



GRADO 5



**Objetivo: Los alumnos podrán hacer lo siguiente:**

- Exhibir estrategias y habilidades de comunicación social.
- Identificar factores que influyen en las actitudes y los comportamientos violentos y pacíficos.
- Explicar la importancia y los efectos, así como las consecuencias a corto y largo plazo, del acoso.
- Identificar gente o adultos de confianza a los que puedan acudir con respecto a acoso o violencia.
- Analizar lo que significa perdonar y el papel que desempeña en la salud mental y emocional.

**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:** Autoafirmación, compasión

## ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Chismes y rumores, pg. 3  
(15 minutos)

Formas de comunicación, pg. 4-7  
(30 minutos)

Videos sobre el acoso, pg. 8-9  
(25 minutos)

El proceso de perdonar, pg. 10-11  
(40 minutos)

Actividad para realizar en casa, pg. 12-13

## MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Video de PBS: Chisme - <http://to.pbs.org/1alxIGV>
- Diarios ABA
- Video sobre hermanos gemelos: <http://bit.ly/gIFFiY>
- Hojas de dramatizaciones, dos copias, una para el maestro y otra dividida antes de clase para los alumnos
- Diarios ABA
- Tres videos de Nickelodeon sobre el acoso
- Hoja de trabajo sobre el acoso Si ves algo, dilo. Una para cada alumno
- Diarios ABA
- Hoja de trabajo sobre El proceso de perdonar, una para cada alumno
- Actividad para realizar en casa, una hoja para cada alumno

## 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.
- 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, que se puede enviar a casa en cualquier momento durante el transcurso de la unidad.
- 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 14 y 15.

## INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice lo siguiente: *“Durante los próximos días vamos a hablar de lo que significa comunicarse de forma saludable. ¿Les parece importante ser bondadosos y respetuosos al comunicarse con los demás? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué puede pasar si no lo somos?”* Dé tiempo a los alumnos para que lo analicen con un compañero, en grupos pequeños o con la clase en general. También puede utilizar este momento para introducir los Conceptos de bondad (seguridad en sí mismo, compasión) 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 seguridad en sí mismo y compasión para reforzar el aprendizaje.

## VOCABULARIO DE LA UNIDAD

**Seguridad en sí mismo:** Defenderse a sí mismo y a aquello en lo que cree, sin molestar a los demás.  
**Compasión:** Preocuparse por los sentimientos del prójimo y ofrecer ayuda a esa persona.

## CHISMES Y RUMORES (15 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Video de PBS: Chisme - <http://to.pbs.org/1alxlGV>
- Diarios ABA
- Cartel de Conceptos de bondad para la autoafirmación

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1, 2;  
CCSS.ELA- Alfabetismo.W.5.3  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.c; S.4, ENG.2,  
RE.a-d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2,  
RE.a,b; S.3, ENG.1, RE.a

### DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice lo siguiente: *“Vamos a empezar jugando al teléfono descompuesto. Primero, siéntense en círculo. Elegiré a una persona que comenzará, esa persona pensará en una frase u oración. Susurrará esa frase a la persona sentada a su lado. Luego, se lo susurrará a la persona al lado de esta, y así sucesivamente hasta que la última persona haya oído la frase u oración. La última persona dice la frase u oración en voz alta”.*
2. Realice la actividad. Luego haga las siguientes preguntas:
  - 1) *Pregunten a la persona que empezó si esa fue la frase que pensó. ¿Ha cambiado algo?*
  - 2) *¿Por qué creen que ha cambiado?*
  - 3) *¿Les parece que esto puede pasar en la vida real? ¿De qué manera?*
3. Entonces diga lo siguiente: *“Como hemos visto con esta actividad, es fácil entender mal cuando nos comunicamos. En este caso no importa porque era un juego. Pero ¿qué pasaría si le contaran algo a alguien y esa persona lo contara a otra pero olvidara datos importantes o los cambiara a propósito? ¿Qué les parecería?”* Permita que los alumnos respondan.
4. Luego continúe: *“Así empiezan los chismes y los rumores. Vamos a ver un video sobre los chismes y los rumores”.*
5. Ponga el video de PBS: Gossip. Luego haga las siguientes preguntas:
  - 1) *¿Qué les ha parecido el video?*
  - 2) *¿Están de acuerdo con algo de lo que dijeron los alumnos? ¿Discrepan de algo de lo que dijeron?*
  - 3) *¿Qué es para ustedes un chisme? ¿Qué es para ustedes un rumor?*
  - 4) *¿Por qué creen que la gente dice chismes sobre los demás y echa a correr rumores?*
  - 5) *¿Qué pueden hacer al escuchar chismes o rumores? ¿Cómo pueden ser seguros de sí mismos en esa situación?*

### EVALUACIÓN

Pida a los alumnos que anoten las respuestas en sus diarios ABA a lo siguiente: *Describan alguna ocasión en la que ustedes o algún conocido haya dicho un chisme o alguien haya echado a correr un rumor sobre ustedes. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron?*

### CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Dibujar un diagrama de chismes en la pizarra que muestre cómo se difunden los rumores. Por ejemplo, pueden dibujar figuras de dos personas hablando de una tercera, y lo que sucede. Otra opción es crear figuras laminadas que puedan utilizar para ilustrar puntos durante la discusión.

## FORMAS DE COMUNICACIÓN (30 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Video sobre hermanos gemelos: <http://bit.ly/qIFFiY>
- Hojas de dramatizaciones, dos copias, una para el maestro y otra dividida antes de clase para los alumnos
- 3 carteles grandes autoadhesivos
- Diarios ABA
- Cartel de Conceptos de bondad para la autoafirmación

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1, 1b, 2;  
CCSS.ELA-Familiarización.L.5.1  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.c; S.4, ENG.2,  
RE.a-d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2,  
RE.a,b

### DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice lo siguiente: *“Hoy vamos a hablar sobre diferentes formas de comunicarnos. Podemos comunicarnos mediante palabras o gestos. Cuando nos comunicamos sin palabras, utilizamos lo que se llama comunicación no verbal o lenguaje corporal. Según los expertos, el 7 % de nuestra comunicación es verbal, el 38 % es vocal (cómo decimos las cosas) y el 55 % son movimientos corporales. Ahora vamos a ver un video en el que se muestra cuánto pueden comunicarse los bebés mediante sonidos y gestos”*.
2. Ponga el video.
3. Luego haga las siguientes preguntas:
  - 1) *¿Cómo se comunican los niños verbalmente?* (Un niño dijo algo y el otro se rió. Hablaban a su manera, diciendo “ba, ba, ba”).
  - 2) *¿De qué formas “hablan” sin decir palabras (comunicación no verbal)?* (Mover las piernas, hacer gestos con los brazos, reír, echarse hacia delante).
  - 3) *¿De qué formas hablan ustedes sin utilizar palabras?*
4. El maestro sigue diciendo: *“Nosotros también podemos comunicarnos de diversas formas. Algunas de ellas son saludables y otras no. ¿Qué creen que significa comunicarse de forma agresiva? ¿Pueden darme algunos ejemplos? ¿Les parece saludable? ¿Por qué o por qué no?”*
5. Deje que los alumnos respondan y escriba respuestas en el cartel bajo el título “Comunicación agresiva”. A continuación, diga y escriba en el cartel, si es necesario: *“La comunicación agresiva es dañina o poco amable. Incluye peleas, amenazas verbales o físicas, acosos, y también chismes o rumores”*.
6. Continúe: *“¿Qué significa comunicarse de forma pasiva? ¿Pueden darme ejemplos? ¿Les parece saludable? ¿Por qué o por qué no?”*
7. Deje que los alumnos respondan y escriba las respuestas en el cartel grande autoadhesivo con el título “Comunicación pasiva”. A continuación, diga y escriba en el cartel, si es necesario: *“Comunicarse en forma pasiva significa evitar el problema y dejar que alguien lo trate a uno sin respeto. Incluye ignorar a las personas, no decir nada, y dejar que el otro obtenga lo que quiere”*.
8. Continúe: *“¿Qué creen que significa comunicarse de forma firme? ¿Pueden darme ejemplos? ¿Les parece saludable? ¿Por qué o por qué no?”*
9. Deje que los alumnos respondan y escriba respuestas en el cartel bajo el título “Comunicación firme”. A continuación, diga y escriba en el cartel, si es necesario: *“La comunicación firme es la forma en que pueden informar a los demás sus necesidades y deseos y al mismo tiempo, considerar las necesidades y deseos de los demás. Defienden sus derechos a la vez que respetan los ajenos. Incluye escuchar a los demás, hacer preguntas, usar el lenguaje corporal*

*positivo, mostrar empatía, tomar turnos, usar el contacto visual, no mirar el teléfono celular, etc.”.*

10. Divida a los alumnos en grupos de entre tres y cinco alumnos, y entregue a cada grupo una dramatización. Tenga en cuenta cuántos alumnos son necesarios para cada dramatización. Conceda unos minutos a los alumnos para crear las dramatizaciones.
11. Después de que cada grupo represente su dramatización, haga las preguntas indicadas para cada una de ellas.

## EVALUACIÓN

Pida a los alumnos que escriban en sus diarios ABA respuestas a las siguientes preguntas: “¿De qué forma se comunican más a menudo? ¿Qué pueden hacer para comunicarse de forma más positiva?”.

## CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Ver un gráfico que represente en forma visual la parte de la comunicación que es verbal, la vocal y la de movimiento corporal según se describió anteriormente.
2. Oír una analogía de conducción para entender mejor la diferencia entre Comunicación pasiva, agresiva y firme (saludable): “*Cuando van en un automóvil con sus familias, apuesto a que han visto todo tipo de conductores. Los conductores pasivos son los que se contienen al conducir demasiado despacio cuando alguien se acerca... se contienen tanto que puede ser peligroso, porque conducir demasiado despacio no cumple con las reglas. Los conductores agresivos a veces toman la decisión de cruzarse delante de los demás automóviles o girar a la derecha delante de alguien, y pueden terminar colisionando con otro automóvil. Los conductores firmes siguen las reglas, conducen en forma prudente y con un objetivo; saben hacia dónde van y cómo llegar allí en forma prudente*”.
3. Escribir sus líneas en tarjetas en caso de que les resulte difícil recordarlas.



## DRAMATIZACIÓN DE COMUNICACIÓN

### DRAMATIZACIÓN #1: SE NECESITAN TRES ALUMNOS

Mason, Liam y Joe están jugando a videojuegos después de clase. Liam y Joe están jugando y no quieren parar. Mason pide un turno, pero los otros niños no hacen caso. Mason le quita el mando de la mano a Liam.

Preguntas:

- *¿Mason se comunicó de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Cómo podría haberse comunicado de forma firme?*
- *¿Podrían haber reaccionado de otra forma Liam y Joe? ¿De qué manera?*

\*\*\*\*\*

### DRAMATIZACIÓN #2: SE NECESITAN TRES ALUMNOS

Tres niñas están pasando la tarde en casa de una de ellas, después de la escuela. Cada una quiere hacer una cosa distinta y se turnan para escuchar las ideas de las demás. Deciden dedicar un rato a lo que cada una quiere hacer.

Preguntas:

- *¿Se comunicaron las niñas de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Les parece una solución realista?*

\*\*\*\*\*

### DRAMATIZACIÓN #3: SE NECESITAN TRES ALUMNOS

Santiago, Alonso y Mateo están trabajando en un proyecto del colegio. Aunque acordaron la función de cada uno en el proyecto, Santiago está haciendo todo el trabajo y está molesto. Habla con los miembros del grupo y les dice por qué está molesto, les pregunta por qué no han hecho su parte del proyecto y escucha sus respuestas. Alonso y Mateo se disculpan y explican que no tuvieron tiempo por culpa de un torneo importante de baloncesto. Acuerdan trabajar en el proyecto durante la semana.

Preguntas:

- *¿Se comunicaron los niños de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Les parece una solución realista?*

\*\*\*\*\*

### DRAMATIZACIÓN #4: SE NECESITAN TRES O CUATRO ALUMNOS

Un grupo de niños de quinto grado están jugando en el patio. Maddie y Serena no están de acuerdo sobre las reglas del partido de fútbol. Serena empieza a enfadarse mucho y le grita a Maddie. Maddie cede y dice que pueden jugar como dice Serena y que en realidad no le importa.

Preguntas:

- *¿Serena se comunicó de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Maddie se comunicó de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Cómo podrían haberse comunicado las niñas de forma más positiva o firme?*

## DRAMATIZACIÓN #5: SE NECESITAN CINCO ALUMNOS

En las finales de natación, las alumnas de quinto grado de la Liga de Natación de Westside esperan mejorar sus tiempos en los 50 metros de espalda. Todas esperan vencer a Grace, una niña de otro equipo. Cuando Grace pasa por su lado, empiezan a decir groserías sobre ella para molestarla.

Preguntas:

- *¿Se comunicaron las niñas de forma agresiva, pasiva o firme con respecto a Grace?*
- *¿Aunque es natural querer ganar, ¿cómo podrían comunicarse de forma más positiva?*

\*\*\*\*\*

## DRAMATIZACIÓN #6: SE NECESITAN CUATRO ALUMNOS

Un grupo de niños de quinto grado discuten siempre durante el recreo sobre cuál es el mejor deporte. A Malik y Silas les gusta el fútbol americano, mientras que Dana y Miguel son fanáticos del fútbol. Un día, tienen una discusión fuerte sobre el tema, hasta que Miguel dice que es mejor aceptar que no están de acuerdo. A todos les parece una idea fantástica.

Preguntas:

- *¿Se comunicaron los niños de forma agresiva, pasiva o firme?*
- *¿Se le ocurrió a Miguel una solución positiva? ¿Les parece realista?*

\*\*\*\*\*

## DRAMATIZACIÓN #7: SE NECESITAN CUATRO O CINCO ALUMNOS

Un grupo de niñas de quinto grado no quiere incluir a Marissa en su actuación para el espectáculo de talentos del colegio. Les parece que es una mandona y que se apoderará de la actuación, y le mandan un mensaje para decirle que no puede participar. Marissa responde para preguntar por qué no puede formar parte del grupo. Deciden que es más fácil simplemente ignorarla.

Preguntas:

- *¿Se comunicaron las niñas de forma agresiva, pasiva o firme con respecto a Marissa?*
- *¿Cómo podrían comunicarse de forma más positiva?*

## RESPUESTAS VISUALES: SI VES ALGO, DILO (25 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Tres videos de Nickelodeon sobre el acoso
  - o Marcus: <http://vimeo.com/25831536>
  - o Mark: <http://vimeo.com/25831585>
  - o Kelly: <http://vimeo.com/25831475>
- Hoja de trabajo sobre el acoso Si ves algo, dilo (pg. 9), una para cada alumno
- Diarios ABA
- Cartel de Conceptos de bondad para la autoafirmación y compasión

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1, 2; CCSS.ELA- Alfabetismo.W.5.3  
Colorado: Salud integral S.3, ENG. 1, RE.c; S.4, ENG.2, RE.a-d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.a,b; S.3, ENG.1, RE.a

### DESCRIPCIÓN

1. Reparta la hoja de trabajo sobre el acoso Si ves algo, dilo. Divida a los alumnos en grupos de tres.
2. Explique: *“El acoso es una forma agresiva de comunicarse, de la cual hemos hablado. Vamos a ver tres videos sobre el acoso, hechos en Inglaterra, desde el punto de vista de un acosador, un acosado y un testigo de un acoso. Mientras ven cada video, respondan a las preguntas sobre cada video en la hoja de trabajo”.*
3. Ponga los videos. Deje tiempo para que los alumnos completen la hoja de trabajo, si es necesario, y luego analicen sus respuestas en sus grupos.
4. Después de ver los videos, comente las siguientes preguntas con toda la clase:
  - 1) *En el video, Marcus estaba enfadado porque pensaba que el otro niño le había quitado la pelota de fútbol. ¿Por qué otras razones creen que una persona acosa a otras?*
  - 2) *¿Qué creen que puede pasarle al acosador y al acosado si los acosos continúan?*
  - 3) *¿Están de acuerdo con las reacciones al acoso de los alumnos en el video? ¿Habrían actuado de forma diferente?*
  - 4) *¿Cómo creen que se puede reaccionar a un acosador? (Convertirse en el defensor que ayuda a un alumno acosado en lugar de un espectador que no hace nada. ¿De qué manera? Mirar hacia otro lado. No unirse al acosador. Alejarse. Cambiar de tema. Expresarse. Buscar ayuda de un adulto de confianza si es necesario).*
  - 5) *¿Cuándo creen que es necesario ser firme y pedir ayuda?*
  - 6) *Si presencian un acoso, ¿tienen algún adulto a quién contárselo?*
  - 7) *¿Cómo pueden mostrar compasión con las personas que fueron víctimas de acoso?*

### EVALUACIÓN

Pida a los alumnos que respondan a la siguiente indicación de escritura en sus diarios ABA: *Describan alguna ocasión en la que acosaron a alguien, los acosaron o presenciaron un acoso. ¿Cómo reaccionaron? Después de ver los videos y la discusión de hoy, ¿habrían reaccionado de forma diferente?.*

### CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Plegar la hoja de trabajo en tercios, para enfocarse solamente en las preguntas sobre el video que están viendo.
2. Estar en un grupo de personas con quienes se sientan cómodos, ya que es un tema sensible.
3. Discutir las conductas de Defensor y Espectador: ver Cómo convertirse en defensor, lección de grado 6.



## HOJAS DE TRABAJO DE SI VES ALGO, DILO

**Instrucciones:** Después de ver los videos, responda a las siguientes preguntas.

### 1. Marcus: El acosador

- ☐ ¿Por qué empezó el acoso?
- ☐ ¿De qué otra forma podría haber reaccionado Marcus cuando el niño le apartó la pelota con una patada?
- ☐ ¿Qué pasó para que Marcus se diera cuenta del efecto de su comportamiento en el otro niño?
- ☐ ¿Cómo se sintió al darse cuenta de lo que estaba haciendo?

### 2. Marco: La víctima

- ☐ ¿Por qué empezó el acoso?
- ☐ ¿Cómo se sentía Marco cuando le estaban acosando?
- ☐ ¿Qué hizo Marco?

### 3. Kelly: La testigo

- ☐ ¿Por qué empezó el acoso?
- ☐ ¿Cómo se sintió Kelly al ver el acoso?
- ☐ ¿Qué decidió hacer? ¿Sirvió de algo?
- ☐ ¿Cómo reaccionó el acosador?

## EL PROCESO DE PERDONAR (40 minutos, más tiempo para la actividad de escritura opcional)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo sobre El proceso de perdonar (pg. 11), una para cada alumno
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: Autoafirmación, compasión

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1, 2; CCSS.ELA-Familiarización.L.5.1; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.5.4  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.c; S.4, ENG.2, RE.a-d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.a,b; S.3, ENG.2, RE.c

### DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice lo siguiente: *“Hemos hablado sobre algunas formas de comunicación poco saludables, como el acoso o los chismes. También hablamos sobre la comunicación firme y qué decir para comunicarse de forma positiva. Hoy vamos a hablar sobre el perdón, otra parte importante de las relaciones y de comunicarnos con los demás. ¿Alguien me puede decir qué significa perdonar a alguien? ¿Por qué creen que puede ser importante perdonar?”*
2. Deje que respondan los alumnos y escriba sus respuestas en la pizarra, como también la definición siguiente.
3. Diga: *“Perdonar es dejar de estar enfadado con alguien por lo que hizo. Puede ser algo importante o no. Se puede perdonar a alguien por algo insignificante como tropezarse con uno, dejarnos a un lado en el recreo o no felicitarnos por nuestro cumpleaños. Se puede perdonar a alguien por algo importante como que nos digan que ya no son nuestros amigos o nos hagan daño a propósito. Perdonar no es fácil y puede tardarse mucho tiempo en perdonar a alguien o que nos perdonen. NO significa que lo que hicieron estuviera bien, pero es la voluntad de superar el daño y no guardar rencor. El perdón puede forjar y mantener amistades y relaciones, y ayudarles a sentirse en paz consigo mismos”.*
4. Reparta la hoja de trabajo sobre El proceso de perdonar. Lea o pida a los alumnos que lean El proceso de perdonar y el ejemplo. Entonces diga lo siguiente: *“¡Ahora les toca a ustedes! Piensen en alguien a quien quieran perdonar y escriban cómo lo harían”.* Si tienen personas o situaciones que les esté costando perdonar, puede ser más fácil trabajar en una situación que sea un poco más simple para esta actividad. Esto les ayudará a comenzar a desarrollar las habilidades para perdonar a alguien por algo más grave”.
5. Conceda tiempo a los alumnos para completar la hoja de trabajo.
6. Para ampliar la actividad, pida a los alumnos que escriban un poema de perdón o una carta a alguien que quieran perdonar. Recuérdeles a los alumnos que se deben concentrar en superar el dolor, no en lo que la otra persona pudo haber hecho o dicho.

### EVALUACIÓN

Discuta (o pida a los alumnos que escriban en los diarios ABA): *“¿Les ayudó esta actividad a pensar en cómo perdonar a los demás? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué pasos fueron más útiles para ustedes?”.*

### CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Discutir su problema con un adulto de confianza. Aunque el perdón es una habilidad crucial, algunos niños pueden tener problemas debido a traumas del pasado y necesitan más asistencia que la que usted pueda brindar en esta actividad. Si se revela el trauma a través de esta actividad, asegúrese de buscar asesoramiento del consejero escolar.
2. Revisar el medidor de bondad (Sentimientos y emociones, lección de Grado 3) para saber cómo pasar de la zona roja a la verde antes de seguir los pasos de la hoja de trabajo.

## HOJA DE TRABAJO SOBRE EL PROCESO DE PERDONAR



### 1. Estos son los pasos para perdonar a alguien:

- 1) Aceptar lo que han hecho, porque el pasado no se puede cambiar.
- 2) Expresar los sentimientos de manera positiva, por ejemplo, escribirlos.
- 3) Hablar con un adulto de confianza o amigo sobre lo que sucedió y saber si se está listo para perdonar.
- 4) Decirle a la persona lo que uno siente, en forma clara y tranquila. Explicar, no culpar, es decir "Me sentí herido cuando \_\_\_\_\_".
- 5) Pedirle a la persona una reparación.
- 6) Reflexionar sobre la situación de forma que tenga un significado personal para uno mismo.
- 7) Perdonar a la persona con palabras directas o en silencio: "Te perdono" y dejar de estar enfadado.
- 8) Buscar el modo de hacer algo bondadoso por la persona.
- 9) Analizar los sentimientos propios. ¿Te sientes mejor? Si es así, seguir adelante. Si no, comenzar desde el paso 1.

### 2. Ejemplo:

Tu hermano toma prestada tu bicicleta sin permiso, rompe la cadena y la cesta, y no te lo dice. Primero, es necesario aceptar lo ocurrido... No puede cambiarse. Puedes decidir en ese momento si decírselo a tus padres, tutores u otro adulto. ¡Es normal enfadarse mucho! Tal vez desees hablar con un amigo, padre o tutor sobre lo que deberías hacer. Es posible que aún te sientas enfadado y escribas tus sentimientos en un diario. Cuando estés listo para hablar con tu hermano, explícale que necesitas la bicicleta para ir a la escuela y al entrenamiento de fútbol. ¡Escucha su versión de los hechos! Después podrías pedirle que pague por el arreglo de la bicicleta. Ojalá estés preparado para perdonarlo. Sabes que tu hermano no tiene mucho dinero, así que tal vez puedas aceptar ayudarlo a cortar el césped para que pueda ganar dinero rápidamente.

### 3. ¡Ahora te toca a ti!

A quién te gustaría perdonar: \_\_\_\_\_

Siguiendo los pasos anteriores, diseña un plan para perdonar a esa persona.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

## ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA

### MATERIALES

Actividad para realizar en casa (pg. 13), una hoja para cada alumno

### DESCRIPCIÓN

1. Entregar la hoja de Actividad para realizar en casa con la fecha de devolución debidamente indicada.
2. Explique: *“Durante estos días hemos estado hablando sobre lo que significa comunicarse de forma positiva y perdonar. Ahora deben hablar estas ideas con sus padres, tutor o un adulto de confianza. Por favor devuelvan esta hoja de actividad antes del\_\_\_\_\_”*.
3. Cuando los alumnos hayan entregado la hoja, haga las siguientes preguntas:
  - 1) *¿Cómo se comunican con su familia o con las personas de su hogar?*  
*¿Les parece una forma positiva?*
  - 2) *¿Qué comentaron acerca de perdonar?*
  - 3) *¿Qué ideas comentaron para intentar mejorar la forma de comunicarse?*



Nombre: \_\_\_\_\_ Devolver antes del: \_\_\_\_\_

## CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar (ABA), hemos hablado en clase sobre lo que significa comunicarse en forma positiva y firme, y cómo perdonar.

## VOCABULARY WORDS

**Seguridad en sí mismo:** Defenderse a sí mismo y a aquello en lo que cree, sin molestar a los demás.

**Compasión:** Preocuparse por los sentimientos del prójimo y ofrecer ayuda a esa persona.



## AT HOME ACTIVITY

Revise el vocabulario que aparece anteriormente. Luego, pregunte al alumno la diferencia entre comunicación agresiva, pasiva y firme. A continuación, discutan las siguientes preguntas y escriba (o pida a su alumno que escriba) las respuestas a continuación o en el reverso y devuélvalo a la escuela antes de la fecha que aparece arriba:

- ¿Cómo podemos comunicarnos de forma positiva?

---

---

---

- ¿Cómo podemos ser comprensivos con los demás?

---

---

---

- ¿Qué podemos hacer para comunicarnos de forma más positiva?

---

---

---

## CLAVES DE MATERIAS ACADÉMICAS



Salud integral



Lectura, escritura y comunicación



Ciencias



Matemáticas



Estudios sociales



Artes visuales



Teatro y artes dramáticas

## ESTÁNDARES DEL NÚCLEO COMÚN ([www.corestandards.org](http://www.corestandards.org))

### 1. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.5.3:* Escribir narraciones para desarrollar experiencias o eventos reales o imaginarios utilizando una técnica eficaz, detalles descriptivos y secuencias claras de eventos.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.5.4:* Crear escritos claros y coherentes con un desarrollo y una organización apropiados para la tarea, la finalidad y el público.

### 2. Expresión y comprensión oral

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1:* Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por el maestro) con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del cuarto grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.1b:* Seguir las reglas acordadas para las conversaciones y cumplir los roles asignados.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.5.2:* Resumir un texto escrito leído en voz alta o información presentada a través de diversos medios y formatos, incluidos visuales, cuantitativos y orales.

### 3. Lenguaje

- *CCSS.ELA-Familiarización.L.5.1:* Demostrar dominio de las convenciones de la gramática Española estándar y su uso al escribir o hablar.

## ESTÁNDARES ACADÉMICOS P-12 DE COLORADO

<http://www.cde.state.co.us/StandardsAndInstruction/ColoradoStandards-AcademicStandards.asp>

### 1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar emocional y social en la salud*  
Expectativa del nivel de grado (ENG): 1. Analizar factores internos y externos que influyen en la salud mental y emocional  
Resultado (RE): Los alumnos pueden:  
c. Explicar cómo influyen la familia y los compañeros en la salud mental y emocional  
Expectativa del nivel de grado (ENG):
- *Estándar 4: Prevención y gestión de riesgos en la salud*  
Expectativa del nivel de grado (ENG): 2. Exhibir comportamientos sociales que reduzcan las



probabilidades de peleas físicas, violencia y acosos

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Identificar factores que influyen en las actitudes y los comportamientos violentos y pacíficos
- Explicar la importancia y los efectos, así como las consecuencias a corto y largo plazo, del acoso
- Exhibir estrategias y habilidades de comunicación social
- Identificar recursos, incluidos adultos o gente de confianza, en relación con la violencia en el colegio y la comunidad

## 2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1: Expresión y comprensión oral*

Expectativa del nivel de grado (ENG): 2. Las estrategias de comprensión son técnicas que contribuyen a entender situaciones diferentes y sirven para diversos fines

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Escuchar las ideas de los demás y decidir qué opinan
- Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por el maestro) con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del cuarto grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.

- *Estándar 3: Escritura y composición*

Expectativa del nivel de grado (ENG): 1. El proceso de escritura recursiva contribuye a los géneros literarios exclusivos y creativos para diferentes públicos y finalidades

Resultado (RE): Los alumnos pueden:

- Escribir narraciones para desarrollar experiencias o eventos reales o imaginarios utilizando una técnica eficaz, detalles descriptivos y secuencias claras de eventos

## OTROS ESTÁNDARES CUMPLIDOS

### 1. Habilidades del Siglo XXI ([www.p21.org](http://www.p21.org))

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

### 2. Estándares sociales y emocionales ([www.casel.org](http://www.casel.org))

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

¿PREGUNTAS? CONTACTAR A: [TeacherHelp@RandomActsofKindness.org](mailto:TeacherHelp@RandomActsofKindness.org)