

¿Qué tan grande es tu aro Hula?

Al enseñar a los estudiantes sobre los límites, les enseñamos no solo a respetar a los demás, sino también a preservar su propio espacio personal y nivel de comodidad, lo que a su vez conduce a una mayor seguridad en sí mismos.

Subconcepto(s) de respeto

Autocuidado, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ 2 juegos de 3 aros de hula hula de diferentes tamaños (del departamento de educación física si es posible)
- ☐ Página de reflexión del espacio personal

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

Los estudiantes podrán:

- Explique qué son los límites personales y cómo son diferentes para todos.
- Establecer un nivel de comodidad con respecto a los límites personales para uno mismo y una forma respetuosa de transmitir esto a los demás.

Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos adentramos en esta unidad, tómese un tiempo para preguntarse: “¿Cómo me respeto a mí mismo? ¿Cómo practico el autocuidado?” ¡Debes llenarte primero antes de tener algo que ofrecer a tus estudiantes! Intente crear una meta positiva relacionada con el cuidado personal cada día escolar para asegurarse de que está colocando sus necesidades en la parte superior de la lista. Algunos ejemplos pueden ser: “Elijo concentrarme únicamente en comer durante mi hora de almuerzo (¡y no en calificar los trabajos!)” o “Elijo escribir una afirmación positiva en la pizarra cada mañana para recordarme a mí mismo (y a todos los que lo lean) que cada uno de nosotros es un miembro valioso de nuestra clase y comunidad escolar”.

Consejos para estudiantes diversos

- Use flotadores de natación circulares alrededor de la cintura en lugar de aros de hula hula para niños con limitaciones físicas.
- Haz dibujos simples para acompañar las palabras de vocabulario más difíciles, como "Límite" y "Espacio personal".



Compartir

3-5 minutos

Haga que los estudiantes se reúnan en su tiempo de círculo o área comunitaria.

Pídales que expliquen el significado de las etiquetas con forma de corazón, triángulo y círculo en toda la clase. Utilice las siguientes preguntas como guía:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- ¿Qué nos recuerda hacer la forma del corazón? ¿El triángulo? ¿El círculo?
- ¿Cuáles son algunas formas en que podemos mostrar respeto por los amigos en el área de _____?
- ¿De qué manera podemos respetar nuestra pizarra interactiva/computadora, etc.?



Inspirar

¿Qué es un límite?

7-10 minutos

Explique que el respeto comienza con nosotros mismos.

Es importante que los demás sepan cómo desea que lo traten. Una forma de hacerlo es hablando de límites. Cuando entendemos dónde están nuestros límites, podemos mostrar respeto más fácilmente. Explique que un límite muestra dónde se detiene algo. Le da a un elemento o área su forma. Repase las tres formas de la lección anterior y pida a la clase que las identifique. ¿Cómo sabes que es un corazón? ¿Triángulo? ¿Círculo? El LÍMITE te muestra la forma. Podemos usar esta misma idea para los límites en nuestra clase y escuela.

Haga las siguientes preguntas para guiar una discusión sobre los límites:

- ¿Dónde comienza nuestra clase? (puerta principal)
- ¿Hasta dónde se nos permite ir en el patio de recreo?
- ¿Podemos salir corriendo a la calle?
- ¿Dónde se encuentra nuestro Área de bloque/Tiempo de círculo/etc. ¿fin? ¿Cómo sabemos esto?

¡Estos son todos los límites! Cuando mostramos amabilidad y respeto por los demás, estamos respetando los límites personales.

Descripción general de los límites personales

7-10 minutos

Explique que el enfoque de hoy está en los límites personales. Todo el mundo tiene un espacio personal o una burbuja a su alrededor. Este es tu “espacio personal”. Es el espacio que te rodea en el que nadie puede entrar sin tu permiso. Por ejemplo, si alguien quiere darte un abrazo o chocar los cinco, debe pedirte permiso. Algunas personas necesitan más espacio personal que otras. Se sienten incómodos cuando los amigos se acercan demasiado. Tienen un “espacio personal” más grande. Otras personas realmente disfrutan de estar muy cerca de los demás y se sienten confundidas cuando los amigos no están lo suficientemente cerca. Tienen un “espacio personal” más pequeño.

Lea el libro, “Harrison P. Spader, Personal Space Invader por Christianne C. Jones. Siga este enlace para una versión de lectura en voz alta:

▶ Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.



Autorizar

3-5 minutos

Usando el libro como trampolín, los estudiantes usarán diferentes tamaños de hula hoops para comprender mejor el espacio personal e identificar un nivel que les resulte cómodo.

Coloque tres aros de hula hula de diferentes tamaños en el suelo. Necesitarás dos juegos de cada tamaño. Explique que es importante conocer sus propios espacios personales. Una manera fácil de visualizar con qué se siente cómodo es “probar” diferentes tamaños de espacios personales.

Demuestre cómo seleccionar un hula hoop y “probar” el espacio personal hablando con un vecino. Asegúrate de probarte los tres hula hoops y explica por qué 2 no funcionaron y 1 sí. “Esto está demasiado cerca para mí; no me siento cómodo. Esto está demasiado lejos; Estoy luchando por escucharte claramente”.

Pida a los estudiantes que formen parejas y seleccionen los aros de hula hula que funcionen mejor para ellos. Asegúrese de que verifiquen su nivel de comodidad hablando entre ellos. Repita hasta que cada alumno haya identificado su espacio personal dentro del aula.

A medida que los estudiantes se acercan y se prueban diferentes hula hoops, haga preguntas periódicas como:

- ¿De qué manera respetar el espacio personal demuestra bondad hacia los demás?
- ¿Cómo puedes hacerle saber respetuosamente a alguien que está en tu espacio personal?

Puede ser útil demostrar esto. Enfátice cómo invitar respetuosamente a alguien a su espacio personal. O, por otro lado, cómo hacerle saber amablemente a alguien que está demasiado cerca.



Reflejar

10 minutos

Usando la página de reflexión a continuación, pida a cada alumno que identifique qué hula hoop funcionó mejor para mostrar su espacio personal dentro del salón de clases. Pídales que coloreen el anillo que corresponde con el tamaño del hula hoop que seleccionaron. Por ejemplo, el anillo exterior representaría el aro de hula hula más grande y el anillo central representaría el aro de hula hula más pequeño. Permita que cada estudiante comparta su página de reflexión con la clase.

Es posible que desee colgar estos papeles para consultarlos cuando surjan futuros conflictos sobre el espacio personal.



Ideas de extensión

- El espacio personal puede variar según la configuración. Puede extender fácilmente esta lección a una unidad completa sobre los límites con la gente en general, incluidos extraños, ayudantes de la comunidad, conocidos, amigos y familiares. Una excelente idea se puede encontrar aquí: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Agregue una porción en casa para ver qué límites personales pueden tener sus hermanos y padres.
- Discuta diferentes momentos del día: ¿Cuándo acepta más que otros entren en su espacio personal? (mañanas, recreo, hora del cuento, etc.)
- Agregue los anillos de espacio personal al frente del escritorio de cada niño como un recordatorio de su nivel de comodidad en el espacio personal.



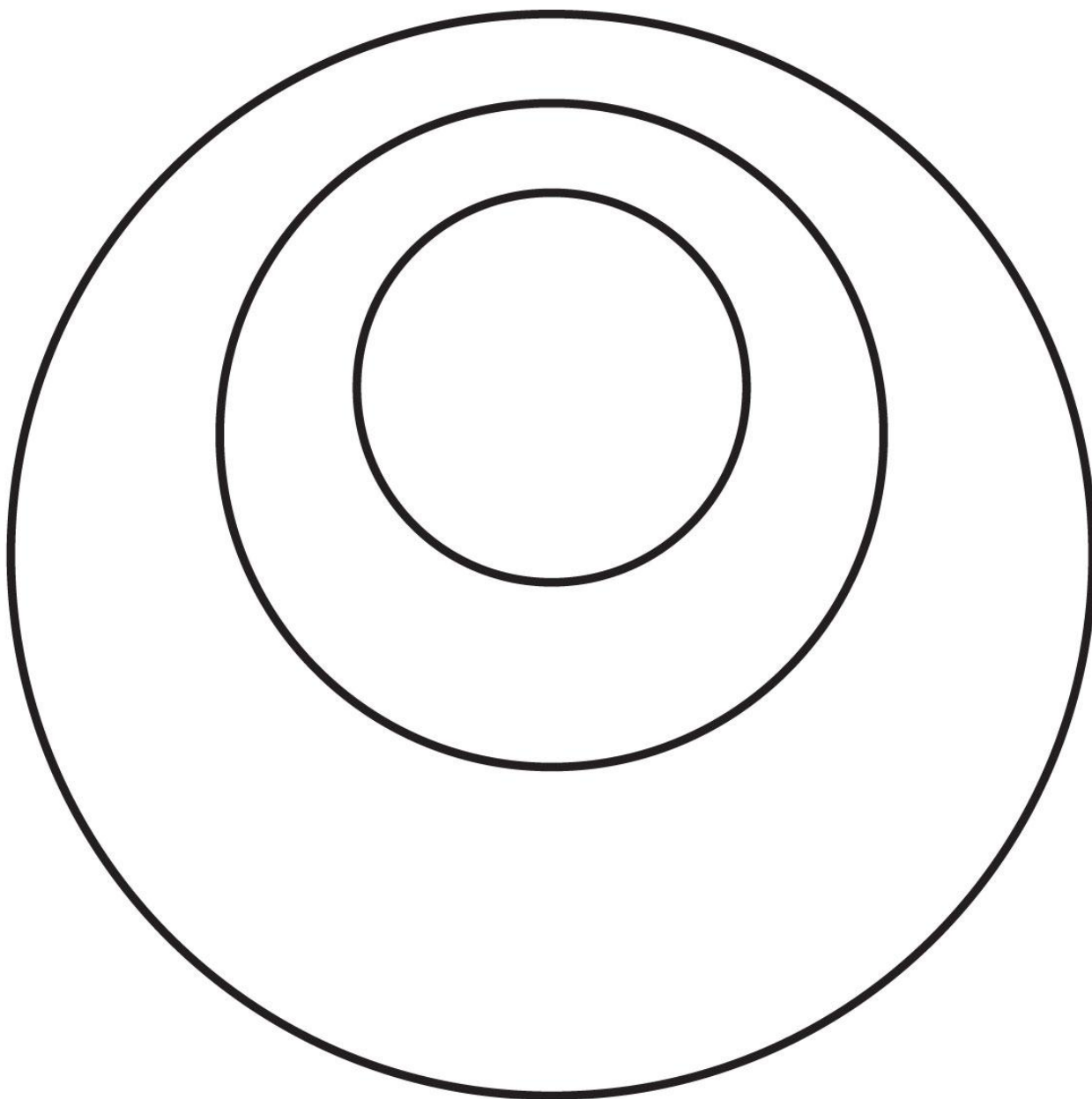
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

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/>

¿Qué anillo muestra tu espacio personal? ¡Colorea el anillo que coincida con tu hula hoop!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®