

Formar respuestas valientes usando declaraciones en primera persona

Esta lección brinda a los estudiantes estrategias para responder a los demás de manera valiente y amable. Los estudiantes representarán escenarios comunes que experimentan en la escuela donde alguien dice algo desagradable sin pensar en cómo hará sentir a la otra persona. Los estudiantes practican cómo responder a estas situaciones usando declaraciones en primera persona y discuten al final cómo usar estrategias de respiración tranquila para ayudar a controlar la respuesta física que puede ocurrir cuando nos ponen en un aprieto y necesitamos responderle a alguien.

Subconcepto(s) de bondad
Vulnerabilidad, Humildad

Plazo de la lección
30-40 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Escenarios
- ☐ Aros de hula)
- ☐ Acceso a la Web para el material enlazado

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Discuta los límites personales cuando responda a los demás.
- Use declaraciones en primera persona para dar respuestas valientes y amables a los demás.
- Use técnicas de respiración abdominal o tranquila para ayudar a mantener la calma física al responder a los demás.

Conexión del maestro/autocuidado

¿Alguna vez has escuchado la frase, "pagar por adelantado"? Se refiere a la acción de una persona que hace una buena acción no reconocida por un extraño con la premisa de que el receptor a su vez "pagará" haciendo una buena acción por otra persona. Quizás la persona que está frente a usted ya pagó su pedido de café, o se dejó una nota positiva en su escritorio. Ambos son excelentes ejemplos de este concepto simple pero poderoso. Esta semana, busque formas de responder con amabilidad identificando tres formas diferentes de devolver el favor a los compañeros de trabajo de alguna manera. Dedica algo de tiempo a pensar en pequeñas sorpresas para los que te rodean, agregando una pequeña nota con la buena acción que los aliente a mantener la cadena en marcha al transmitir un poco de amabilidad a los demás también.

Consejos para estudiantes diversos

- Ajuste los escenarios para que se adapten mejor a su grupo de estudiantes.
- Use accesorios para ayudar a actuar las cosas si es apropiado o beneficioso para su grupo de estudiantes.
- Determine con anticipación si pedir voluntarios o asignar roles es más adecuado para sus estudiantes.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Compartir

5-7 minutos

¿En nuestra última unidad, escribimos poemas "Yo soy"! Como fue la experiencia para ti?

Invite a los estudiantes a compartir.

¿Alguien recuerda cuál era su línea de estribillo? Soy.....? Si te acuerdas y quieres compartirlo, levanta la mano.

Pida a los estudiantes que digan su línea "Yo soy" (no el poema completo).



Inspirar

5-7 minutos

También hablamos sobre cómo a veces se necesita coraje para ser nosotros mismos. Hoy vamos a hablar sobre el coraje de ser amable con los demás. Esto puede sonar divertido. ¿Por qué se necesita valor para ser amable con los demás?

Invite a los estudiantes a responder.

A veces es difícil ser amable cuando alguien te trata mal. Podríamos estar tentados a ser desagradables con esa persona. También podemos sentirnos tentados a ser desagradables con alguien que piensa, se ve o cree diferente a nosotros. A veces tememos o nos desagradan o sospechamos de cosas que no sabemos o entendemos. Se necesita coraje para responder de una manera que nos mantenga tranquilos, enfocados y conscientes de la otra persona, y ser amable con ellos y con nosotros mismos.

También quiero que pensemos en la palabra "límites". ¿Alguien puede decirme qué es un límite? Invite a los estudiantes a responder.

¡Bien! Los límites son marcadores que ayudan a definir los bordes del espacio o área. Un límite claro en nuestros patios son las cercas. Las cuatro paredes de nuestro salón de clases son nuestros límites. Las líneas blancas y amarillas en las carreteras son los límites de los carriles de circulación.

Los límites pueden ayudarnos a saber cómo usar el coraje con los demás. Esto es lo que eso significa:

Invite a un estudiante voluntario a unirse a usted. Haga que ese voluntario se coloque en el centro de un aro de hula hula que ha colocado en el suelo.

Imagina que este hula hoop representa tu límite personal. Si alguien te está tratando mal y está en tu espacio personal, si te está molestando, mirándote en la cara, amontonándote o golpeándote o tocándote físicamente, debes decirle a la otra persona de manera asertiva (con fuerza respetuosa) que se detenga. y debes irte y conseguir que un adulto te ayude. Este tipo de comportamiento requiere una respuesta asertiva y la ayuda de un adulto. No es que esté siendo desagradable, pero tiene derecho a la autoestima y la seguridad personal y necesita priorizar eso. ¿Tiene sentido?

Entonces, usa la idea de un hula hoop para imaginar el límite de tu espacio personal y recuerda ser valiente por ti mismo en ese espacio también.



Autorizar

15-20 minutos

Ahora vamos a practicar el valor de responder a los demás de manera respetuosa con ellos y respetuosa con nosotros mismos. Estas son situaciones en las que no estamos siendo amenazados o dañados físicamente; se parecen más a situaciones cotidianas en las que alguien podría haber dicho algo desagradable o sin pensar, y tenemos que responder. Siempre tenemos dos opciones: 1) Podemos elegir responder con amabilidad y respeto. O, 2) Podemos optar por responder con una actitud negativa, sarcástica o poco amable.

Sin embargo, a veces no parece que tengamos otra opción, ¿verdad? A veces parece que la única opción es enfadarse. Eleanor Roosevelt, ex Primera Dama de los Estados Unidos de América, dijo una vez: "Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento". Alguien sabe que significa esto?

Invite a los estudiantes a responder.

¡Bien! Esto significa que siempre tenemos una opción. Nadie puede hacernos sentir mal o molestos a menos que les demos permiso o poder para hacerlo. Eso no significa que esté mal enfadarse, enfadarse o sentirse triste. Eso es parte de ser humano. Pero podemos elegir cómo dejamos que esos sentimientos afecten la forma en que respondemos a los demás. Puede ser necesario mucho coraje para responder con amabilidad y respeto cuando no sentimos que se nos está mostrando amabilidad y respeto. También requiere práctica, así que eso es lo que vamos a hacer ahora.

Vamos a dramatizar varias situaciones diferentes en las que una persona le dice algo a otra persona y la otra persona necesita responder. Así es como quiero que comiencen nuestras respuestas. "I..." - ¿Bueno? Comience su respuesta con "I". Vamos a practicar el uso de frases en primera persona que ayuden a mantener nuestra respuesta enfocada en nosotros mismos y en nuestros sentimientos e ideas y no en culpar a la otra persona. Podría comenzar con "Siento..." o "No estoy de acuerdo..." o "Creo..." y luego continuar. El uso de declaraciones en primera persona es una forma poderosa de hacerle saber a la persona con la que está hablando que todavía tiene el control de su mente, emociones y cuerpo.

Considere realizar esta actividad con un grupo grande para ayudar a guiar las respuestas y asegurarse de que se está modelando el comportamiento apropiado.

Llame a un estudiante voluntario y entréguele un escenario de juego de roles. Interpreta el papel del protagonista con el estudiante para ayudar a impulsar la situación y el resultado. Puede cambiar entre quién es el antagonista y quién es el protagonista, aunque se recomienda que juegue ese papel primero, para modelar las respuestas apropiadas. Después de cada escenario, haga las preguntas de seguimiento. No le muestres al protagonista el escenario antes de tiempo; la respuesta debe ser auténtica y no planificada de antemano, aunque es aconsejable que el maestro examine todas las situaciones con anticipación. Se requiere un solo intercambio, aunque si tiene

tiempo e interés, puede dejar que el escenario se desarrolle durante varios intercambios de diálogo.

Escenario 1:

Antagonista: [Al protagonista] Cuando salimos al recreo, no puedes jugar en nuestro equipo de kickball. No eres lo suficientemente bueno.

Protagonista: **Insertar respuesta**

Preguntas de seguimiento:

- ¿Cuál fue la palabra o acción desagradable?
- ¿Qué fue amable o desagradable en la respuesta?
- ¿Qué, en todo caso, podría haberse hecho de manera diferente o más amable?

Escenario 2:

Antagonista: [Al protagonista] ¿Qué trajiste para almorzar? ¡Se ve repugnante!

Protagonista: **Insertar respuesta**

Preguntas de seguimiento:

- ¿Cuál fue la palabra o acción desagradable del antagonista?
- ¿Qué fue amable o desagradable en la respuesta del protagonista?
- ¿Qué, en todo caso, podría haberse hecho de manera diferente o más amable?

Escenario 3:

Antagonista: [Al protagonista] ¿Tienes una C en eso? ¡Eso fue tan fácil! ¡Mi hermana pequeña podría haberlo superado!

Protagonista: **Insertar respuesta**

Preguntas de seguimiento:

- ¿Cuál fue la palabra o acción desagradable del antagonista?
- ¿Qué fue amable o desagradable en la respuesta del protagonista?
- ¿Qué, en todo caso, podría haberse hecho de manera diferente o más amable?

Escenario 4:

Antagonista: [Al protagonista] Escuché que no formaste parte del equipo. ¡¡Perdedor!! ¡Supongo que eso significa que estás en el escuadrón de niños pequeños!

Protagonista: **Insertar respuesta**

Preguntas de seguimiento:

- ¿Cuál fue la palabra o acción desagradable del antagonista?
- ¿Qué fue amable o desagradable en la respuesta del protagonista?

- ¿Qué, en todo caso, podría haberse hecho de manera diferente o más amable?

Escenario 5:

Antagonista: [Al protagonista] ¿Por qué tienes que ir a leer en el pasillo con la Srta. Baker? ¿No sabes leer?

Protagonista: **Insertar respuesta**

Preguntas de seguimiento:

- ¿Cuál fue la palabra o acción desagradable del antagonista?
- ¿Qué fue amable o desagradable en la respuesta del protagonista?
- ¿Qué, en todo caso, podría haberse hecho de manera diferente o más amable?



Reflejar

5-7 minutos

Dedique unos minutos a hablar sobre cómo esas líneas iniciales (del antagonista) hicieron sentir a cada protagonista. ¿Qué sentimientos o emociones o reacciones físicas sucedieron dentro? Tal vez sintieron que se les calentaba la cara. Tal vez se les formó un nudo en la garganta. Puede ser un desafío superar o controlar esas respuestas físicas automáticas, que pueden hacernos entrar en pánico y lanzarnos directamente a una defensa poco amable. Discuta algunas estrategias para calmarse para que puedan pensar con claridad antes de responder. Haga algunos ejercicios de respiración abdominal profunda o practique contar lentamente y hacia atrás desde 10 para que el cerebro tenga tiempo de calmarse antes de hablar. Puede encontrar algunas estrategias de respiración para niños aquí: [Cómo enseñarle a su hijo a respirar tranquilo](#)

Recuerde a los estudiantes la cita de Roosevelt; Pida a los estudiantes que lo expliquen nuevamente y pregúnteles si tienen una nueva comprensión de la cita. ¡Hágales saber a los estudiantes que buscará observar respuestas valientes a otros en la próxima semana!



Ideas de extensión

- Envíe la cita de Roosevelt a casa con los estudiantes y pídale que expliquen el significado a sus padres o tutores. Pida a los padres/tutores que escriban la explicación de su estudiante y la firmen, y luego pídale a los estudiantes que devuelvan el comprobante antes de una fecha determinada como parte de una mañana reunión, como boleto de salida, o por algún tipo de recompensa o premio.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

“Nadie puede hacerte sentir Inferior sin su consentimiento.

-Eleanor Roosevelt, Ex Primera Dama de los Estados Unidos

Explicación del estudiante:

Firma del padre/madre/cuidador/tutor