecciones de estas fotos.



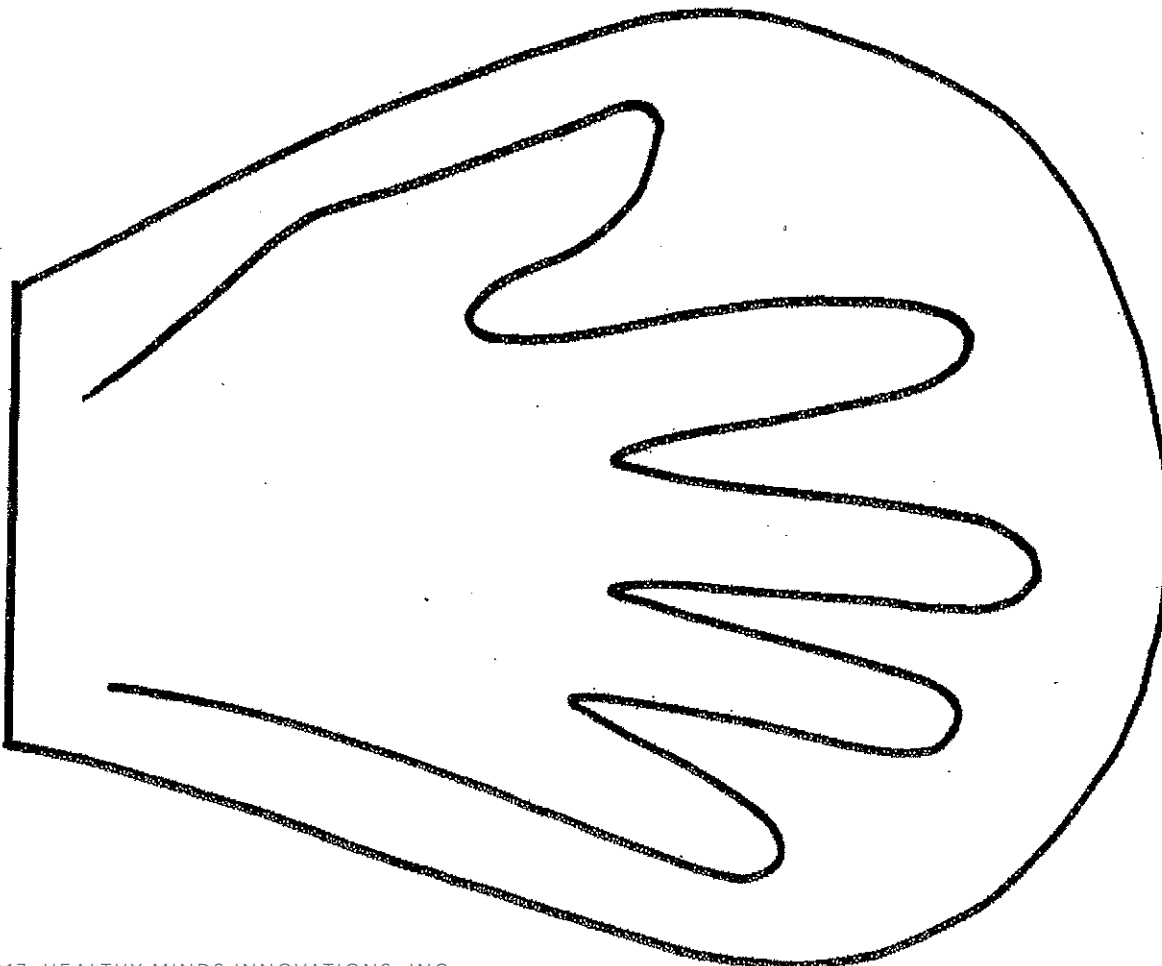
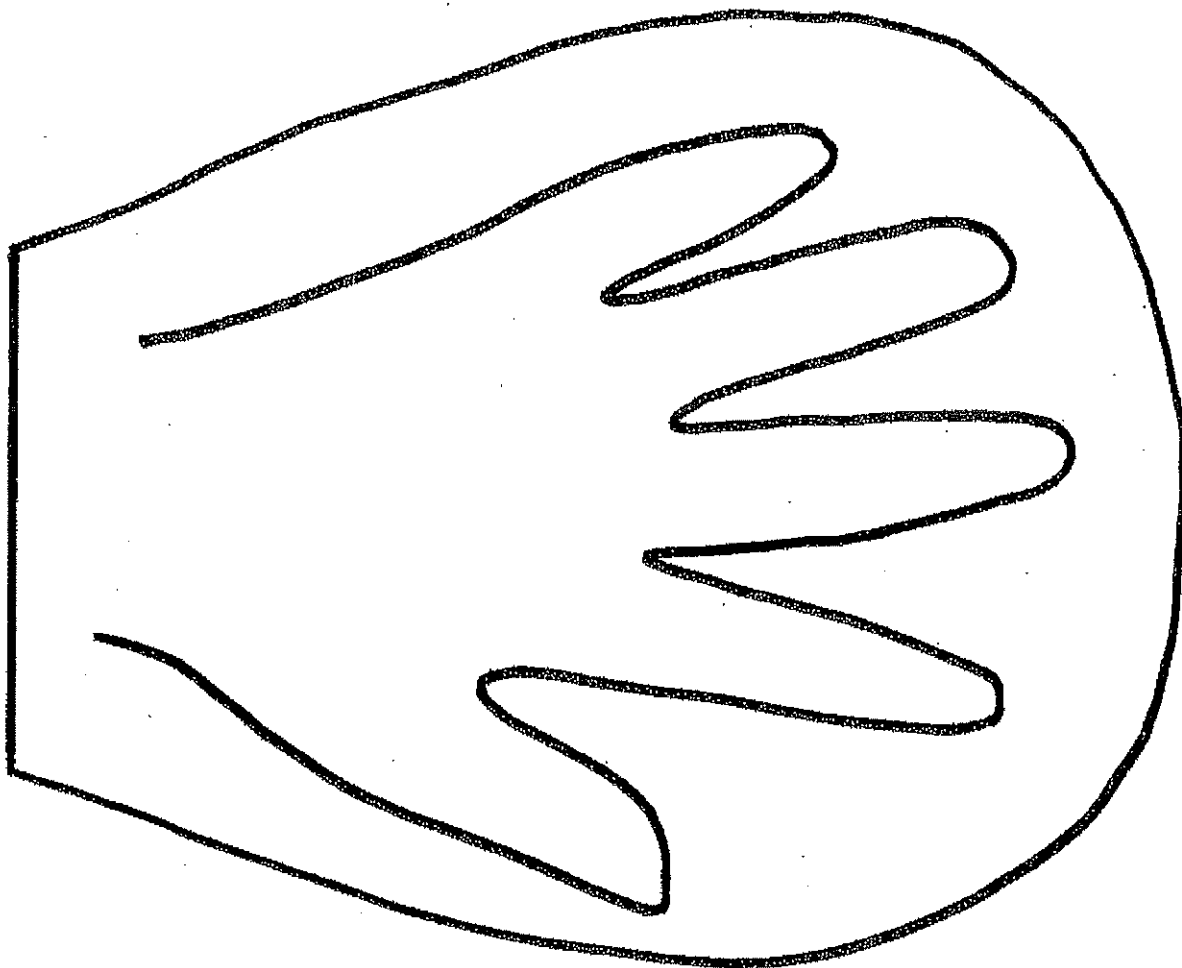
MATERIALES (continuado)

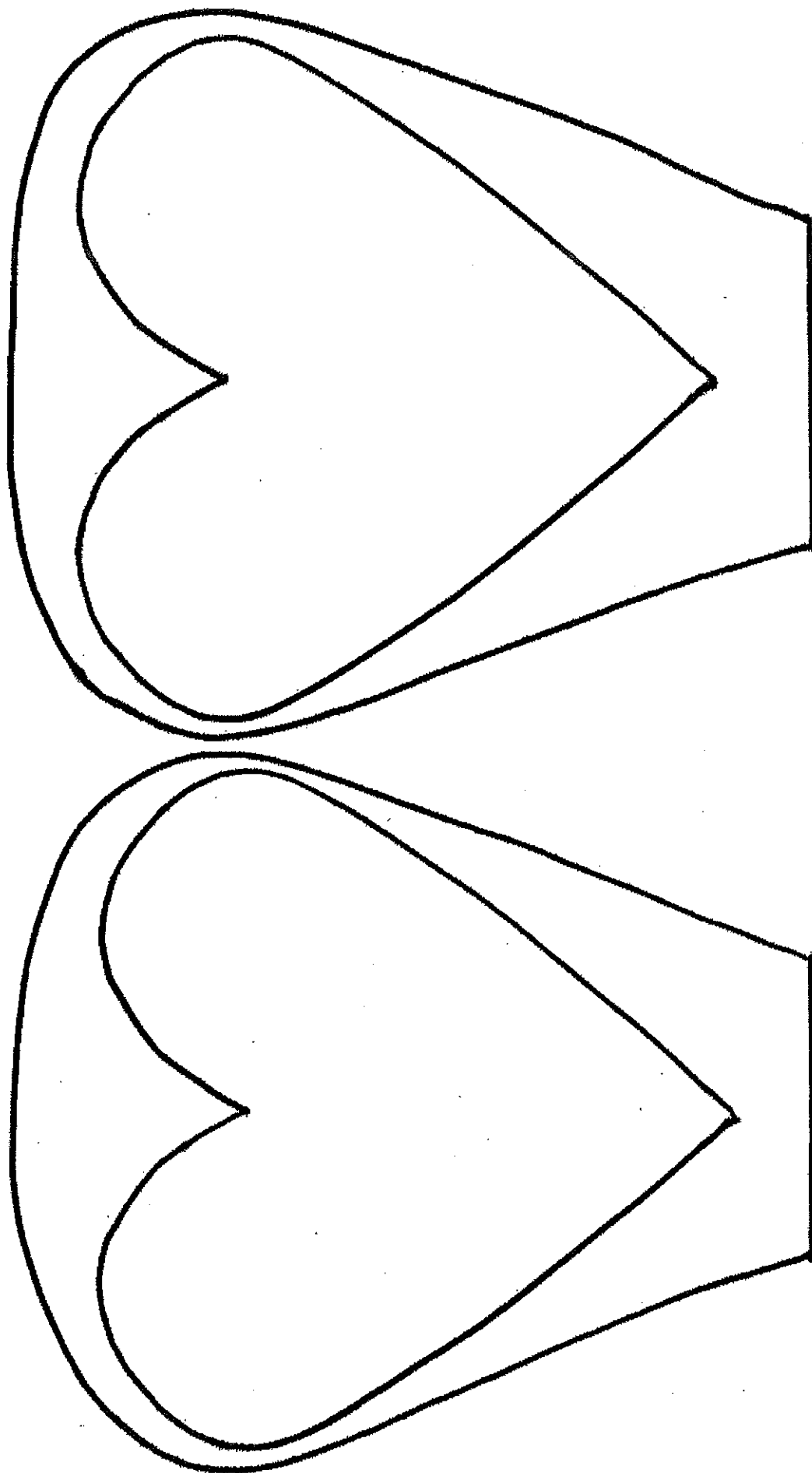


Community Helper Cards: Fotos de adultos trabajando en una comunidad papeles de ayudante (carsondellosa.com/products/110111--Photographic-Community-Helpers-Bulletin-Board-Set-110111).

Página de gratitud (página [77](#))

Hojas de Corazones y manos que ayudan (páginas [75](#) y [76](#))





G=Gratitud

Las cosas que _____ está agradecido/a.

(personas, animales, insectos, peces, plantas,
árboles, lagos, comida, cama, y muchas otras cosas)

centerhealthyminds.org