

ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Juego de Sentimientos, pg. 3-4
(15 minutos)

Actividad de ¿Cómo me sentí?, pg. 5-6
(20 a 25 minutos)

Actividad de Llenar Tu Tanque,
pg. 7-10
(30 minutos)

¿Cómo se sienten? Conexión Literaria,
pg. 11-12
(5 minutos para explicar, proyectos de varios días)

Actividad para realizar en casa,
pg. 13-14

GRADO 3



Objetivo: Los alumnos podrán:

- Describir la importancia de ser conscientes de sus propios sentimientos y ser sensibles a los sentimientos de otros.
- Demostrar habilidades de comunicación interpersonales efectivas necesarias para expresar emociones, necesidades personales, y deseos de forma saludable.
- Describir la importancia del autocontrol y formas de manejar la ira.
- Explicar cómo ser positivo puede ayudar a mostrar bondad hacia ellos mismos y otros.

Definición de bondad: La bondad significa ser amistosos, generosos o considerados con nosotros mismos y con los demás a través de nuestras palabras y acciones.

Conceptos de bondad: Responsabilidad, autodisciplina

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Afirmaciones sobre sentimientos (proporcionadas), separadas antes de clase
- Sombrero o canasta
- Hoja de trabajo ¿Cómo me sentí? una para cada alumno
- Medidor de Bondad, uno para cada alumno (proporcionado)
- Tres carteles grandes y autoadhesivos, con las siguientes frases escritas, una frase en cada hoja: Modos dañinos de responder; Formas de calmarme y focalizarme; Trabajar a través de sentimientos negativos
- Formas de responder a la ira u otros sentimientos dañinos, una copia por maestra
- Medidor de bondad, recortado y ensamblado antes de clase
- Cinta
- Lista de libros o de historias cortas de la biblioteca de su aula (o que se relacionen con una unidad curricular) donde los personajes presentan una variedad de emociones en respuesta a situaciones desafiantes
- Guía de Informe de Libro, una por alumno
- Actividad para realizar en casa, una hoja para cada alumno

¿PREGUNTAS? CONTACTAR A: TeacherHelp@RandomActsofKindness.org

NOTAS DE LA LECCIÓN

- Las actividades en esta lección se enfocan en un tema central y se conectan con diferentes áreas del currículo. Las actividades de la lección utilizan una variedad de modalidades para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje y agregar a o complementar cada uno.
- Cada actividad incluye preguntas de evaluación para determinar cuánto han internalizado los alumnos el objetivo de la lección. Se pueden discutir las preguntas como clase o puede permitir que los alumnos trabajen en pareja, si lo considera adecuado.
- Las actividades también incorporan Conceptos claves de bondad, que pueden presentarse antes de enseñar la lección, o a medida que se discuten los conceptos en la lección. Considere exhibir los [Carteles de Conceptos de bondad](#) durante la unidad. Vea la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre el uso de Conceptos de bondad para crear un ambiente saludable en el aula y ayudar a los alumnos a desarrollar conductas prosociales.
- Cada actividad incluye consejos sobre cómo adaptar el currículo según las necesidades de los distintos estudiantes.
- El [Kit de herramientas sobre la bondad](#) es otra forma de satisfacer las necesidades de los distintos estudiantes. Consulte la [Guía ABA para el maestro](#) sobre cómo crear y usar este kit de herramientas.
- ABA también desarrolló [estrategias de concentración](#) y [de resolución de problemas](#) para ayudar a los alumnos a controlar sus emociones, analizar situaciones difíciles y entablar relaciones saludables, de amistad y comunitarias. Consulte la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre cómo incorporar estas estrategias en la lección.
- Al volver a examinar los temas o las preguntas suscitadas durante las discusiones en forma regular, se amplía la comprensión de los conceptos entre los alumnos. Se proporcionan explicaciones escritas, pero puede utilizar el lenguaje que le resulta más natural.
- Esta lección incluye una actividad para realizar en casa, la que se podrá enviar a casa después de que se haya terminado todas las actividades de esta lección.
- Los estándares académicos P-12 de Colorado y del Núcleo común que se cumplen en esta lección se encuentran detallados después del título de la actividad. La clave se proporciona en las páginas 15-18.

INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: *“Durante los próximos días, vamos a hablar acerca de los sentimientos, lo que significa ser sensible a los sentimientos de los otros, y cómo comunicar nuestros sentimientos de manera saludable. ¿Alguien puede darme un ejemplo de cómo comunicar sus sentimientos de manera positiva?”* Dé tiempo a los alumnos para que respondan. Puede utilizar también este momento para introducir los Conceptos de bondad (responsabilidad y autodisciplina) y crear definiciones colectivas para dichos conceptos o compartir las definiciones que aparecen a continuación. Considere usar los [Carteles de Conceptos de bondad](#) para los términos responsabilidad y autodisciplina para reforzar el aprendizaje.

VOCABULARIO PARA LA UNIDAD

Responsabilidad: Hacer lo que necesita hacer.

Autodisciplina: Controlar lo que dices o haces para evitar lastimarte a ti y a los demás.

JUEGO DE SENTIMIENTOS (15 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Afirmaciones sobre sentimientos (pg. 4), recortadas antes de clase
- Sombrero o canasta
- Carteles de Conceptos de bondad para responsabilidad y autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1, 1b-d, 2, 3, 6; CCSS.ELA-Familiarización.L.3.2, CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.1
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.f; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.b, f, g; S.1, ENG.2, RE.a,b,c; S.3, ENG.1, RE.a

DESCRIPCIÓN

1. Sostenga el sombrero con una mano y una “afirmación de sentimientos” doblada en la otra mano. Diga: *“En estas hojas de papel hay diferentes situaciones. Voy a meter estas hojas en el sombrero. Ahora, necesitaré un voluntario para ir al frente, sacar un papel del sombrero y leer la afirmación a la clase mientras muestra la emoción escrita en el papel. No deben decir la emoción, solamente representarla, ¡y cuanto más dramático mejor! El resto de la clase adivinará cuál es el sentimiento o emoción que se muestra. La persona que actúe la emoción elegirá a alguien para responder”*.
2. Represente un ejemplo antes de comenzar el juego: *“Mi hermano me dijo que soy muy bueno en el fútbol”*. (Dicho con orgullo).
3. Elija un voluntario para pasar al frente y haga que lea la afirmación que muestra la emoción en el papel. Asegúrese de que alguien levante la mano para ser llamado. La persona que responda correctamente saca la siguiente afirmación del sombrero. Juegue todas las veces que lo desee.
4. Deje que los alumnos piensen en sus propias afirmaciones y emociones y que las representen para la clase.
5. Después de jugar, haga las siguientes preguntas:
 1. *¿Fue fácil o difícil adivinar las emociones de tus compañeros?*
 2. *¿Crees que siempre es fácil saber cómo se siente alguien por la forma en que se comunica?*
 3. *¿Qué sucede si no puedes saber cómo se siente alguien? ¿Qué podrías hacer para descubrirlo? ¿Crees que podría ser útil preguntar? ¿Por qué o por qué no?*

EVALUACIÓN

El maestro pregunta (o hace que los alumnos respondan en sus diarios ABA): *“¿Crees que siempre es fácil saber cómo se siente alguien por la forma en que se comunica? ¿Crees que es importante prestar atención a estas pistas? ¿Por qué o por qué no? ¿Crees que somos responsables por la forma en que nos sentimos? ¿Qué pasa con la forma en que otros se sienten?”*.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Consultar una copia de la hoja de Imágenes de Sentimientos de la lección Sentimientos y Comportamientos de kindergarten.

A close-up photograph of a young boy with a wide-eyed, open-mouthed expression of surprise or shock. He has light skin, freckles, and short brown hair. His eyes are wide open, and his mouth is agape, showing his tongue and teeth. The background is plain white.

----- ✂

----- ✂

----- ✂

----- ✂

----- ✂

----- ✂

----- ✂

Página 4 de 18

ACTIVIDAD ¿CÓMO ME SENTÍ? (20 a 25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo ¿Cómo me sentí? (pg. 6) una para cada alumno
- Carteles de Conceptos de bondad para responsabilidad y autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2, 3; CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1, 1b-d, 2, 3, 6; CCSS.ELA-Familiarización.L.3, 3.2 Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.f; S.3, ENG.2, RE.a; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.b, f, g; S.1, ENG.2, RE.a,b,c; S.3, ENG.1, RE.b,c; S.3, ENG.2, RE.aS.3, ENG.1, RE.b,c; S.3, ENG.2, RE.a

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *"En el juego que jugamos, vimos cómo podría sentirse la gente en ciertas situaciones. No tenías opción sobre cuál era el sentimiento que estabas representando en el juego porque se te dijo que debías actuar de determinada manera. No obstante, en la vida real podemos reaccionar de formas diferentes según cómo nos sintamos o qué es lo que necesitamos en ese momento y, a veces, incluso podemos elegir cómo actuamos. Si un amigo decide que no pueden jugar juntos, podemos reaccionar de formas diferentes. ¿De qué forma podrías sentirte si un amigo cancelara una cita de juegos?"* Permita que los alumnos respondan.
2. Entregue la hoja de trabajo ¿Cómo me siento? y diga: *"En la hoja de trabajo, quiero que escribas sobre una situación en casa, con amigos o en la escuela que haya pasado recientemente, cómo te sentiste en esa situación y si te sientes algo diferente ahora que el tiempo ya transcurrió. Pueden ser experiencias positivas o negativas. Luego escribe si alguien demostró bondad en la situación"*.
3. Haga que los alumnos completen la hoja de trabajo en forma independiente.
4. Divida los alumnos en parejas o en grupos pequeños donde estarán cómodos para compartir y haga que los alumnos analicen sus respuestas.

ACTIVIDAD OPCIONAL DE REDACCIÓN

Haga que los alumnos escriban una historia creativa acerca de la situación sobre la que escribieron mientras completaban la actividad ¿Cómo me sentí?, agregando detalles, eventos y personajes para hacer interesante, excitante o dramática la historia, según consideren que sea mejor.

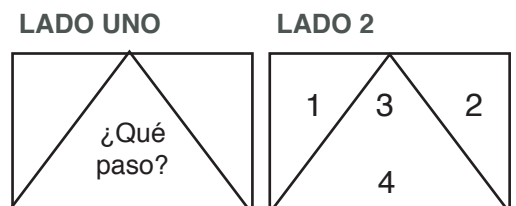
EVALUACIÓN

El maestro pregunta: *"¿Cómo te sientes cuando suceden cosas positivas? ¿Cuando sucede algo negativo? ¿Podemos elegir cómo sentirnos cuando algo nos pasa? ¿Por qué o por qué no? Si alguien no es amable con nosotros, ¿De qué formas podemos responder?" Si alguien es amable con nosotros, ¿De qué formas podemos responder?"*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Use un formato visual para responder a las preguntas, como la sugerida a la derecha. Haga que los alumnos dibujen un triángulo en un papel de 8 1/2 x 11 y escriba las respuestas en el formato sugerido.
2. Podrán dictar sus respuestas a un compañero o al maestro.



¿CÓMO ME SENTÍ?

Instrucciones: En el espacio a continuación, escribe una cosa que te haya sucedido en la última semana. Puede ser divertida o difícil. Luego escribe cómo te hizo sentir y si alguien mostró bondad en esa situación.

Describe algo que te sucedió en casa, con tus amigos o en la escuela la última semana.



1. ¿Qué sentías cuando eso sucedió?
2. ¿Sentiste algo dentro de tu cuerpo cuando sucedió?
3. ¿Te sientes diferente acerca de esto ahora?
4. ¿Tú mostraste o alguien más mostró bondad?

ACTIVIDAD LLENAR TU TANQUE (30 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Tres carteles grandes y autoadhesivos, con las siguientes frases escritas, una frase en cada hoja: Modos dañinos de responder; Formas de calmarme y focalizarme; Aprender a manejar sentimientos de enojo
- Formas de responder a la ira u otros sentimientos dañinos, (pág. 9) una copia para el maestro
- Medidor de Bondad (pág. 10), recorte y ensamble antes de clase; coloque cinta y péguelo en la pizarra
- Carteles de Conceptos de bondad: responsabilidad, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1, 1b-d, 2, 3, 6 Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.f; S.3, ENG.2, RE.a; S.4, ENG.2, RE.c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.b, f, g; S.1, ENG.2, RE.a,b,c;

RESOURCES

(Adaptado de Cool Down and Work Through Anger por Cheri J. Meiners, M.Ed., copyright © 2010. Usado con el permiso de Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, MN; 800-735-7323; www.freespirit.com. Todos los derechos reservados).

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *"Hemos estado hablando acerca de las diferentes formas en que nos sentimos. Piensa sobre un momento específico cuando algo lindo o alegre te sucedió. ¿Cómo actuaste cuando eso sucedió?"* Permita que los alumnos respondan. *"Ahora piensa sobre un tiempo específico cuando algo confuso o molesto te sucedió. ¿Cómo actuaste cuando eso sucedió?"* Permita que los alumnos respondan.
2. Luego continúe de la siguiente manera: *"No es inusual sentirse enojado, molesto o temeroso en esas situaciones y no hay nada malo con el sentimiento del enojo. El enojo es una emoción natural que sentimos. Sin embargo, es una emoción fuerte, es útil encontrar formas de actuar cuando estamos enojados para que nuestro enojo no se salga de control. ¿Cuáles son las formas más dañinas de actuar cuando estamos enojados o temerosos? ¿Qué podemos hacer para detenernos y calmarnos para poder controlar nuestro enojo o miedo de mejor manera?"* Escriba "Formas dañinas de responder" en un cartel autoadhesivo. Permita que los alumnos respondan o hagan sugerencias de la hoja y analice las respuestas.
3. Entonces diga: *"Algo útil para hacer cuando estamos enojados es calmarse. Es difícil hablar a alguien sobre cómo te sientes cuando deseas gritar o golpear a esa persona. ¿Puedes pensar en alguna forma de calmarte cuando te sientes enojado?"* Escriba "Formas de calmarme y focalizarme cuando estoy enojado o molesto" en un cartel autoadhesivo. Permita que los alumnos respondan o hagan sugerencias de la hoja y analice las respuestas.
4. Luego diga: *"Una vez que te has calmado, es útil saber cómo manejar el enojo. ¿Alguien puede sugerir formas de manejar el enojo para no sentirse más molesto?"* Escriba "Formas de manejar el enojo o el miedo" en un cartel autoadhesivo.
5. Entonces explique: *"Ahora, vamos a realizar una actividad llamada Llenar tu tanque para que nos ayude a pensar sobre cómo podemos responder cuando estamos enojados. Empecemos con una pregunta: ¿Alguien sabe qué muestra el medidor de gasolina en el automóvil?"* Permita que los alumnos respondan. *"¿Y qué sucede cuando el automóvil se queda sin gasolina?"* Permita que los alumnos respondan.
6. Luego afirme, indicando el Medidor de Bondad: *"Al igual que un automóvil que está sin gasolina o*

vacío, cuando estamos enojados o molestos nos sentimos un poco vacíos. Usemos este Medidor de Bondad para que nos ayude a pensar sobre lo que podemos hacer con nuestro enojo o con sentimientos de dolor. Por esto, cuando nos sentimos tristes o enojados, podemos sentir que tenemos que gritar o herir a alguien o a nosotros con nuestro cuerpo o nuestras palabras. Llamemos a esto estar en la ZONA ROJA (mueva la flecha al área roja en el medidor de bondad). Cuando estamos en la ZONA AMARILLA (mueva la flecha al área amarilla en el medidor de bondad), podemos sentirnos molestos, pero intentamos calmarnos y focalizarnos, a fin de no sentirnos más enojados. Cuando estamos en la ZONA VERDE (indique el área verde) ya hemos averiguado cómo hablar sobre un problema y estamos listos para interactuar con otros. ¿Entienden?” Todos tenemos momentos en los que estamos en la zona roja, pero debemos encontrar formas de volver a la zona verde”.

7. Saque los carteles. Luego continúe de la siguiente manera: “Voy a leer una oración de los carteles y un voluntario por vez irá al Medidor de Bondad y moverá la flecha a la zona roja, amarilla o verde. Si leo una respuesta “luz roja”, sugiera otra forma en que alguien podría actuar. Por ejemplo, si leo: “Grite a la persona”, ¿es esa una respuesta de zona ROJA, AMARILLA o VERDE? ¿Por qué? ¿Cuál es otra forma de responder? ¿Qué puede hacer para moverse a una zona amarilla o verde y responder de manera más amable?” Permita que los alumnos respondan.
8. Solicite a un voluntario que pase al frente y lea una oración sobre los carteles de las Formas de Responder al Enojo o de la hoja proporcionada. Los alumnos deberán caminar al Medidor de Bondad colocado en la pizarra, mover la flecha a la zona roja, amarilla o verde. Permita que la clase responda de una manera más amable si la oración está en la zona roja.
9. Juegue el juego el tiempo que quiera. Después de jugar, haga las siguientes preguntas:
 - 1) ¿Crees que estas formas de calmarse o lidiar con el enojo podrían ayudar cuando estés enojado? ¿Por qué o por qué no?
 - 2) ¿En qué formas piensas que eres bueno? ¿En qué formas piensas que debes trabajar?
 - 3) ¿Qué puedes hacer para estar en control de cómo reaccionas cuando estás enojado? ¿Cómo puedes ser responsable por tus acciones?
 - 4) ¿Qué puedes hacer si tus sentimientos de enojo son abrumadores?

EVALUACIÓN

El maestro pregunta: “Nombra una forma de calmarte o manejar tu enojo u otros sentimientos dañinos”.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Tener copias de [Estrategias de concentración](#) durante la actividad.
2. Formar grupos para realizar la actividad, especialmente si un alumno tiene dificultad para realizar solo actividades como estas.
3. Proporcionar copias de los medidores de bondad para que los alumnos los tengan en sus escritorios; hágalos escribir palabras o frases que describan cómo se sienten cuando están en las diferentes zonas.

FORMAS DE RESPONDER AL ENOJO U OTROS SENTIMIENTOS DOLOROSOS

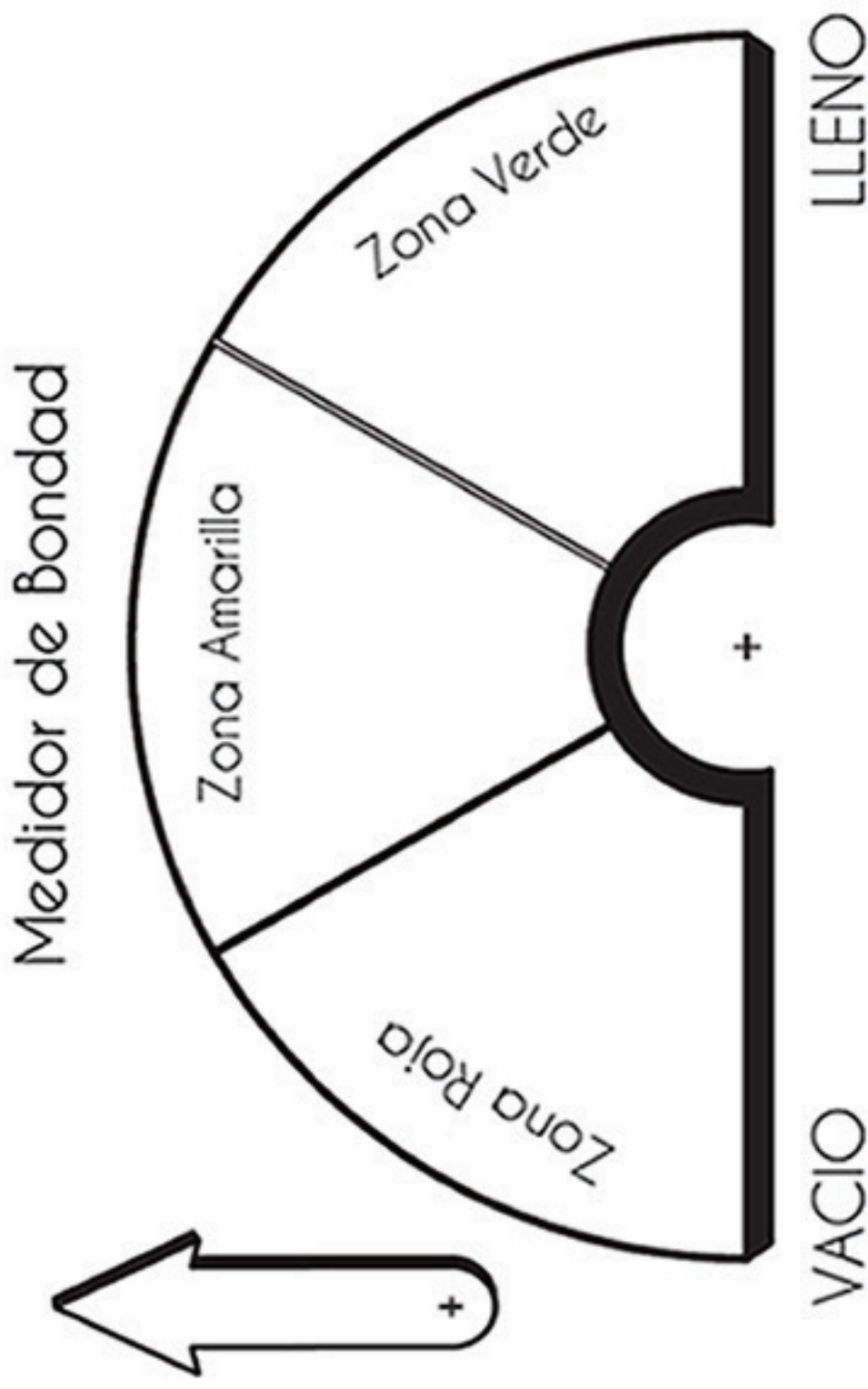
FORMAS DAÑINAS (ZONA ROJA)

- Golpes o golpes de puño
- Gritos
- Mordidas
- Caras de enojo
- Decir “Te odio”
- Patadas

FORMAS DE CALMARSE Y CONCENTRARSE (ZONA AMARILLA)

- Contar hasta 10 o respirar profundo
- Hacer un dibujo
- Leer un libro
- Caminar
- Jugar afuera
- Poner música suave
- Cantar tu canción favorita para ti mismo
- Hacer ejercicios o estirarte
- Alejarte hasta que te calmes
- Apretar una pelotita para el estrés o jugar con plastilina
- Encontrar un lugar tranquilo para reflexionar
- Intentar relajarte
- Hablar con y escuchar a la persona que te hizo enojar
- Ver el problema de forma diferente
- Decidir olvidarlo y dejarlo pasar
- Hablar con un amigo o con un adulto confiable acerca de esto
- Hacer un dibujo o escribir en un diario
- Perdonar a esa persona
- Aceptar que no puedes cambiar algunas cosas
- Si fuera adecuado, discúlpate por enojarte y por tu parte en el problema

Instrucciones: Recorte el Medidor de Bondad a continuación y use un broche para ajustar la flecha al medidor. Si lo desea, coloree la zona roja de rojo, la zona amarilla de amarillo y la zona verde de verde. Puede laminarla o hacerla una versión más grande.



¿CÓMO SE SIENTEN? CONEXIÓN LITERARIA

(5 minutos para explicar, proyecto de varios días)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Lista de libros o de historias cortas de la biblioteca de su aula (o que se relacionen con una unidad curricular) donde los personajes presentan una variedad de emociones en respuesta a situaciones desafiantes y demuestren perseverancia frente a la adversidad
- Guía de informe del libro (pg. 10) una para cada alumno. <http://bit.ly/13QqMji>

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Alfabetismo.RL.3.1, 2, 3; CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.2, 3, 6; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2, 2a-d; CCSS.ELA-Familiarización.L.3, 3.2
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.f; S.3, ENG.2, RE.a; S.4, ENG.2, RE.c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.b, f, g; S.1, ENG.2, RE.a,b,c; S.2, ENG.1, RE.a.i-v; S.2, ENG.2, RE.a.i; S.3, ENG.2, RE.a

DESCRIPCIÓN

1. Distribuya la lista de libros o historias cortas que creó antes de la clase o ponga a disposición los libros o historias que pueden elegir los alumnos. y explique: *"Hemos hablado acerca de cómo nos sentimos en ciertas situaciones y si nosotros o los demás muestran bondad. Ahora vamos a elegir un libro (o historia corta) y a pasar las próximas semanas (días) leyendo ese libro. Mientras lees, quiero que respondas las preguntas de la Guía de informe del libro. Después de terminar, puedes elegir si quieres escribir un informe o preparar una presentación oral corta acerca de lo que aprendiste"*.
2. Tómese tiempo para revisar las preguntas:
 - 1) *Lleva un registro de los eventos principales mientras lees. ¿Cómo reaccionan los personajes ante estas experiencias o eventos? ¿Qué emociones muestran?*
 - 2) *Describe los personajes. ¿Qué tipo de persona son? ¿Cómo se sienten los personajes con respecto a los demás? ¿Se agradan entre sí o no?*
 - 3) *¿Cambian los personajes durante la historia? ¿Aprenden a manejar las situaciones que enfrentan?*
 - 4) *¿Muestran bondad hacia otros? Si es así, ¿esto marcó una diferencia en la historia?*
 - 5) *¿Cómo hubieras elegido responder si estuvieras en esta situación?*
3. Después de que terminen el libro, haga que los alumnos preparen un informe del libro o una presentación oral de 3 a 5 minutos para la clase sobre su selección literaria. Este informe o presentación incluiría:
 - 1) Un resumen de trama de dos o tres oraciones
 - 2) Respuestas a las preguntas enumeradas anteriormente
4. Permita que los alumnos que van a dar una presentación oral la den frente a la clase.

EVALUACIÓN

Los informes sirven como evaluación acerca de cuán bien comprenden los alumnos la conexión entre sentimientos y experiencias.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Tener una hoja de trabajo modificada con solo las preguntas 1, 4 y 5 si son lectores lentos o tienen dificultad con contenidos complejos.

Nombre: _____

GUÍA DE INFORME DEL LIBRO

Título del libro: _____



1. Lleva un registro de los eventos principales mientras lees. ¿Cómo reaccionan los personajes ante estas experiencias o eventos? ¿Qué emociones muestran?

| Evento | Reacción del personaje | Emociones del personaje |
|--------|------------------------|-------------------------|
| | | |

2. Describe los personajes. ¿Qué tipo de persona son? ¿Cómo se sienten los personajes sobre cada uno? ¿Se agradan entre sí o no?
3. ¿Cambian los personajes durante la historia? ¿Aprenden a manejar las situaciones que enfrentan?
4. ¿Los personajes muestran bondad hacia otros? Si es así, ¿esto marcó una diferencia en la historia?
5. ¿Cómo habrías respondido si estuvieras en esta situación?

ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA

MATERIALES

Actividad para llevarse a casa (pg. 14), una hoja por alumno.

DESCRIPCIÓN

1. Esta actividad podría realizarse en cualquier momento durante la unidad. Escriba la fecha de devolución en las hojas antes de distribuirlas. Sería recomendable distribuirlas en la carpeta de los viernes para que las devuelvan el lunes.
2. Reparta la Actividad para realizar en casa y diga lo siguiente: *“Hemos estado hablando sobre lo que significa comprender los sentimientos de otras personas al igual que los nuestros. Quiero que hablen acerca de estas ideas con sus padres, un tutor u otro adulto que se preocupa por ustedes. Coloquen esto en su carpeta y devuélvanlo antes del _____”*.
3. Cuando los alumnos hayan entregado la hoja, haga las siguientes preguntas:
 - 1) *Cuando están felices u optimistas, ¿cómo responden entre sí las personas que viven en casa?*
 - 2) *¿Cómo reconoces cómo te sientes? ¿Con el cuerpo? ¿Por tus pensamientos o acciones?*
 - 3) *Cuando están molestos, ¿cuáles son las formas en que responden entre ustedes? ¿Hablaron acerca de otras formas de actuar?*
 - 4) *¿Cómo comunican sus preocupaciones unos a otros en el hogar?*



Nombre: _____

Devolver antes del: _____

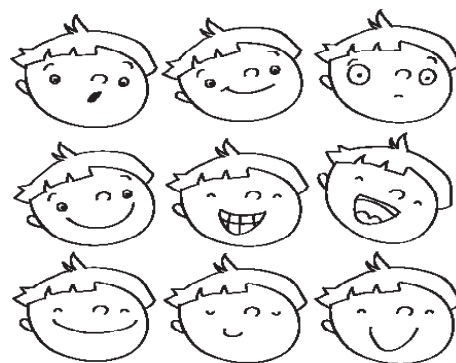
CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar, hemos hablado en clase sobre cómo comunicamos nuestros sentimientos a otros y cómo podemos ser sensibles a los sentimientos de otras personas. Asimismo, hablamos sobre cómo ser responsables de comunicar nuestros sentimientos con respeto y control de lo que decimos y hacemos.

VOCABULARIO

Responsabilidad: Hacer lo que necesitas hacer.

Autodisciplina: Controlar lo que dices o haces para evitar lastimarte a ti y a los demás.



ACTIVIDAD EN CASA

Revise las palabras del vocabulario indicadas anteriormente. Pregunte al alumno qué aprendió sobre los sentimientos. Luego analice las siguientes preguntas y escriba (o haga que su alumno escriba) las respuestas a continuación o en el reverso y devuélvalo a la escuela antes de la fecha que aparece arriba:

- ¿Cómo reconoces cómo te sientes? ¿Con el cuerpo? ¿Por tus pensamientos o acciones?

- ¿Cómo piensas que otros pueden saber cómo nos sentimos? ¿Les decimos? ¿Les mostramos?

- ¿Cuáles son algunas formas en las que podemos aprender a manejar el enojo o sentimientos negativos?

CLAVE DE MATERIAS ACADÉMICAS



Salud integral



Lectura, escritura y comunicación



Ciencias



Matemática



Estudios sociales



Artes visuales



Teatro y artes dramáticas

ESTÁNDARES DEL NÚCLEO COMÚN (www.corestandards.org)

1. Lectura: literatura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RL.3.1*: Hacer y responder preguntas para demostrar comprensión de un texto, haciendo referencias explícitamente al texto sobre la base de las respuestas.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RL.3.2*: Relatar historias, incluyendo fábulas, leyendas folclóricas y mitos de diversas culturas; determinar el mensaje central, lección o moraleja y explicar cómo se transmite a través de los detalles claves del texto.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RL.3.3*: Describir los personajes en la historia (por ej., sus características, motivaciones o sentimientos) y explicar cómo contribuyen sus actos a la secuencia de eventos

2. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.1*: Escribir opiniones sobre temas o textos, respaldando un punto de vista con motivos.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2*: Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información en forma clara.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2a*: Presentar un tema e información relacionada con el grupo juntos; incluir ilustraciones cuando sea útil para ayudar la comprensión.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2b*: Desarrollar el tema con hechos, definiciones y detalles.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2c*: Usar palabras y frases de enlace (por ej., además, otro, y, más, pero) para conectar ideas dentro de categorías de información.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.2d*: Proveer una declaración o sección de conclusión.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.3.3*: Escribir narraciones para desarrollar experiencias o eventos reales o imaginarios usando técnicas efectivas, detalles descriptivos y secuencias claras de eventos.

3. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1*: Participar eficazmente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros en temas, textos y problemas del tercer grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1b*: Seguir reglas acordadas para discusión (por ej., tomar la palabra en forma respetuosa, escuchar a otros con cuidado, hablar uno a la vez de temas y textos en discusión).
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.3.1c*: Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información

presentada, estar en tema, y relacionar los comentarios con los comentarios de otros.

- *CCSS.ELA- Familiarización.SL.3.1d*: Explicar sus propias ideas y comprensión a la luz de la discusión.
- *CCSS.ELA- Familiarización.SL.3.2*: Determinar las ideas principales y los detalles de respaldo de un texto leído en voz alta o de la información presentada en diversos medios y formatos, incluyendo visualmente, cuantitativamente y verbalmente.
- *CCSS.ELA- Familiarización.SL.3.3*: Hacer y responder preguntas acerca de la información del orador, ofreciendo elaboración y detalles adecuados.
- *CCSS.ELA- Familiarización.SL.3.6*: Hablar con oraciones completas cuando sea adecuado para la tarea y situación para proveer detalles o aclaraciones solicitadas.

4. Lenguaje

- *CCSS.ELA- Familiarización.L.3*: Demostrar dominio de las convenciones de la gramática Española estándar y su uso al escribir o hablar.
- *CCSS.ELA- Familiarización.L.3.2*: Demostrar dominio de las convenciones de las reglas en español del uso de letras mayúsculas, puntuación y ortografía correctos al escribir.

ESTÁNDARES ACADÉMICOS P-12 DE COLORADO

<http://www.cde.state.co.us/cdeassess/UAS/CoAcademicStandards.html>

1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar emocional y social en salud*
Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. Utilizar el conocimiento y las habilidades para tratarse a usted mismo y a otros con cuidado y respeto
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
f. Describir la importancia de estar consciente de los sentimientos propios y de ser sensible a los sentimientos de los otros
Expectativas de nivel de grado (ENG): 2. Demostrar habilidades de comunicación interpersonal para respaldar las interacciones positivas con familias, pares y otros
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
a. Demostrar habilidades de comunicación interpersonales en forma efectiva, necesarias para expresar emociones, necesidades personales, y deseos de forma saludable.
- *Estándar 4: Prevención y gestión de riesgos*
Expectativas de nivel de grado (ENG): 2. Describir los comportamientos prosociales que mejoren las interacciones saludables con los otros
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
c. Describir la importancia del autocontrol y formas de manejar la ira

2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1. Expresión y comprensión oral*
Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. La comunicación verbal se usa formal e informalmente.
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
b. Hablar claramente, usando el volumen adecuado y el tono para los fines y la audiencia
f. Hablar con oraciones completas cuando sea adecuado para la tarea y situación para proveer detalles o aclaraciones solicitadas.

- g. Usar lenguaje gramaticalmente correcto para la audiencia y vocabulario específico para comunicar ideas y respaldar detalles

Expectativas de nivel de grado (ENG): 2. Actividades de grupo exitosas necesitan la cooperación de todos.

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Participar eficazmente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros en temas, textos y problemas del tercer grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.
- b. Determinar las ideas principales y los detalles de respaldo de un texto leído en voz alta o de la información presentada en diversos medios y formatos, incluyendo visualmente, cuantitativamente y verbalmente
- c. Hacer y responder preguntas acerca de la información del orador, ofreciendo elaboración y detalles adecuados.

- *Estándar 2. Lectura para todos los propósitos*

Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. Se necesitan estrategias para obtener el significado de diversos tipos de géneros literarios

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Usar ideas clave y detalles para:
 - i. Hacer y responder preguntas para demostrar comprensión de un texto, haciendo referencia explícitamente al texto sobre la base de las respuestas.
 - ii. Usar una variedad de estrategias de comprensión para interpretar textos (prestar atención, buscar, predecir, revisar y auto corregir)
 - iii. Relatar historias, incluyendo fábulas, leyendas folclóricas y mitos de diversas culturas; determine el mensaje central, lección o moraleja y explicar cómo se transmite a través de los detalles claves del texto.
 - iv. Describir y hacer inferencias acerca de los elementos de la trama, personajes y escenario en obras literarias, poemas y obras de teatro
 - v. Describir los personajes en la historia (por ej., sus características, motivaciones o sentimientos) y explicar cómo contribuyen sus actos a la secuencia de eventos

Expectativas de nivel de grado (ENG): 2. Las estrategias de comprensión son necesarias al leer textos informativos o persuasivos

Resultados RE): Los alumnos pueden:

- a. Usar ideas clave y detalles para:
 - i. Hacer y responder preguntas para demostrar comprensión de un texto, haciendo referencia explícitamente al texto sobre la base de las respuestas.

- *Estándar 3. Escritura y composición*

Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. Un proceso de escritura se usa para planificar, preparar y escribir una variedad de géneros literarios

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Escribir opiniones sobre temas o textos, respaldando un punto de vista con motivos.
- b. Escribir narraciones para desarrollar experiencias o eventos reales o imaginarios usando técnicas efectivas, detalles descriptivos y secuencias claras de eventos.
- c. Escribir poemas descriptivos usando lenguaje figurado

Expectativas de nivel de grado (ENG): 2. Un proceso de escritura se usa para planificar, preparar y escribir una variedad de textos informativos

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información en forma clara.
 - i. Presentar un tema e información relacionada con el grupo juntos; incluir ilustraciones cuando sea útil para ayudar la comprensión.
 - ii. Indicar las ideas principales e incluir detalles o hechos para una profundidad adecuada de la información (nombrar, describir, explicar, comparar, usar imágenes visuales)
 - iii. Desarrollar el tema con hechos, definiciones y detalles.
 - iv. Usar palabras y frases de enlace (por ej., además, otro, y, más, pero) para conectar ideas dentro de categorías de información.
 - v. Proveer una declaración o sección de conclusión.

OTROS ESTÁNDARES CUMPLIDOS

1. Habilidades del Siglo XXI (www.p21.org)

- *Habilidades de aprendizaje e innovación*
 - a. Pensamiento crítico: Razonar de forma eficaz, juzgar y tomar decisiones, resolver problemas
 - b. Comunicarse claramente y colaborar con otros
 - c. Creatividad e innovación: Pensar creativamente y trabajar creativamente con otros
- *Habilidades para la vida y la carrera*
 - a. Iniciativa y automotivación: Gestionar objetivos y tiempo, trabajar de forma independiente, aprenden de forma autónoma
 - b. Habilidades sociales e interculturales: Interactuar efectivamente con otros
 - c. Productividad y responsabilidad: Gestionar proyectos y producir resultados
 - d. Responsabilidad: Ser responsable ante otros

2. Estándares sociales y emocionales (www.casel.org)

- Conciencia de sí mismo
- Manejo de sí mismo
- Toma de decisiones responsables