

GRADO 1



Objetivo: Los alumnos serán capaces de identificar una variedad de emociones e identificar las formas apropiadas de expresarse y hacer frente a las emociones y sentimientos que muestran bondad hacia sí mismo y hacia los demás.

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: Preocupación, cuidado de uno mismo.

ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Tarjetas de sentimientos y actividad de situaciones, pg. 3-6 (20 a 25 minutos)

Alexander and the Terrible, No Good, Very Bad Day: Lectura en voz alta y discusión, pg. 7 (20 a 25 minutos)

Actividad: ¿Cómo me sentí y actué?, pg. 8-9 (25 minutos)

Actividad para realizar en casa, pg. 10-11

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Tarjetas de sentimientos, una copia recortada y separada antes de la clase para el maestro, una copia sin cortar para cada alumno
- *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* por Judith Viorst, Antheneum Books for Young Readers: New York, 1972
- Situaciones de ¿cómo te sentirías?, una copia para el maestro y recortada antes de la clase.
- Tijeras, un par para cada alumno.
- Hoja de trabajo ¿Cómo me sentí y actué?, 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.
- 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 12 a 14.

INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: “*Durante las siguientes semanas, vamos a hablar sobre nuestros sentimientos y algunas maneras para manejar cómo nos sentimos. ¿Alguien me puede dar un ejemplo de un sentimiento? ¿Alguien me puede explicar lo que significa la palabra emoción? Como pueden ver por nuestros ejemplos, tener sentimientos es parte de ser humano. Es lo que hacemos con esos sentimientos lo que cuenta*”. Dé tiempo a los alumnos para que respondan y discutan, ya sea en la clase o en grupos pequeños. También puede utilizar este momento para introducir los conceptos de bondad (preocupación, cuidado de uno mismo) 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 preocupación y cuidado de sí mismo para reforzar el aprendizaje.

VOCABULARIO DE LA UNIDAD

Preocupación: Sentir y demostrar interés por el prójimo.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidarse a uno mismo. Usar palabras bellas cuando hablas o piensas en ti mismo.

TARJETAS DE SENTIMIENTOS Y ACTIVIDAD DE SITUACIONES

(20 a 25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Tarjetas de sentimientos (pg. 4), una copia recortada antes de la clase para el maestro, una copia sin cortar para cada alumno.
- Retroproyector o pizarra inteligente.
- Tarjetas de situación de ¿cómo te sentirías? (pg. 5 y 6).
- Carteles de Conceptos de bondad: cuidado de sí mismo y preocupación

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.1, 1a-c, 3, 4, 6

Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b;
Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a,c,d; S.1, ENG.2, RE.a,c

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *"Hoy vamos a jugar a un juego con algunas imágenes. Les mostraré una imagen de una cara en la pizarra inteligente (retroproyector). Levanten la mano si saben qué sentimiento o emoción aparece en la tarjeta"*.
2. Cuando llame al alumno y este diga qué emoción aparece en la tarjeta, pregúntele: *"¿Cómo sabes que la cara está mostrando esa emoción?"* Por ejemplo, el alumno puede decir algo como: *"La cara está sonriente. Los ojos están tristes. La boca muestra un gesto de desaprobación"*.
3. Reparta una hoja de Tarjetas de sentimientos a cada alumno y haga que corten la hoja por separado, así tienen su propio juego de tarjetas de sentimientos. Haga que los alumnos escriban una emoción en la tarjeta.
4. Entonces diga: *"Ahora, voy a mostrarles imágenes de personas haciendo cosas y quiero que ustedes levanten su tarjeta para mostrar la emoción que esa persona o personas pudieran estar sintiendo"*.
5. Muestre las situaciones una a la vez. Haga que los alumnos levanten sus tarjetas para mostrar cómo piensan que se siente esa persona. Haga las siguientes preguntas según las diferentes situaciones:
 - 1) *¿Por qué crees que la persona o las personas pueden estar sintiéndose así?*
 - 2) *(Si los alumnos tienen diferentes respuestas, diga): Tenemos respuestas distintas y eso está bien porque las situaciones hacen que las personas se sientan de diferentes maneras. ¿Por qué creen que podemos sentirnos de diferentes maneras?*
 - 3) *¿Alguna vez se han sentido así en esa situación? ¿Por qué o por qué no?*
 - 4) *¿De qué manera pueden mostrar preocupación por alguien que se siente triste o enojado?*

EVALUACIÓN

El maestro pregunta: *"Hablamos sobre diferentes emociones hoy. ¿Siempre se sienten igual cuando algo les sucede? ¿Por qué o por qué no?"*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de lo siguiente:

1. Recordarles que no hay una respuesta correcta.
2. Preguntarse unos a otros durante la segunda parte de la actividad con las tarjetas de situaciones para esos alumnos que los abruma responder en un grupo grande.

TARJETAS DE SENTIMIENTOS



¿CÓMO TE SENTIRÍAS? TARJETAS DE SITUACIONES



¿CÓMO TE SENTIRÍAS? TARJETAS DE SITUACIONES



ALEXANDER AND THE TERRIBLE, NO GOOD, VERY BAD DAY LEER EN VOZ ALTA Y DISCUSIÓN

(20 a 25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* por Judith Viorst, Antheneum Books for Young Readers: New York, 1972
- Cartel de Conceptos de bondad: Cuidar de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

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

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: "Hoy vamos a hablar sobre cómo la manera en que nos sentimos y actuamos puede afectar a otros. Cuando estás feliz ¿de qué manera a veces actúas?" Permita que los alumnos respondan. "Cuando estás enojado o triste, ¿de qué maneras actúas?". Permita que los alumnos respondan.
2. Luego continúe: "Vamos a leer un libro que se llama *Alexander and the Terrible, No Good, Very Bad Day* y averiguaremos lo que le sucedió a un niño en un día que no iba nada bien".
3. Lea el libro y luego realice las siguientes preguntas, escriba las respuestas en la pizarra para ayudar a que sus alumnos sigan la discusión:
 - 1) ¿Cómo se sentía Alexander cuando se despertó en la mañana? (Muy malhumorado).
 - 2) ¿Qué cosas le pasaron durante el día? (Hay chicle en su pelo, tropezó en una patineta, su suéter cayó en el fregadero, no obtuvo un premio en el cereal, fue aplastado en el coche, se saltó el número 16, al maestro no le gustó su retrato, el amigo le dijo que ya no era su mejor amigo, sin postre en el almuerzo, carie, la puerta del ascensor se cerró en su pie, cayó en el barro, se metió en problemas por golpear a su hermano, solo tiene zapatillas de deportes blancas unicolor, derramó tinta, habas para la cena, odia el pijama de ferrocarriles, etc.).
 - 3) ¿Qué podría haber hecho Alexander para tranquilizarse? ¿Tener una actitud positiva?
 - 4) ¿Crees que el estado de ánimo malhumorado de Alexander podría haber sido una de las razones por la que le ocurrieron tantas cosas malas? ¿Qué habría pasado si no hubiera dejado que su mala mañana lo afectara y hubiera tratado de tener una actitud diferente... ¿crees que su día habría sido mejor? ¿Por qué o por qué no?
 - 5) ¿Has tenido alguna vez un día realmente malo como el de Alexander? ¿Qué te pasó ese día? ¿Siguió empeorando o hiciste algo para tratar que el día fuera mejor?
 - 6) Cuando estás enojado o triste, ¿es más difícil escuchar o hacer tu tarea en la escuela?

EVALUACIÓN

El maestro pregunta: "¿Cómo crees que nuestras emociones o sentimientos pueden afectar nuestro día?"

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de lo siguiente:

1. Tener copias adicionales del libro para observarlo en grupos pequeños.
2. Ver el libro con un retroproyector.
3. Utilizar las [Estrategias de concentración](#) para ayudar a identificar emociones y tranquilizarse.

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ME SENTÍ Y ACTUÉ? (25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Tijeras, un par para cada alumno.
- Hoja de trabajo ¿Cómo me sentí y actué? (pg. 9), una para cada alumno.
- Cartel de Conceptos de bondad: Cuidar de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.1, 1a-c, 3, 4, 6; CCSS.ELA-Familiarización.L.1.1, 2; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.1.3, 5 Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a,c,d; S.1, ENG.2, RE.a,c; S.3, ENG.1, RE.c,d; S.3, ENG.2, RE.a,b

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Hoy vamos a hablar más sobre nuestros sentimientos. Tenemos muchos sentimientos. Podemos sentirnos felices, tristes, alegres, confundidos y enojados, y todos esos sentimientos y emociones forman parte de lo que somos. Lo importante es lo que hacemos con esos sentimientos. Vamos a hacer una actividad donde quiero que piensen acerca de cómo se sintieron hoy en diferentes momentos y cómo actuaron”*.
2. Reparta la hoja ¿Cómo me sentí y actué? y explique lo que los alumnos deben hacer: elija al menos tres momentos del día y expresen cómo se sintieron en ese momento, cómo actuaron cuando se sintieron de esa manera, si la manera en la que actuaron fue segura, si fueron amables con ustedes mismos y con los demás.
3. Luego, divida a los alumnos en pares, teniendo cuidado al asignar las parejas de manera que los alumnos se sientan cómodos entre ellos al compartir. Explique: *“Ahora que ustedes han escrito sus sentimientos, quiero que compartan uno o más sentimientos que hayan tenido hoy, cómo actuaron cuando se sintieron de esa manera, si actuaron de manera segura, y si fueron amables con ustedes mismos y con otros. Una persona de cada pareja va a compartir durante unos minutos y luego diré “¡Cambio!”, y la otra persona deberá compartir”*.
4. A los 3 minutos, dígle a los alumnos que cambien, para que ambos tengan oportunidad de compartir.
5. Después de haber terminado la discusión en pares, haga que los alumnos respondan las siguientes preguntas en clase:
 - 1) *¿Tu compañero y tú tuvieron hoy diferentes sentimientos o los mismos? ¿Actuaron de la misma manera o de formas distintas cuando tuvieron esos sentimientos?*
 - 2) *¿Es fácil ser amable contigo mismo y con otros cuando estás feliz? ¿Por qué o por qué no?*
 - 3) *¿Es difícil ser amable contigo mismo y con otros cuando estás enojado? ¿Por qué o por qué no?*
6. Envíe la hoja ¿Cómo me sentí y actué? a casa junto con la actividad para realizar en casa.
7. **Extensión de escritura opcional:** Haga que los alumnos elijan un sentimiento y escriban dos o tres oraciones completas en donde describan cómo se sintieron, cómo actuaron, si fueron amables consigo mismos y los demás, y si sus acciones fueron seguras. Invítelos a agregar más detalles de lo que incluyeron en la hoja de trabajo. Haga que los alumnos lo editen, revisen la puntuación, la ortografía, etc.

EVALUACIÓN

El maestro pregunta: *“¿Aprendieron algo nuevo sobre sus sentimientos de esta actividad?”*

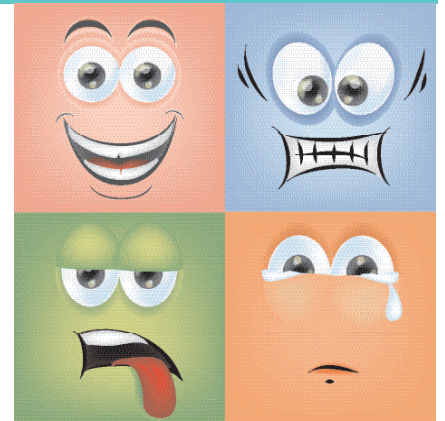
CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de lo siguiente:

1. Consultar las imágenes de sentimientos de la lección de Sentimientos y comportamiento, Kindergarten.
2. Ver la hoja ¿Cómo me sentí y actué? en el retroproyector o pizarra inteligente mientras el maestro describe la hoja; esto ayudará a los alumnos que tengan dificultades para entender cómo completar las casillas.

¿CÓMO ME SENTÍ Y ACTUÉ?

Instrucciones: Piensa en el día de hoy. Escribe al menos tres (o más) de los sentimientos que tuviste, cómo actuaste cuando te sentiste de esa manera, y si fue una forma segura de actuar y si fuiste amable contigo mismo y con los demás. Compartirás lo que escribas con un compañero.



Sentimiento	¿Cómo actué?	¿Fue una forma segura de actuar? (Sí o No)	¿Fui amable conmigo y con los demás? (Sí o No)
Cuando me desperté, me sentí...			
Cuando fui a la escuela, me sentí...			
En el almuerzo, me sentí...			
Durante el recreo, me sentí...			
Durante la tarde, me sentí...			

ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA

MATERIALES

Actividad para realizar en casa (pg. 11), una hoja por alumno.

DESCRIPCIÓN

1. Funcionaría mejor si enviara la actividad para realizar en casa luego de completar todas las actividades de la clase.
2. Escriba la fecha de devolución en las hojas antes de distribuirlas. Es posible que quiera distribuirlas en las carpetas de los viernes para que los alumnos las devuelvan el lunes.
3. Reparta la Actividad para realizar en casa y diga lo siguiente: *“Hemos estado hablando sobre los sentimientos y cómo actuamos en el aula de clase y quiero que hablen sobre estas ideas con sus familias u otro adulto de confianza que los cuide en casa. Coloquen esto en su carpeta y devuélvanlo antes del _____”*.
4. Cuando los alumnos hayan entregado la hoja, haga las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Qué has aprendido sobre tus sentimientos? ¿Crees que afectan cómo actúas?*
 - 2) *¿Qué sugirió tu familia al hablar sobre qué hacer en casa para ayudarte a enfrentar sentimientos de enojo, tristeza o confusión?*



Nombre: _____

Devolver antes del: _____

CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar, hemos estado aprendiendo sobre las diferentes emociones y las maneras apropiadas de expresar y hacer frente a las emociones y sentimientos que muestran amabilidad a nosotros mismos y a otros. Revise el vocabulario que aparece a continuación.

VOCABULARIO

Preocupación: Sentir y demostrar interés por el prójimo.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidarse a uno mismo. Usar palabras bellas cuando hablas o piensas en ti mismo.



ACTIVIDAD EN CASA

Su alumno completó recientemente una hoja de autorreflexión, donde escribió sobre cómo se sintió, cómo actuó y si sus acciones fueron seguras. Revise la hoja de autorreflexión con su alumno. Luego discuta 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:

- ¿Qué has aprendido sobre tus sentimientos? ¿Crees que afectan cómo actúas?

- ¿Qué podemos hacer juntos para ayudarte a enfrentar sentimientos de enojo, tristeza o confusión?

CLAVES 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. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.1.3*: Escribir narraciones en las que cuentan un suceso bien elaborado o una secuencia corta de sucesos, incluir detalles para describir acciones, pensamientos y sentimientos, usar palabras de orden temporal para indicar el orden de los sucesos y proveer un sentido de cierre.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.1.5*: Con la orientación y el apoyo de los adultos, centrarse en un tema, responder a preguntas y sugerencias de los compañeros y añadir detalles para reforzar la escritura conforme sea necesario.

2. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.1*: Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos del primer grado con sus compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.1a*: Seguir las reglas acordadas para los debates (por ejemplo: el escuchar a otros con atención, el hablar uno a la vez sobre los temas y los textos que estén en discusión).
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.1b*: Fundamentarse en lo que aportan otros en las conversaciones, respondiendo a los comentarios de otras personas a través de múltiples intercambios.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.1c*: Hacer preguntas para clarificar confusiones acerca de los temas y textos en discusión.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.2*: Hacer y responder preguntas sobre los detalles clave en un texto leído en voz alta o información presentada oralmente o por otros medios.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.3*: Hacer y responder preguntas sobre lo que dice un orador con el fin de recabar información adicional o aclarar algo que no se entiende.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.4*: Describir personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes expresando ideas y sentimientos con claridad.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.1.6*: Expresar oraciones completas para la tarea y situación cuando corresponda.

3. Lenguaje

- *CCSS.ELA-Familiarización.L.1.1*: Demostrar dominio de las convenciones de la gramática Española estándar y su uso al escribir o hablar.
- *CCSS.ELA-Familiarización.L.1.2*: 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

www.cde.state.co.us/StandardsAndInstruction/ColoradoStandards.asp

1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar social y emocional en la salud*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 1. Demostrar cómo expresar emociones en formas sanas

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Identificar una variedad de emociones
- Identificar las formas apropiadas de expresarse y hacer frente a las emociones y sentimientos

2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1: Expresión y comprensión oral*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 1. Estrategias múltiples desarrollan y expanden el vocabulario oral

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Describir personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes expresando ideas y sentimientos con claridad.
- Expresar oraciones completas para la tarea y situación cuando corresponda
- Dar y seguir instrucciones simples de dos pasos.

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. Lenguaje verbal y no verbal que se usa para expresar y recibir información

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos del primer grado con sus pares y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre detalles clave en un texto leído en voz alta o información presentada oralmente o por otros medios
- Hacer y responder a preguntas sobre lo que dice un orador con el fin de recabar información adicional o aclarar algo que no se entiende.

- *Estándar 3: Escritura y composición*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 1. Explorar el proceso de la escritura desarrolla ideas para la escritura de textos que conllevan significado

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Escribir narraciones en las que se cuenten dos o más sucesos ordenados debidamente en serie, incluya algunos detalles sobre lo que pasó, use palabras temporales para señalar el orden de los eventos y suministrar un sentido de cierre
- Con la orientación y el apoyo de los adultos, centrarse en un tema, responder a preguntas y sugerencias de los compañeros y añadir detalles para reforzar la escritura conforme sea necesario
- Usar fotografías u organizadores gráficos para planificar la escritura

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. La ortografía, las convenciones y la gramática apropiadas se aplican al escribir

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Demostrar dominio de las convenciones de la gramática Española estándar y su uso al escribir o hablar.
- Demostrar dominio de las convenciones de las reglas en la lengua Española de puntuación y el uso de letras mayúsculas y minúsculas.

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 tomar decisiones, resolver problemas
 - b. Comunicarse con claridad y colaborar con otros
 - c. Creatividad e innovación: Pensar creativamente y trabajar creativamente con los demás
- *Habilidades para la vida y la carrera*
 - a. Habilidades sociales e interculturales: Interactuar con otros de manera eficaz
 - b. Responsabilidad: Asumir responsabilidades ante otros

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

- Conciencia de sí mismo
- Conciencia social
- Manejo de sí mismo