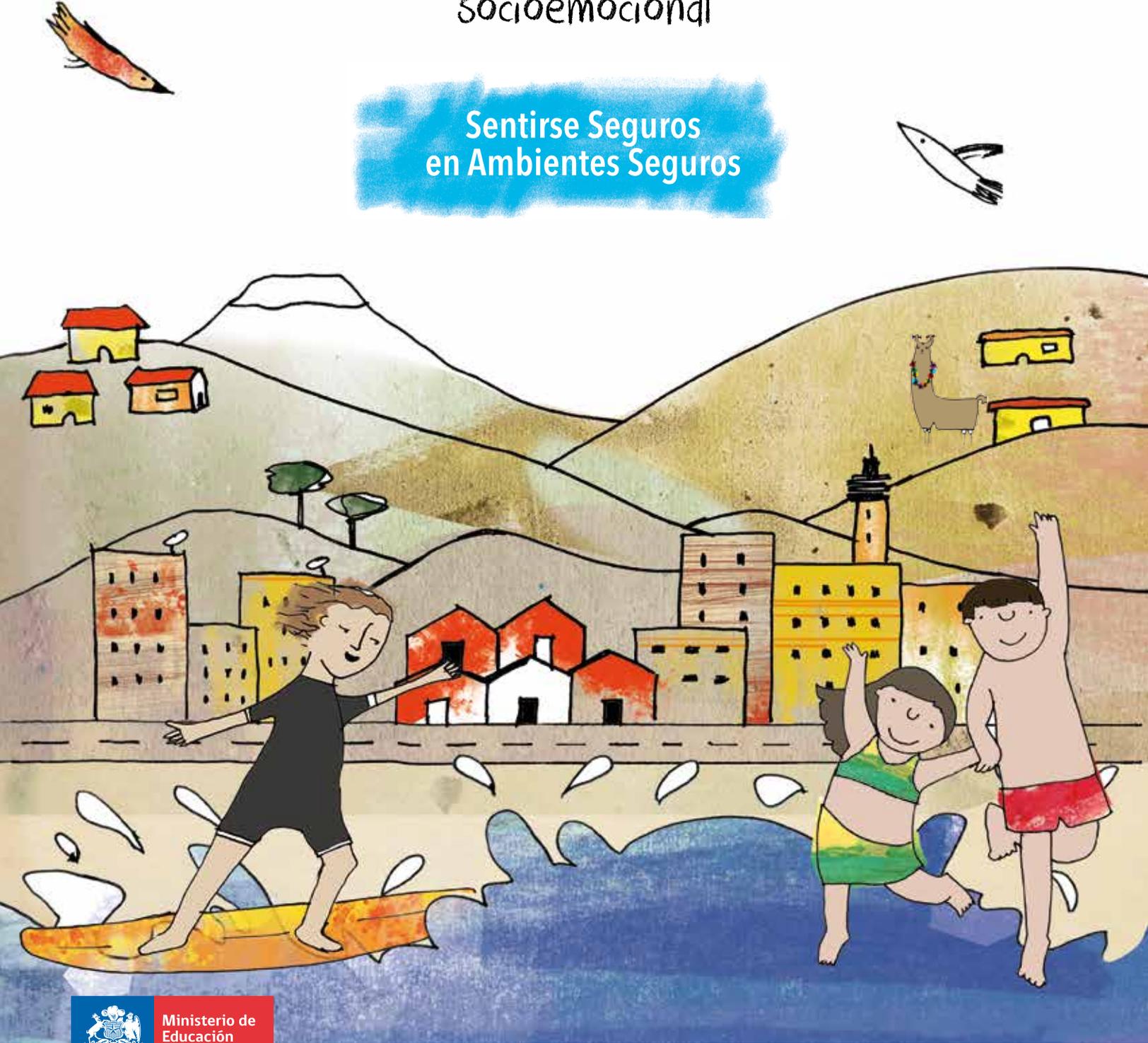




COMUNIDAD de
cuidado de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

Sentirse Seguros
en Ambientes Seguros

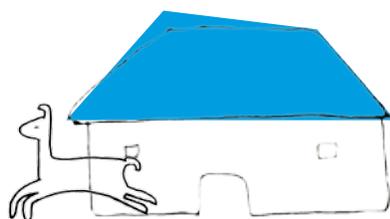


CONTRATAPA EN BLANCO



COMUNIDAD de cuidado
de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

**Sentirse Seguros
en Ambientes Seguros**





Este material fue posible gracias al trabajo de un equipo multidisciplinario de especialistas en pedagogía, subsectores, psicólogas y terapeutas, diseñadora e ilustradora, correctores y apoyos de personas e instituciones interesadas en apoyar a comunidades educativas del norte grande de Chile.

MINEDUC Central y las Seremis de Arica Parinacota y Tarapacá, UNESCO, Valoras de la P. Universidad Católica de Chile, Fundación Entre Niños, el apoyo generoso del Programa de Habilidades para la Vida, de BHP Billinton, y de la Fundación Collahuasi, hacen posible este texto.

M. Isidora Mena E.

M. Isabel del Valle V.

(coordinación y co autorías. Valoras UC)

Marcial Huneus

(Profesor y Magister en literatura)

Glenia Valenzuela

(Profesora de lenguaje)

M. Fernanda Lazcano

(Educatora Diferencial)

Pilar Donoso V.

(Terapeuta Ocupacional)

Claudia Romagnoli

(psicóloga educacional y terapeuta)

(co autores en uno o más cuadernillo)

Diana Huneus

(Décimas)

Ximena Valdés E.

(Asesora. Fundación Entre Niños)

Joaquín y Santiago Moreno del V.

Erika Castro

Nicolle Orellana

(MINEDUC)

(Apoyo en las correcciones)

Soledad Céspedes M.

(Diseño e Ilustración)

Fyrmagráfica

(Impresión)



El terremoto ocurrido el 2 de abril del presente año en el norte del país provocó un estado de emergencia que afectó de manera integral nuestra existencia como personas y como comunidad. En una primera instancia, dicha situación requirió ser abordada con apoyos y acciones de resguardo de la integridad vital, atención de necesidades de alimentación, seguridad, vivienda, de salud física y mental, de conectividad y comunicaciones.

Con el transcurso de los días, las personas, grupos sociales y organizaciones, fueron retomando las tareas y responsabilidades diarias. Cada institución educacional colaboró intensamente en el diseño e implementación de apoyos que permitieron retomar la normalidad de su actividad educativa. Ello significó un importante aporte a la recuperación del equilibrio, y desarrollo de una nueva etapa de organización de los equipos institucionales y de la comunidad educativa en general.

En este contexto, surge la necesidad de que los actores de las comunidades escolares se reencuentren en el espacio privilegiado de la escuela y el liceo para compartir, re-elaborar su vivencia y, en conjunto, apoyarse en la recomposición de la labor educativa y del clima escolar

El restablecimiento de una nueva cotidianidad requiere promover el bienestar y la seguridad de todas las personas que participan de la comunidad educativa con un trabajo permanente de empoderamiento de estrategias de contención emocional –entendida como el acto de recibir, acoger y proteger-, que permitan a la escuela y el liceo en su conjunto reconstruir su quehacer diario. Ello permite además reforzar la seguridad de los niños y niñas, haciéndolos sentir cuidados al interior del establecimiento y desarrollando un aprendizaje para la vida.

Las actividades grupales y personales son un esquema recomendable para lograr armonizar las vivencias, experiencias, miedos y angustias de los estudiantes, y dar a través de ello, un sentido valórico, formativo y de integración a este proceso de recuperación.

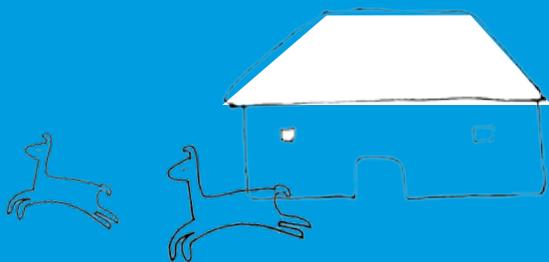
Por ello, les presentamos este material preparado para el desarrollo de espacios de contención y apoyo emocional y la creación de ambientes de respeto, confianza, prevención y autocuidado, tanto dentro como fuera del aula. También, busca estimular y motivar la realización de actividades de auto conocimiento, reflexión y expresión de las emociones, de las propias ideas y de las maneras diferentes que tenemos todos y todas de reaccionar.

Gonzalo Muñoz Stuardo

Jefe

División de Educación General

Ministerio de Educación





En su misión la UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, se propone “contribuir a la paz y a la seguridad estrechando mediante la educación, la ciencia y la cultura, la colaboración entre las naciones, a fin de asegurar el respeto universal a la justicia, a la ley, a los derechos humanos y a las libertades fundamentales...”. En ese marco, la UNESCO propone promover la educación como un derecho fundamental, mejorar la calidad de la educación y estimular la experimentación, la innovación y el diálogo en materia de políticas públicas.

Así, la UNESCO trabaja con sus Estados Miembros hacia la garantía del derecho a una educación de calidad para todos. El esfuerzo conjunto del Ministerio de Educación de Chile y de la UNESCO, que se plasma en este material, responde a este objetivo fundamental: lograr escuelas constituidas en comunidades de aprendizaje que garanticen a todos su derecho a la educación, entendido como el derecho a aprender, acogiendo la diversidad, valorándola y generando igualdad de oportunidades para que los estudiantes de Chile desarrollen sus proyectos de vida y contribuyan al desarrollo de un país justo y solidario.

La UNESCO define la educación inclusiva como un proceso orientado a responder a la diversidad de necesidades de todos los estudiantes, incrementando su participación en el aprendizaje, la cultura y las comunidades, reduciendo y eliminando la exclusión en y desde la educación. La atención a la diversidad y la educación inclusiva deben ser los ejes centrales de la transformación de los sistemas educativos y las escuelas para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y una responsabilidad del conjunto del sistema educativo.

Sabemos cuán difícil es alcanzar este objetivo y también las múltiples situaciones que ponen su logro en riesgo: la desigualdad social y económica, la mala convivencia, la violencia en la escuela y en su entorno, y otros factores. Pero también sabemos que transformar las aulas escolares en espacios de confianza que acojan a todos, en sus diferencias, capacidades y posibilidades, es clave para alcanzar la meta perseguida pues así se generan las condiciones para el potencial de cada uno, y en suma el del país en su totalidad.

El acceso a una educación de calidad enfrenta múltiples desafíos, en un contexto de cambio vertiginoso propio del siglo XXI. El mundo se ha hecho más pequeño e interconectado, y la diversidad, así como el imperativo de un desarrollo justo y sostenible, impone la tarea urgente de desarrollar sociedades más inclusivas, y del acceso a una educación equitativa y de calidad. Para ello es preciso que la escuela considere las distintas dimensiones del estudiante: los aspectos afectivos y emocionales, las relaciones interpersonales, las capacidades de inserción y actuación social, el desarrollo cognitivo, y el desarrollo ético y estético. En ese marco, los cambios deben ser promovidos desde las escuelas, procurando acciones que impacten en las formas de enseñar, de aprender y de comportamiento ciudadano.

La práctica educativa depende de las concepciones, decisiones y expectativas de los actores escolares, y de su comunidad. Está determinada por la cultura de la escuela, por la forma en que los docentes definen y asumen su rol y por las expectativas recíprocas de docentes y estudiantes. Así mismo, el ambiente escolar tiene gran influencia en cómo los niños se perciben a sí mismos y en cómo construyen su identidad cultural y su sentido de pertenencia a la escuela y a la sociedad. Así, hay que lograr un clima de igualdad, brindando apoyo a todos los estudiantes, valorándolos y teniendo altas expectativas respecto a lo que pueden aprender.

En el logro de escuelas inclusivas, el rol del docente es un pilar pues promueve una visión de mundo a través de su comportamiento, sus prácticas, sus mensajes y sus acciones. Si todos aprenden, la comunidad aprende y entonces el beneficio es para todos. Si todos aprenden, todos se sienten más seguros, acogidos, respetados, y se generan mejores condiciones para seguir aprendiendo en un círculo virtuoso imperativo para la educación.

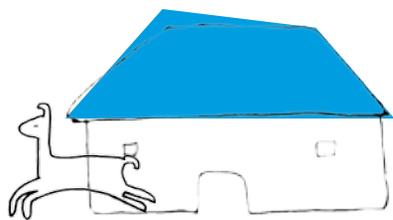
Este esfuerzo conjunto realizado gracias a la fuerte voluntad política del Ministerio de Educación, pone a disposición de todo el sistema escolar un trabajo que contribuirá a mejorar los diversos contextos educativos que el país exhibe. La experiencia iluminará también a otros países de la región que con los mismos objetivos buscan respuestas concretas que sean aplicables, y escalables en sus contextos.

La UNESCO agradece al Ministerio de Educación de Chile la oportunidad de trabajar juntos a favor de este objetivo, por las niñas y niños, por los jóvenes, los docentes y una sociedad mejor.

Jorge Sequeira

Director

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe



Índice

1

EN LA SALA

Rutinas de curso

- Día lunes: empezar con agrado
- Concentración para poder trabajar
- Relajación en momentos tensos
- Día viernes: ¡listo!

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado (Consejo de curso o equivalente)

- Conocernos más
- Organizarse para la crisis
- Proyectos de curso
- Solidaridad
- Juegos de recreo

Desarrollo socioemocional (Orientación o equivalente)

- Convivir con las emociones
- Obedecer en momentos críticos
- Saber dialogar

2

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

3

TRABAJO CON MADRES, PADRES Y APODERADOS

Reuniones de madres, padres y apoderados

- Acuerdos para momentos críticos
- Rutinas que dan seguridad
- Emociones en momentos críticos
- Saber dialogar

4

GUÍA ÍNDICE DE OTRAS ACTIVIDADES Y BIBLIOGRAFÍA ON LINE



La vida es cambio, es crisis, es crecimiento.

Así como sentimos, pensamos y creamos mundos nuevos, así como disfrutamos y nos divertimos, también vivimos momentos difíciles y dolorosos. Debemos estar preparados para enfrentarlos y sacar provecho de ellos.

Terremotos de la tierra, derrumbes y aluviones de la cordillera ocurren en las personas e instituciones. Tsunamis del agua, son como esos espantos que a veces acaecen al espíritu y a los climas organizacionales.

Las organizaciones educativas que nos acogen en los primeros años de nuestra historia, deben ser lugares donde aprendamos también valores y competencias para vivir las crisis en colaboración y solidaridad. Libres, creativos para encontrar soluciones, sabios para prevenirlas.

En la cotidianidad pedagógica y la convivencia escolar para el aprendizaje hay valiosas oportunidades para formar la seguridad de las personas. Los y las docentes, son modelos de afecto, entereza y heroísmo. Contextos armónicos, estéticos. Modelos de colaboración de pares adultos. Dirección sensible e inclusiva de las personas que enseñan y que aprenden, responsables de construir ambientes comunitarios que otorguen seguridad.

Se sabe que las personas con redes viven más años.

Siete textos constituyen el apoyo para que las instituciones escolares integren en sus prácticas e instancias cotidianas el aprendizaje de una comunidad de cuidado. Distintos textos para distintos actores: docentes que ejercen como guías de curso (profesores jefes) en cuatro ciclos diferentes o en escuelas especiales. Directivos que forman comunidad docente, incluyendo a asistentes y otros profesionales de apoyo, docentes en su asignatura.

Los textos de ciclo parten con actividades con los estudiantes, en sala, orientadas a desarrollar los cursos como comunidades de cuidado, las habilidades socioemocionales vitales en momentos críticos. Siguen con propuestas relacionadas para cuatro reuniones de padres, madres y apoderados. Finaliza con sugerencias muy concretas para trabajar con la etapa de sus estudiantes, y con referencias a otros materiales pertinentes on-line.

Con un abordaje similar, el texto de directivos sugiere actividades para talleres de reflexión docente, de asistentes de la educación y de profesionales de apoyo. Contiene también directrices para alinear los instrumentos de gestión al desarrollo de comunidades de cuidado.

Los materiales son herramientas útiles a un esfuerzo que sólo las instituciones educativas pueden decidir hacer: convertirse en espacios acogedores y amorosos, inclusivos y formadores, para que todos los niños, niñas y jóvenes puedan disfrutar el aprendizaje, con libertad y seguridad.



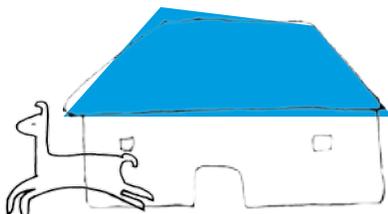
EN LA SALA

Rutinas de curso

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado

Desarrollo socioemocional

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje inclusivo, es decir, un lenguaje que visibilice los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado vocablos en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.



Reseña

Llegar a la escuela o jardín cada día lunes es un comienzo que, para algunos niños y niñas es fácil y para otros más complicado. El establecimiento educacional es un espacio menos familiar, donde hay más niños y niñas con los cuales tener que ponerse de acuerdo y compartir exigencias, potenciales conflictos y menos libertad para hacer lo que le plazca. Partir la semana escolar con temor no conviene, pues se asocia la organización escolar con un ambiente inseguro.

Convertir el inicio del día lunes en un espacio de transición amable y segurizador, será entonces útil para aumentar la seguridad que otorga este espacio, y a la vez, la disposición a iniciar la semana. Contribuye al llamado "apego escolar", que se ha visto tiene implicancias tanto en el aprendizaje, como en la disposición de las madres, padres y apoderados al establecimiento.

Una rutina de inicio de semana, conviene que tenga dos componentes: traer a conversación algo de lo ocurrido el fin de semana, y dar la seguridad que otorga saber por adelantado lo que vendrá en la semana. Lo primero permite mostrar que al docente le importan ellos y sus vidas, y lo segundo les muestra que en el establecimiento educacional las cosas están pensadas y organizadas, y que se encuentran en un lugar en que están bien cuidados.

Tener rutinas y saber qué esperar en la semana otorgará seguridad a aquellos niños y niñas que son más temerosos, permitirá tener expectativas sobre las actividades y organizar tiempos y recursos, ambos importantes al momento de educar la autonomía y la organización. Un niño o niña que sabe qué tiene que hacer, no depende del adulto para avanzar y realizar sus actividades, del mismo modo, en un momento de crisis seguirá los protocolos con los que cuenta el establecimiento educacional y se ha aprendido sin tener que esperar que el adulto se lo indique.

Dayin Santamaría, psicóloga clínica (psicólogos sin fronteras), explica que mantener rutinas, sin interrumpirlas, predecible, sistemática y cotidianamente nos ayudan a manejar las situaciones prolongadas de crisis.



Actividad

Empezar con agrado

15 minutos, (todos los días lunes).
Sala.

Empecemos la semana

1. Reúna a los niños y niñas en un círculo cerca del lugar donde tiene un calendario con el mes y la semana en que se encuentran.
2. Dele la bienvenida formalmente a todos, e invite a dar los buenos días a la semana que se inicia.
3. Señale en el calendario el día sábado y domingo, e invite a los niños y niñas a contar algo que hicieron el sábado o el domingo. Parta usted comentando algo que realizó en uno de esos días.
4. Finalice indicando en el calendario, haciendo un recuento de las actividades interesantes que tendrán cada día. Puede usar el mesario de tareas. Ej.: *Hoy lunes vamos a pintar con muchos colores, tal como hacemos todos los lunes. Los martes es el día que hacemos deportes y este martes vamos a aprender a saltar en un pie, el miércoles...*
5. Cierre la actividad invitando a la actividad que viene a continuación.



Actividad

Concentración para poder trabajar

5 Minutos.
Sala.

Ronda de Concentración

1. Explique que realizarán una ronda que les ayudará a estar muy concentrados para realizar tareas de manera óptima, y así aprender cosas nuevas.
2. Invite a los niños y niñas a formar y comenzar con una pequeña ronda al centro de la sala.
3. Cante con ellos una ronda infantil, con cadencia o ritmo armónico y suave, y pidiendo que canten en voz bajita. (Arroz con leche, Un elefante, Bajo de un botón, etc.)
4. Mientras hacen la ronda vaya indicando distintos movimientos:
 - a. Avanzar hacia adentro reuniéndose en el centro y posteriormente abrirse nuevamente (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
 - b. Avanzar hacia la derecha, como las manillas del reloj, y luego en sentido contrario (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
5. Cierre la ronda pidiendo que solo canten en murmullo (mmmmm), y por mientras, usted da muy calmadamente la instrucción para iniciar o retomar la actividad.



Actividad

Concentración para poder trabajar

3 Minutos.
Sala.

Mi sala

1. Invítelos a caminar lentamente por la sala, en absoluto silencio, mirando todos sus detalles.
2. Invítelos a sentarse, y uno por uno decir algo que se dio cuenta que no había visto antes.
3. Cierre la actividad explicando que observar bien, en silencio, permite reconocer el lugar donde uno está. Esto es útil para cuando hay un problema, como un temblor, o que alguien se siente mal y con poco aire, etc.

Reseña

Cuando un curso se desconcentra y comienza a hablar o a molestarse, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Los niños y niñas pequeños necesitan actividades cortas que les ayuden a enfocarse. Enfocarse significa, en términos psiconeurológicos, poner a disposición de una tarea todo el ser (pensamientos, sentimientos y movimientos). En una ronda todo el cuerpo está dispuesto para seguir una melodía, siempre armónica y suave. El modelo del adulto será determinante en esta edad: que se enfoca en la ronda y sus movimientos sin estar pendiente de otras cosas mientras realiza la danza con sus pequeños (pedir silencio, llamar la atención, etc.). Siguiendo con su rol de modelo, al término de la ronda el o la docente debe verse calmado y enfocado en la tarea a la que les está invitando. Mirar con detención requiere concentración: los puzzles, la búsqueda de diferencias, o actividades simples de observación de espacios, objetos, sus propias manos, ayudan a practicar el enfocarse. Saber observar permite aprender cosas que nos sirven para adaptarnos y para enfrentar momentos difíciles como terremotos, aluviones, derrumbes, tsunamis u otros.



Reseña

Etimológicamente "ritmo" viene del griego y significa "dejar fluir". Pero es un fluir organizado por la mente, donde la actividad y la organización cognitiva van de la mano. Seguir o construir secuencias rítmicas ayuda a equilibrar e integrar al individuo. También a los grupos, cuando construyen ritmos colectivos: ordena y permite control sobre fuerzas psicofísicas, logrando organización. "el ritmo" es el orden del movimiento, decía Platón.

La desconcentración implica un cierto desorden entre el individuo y el presente (el trabajo), y a veces del individuo consigo mismo (impulsividad, sobreacción emocional, autonomía, creación). La desconcentración generalizada de un grupo curso constituye también un desorden que no permite la actividad colectiva que implica no solo el aprendizaje, sino también una acción de equipo para la seguridad ante un evento crítico, como terremotos, tsunamis, derrumbes, aluviones, etc.

Seguir un determinado ritmo con el cuerpo, sean manos o pies, nos obliga a ser conscientes de ese mismo ritmo y a focalizar la mente en la secuencia a realizar.

La vida misma es rítmica. La respiración que nos hace vivir es rítmica.



Actividad

Concentración para poder trabajar

5 minutos.
(Cuando se requiera concentración para iniciar o retomar)
Sala/patio.

Ritmos organizadores

1. Indique que realizarán una secuencia usando aplausos que les ayudará a concentrarse nuevamente.
2. Aplauda con diferentes ritmos dando tiempo para que los niños y niñas repitan los ritmos (ejemplo: aplauda tres veces; cuatro veces, una vez; aplauda con un ritmo de dos negras, dos corcheas, una negra; etc.).
3. Cierre la actividad muy amable y suavemente (para que no se desconcentren de ese estado de ánimo), invitando a los niños y niñas a iniciar o retomar su trabajo.

Variaciones

- A. Invítelos a percudir el ritmo de una canción conocida, mientras la cantan.
- B. Invite a realizar ritmos suaves con el cuerpo: balanceando los brazos, la cabeza o los pies; marchando; haciendo un tipo de zapateo más complejo, etc.
- C. Cantar una canción con sílabas.
- D. Moverse o bailar al son de una canción o una secuencia de aplausos.
- E. Hacer una rueda en que al ritmo del primero, los demás lo repiten con distintos sonidos (aplausos, pies, percusión con un lápiz, voz, etc.).

Es normal que a esta edad a algunos niños y niñas les cueste mucho hacer este tipo de ejercicios, porque están en proceso de maduración neurocognitiva.

Actividad

Concentración para poder trabajar

5 minutos.

Cualquier espacio de trabajo.

Coordinación de-dedos

1. Indique a los niños y niñas que realizarán un juego con los dedos para concentrarse mejor.
2. Póngase en un lugar en donde todos los niños y niñas puedan verla o verlo.
3. Modele la actividad mostrando con sus dedos una secuencia de movimientos simples. De más simples a más complejos. Ideal si además escoge un verso (se adjunta algunos).
4. Repita el verso con sus respectivos movimientos al menos tres veces, o hasta que todos lo puedan hacer.
5. Cierre la actividad con voz suave y pausada, invitándoles al trabajo programado.

Reseña

Los juegos de dedos que se presentan implican, además de lo rítmico que otorga el verso, alternar y hacer movimientos cruzados. Con ello activamos nuestros dos hemisferios cerebrales que tienen una manera particular de actuar frente a la llegada de información. El hemisferio derecho capta de manera más difusa y global la información, mientras que el izquierdo es más analítico y detallista. El cerebro izquierdo controla el pensamiento racional y abstracto del sujeto. El contra lateral actúa de una manera más intuitiva e imaginativa. Además controla más la parte emocional, y en particular es responsable de los sentimientos de miedo, duelo y pesimismo general.

Cuando hacemos este tipo de ejercicios con nuestro cuerpo, nuestras manos y dedos, estamos activando los hemisferios, es hacer "ejercicio cerebral", y nos entrega energía, comportamiento, actitud, concentración, audición y visión positiva para enfrentar procesos y situaciones difíciles. Hay investigaciones que muestran que este tipo de ejercicios potencia los aprendizajes, siempre que se realicen de manera habitual.



Anexo

Versos para dedos

Cinco Deditos

Este cerdito se fue al mercado (muestra el meñique)
este se quiso quedar (muestra el anular)
este comió carne asada (muestra el medio)
este decía chui, chui, chui (muestra el índice)
hasta que llegó a su hogar. (muestra el pulgar)

El Dedito Comilón

(Se muestran los dedos en el mismo orden del verso anterior, al final se hace cosquillas)

Este dedito tenía hambre
este compró un huevito
este lo frió
este le echó sal...
¡Y este pícaro gordo se lo comió!

Las Abejas

(Las manos adoptan las formas descritas)

Esta es la colmena
donde las abejas guardan
la miel buena.
Volando salen juntitas
una, dos, tres, cuatro, cinco
Bzzz! así van las abejitas.

Así hacen los pollitos

(Las manos adoptan las formas descritas)

Cuando come un pollito
pica y pica muy finito.
Pica aquí y pica allá
busca granos de maíz.
Cuando bebe un pollito



Anexo

toma agua y hace así.
Y las gotas despacito
de su pico van aquí.

De animales y sonidos

(Manos adoptan formas y realizan acciones)

Las hormigas cuando andan
hacen clish,clish,clish,clish, clash.
Los ratones cuando juegan
hacen juish, juish, juish, juish, juash.
Las campanas cuando suenan
hacen din, don, din, don, dan.

Palma con palma

Toc, toc (Golpean los pulgares)
¿quién es? (Golpean los índices)
visitas (Golpean los medios)
pasen, pasen (Golpean los anulares)
chuiç!, chuiç! (Golpean los meñiques, como besos de saludo).

La Araña

Sube, sube una araña
por el brazo de una ñaña.
Baja, baja de una vez
y la pica en los pies.
(Se simula araña con manos, al final hace cosquillas en pies).

Cinco lobitos

Cinco lobitos
tiene la loba,
cinco lobitos
detrás de la escoba.
Cinco lobitos
para ella sola.
Uno reía,
otro cantaba,
y el más pequeñito
se iba a la cama.



Actividad

Ejercicios de respiración

5 minutos
Sala/patio.

Mi boca y mi nariz

1. Invite a los niños y niñas a realizar ejercicios para relajarse y sentirse muy cómodos.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verla.
3. Si es necesario, reparta pañuelos desechables de modo que los niños y niñas se suenen antes de comenzar (para sonarse, soplar por un orificio primero, por el otro, y por último por los dos juntos) así no se desconcentrarán si requieren limpiarse mientras dure el ejercicio y podrán respirar con fluidez.
4. Invite a los niños y niñas a tocarse la boca y luego la nariz para reconocerla. Usted debe ir acompañando el ejercicio con los movimientos.
5. Indíqueles que deberán tomar mucho aire por la nariz y luego botarlo por la boca.
6. Pida que repitan este ejercicio, hasta que todos lo estén haciendo rítmicamente.
7. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten?, e invítelos suavemente a la tarea planificada.





Actividad

Ejercicios de respiración

5 minutos
Sala/patio.

Soy un globo

1. Indique a los niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse y sentirse cómodos.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verla o verlo.
3. Invite a los niños y niñas a inflar un globo en su estómago.
4. Muestre la secuencia, realice dos ensayos modelando usted, invítelos a ensayar, corrija cuando sea necesario, y después invite a realizar el ejercicio hasta que lo puedan hacer casi al mismo ritmo todo el curso.
 - Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.
 - Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.
 - Retengo dos tiempos.
 - Expiro botando el aire del pecho y después del estómago, hasta quedar vacíos de aire.
 - Espero dos tiempos.
 - Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.
5. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten? e invítelos suavemente a la tarea planificada.

Actividad

Ejercicios de respiración

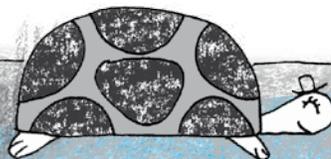
5 minutos.
Sala/Patio.

Despacio como tortuguita Rápido como tigre

1. Indique a los niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verle.
3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte como un tigre corriendo.
4. Invite a los niños y niñas a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre corriendo. Repita 2-3 veces
5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que ensayen y lo sientan, antes de decirlo).
6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En los seres humanos, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.
7. Invítelos a respirar como tortugas, lento y suave, con los ojos cerrados por un rato: "respirar lento y suave... sientan la calma en su cuerpo...respirar lento y suave....todo se calma, sin susto...respirar lento y suave.... así puedo pensar mejor.....lento y suave..."
8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.
9. Cierre la actividad preguntando: ¿cómo se sienten? E invite a trabajar en la actividad planificada, respirando lento y suave.

Sugerencia

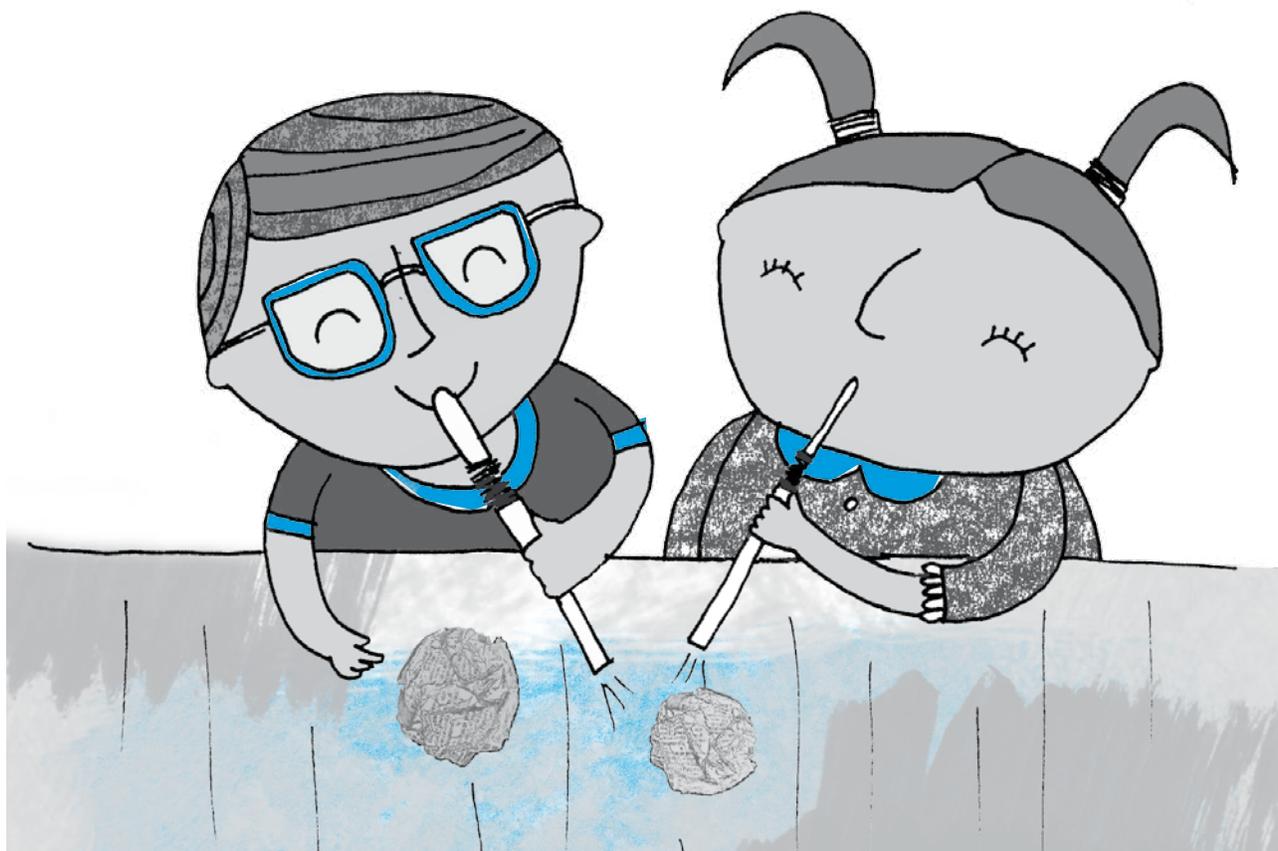
En alguna oportunidad, reparta unas tiras de papel de seda, y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y si se mueve cuando respiramos como un tigre.



Reseña

Respirar bien oxigena e irriga nuestro cerebro, permitiendo pensar, concentrarse y que nuestras acciones sean más efectivas. Como es un movimiento autónomo normalmente no somos conscientes de cómo respiramos, y por muchas razones, muchas veces (o siempre) respiramos en forma inadecuada. Necesitamos saber cómo es cuando estamos respirando bien o mal, y cómo podemos tener la respiración adecuada para cada momento. Por ejemplo, con el miedo o estrés, solemos usar una respiración muy agitada y corta, que si bien sirve para correr y arrancar, no sirve para pensar cuál es la mejor decisión en un momento de crisis. Hay que aprender a calmar la respiración cuando esta agitada. Al desconcentrarnos, también respiramos de manera que no oxigenamos bien nuestro cerebro, y afecta la calidad de nuestros pensamientos.

Tomar conciencia de como el aire entra y sale de nuestro cuerpo, su fuerza, su ritmo, sus efectos en nosotros mismos y en el exterior, ayuda a auto regularnos en los momentos difíciles o tensos, y dominar la concentración en la tarea.



Para niños y niñas más pequeños, que no entiendan las reglas de un juego de fútbol, solo invite a desplazar la pelota de papel con el aire que soplan por la bombilla.

Actividad

Ejercicios de respiración

10-20 minutos, según lo que quiera alargarse el juego.
Patio.

Papel de fútbol

1. Indique a los niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verle.
3. Invite a los niños y niñas a jugar en parejas o en grupos de 4.
4. Entrégueles una hoja de papel y pídale que la arruguen hasta formar una pelota (una hoja por grupo).
5. Desocupe una mesa para utilizarla como un "campo" de fútbol con arcos designados en cada extremo.
6. Entregue una pajita (o bombilla de jugo) a cada niño y niña, que le permita soplar a través de ella.
7. Cada participante debe canalizar la respiración y mover la pelota hacia el gol. Los niños y niñas de cada grupo deberán anotar goles.
8. Cierre la actividad explicando, lo más fácilmente que pueda, que la respiración es una energía que puede mover cosas. Los seres humanos podemos dirigir dónde llevar la energía del aire. Ella también nos permite decir palabras, cantar, gritar. Usamos mejor el aire si estamos atentos al aire que está dentro de nosotros, como cuando jugamos con las bombillas.

Alternativa

- Desafíe a jugar un partido sin la pajita.
- Al finalizar, pregunte qué es más difícil: con o sin pajita. Y posteriormente, que piensen por qué es más difícil sin pajita. Si no logran deducir la respuesta correcta, explique que sin pajita deben lograr "canalizar" (hacer llegar) el aire con mucho cuidado para que efectivamente llegue a la pelota y no a otra parte. Hágalos demostraciones de un soplido abierto, y uno dirigido.
- Invite a aprender a dirigir su soplido. Primero haciendo rodar la pelota de papel y, para los más grandes, puede instarlos a hacer un partido de fútbol en la mesa.
- Cierre la actividad pidiendo que los niños y niñas que han hecho más goles expliquen su estrategia para soplar.

Actividad

Ejercicios de relajación

5 - 10 minutos.
Sala.

Aprender a Relajarse

1. Para esta actividad los niños y niñas deben estar acostados.
2. Indique que realizarán ejercicios para aprender a relajarse, estar tranquilos.
3. Deben acostarse y permanecer inmóviles y con los ojos cerrados, como si fueran una estrella de mar que está sobre una roca bajo el sol.
4. Después de unos minutos, pídeles que en ese momento de tranquilidad piensen en lo que usted les irá diciendo. Calmadamente, vaya dando indicaciones de imágenes.

- Una manzana colorada muy grande.
- Un limón verde muy chiquitito.
- Cerros del desierto, al atardecer.
- Nubes que se mueven en el cielo...arriba hay un pájaro...llega otro pájaro y empiezan a jugar.....
- El agua en un vaso...el vaso se cae en la mesa, y se derrama el agua...un niño va a buscar una toalla y seca el agua del piso....una niña seca la mesa...
- Una niña está llorando...viene otra y se sienta a su lado. Se sonríen y se van a jugar juntas.
- Un perro chiquitito, negrito y peludo, quiere jugar con ustedes.
- El viento tibio, les levanta el pelo.

5. Pida que se mantengan acostados en silencio durante un minuto, e invítelos después a pararse muy silenciosamente y realizar la actividad que tenía planificada.



Actividad

Ejercicios de relajación

3 minutos.
Sala.

Tensar los dedos de los pies

1. Indique que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar tranquilos.
2. Pida a los niños y niñas que muevan los dedos de los pies.
3. Pídales que estiren los dedos hacia arriba, como "tirando" de ellos hacia su cara, manteniéndolos en esa postura mientras cuentan todos hasta diez.
4. Pida que suelten los deditos moviéndolos libremente.
5. Repita el ejercicio unas cinco veces.
6. Cierre invitándolos a iniciar la actividad que tenía planificada.

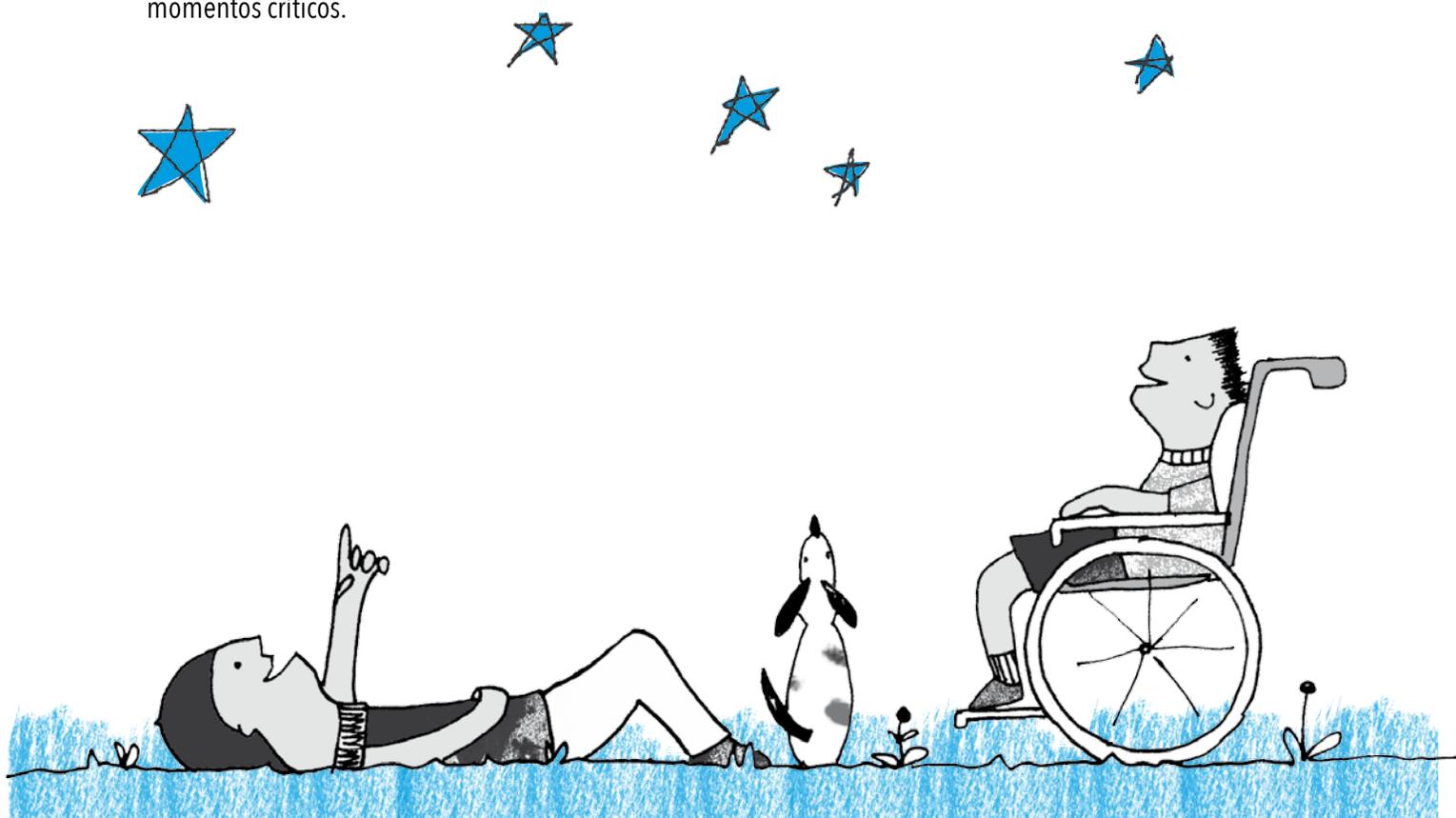


Reseña

Estar relajados significa un estado corporal en que se respira calmado, los músculos están distendidos. Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajo (ni excesivo ni poco) es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes están tensos, están más proclives a desconcentrarse, ponerse ansiosos, angustiarse, deprimirse y ver los problemas más que las soluciones. Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos, generemos dolores musculares o de cabeza.

Existen diferentes formas de relajarse que podemos enseñar a los más pequeños y pequeñas: contactarse con su cuerpo, con la tierra o suelo (sea una colchoneta, chal, u otro en donde se acuesta) y sentir que su cuerpo está contenido activa el tacto en toda su piel y siente los límites que lo contienen. Eso tranquiliza. La visualización, por otra parte es una poderosa herramienta en que los niños y niñas pequeños construyen imágenes gratas que contrarrestan las situaciones difíciles.

Conviene que todos tengamos a mano una visualización positiva a la que podamos recurrir fácilmente en momentos críticos.



Actividad

Ejercicios de relajación

5 minutos
Sala.

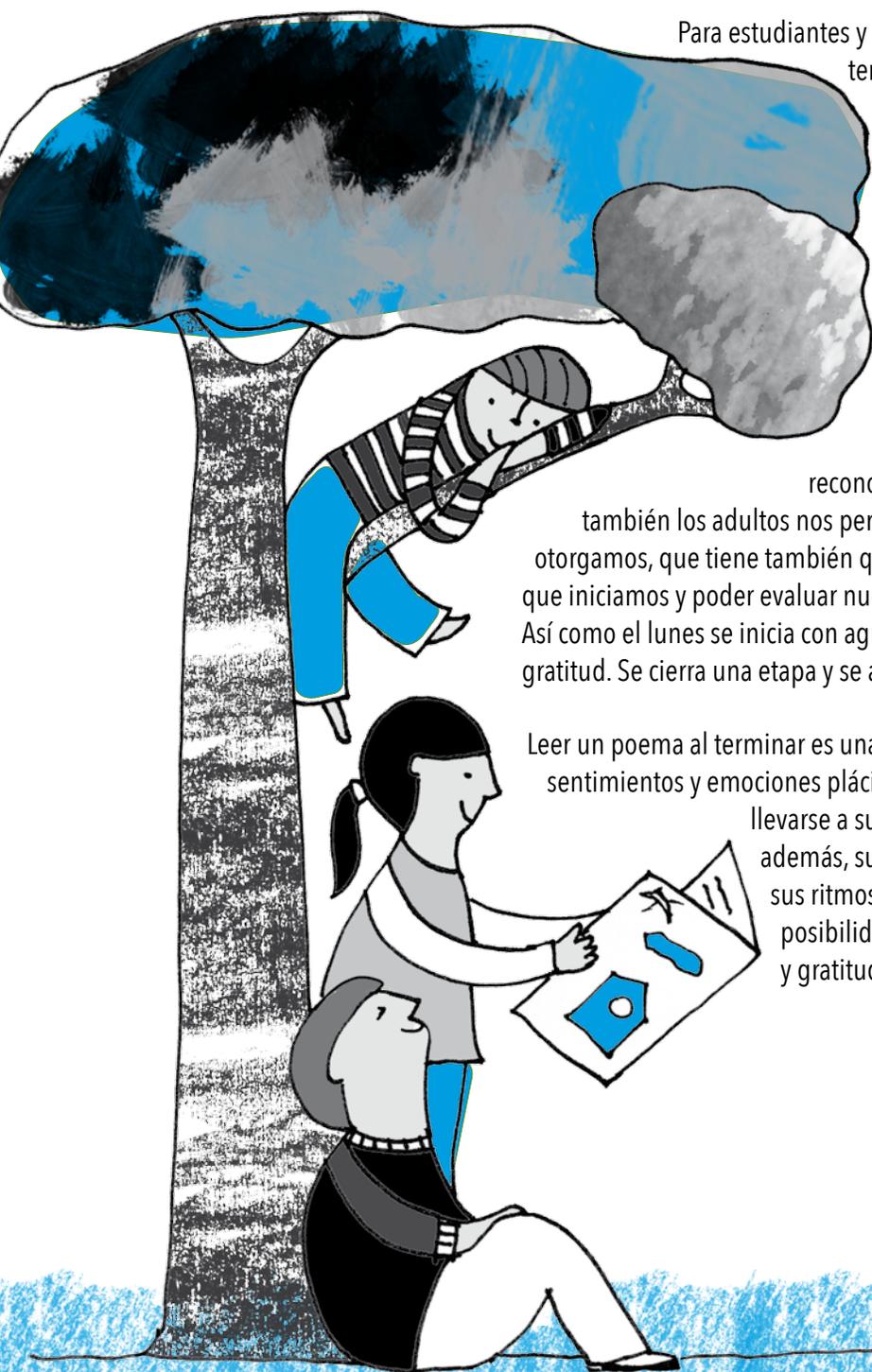
Visualización positiva para momentos difíciles

1. Indique que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar tranquilos y tranquilas.
2. Pida a los niños y niñas que se sienten en silencio y cierren los ojos.
3. Pídale que visualicen imágenes que usted les va a dar, y finalmente una imagen muy positiva que ellos eligen.
 - Lavarse las manos.
 - Arena tibia entre las manos.
 - Acariciar un gatito blanco.
 - ...y ahora imaginen algo que les gusta mucho, y quédense pensando en eso un ratito.... (un cuento, un juego, lo que quieran)....
 - Recuerden: cada vez que estén con pena, rabia, susto, imaginen esto que les gusta tanto....mantengan en la mente esa imagen y disfrútenla.
4. Invítelos a despedirse de esa imagen.
5. Cierre la actividad pidiendo que abra sus ojos lentamente, para volver a la sala contándoles de la actividad que harán.

Sugerencia

Posterior a haber hecho este ejercicio varias veces, cada cierto tiempo, al menos una vez a la semana, invítelos a que cada uno recuerde y visualice esa imagen que les gusta tanto. Que se acostumbren a tener esta visualización como recurso para momentos difíciles.

Reseña



Para estudiantes y profesores o profesoras, concluir la semana es terminar una etapa. El ejercicio de cerrar etapas da un ritmo a la vida, que asegura, se conoce el inicio y el cierre de lo que se hace o se ha planeado. Siempre vuelve, se puede predecir. Concluir otorga sensación de "tarea cumplida", "logro", "fin". Todo ello corresponde a frases positivas sobre la vida y uno mismo.

Ritualizar los inicios y términos permite marcar este ritmo, estas tareas, reconociéndolas en su esfuerzo, mostrando que también los adultos nos percatamos de ello. Es un modelo que les otorgamos, que tiene también que ver con la voluntad de obra: terminar lo que iniciamos y poder evaluar nuestros desempeños y generar nuevos desafíos. Así como el lunes se inicia con agrado, también el viernes se concluye con gratitud. Se cierra una etapa y se abre otra.

Leer un poema al terminar es una manera interesante de concluir y expresar sentimientos y emociones placidas. Les deja una imagen que pueden llevarse a sus casas durante el fin de semana. Los poemas además, suelen tener rimas, y las rimas calman con sus ritmos constantes. Todo esto, se les entrega la posibilidad de sentir la poesía como un gesto de amor y gratitud, algo placentero que puede ser compartido.



Actividad

Cerrar la semana

Viernes

1. Para cerrar la semana igual que al inicio, reúna a todos los niños y niñas junto al calendario y recorra con las manos los días de la semana que han vivido, nombrándolos uno por uno.
2. Invite a despedirse de esta semana con un verso para ella (se adjuntan algunos).
3. Luego muestre en el calendario los días sábado y domingo deseándoles un fin de semana muy lindo con sus familias.



Anexo

versos para el día viernes

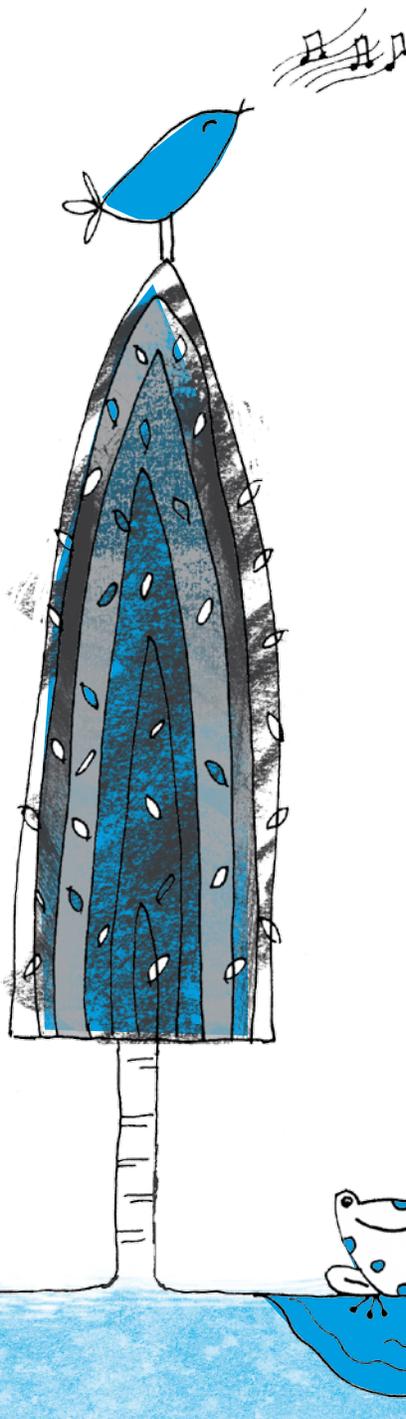
Alegría simple

En la rama
más alta del pino,
canta alegre
un pequeño gorrión
y en el charco
de orillas traviesas,
una rana contesta
clic... cloc.
(Graciela Genta, Uruguay)

El perro y el gato

En el patio de mi casa
vive un perro con un gato.
Se pelean todo el día
y tienen de juez a un pato.

El gato quiere ser perro
y el perro quiere ser gato.
¡Bueno! dice el señor juez
pero no por mucho rato.
(Carolina Garreaud, Chile)



La ballena y el Krill

Buscando algo
para su cena
por el mar viene
doña Ballena.

Y el Krill, chiquitito,
pero famoso,
tiembla, sabiendo
que es tan sabroso.
(Miguel Moreno M., Chile)

El Ciempiés

Tenía en la zapatería
el vendedor para rato,
que el cliente que venía
era el ciempiés y quería
por cierto, comprar zapatos.
(Miguel Moreno M., Chile)

Mi calle

Mi calle viene,
mi calle va:
mi calle ¿Cuándo
descansará?
(Miguel Moreno M., Chile)

Anexo

La moneda en la vereda

El señor Peneda
se encontró una moneda.
Y se la echó al bolsillo
de su overol amarillo.

Se subió a la moto
con el bolsillo roto.

Y de nuevo la moneda,
se cayó en la vereda.
(Carolina Garreaud, Chile)

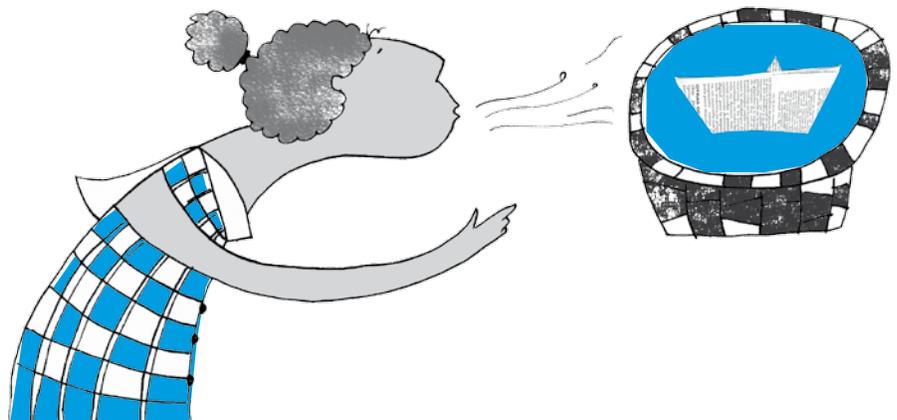
Mariposa del aire

Mariposa del aire,
que hermosa eres,
mariposa del aire
dorada y verde.
(extracto Federico García Lorca, España)

Buen viaje

Con la mitad de un periódico
hice un barco de papel,
que en la fuente de mi casa
va navegando muy bien.

Mi hermana con su abrigo
sopla que te sopla sobre él
¡muy buen viaje! ¡muy buen viaje!
barquito de papel.
(Amado Nervo, México)



El Oso Julián

Le puse de nombre
El oso Julián
lo senté en mi cama
que quieto está.
Es todo de felpa
color azafrán
y tiene sus ojos
de negro cristal.
Lo miro y sonrío
¿no quieres jugar?
mi osito de felpa
que quieto estás.
Le toco la cara
lo quiero besar
que nariz tan fría
se va a resfriar.
Lo pongo en la cama
lo abrigo... ya está
está dormido mi oso Julián.

Actividad

Conocerse más

10 minutos
Sala/Patio.

¡Me gusta!

1. Indique que realizarán un juego para conocer más a los compañeros y compañeras.
2. Deben pasear por la sala, hasta que usted les dice ¡Parar!, y en ese momento se juntan en pareja con quien tienen más cerca, se miran, y se dice uno al otro algo que ven de ella y qué les gusta. Le explican por qué les gusta: me gusta tu pelo que es crespo; me gusta tu mano que es fina; me gusta el color de tu chaleco.
3. Parta dando usted un ejemplo con dos o tres niños y niñas.
4. Realice el ejercicio 4-5 veces.
5. Cierre la actividad preguntando cómo se sintieron.



Actividad

Conocerse más

10 minutos
Sala.

¿Lo sabías?

1. Indique que realizarán un juego para conocer más a los compañeros y compañeras.
2. Use un método para que los estudiantes se reúnan en parejas. (Puede repartir tarjetas con pares de números, figuras geométricas, letras, personajes, etc.).
3. Una vez que los niños y niñas formen las parejas, pregúnteles cómo supieron que conformaron una pareja.
4. Una vez que tenga las parejas cuénteles que jugarán a los periodistas. Los periodistas se hacen mutuamente las siguientes preguntas que usted va repitiendo una a una:
 - ¿Cuál es tu juego preferido?
 - ¿Con quién vives?
 - ¿Cuál es tu cuento preferido?
 - ¿Tienes alguna mascota?
 - ¿Qué te gusta comer?
 - ¿Qué te da susto?
 - ¿Qué te pone contento?

Usted da las órdenes de partida y de cambio de entrevistador.

5. Cierre con una rueda en que cada uno dice algo que conoció de su compañero.



Actividad

Conocerse más

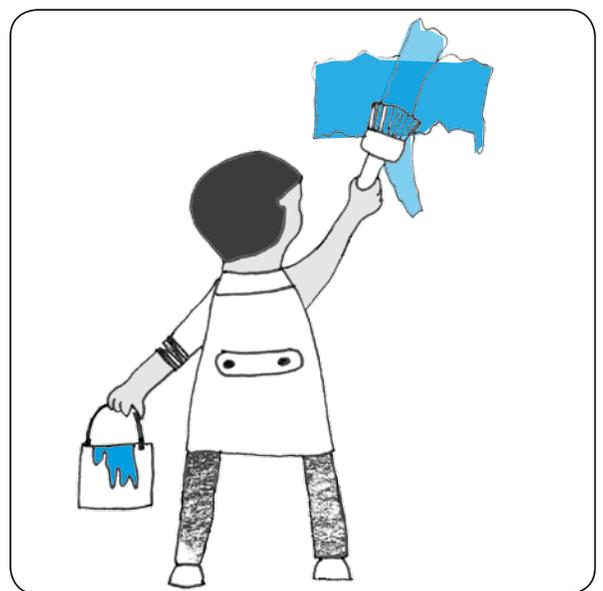
10 minutos.
Sala.

Todos podemos enseñar

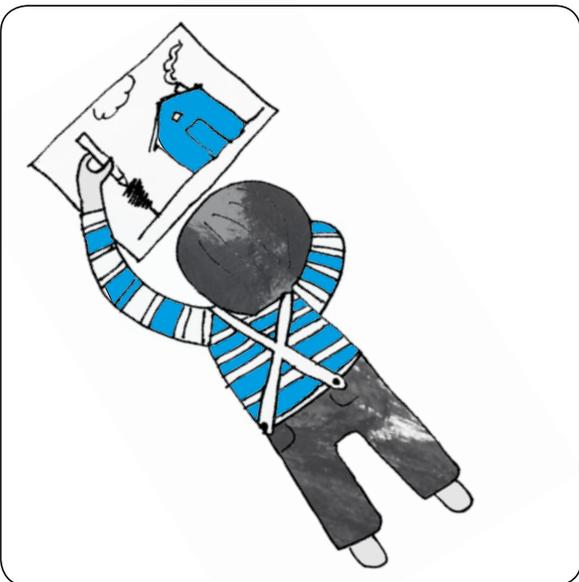
1. Indique que realizarán un juego para conocer más a los compañeros.
2. Muestre las tarjetas que se adjuntan en el anexo y que señalan diferentes acciones.
3. Invítelos a escoger una de las tarjetas que muestre algo que ellos son muy buenos para hacer.
4. Finalmente invítelos a sentarse en círculo y a que cada uno muestre lo que sabe hacer muy bien, y que cuente cómo le podría enseñar a sus compañeros y compañeras a hacerlo.



Anexo

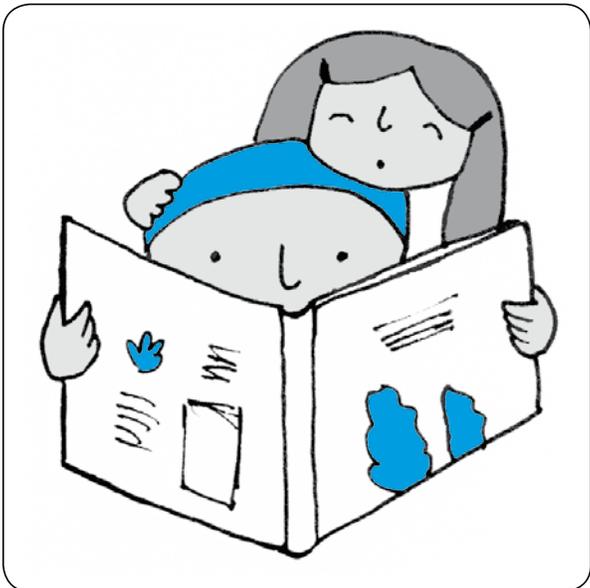
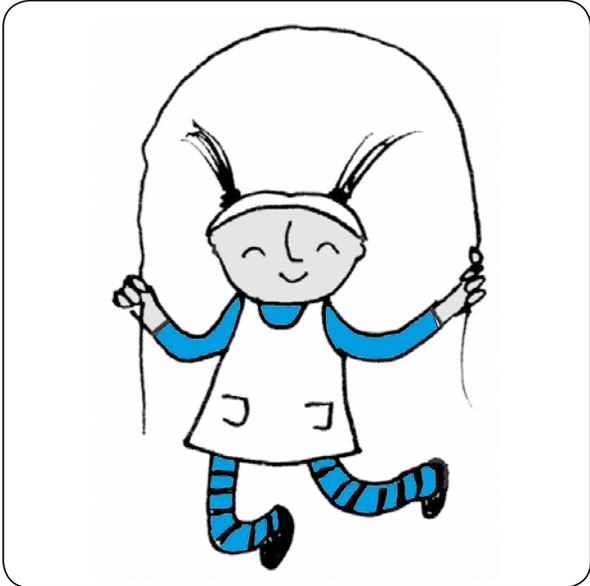


Anexo





Anexo



Reseña

Los seres humanos vamos desarrollando la capacidad de reconocer a los otros seres humanos, en su semejanza y en su diferencia. Al principio creemos que son todos igual que uno (etapa egocéntrica), posteriormente creemos que los diferentes están mal o equivocados, nos asustan y los evitamos o agredimos. Poco a poco los humanos vamos aprendiendo que somos iguales, y por tanto dignos de respeto, y a la vez todos esencialmente diferentes. Es decir: aprendemos a respetarnos, con nuestras diferencias incluidas.

Este aprendizaje sobre los seres humanos es básico para una convivencia de paz. La violencia y el maltrato se basan en el desconocimiento del otro y la descalificación de la diferencia.

Los establecimientos educacionales son instancias óptimas para aprender a conocer al ser humano en su diversidad, y a respetarlo como iguales en humanidad. Sin embargo, requiere de intencionalidad, es decir, maestros y maestras de humanidad, que sean modelos de respeto a todos, valoren a cada uno en su diferencia sin pretender que todos piensen, sientan o sean iguales. También hay que ayudar a conocerse, comprendiendo las distintas etapas. Los niños y niñas pequeñas juegan al lado de otros, pero no necesariamente con otros (el llamado "juego paralelo"), podríamos decir que no ven bien al otro, centrados en ellos mismos. Muchas veces no conocen los nombres de todos los niños de su sala, solo de sus más cercanos o amigos. Hay que enseñarles a ampliar su "visión", acercarse y conocer a sus compañeros. En la medida en que se conocen en diferentes dimensiones y perciben las cosas positivas en ellos, en sus compañeros y profesores, aprenden a valorarse y valorar, respetarse y respetar. El grupo se constituye como un espacio de seguridad y confianza.



Actividad

Conocerse más

10 minutos.
Sala.

Somos diferentes

1. Indique que realizarán un juego para darse cuenta que todos los seres vivos son diferentes entre sí, aunque se parezcan. También los seres humanos.
2. El juego consiste en que usted les entrega tantas hojas de un árbol (o piedras, o palitos, o frutas de una misma especie) como niños y niñas hay en el curso. Una a cada uno. Deben intentar ver si hay algunas que son iguales, comparándolas todas, contestar en qué se parecen y en qué se diferencian.
3. Invítelos a concluir que todos son parecidos, pero a la vez diferentes.
4. A continuación, pídale que en parejas comparen sus manos y vean en qué se diferencian las de uno y otro.
5. Cierre explicando que todos los seres humanos somos diferentes en las manos, en lo que pensamos, en lo que sentimos...y tenemos que respetarnos aunque seamos diferentes para poder vivir en paz.



Reseña

Hacer proyectos y resolver problemas requiere pensar y estimular todas las habilidades cognitivas superiores. Enfrentar conflictos, crisis y situaciones extremas, requiere de toda nuestra inteligencia para salvarnos o no salir dañados. Esto significa que aprender a hacer proyectos y resolver problemas es una actividad que contribuye directamente a la seguridad de los estudiantes (y adultos).

El proyecto en el preescolar requiere mucha ayuda del profesor, pues los niños y niñas no tienen aún todas las habilidades cognitivas que se requieren. En este caso, se propone como proyecto un "rincón de la amistad". Las salas de preescolar y jardines infantiles suelen tener rincones o espacios relacionados a sectores de aprendizaje: rincón de la casa, de matemática, de ciencias o arte que acercan a los niños a las distintas dimensiones del aprendizaje. También es importante destinar un espacio que dé cabida a las emociones, en donde los niños y niñas sientan que pueden calmar aquellas emociones que los invaden y les hacen perder la calma, y en donde a su vez cada uno puede apoyar a otro que lo necesite con una palabra o un gesto que lo reanime y lo centre.

Un rincón de la amistad nos enseña cómo se comportan los amigos, consolándonos y acompañándonos en momentos difíciles.

Para que el rincón de la amistad sea efectivo, es importante que el educador recuerde cada día el sentido del rincón de la amistad y la posibilidad de ir allí si es necesario, siempre como una necesidad, nunca como un castigo.



Actividad

Proyectos de curso

Primera etapa, para proyectar: 45 minutos
Implementación: 1-2 semanas
Sala/Patio

Rincón de la amistad

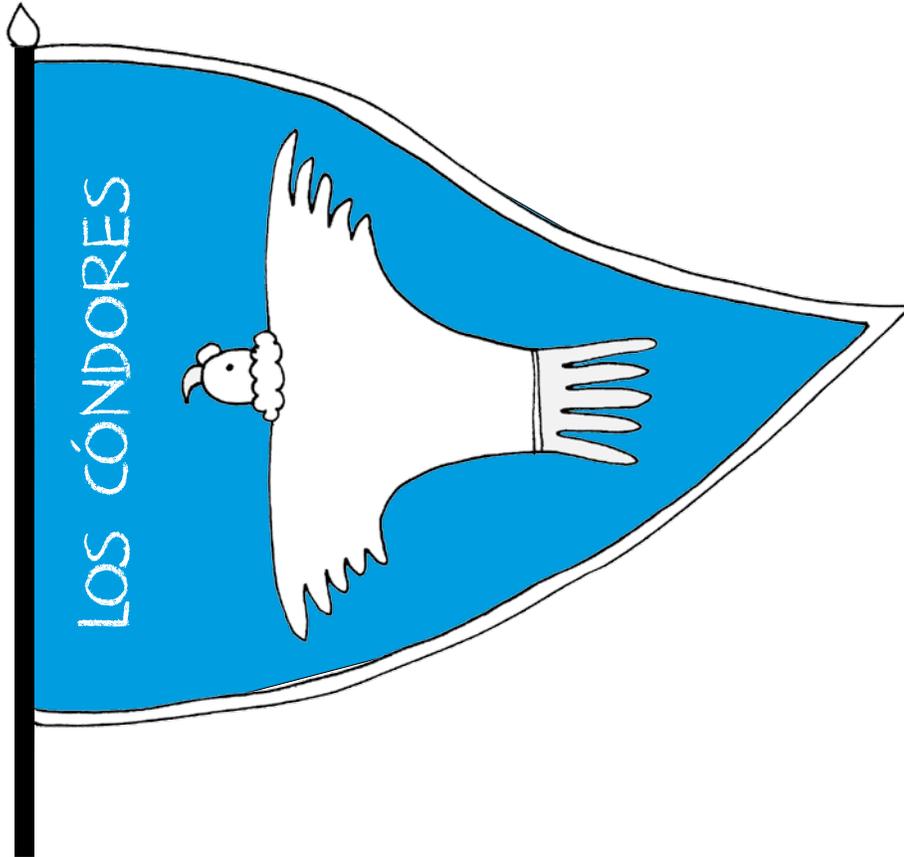
1. Invite a los niños y niñas a desarrollar un proyecto de curso, en que todos participan y aportan. Se trata de armar en el curso, un rincón de la amistad. Será un rincón cómodo y amable, para que cuando un niño o niña se sienta triste, enojado o molesto, pueda ir y sentarse un rato. Del mismo modo, cuando alguien ve que hay un niño o niña en ese lugar, puede ir a acompañarle.
2. Dé tiempo para que todos los niños y niñas comenten sobre la idea de tener el rincón.
3. Si hay acuerdo en el rincón (ya sea como usted lo imaginaba o con algunas variaciones) pida que den ideas para dejarlo muy bonito y acogedor.
4. Apunte las ideas, elijan algunas que sean más fáciles de implementar.
5. Para cada idea, decidan en conjunto:
 - los materiales que necesitan, y cómo los conseguirán.
 - quiénes quedarán a cargo (que se armen equipos).
6. Anote y dé tiempo y apoyo para que cada equipo realice sus planes.

Esta es una actividad que se irá desarrollando en 1-2 semanas.

Alternativa para los más pequeños

- Explique y realice usted misma el rincón de la amistad, pidiéndoles a ellos solo que construyan adornos para el rincón: dibujos, móviles, cojines de diario, plantas, pintura en la pared, collages, etc.

Reseña



Nuestro nombre nos señala, nos identifica, nos da la posibilidad de diferenciarnos y nos ayuda a comprender nuestra propia identidad: yo soy yo y nunca otra persona.

Nombrar a nuestro curso también le confiere una identidad particular y propia, llena de potencialidades a desarrollar. Buscar un nombre que tenga un significado especial para el grupo es de alguna manera un llamado a conformar una comunidad con un rasgo específico, positivo y señalero a lo que ese grupo puede llegar a ser.

La organización de una comunidad parte con su identidad: el nombre es parte de ella y sirve literalmente para "llamarse". En los momentos difíciles hay que llamarse: ¡Qué el prekinder venga al patio!; ¡Este curso debe arrancar por aquí!. Es útil para organizarse tener nombres. Imaginemos salir al patio todos los cursos con su nombre escrito en un banderín de curso que los identifica.



Actividad

Organizarse para la crisis

45 minutos
Sala.

Nuestro Nombre

1. Proponga a los niños y niñas poner un nombre al curso. Para ello, tendrán que pensar en un nombre y dar una razón para ello (Ej: podemos llamarnos los cachorritos porque somos curiosos como los perros chicos, siempre listos a aprender).
2. Consigne las ideas de los niños y niñas en la pizarra. Si hay varias sugerencias, es importante que lleguen a un acuerdo, pues será el nombre de todos.
3. Invite a inventar y construir objetos con el nombre del curso: un mural, un cartel en la puerta, un banderín, un escudo.

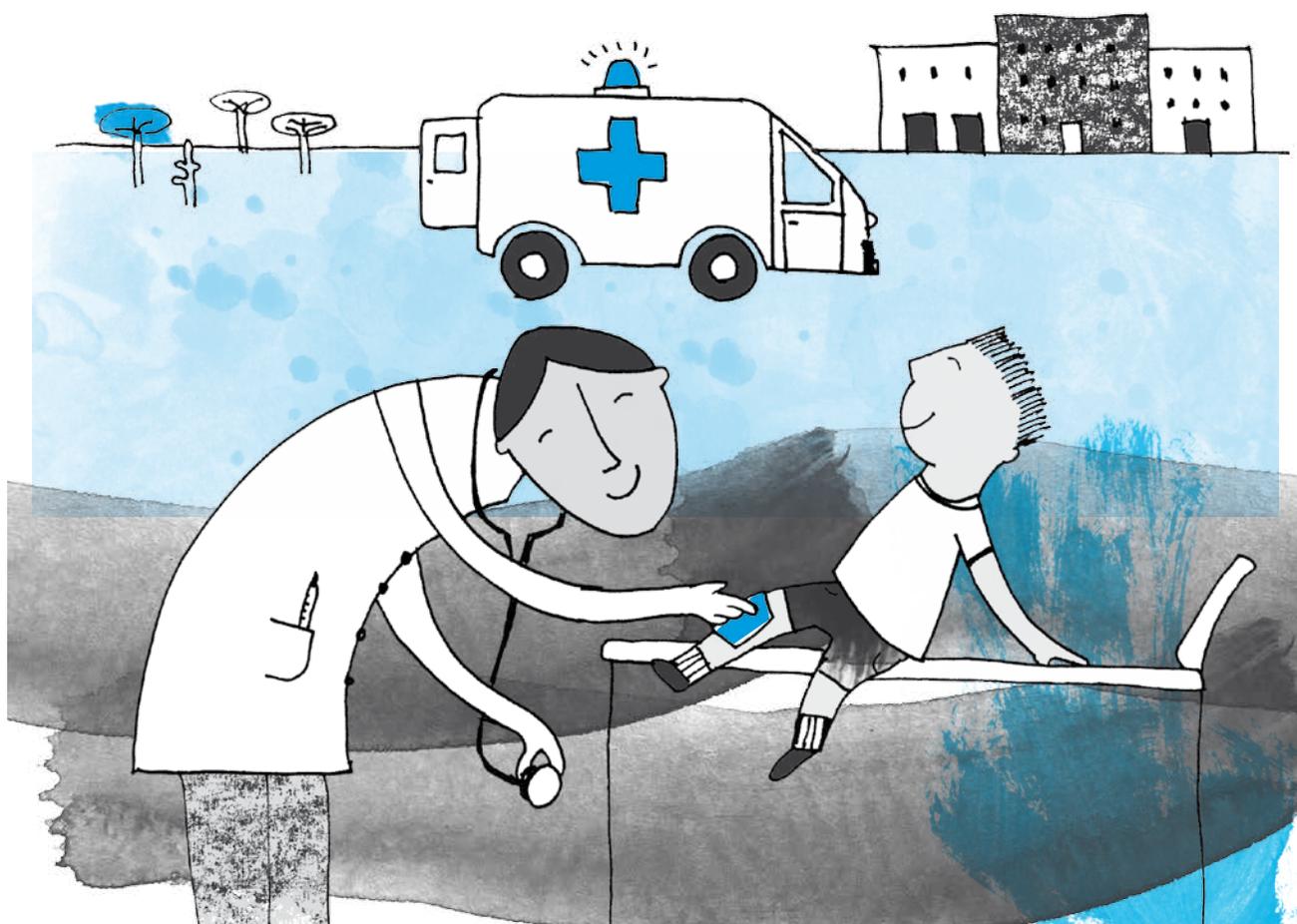
La actividad continúa hasta que estén listos los distintos objetos que identificarán al curso.



Reseña

Las alarmas están hechas para llamar la atención e indicarnos que debemos actuar de acuerdo a un determinado protocolo. Es fundamental que cuanto antes conozcamos el sonido que las diferencian, comprendamos a qué refiere y qué se espera que hagamos en ese momento (en vez de solo asustarse). Identificar los sonidos y asociarlos a una determinada acción será la primera tarea de organización para una eventual crisis.

El niño pequeño, que aprende imitando, necesita recrear la situación, vivenciar su actuar y practicar una determinada respuesta. Es un ejercicio que debe repetirse en el tiempo, ya que los pequeños requieren de muchas repeticiones para apropiarse de los sonidos y sus respectivos protocolos.



Si un estudiante no está capacitado aún para responder a la alarma, nombre a un "tutor de emergencia".

Actividad

Organizarse para la crisis

20 minutos.
Sala/Patio u otro lugar de trabajo.

Las llamadas

1. Indique que van a aprender a reconocer las llamadas de las distintas alarmas. Cada llamada es distinta y sirve para saber sobre qué nos están advirtiendo.
2. Muestre a los niños los dibujos que aparecen en el anexo, correspondientes a tipos de alarma.
3. Para cada objeto, pregunte (solo en caso que nadie pueda responder, usted lo explica),
 - ¿Qué es esto?
 - ¿Qué sonido hace cuando quiere llamarnos?
 - ¿Qué sentimos con ese sonido?
 - ¿Qué quiere decirnos con ese sonido? ¿A qué acción nos llama?
 - ¿Qué debemos hacer cuando suena ese sonido de alarma?

Explique que los sonidos son ALARMAS. Eso quiere decir que nos ponen en alerta, atentos, porque algo importante ocurre. **Son llamadas de atención y acción.**

4. Invite a jugar a las alarmas. Ellos deben hacer la mímica de lo que hay que hacer cuando suena esa alarma.
 - Pídale hacer en mímica la acción que las personas suelen estar haciendo previo a la alarma que usted hará sonar (con su voz o con una grabación). (Durmiendo, caminando, cruzando una calle, etc).
 - Presente el sonido de alarma.
 - Los estudiantes simulan la acción (por ejemplo, se hacen a un lado si viene una ambulancia, se levantan si suena un reloj, etc).
 - Usted les pregunta en voz muy fuerte:
 - ¿Qué les está diciendo que hagan esta alarma?. Ellos responden a coro (por ejemplo; ¡levantarse!, con el reloj).
 - ¿Por qué les pide que hagan eso esta alarma? (por ejemplo: porque viene la ambulancia con un enfermo grave... ¡se puede morir!).
 - Repita cada sonido 2-3 veces, hasta que todos lo distingan muy bien. Cuídese que TODOS lo reconozcan. (Le puede pedir a un niño o niña que emita los sonidos).
5. En este contexto, explique los protocolos de seguridad que tiene la escuela y ensaye.
6. Como este es un aprendizaje por repetición, haga este juego varias veces. Puede variarlo pidiendo por ejemplo, que a veces lo hagan sin mímica, hablando; alguien no responda a la alarma y el resto le ayuda) Recordar constantemente tanto la emergencia que anuncia el sonido o alarma, y la acción a la que les llama.

Anexo

- Reloj despertador
- Sirena de bomberos
- Sirena de ambulancia
- Pito del tren
- Bocina de un auto
- Pito de carabinero/ árbitro/ profesor de educación física
- Grito de auxilio
- Aplauso de la profesora recorriendo los bancos



Actividad

Organizarse para la crisis

45 minutos .
Sala/Patio.

Canto grupal para la calma

1. Invite a tener una canción de curso para calmarse cuando se sientan asustados. Se sentirán acompañados con sus compañeros y compañeras, y eso quita el susto.
2. Pida que den ideas de canciones que podrían calmarles. Escriba sus títulos en la pizarra.
3. Elijan la que mejor les parezca para cantarla y ensáyenla para comprobar que les sirve a todos.
4. Cántenla cinco veces: en la sala, en el patio, parados, en cuclillas y acostados en el piso.
5. Concuere con los niños y niñas que si hay ensayo del PISE (Plan Integral de Seguridad Escolar) deberán ir con la canción que calma, por lo tanto irán a su lugar de seguridad cantando.
6. Escriba su letra en un papelógrafo y póngala en la sala en un lugar visible.
7. Esta canción debe ser cantada seguido, ojalá una vez a la semana, para que sea adoptada como la canción del curso.



Reseña

Cuando tenemos un determinado protocolo incorporado frente a la crisis, sabemos qué tenemos que hacer (ir a un determinado lugar), pero no basta. Importa mucho estar calmados, porque eso permite el orden, la concentración y estado de alerta para tomar decisiones si se requiere. Necesitamos algo que nos permita controlar el miedo, ya que el nerviosismo se transmite con gran facilidad.

Una forma de ir al lugar en calma (caminar y no correr para no chocar con nadie ni caerse) es hacerlo cantando. Cantar calma, lo asociamos con momentos buenos y lúdicos. Y cantar juntos implica aunar voces y respiración, se escucha una sola voz, que nos hace comunidad que compartimos. Estar en comunidad con otros, calma.

Paralelamente, escuchar a un curso cantando otorga tranquilidad a otros que escuchan. "Cuando los apoderados vieron a sus hijos ordenados cantando con su curso, se tranquilizaron" (Profesora Arica).

Reseña

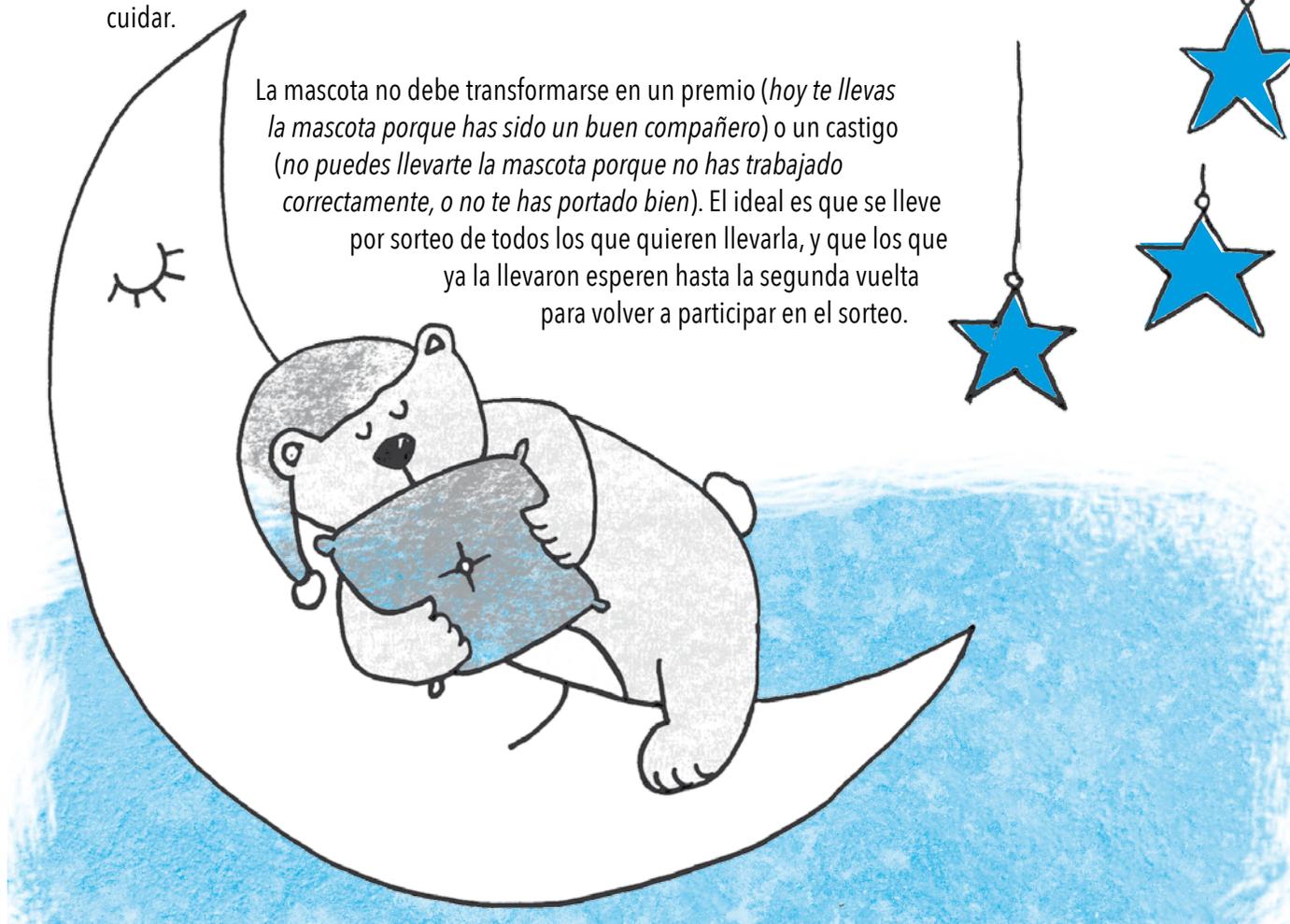
Cuidar a una persona implica tiempo y dedicación, implica cariño y resguardo por el bienestar ajeno. Requiere aprender a mirar al otro para conocerlo y saber qué necesita. Los niños y niñas tan pequeños aún no están en condiciones de ponerse en lugar del otro, pero aprenden por imitación, ya sea a sus familiares, profesores o TV.

Ellos pueden cuidar a su mascota tal como se sienten cuidados, y pueden aprender entre ellos distintas formas de cuidar a la mascota que los representa a todos y que es significativa para todos.

El llevarse la mascota a casa es una responsabilidad que todos los niños y niñas pueden asumir y necesitan aprender.

El profesor es modelo en su propio cuidado hacia los niños y niñas y debe ayudar a aquellos que no saben cuidar.

La mascota no debe transformarse en un premio (*hoy te llevas la mascota porque has sido un buen compañero*) o un castigo (*no puedes llevarte la mascota porque no has trabajado correctamente, o no te has portado bien*). El ideal es que se lleve por sorteo de todos los que quieren llevarla, y que los que ya la llevaron esperen hasta la segunda vuelta para volver a participar en el sorteo.

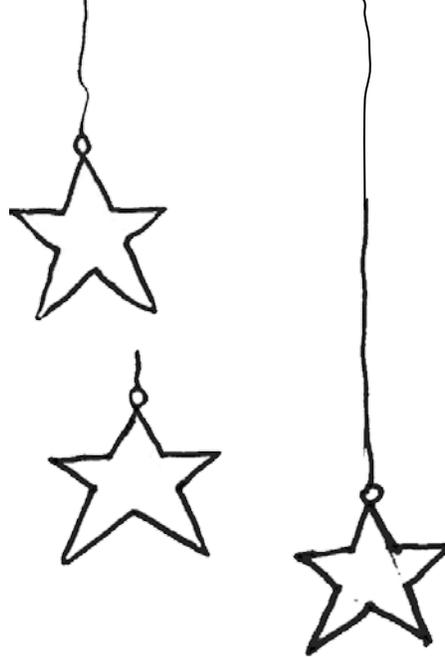


Actividad

Solidaridad

45 minutos.
Sala.

La mascota



1. Indique que la actividad que sigue nos enseñará a recibir y dar cuidados a uno mismo y a otros para otros. Para esto tendremos una mascota para el curso.
2. La mascota puede ser un peluche, que imaginan que esta vivo y tiene necesidades; también una planta, un pez u otro.
3. Pida a los niños y niñas que busquen un nombre para la mascota. Si es necesario, haga una votación para elegir el nombre. Una vez que la mascota tenga nombre, pídeles que piensen ¿ cómo pueden cuidar a la mascota? ¿Qué necesitará?. Ejemplifique con un cuidado.
4. Recoja en la pizarra o en un papelógrafo las ideas que dan los niños y niñas.
5. Si no han salido muchas ideas complemente las siguientes: cuidar que no pase frío, que no tenga hambre, que pueda estar tranquilo, que nadie le grite, que le hablen con cariño, que lo abracen, que le hagan cariño y que no sean bruscos.
6. Invite a turnarse para llevar a la mascota a su casa (y traerla al día siguiente) para que puedan cuidarla durante la noche.
7. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten cuando pueden cuidar de otro.



Actividad

Solidaridad

20-25 minutos.
Patio.

Amigos en la emergencia

1. Explique que van a organizarse para emergencias, es decir, para eventos que aparecen de repente, como un temblor, un terremoto o un aluvión.
2. Distribuya a los niños y las niñas en parejas complementarias. Es decir, que usted supone que van a poder ayudarse en una crisis.
3. Explique que por un determinado tiempo, ellos serán pareja de emergencia. Quiere decir que en cualquiera emergencia ellos estarán a cargo uno del otro.
4. Invítelos a un juego de emergencias. Pídale a cada pareja que realice una serie de actividades difíciles, que requieren estar juntos y apoyarse. Elija 1-2 juegos para cada período.
 - Llevar entre los dos un plato que contenga fruta, sin que se caiga nada al suelo.
 - Caminar juntos, al mismo tiempo y moviendo la misma pierna.
 - Correr tomados del brazo.
 - Armar una torre, poniendo una pieza alternada cada uno, sin que se caiga la torre.
 - Hacer un dibujo en que se turnan para ir completando la obra. La profesora o el profesor va marcando el tiempo de rotación.
5. Los nombres de las parejas se escriben en el diario mural.

Reseña

Se sabe que las personas que en las emergencias están al encargadas de otras, es decir, cuidan a otras, suelen tener comportamientos más adaptativos y eficientes. Una de las razones, es que al preocuparse del otro, se desconcentran de sus propios signos emocionales, miedos e incertidumbres, controlando el que la invadan y desequilibren. Conformar parejas de emergencia entre los estudiantes, permite el efecto descrito, a la vez que hace sentir que hay alguien que estará especialmente preocupado de uno en esos momentos, por si tropiezas, te asustas demasiado u otro.

Estas parejas de emergencias también pueden armarse para que se apoyen en temas de aprendizaje.

Actividad

Solidaridad

Hora de la colación
Rutina semanal

El día de compartir

1. Establezca con las madres, padres, apoderados y estudiantes, que habrá un día en la quincena en que los niños y niñas traerán doble colación o un dulce para compartir (puede ser algo muy pequeñito, calugas, un chocolatín, etc. La educadora da la consigna de qué tipo de cosa se traerá para compartir).
2. Una vez a la semana, le tocará a la mitad del curso traer doble colación y la dejan en una mesa para que todos puedan sacar una.
3. Cada vez, el o la docente pide que alguien diga una razón de por qué es bueno compartir, así como los sentimientos que uno tiene al compartir o cuando a uno le dan. La idea es enfatizar el aprender a dar, y también a recibir.

Reseña

La generosidad se aprende, y eso lo vemos nítidamente en los niños y niñas pequeños que al principio les cuesta mucho compartir. Para empezar a aprender, es conveniente invitar a compartir cuando se tiene más de lo que se necesita (doble colación, por ejemplo), cosa que incluso a algunos niños y niñas les cuesta de más pequeños. Poco a poco, los adultos debemos ir mostrando que compartir tiene también ventajas: el otro se pone contento y es amable con uno, uno se siente "bueno", y esa es una sensación agradable, después los otros también comparten con uno, etc.

Una buena actuación de comunidad de curso en emergencias o dificultades requiere solidaridad y generosidad. Y entonces, hay que enseñarla. El espacio educativo es una oportunidad, y más especialmente para los que no tienen hermanos. La generosidad se aprende al querer ser comunidad.



Actividad

Juegos de recreo

Enseñar juegos de recreo

El cordel

1. Tener un cordel largo (15 a 20 metros).
2. Muestre cómo dar vuelta al cordel, ayudándose con otro niño o niña.
3. Invite a todos a saltar al cordel diciendo algún verso (adjuntos), todos los niños se ponen en fila y dos dan vuelta la cuerda (turnándose).
4. Destaque que jugar al cordel es un juego de equipo. Unos ayudan a otros a jugar, ya sea dando vueltas el cordel o respetando turnos.

Reseña

Jugar juntos ayuda a conformar un sentimiento de grupo y de curso. Se unen en el juego, coordinándose para poder divertirse. Los niños y niñas que dan vuelta el cordel, deben coordinarse con el que está saltando, tanto con quien sale saltando como con quien entra saltando. Los niños y niñas de la fila deben respetar turno, quedando de manifiesto que si todos quieren jugar, hay que compartir el tiempo. Todos juegan diferentes roles, convirtiéndose el simple juego del cordel en un espacio también de aprendizaje y socialización.

A coordinarse y a ser equipo se aprende, y el rol docente será procurar que aprendan a integrar a todos, a no hacer trampa ni intentar sacar ventaja. Mejor será el aprendizaje si el docente también juega.

Saltar, además de un juego socializador, les conecta con la tierra, con todo su cuerpo que se mueve, rítmicamente, en un ejercicio de psicomotricidad gruesa. El movimiento renueva energías para volver a la sala.

Anexo

Cantos para saltar al cordel:

- A la vuelta de la esquina me encontré con don Pinocho y me dijo que contara hasta ocho: pin 1, pin 2, pin 3, pin 4, pin 5, pin 6, pin 7 y pin 8 fuera.
- Chascona date una vuelta, chascona salta en un pie, chascona toca el suelo, chascona saleté.
- Juanito bandolero, se metió en un sombrero, el sombrero era de paja, se metió en una caja, la caja era de cartón, se metió en un cajón, el cajón era de pino, se metió en un pepino, el pepino maduró y Juanito se salvó.
- Manzanita del Perú, cuántos años tienes tú, todavía no lo sé, pero pronto lo sabré, 1,2,3,4,5,6,7...
- Bate, bate chocolate con harina y con tomate.
- Al cocherito le -le, le dije le-le, que yo quería le-le, pasear en coche le-le ...



Reseña

Las danzas circulares están presentes en todas las culturas y tienen un fuerte poder de conectarnos con la tierra y con la vida, que se siente más débil cuando hay eventos peligrosos como terremotos, aluviones, desprendimientos o tsunamis. La danza es una experiencia que se hace necesariamente con otros, por lo que afirma además la sincronía y armonía de sentirnos todos hermanos, hijos de la tierra. La danza, como expresión del hombre movido por el poder trascendente, es la forma artística más antigua; el hombre expresa su experiencia de vida con su propio cuerpo.

Moviendo nuestro cuerpo, movemos nuestras emociones, soltamos todo aquello que nos agobia y descubrimos la esencia de la vida. Se baila en círculo, porque éste es la representación de una poderosa fuerza, posee la estructura del cosmos. No es sólo un círculo sino un espacio sagrado en el que se crea una nueva energía activa uniendo diferentes partes interactivas de un todo. El círculo produce una resonancia profunda en nuestro corazón y despierta un poder real de sanación y armonización haciendo emerger una nueva conciencia: conciencia de unidad.





Actividad

Juegos de recreo

5-10 minutos.
Sala/patio.

Danzas Circulares

1. Indique que danzarán para conectarse unos con otros, como lo ha hecho el hombre desde hace muchos años atrás. Danzarán siguiendo los sonidos.
(Si tiene oportunidad, puede mostrar algunas danzas en la pantalla. Hay muchas en www.youtube.com)
2. Elija una música suave o canto que marque ritmo. Se recomiendan tambores.
3. Invite a ponerse en círculo, mirarse un ratito, saludarse y luego tomarse de la mano.
4. Al son de la música pídales danzar como las manillas del reloj, hacia la izquierda y al otro lado después. Mejor si usted lo hace con ellos.
Esto lo repiten 3-4 veces.
5. Se termina la danza dando un abrazo a la persona que tenemos al lado, agradeciendo el poder danzar juntos.

Alternativas

- Realizar las danzas, pero con el canto o música que trae alguien del curso, o un una madre, padre o apoderado.
- Usar otros pasos.



Reseña

Las emociones son reacciones espontáneas a hechos o situaciones que nos afectan, y tienen un componente somático o corporal muy fuerte.

Dependiendo de los hechos, se producen distintas emociones, que funcionan como alertas respecto de esos hechos: el susto nos alerta de alguna amenaza, la alegría de un ambiente confiable y gratificador. En la emoción están activas ciertas hormonas que advierten a todo el cuerpo acerca del estado en que necesita estar. Cuando algo nos enoja por ejemplo, nuestro cuerpo se tensa, también el entrecejo, los ojos se fijan, la respiración se acorta, predisponiendo a la defensa.

Las emociones no son buenas o malas, son alertas. Lo que puede ser juzgado es lo que hacemos después con esa alerta. Por ejemplo, el enojo constituye una alerta para reconocer algo que sentimos ofensivo, pero defenderse con violencia del compañero o compañera que se burló, no es el mejor camino.

Reconocer las emociones que se sienten en determinados momentos permite interactuar adaptativamente. Un niño o niña que aprende a reconocer estos síntomas físicos de estrés podrá hacer un esfuerzo consciente para conseguir relajarse y recuperar el control de su cuerpo y actuar de manera auto regulada.

El desarrollo socioemocional incluye aprender a nombrar las emociones, reconocerlas y modularlas o regularlas para una mejor vida social. Esto se aprende por modelaje de adultos significativos, pero también se puede intencionar con ejercicios como los que se presentan.



Actividad

Convivir con las emociones

15 minutos.
Sala.

Conversemos de emociones con la mascota

1. El curso tiene un peluche de mascota.
2. Muestre la mascota del curso y diga que él quiere conversar con ellos sobre algo que ha sentido.

Después de cada relato, le pregunta a los niños y niñas:

¿Ya a ustedes les ha pasado eso?

¡Cuéntenme cuándo les pasó eso alguna vez!

Relatos

- Hoy estoy muy contento, tenía ganas de saltar, bailar y reírme.
- Estuve muuuuy triste, tenía ganas de llorar.
- Me dio mucha vergüenza, no quería que nadie me hablara ni me mirara.
- Me dio un miedo terrible, junto con mucha preocupación de lo que le ocurría al resto de las personas.
- Estaba como loco, saltaba y gritaba, y estaba demasiado alegre. Casi no podía contenerme y las personas grandes empezaron a molestarse.
- Me sentía cansado y sin energías. Estaba sin ganas de hacer nada y un poco triste.
- Estaba furioso, quería tirar todo al suelo.
- Tenía rabia, pero me quedé muy callado, sin decirle a nadie la rabia que tenía.
- Tengo un conejito chiquitito recién nacido que es muy peludito, y cuando le hago cariño me pongo tan emocionado...me dan ganas de llorar, pero de contento.



Actividad

Convivir con las emociones

45 minutos.
Sala/Patio.

Alarma y calma

Una actividad que se repite en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique a los niños y niñas que aprenderán a reconocer emociones en las señales que les da su cuerpo, y después, aprenderán a volver a la calma.
2. Para cada emoción (una por día), explique los efectos corporales de esa emoción, invítelos a reproducirlos dramáticamente y posteriormente invítelos a un ejercicio de respiración profunda (como los que se señalan en el capítulo de rutinas).
 - Cuando estamos tensos o enojados, normalmente nos ponemos tiesos, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión y luego la respiración que relaja).
 - Cuando estamos nerviosos, el estómago se aprieta y nos duele. (Modele cómo respirando como si inflaran un globo en su estómago se relajan).
 - Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar. (Modele la respiración para llenarse de energía).
 - Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad. (Modele la respiración para volver a la calma).



Actividad

Convivir con las emociones

10 - 15 minutos.
Sala.

¿Qué siente mi mascota?

1. El curso tiene un peluche de mascota.
2. Muestre la mascota del curso, y diga que él quiere que ellos adivinen cómo se da cuenta de sus emociones. Haga que el peluche les vaya nombrando emociones y les pregunta después de cada una: ¿cómo creen que se puso mi cuerpo cuando sentí eso?

- Rabia
- Alegría
- Susto
- Rabia
- Pena
- Vergüenza
- Furia, ira

(Agregar en el prekinder)

- Sorpresa
- Rabia con susto
- Pena con rabia
- Alegría con sorpresa
- Vergüenza con rabia

3. El peluche se despide recomendando que no se olviden de ponerle nombre a sus emociones.



Reseña

Muchas veces hemos escuchado el dicho "cuenta hasta diez antes de reaccionar o enfrentarse a algún problema", esto tiene un sentido profundo en dar tiempo y espacio a la calma y la tranquilidad. Si aprendemos a contar, reflexionar o pensar antes de actuar no dejamos espacio a la impulsividad y actuamos más conscientemente.

Puede que los niños y niñas pequeños no tengan tan claro el concepto de cantidad, más qué, menos qué, o tantos como; pero si saben y gustan de rimas y poemas. Las rimas tienen una sílaba que se repite, y que da un ritmo especial, predecible y armónico que lleva a la calma. Desde lo auditivo la rima calza, es lo que tiene que ser, por tanto no es disruptiva, sino cadenciosa, familiar y esperable. Contar, siempre predecible y rimar es entonces una gran combinación que siempre calma.

A la vuelta de la esquina
me encontré con don Pinocho
y me dijo que contara
hasta ocho:

pin-uno, pin-dos, pin-tres,
pin-cuatro, pin-cinco, pin-seis,
pin-siete, pin-ochó, pin-pon fuera.



Actividad

Convivir con las emociones

5-10 minutos.
Sala.

Rimas para escuchar y repetir

1. Invite a los niños y niñas a aprender rutinas para contar y calmarse.
2. Disponga a los niños y niñas para que escuchen la rima: silencio absoluto.
3. Lea unas rimas (se adjuntan algunas), con voz clara y con ritmo.
4. El curso la dice con usted varias veces (Es una rima que se retoma esa semana, hasta que sea algo que los niños y niñas reciten de memoria fácilmente).
5. Cierre preguntando lo que se imaginan cuando recitan esa rima, procurando que todos puedan comentarlo. (Aproveche de mostrar que las imaginaciones son todas diferentes, frente a una misma cosa, en este caso, la rima).
6. Las rimas del curso se van dejando pegadas en el diario mural.

Por mi casa pasó
un caballo
con las patas al
revés;
le pregunté
cuántas eran
me dijo que
dieciséis.
Uno, dos, tres,
cuatro, cinco,
seis, siete, ocho,
nueve, diez,
once, doce, trece,
catorce,
quince, dieciséis.

9

5

Una
dola,
canela,
zumaca,
tabaca,
velita,
velón,
cuéntalas bien,
que doce
son.

12

Ene, tene tú,
cape nane nu.
Ti sa fa,
tum ba lá.
Es tis tos tú
para que salgas tú.

16

Reseña

En un momento de crisis es fundamental escuchar y saber seguir instrucciones. Las emociones que nos suceden en esos momentos muchas veces desbordan y no dejan pensar bien. Mejor seguir obedientemente lo que nos dice ya sea el protocolo de seguridad que se hizo en un momento en que se estaba relajado, o las instrucciones de los más expertos. Al seguir instrucciones también se aprende: requiere escuchar, entender y ejecutar, decidiendo alinearse a lo que otra persona decide. Los juegos infantiles son buenas oportunidades para practicarlos.

Los adultos también necesitamos aprender a dar instrucciones de manera que los estudiantes las sigan. Impartirlas en forma clara y precisa, dejar tiempo para que los niños y niñas las ejecuten antes de dar la siguiente. Y sobre todo, tomarlas en serio sin permitir que nadie desobedezca. Niños, niñas y adultos tenemos también que aprender que si estamos siempre dando instrucciones y mandando sin sentido, cuando se requiera, ya los demás no nos harán caso, salvo que apliquemos la violencia o el miedo.



Actividad

Obedecer en momentos difíciles

45 minutos.
Sala/patio u otro lugar de trabajo.

¿Qué sigue?

1. Indique que dará una instrucción y que ellos deberán escuchar y realizar todas acciones que se indiquen. Habrá instrucciones que se hacen en la sala y otras en el patio, y se pondrán cada vez más difícil.
2. Invítelos a seguir las instrucciones que se adjuntan. Existen instrucciones asociadas a dos o tres variables, según la edad de los niños y niñas.

Instrucciones de dos variables:

- Caminen en puntas de pie y levanten las manos mientras caminan.
- Caminen hasta la puerta y salgan caminando al patio.
- Levántense muy lentamente de sus sillas y caminen hasta el pizarrón.
- Levántense de sus sillas y méntanse debajo de sus mesas.
- Levántense de sus sillas y pónganse en pareja con otro niño, tomándose de la mano.

Instrucciones de tres variables:

- Párate, camina despacio hasta la puerta y sal al patio.
- Guarda lo que tienes sobre tu mesa, párate lentamente y camina hasta el otro extremo de la sala.
- Estás en la sala, lejos de tu mesa, camina lentamente hacia tu mesa y métete debajo de ella.
- Estás en el patio, deja el juego que estás haciendo, camina lentamente y júntate con tus compañeros en el lugar de seguridad.
- Estás en el patio, corre y cuando la educadora lo indique detente y ve al lugar de seguridad.

3. Cierre la actividad explicando que en algunos juegos y también en algunos momentos difíciles, hay que obedecer las instrucciones. Por ejemplo, obedecer las instrucciones que nos den en el establecimiento educacional si hay un temblor o un incendio.

Reseña

Los cuentos son un buen medio de aprendizaje de conversación y diálogo. Por sí mismo aportan vocabulario y modelos de interacción. Ellos nos muestran formas de estar y de hacer, los personajes se constituyen en modelos que permiten tener ejemplos de actuación frente a diversas situaciones, imaginar y proyectar acciones. También acciones referidas a situaciones difíciles, crisis de la naturaleza y de los grupos sociales.

Cuando los cuentos están además asociados a un adulto que los cuenta, y conversa a propósito del cuento ayudando a que exista una interacción de los pequeños con el cuento, aumentan aún más los aprendizajes lingüísticos que aportan los cuentos. En la edad de los niños preescolares el diálogo y la riqueza del diálogo que se establezca es determinante y hará una dramática diferencia. Los cuentos son una gran oportunidad.

"Conversar un cuento", significa en esta edad, que el profesor hace buenas preguntas y es un gran modelo de escucha: con atención; sin interrumpir; sin enjuiciar si le parece bien o mal lo que está comunicando el niño o niña; curioso de saber los argumentos de por qué el niño o niña dice lo que dice.

En la etapa del jardín infantil debiera conversarse un cuento diario.



Actividad

Saber dialogar

45 minutos.
Sala .

Conversemos sobre cuentos

1. Elija un cuento
2. Siéntese en un círculo, al lado de los niños y niñas, en una silla que le ponga a su misma altura.
3. Invite a escuchar el cuento llamando al silencio y la calma.
4. Lea con ritmo y entonación, haga las pausas necesarias. Si el texto tiene imágenes muéstrelas siempre a todos.
5. Al final del cuento, dé un espacio de silencio para que el cuento pueda decantar.
6. Luego formule preguntas que estimulen el diálogo con usted y con los compañeros. Escuche atentamente (cuídese de interrumpir llamando la atención a otro durante la explicación de un niño o niña); procure siempre tener argumentos.
 - ¿Qué personaje les gustó? ¿Por qué?
 - ¿Qué les sorprendió? ¿Por qué?
 - ¿Les pasó algo parecido a Uds. alguna vez? ¡cuéntenlo! ¿En qué se parece?

Colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Esto es verdad y no miento, y como me lo
contaron lo cuento.

Se acabó el cuento, se lo llevó el viento, y
se fue... por el mar adentro.

Y el cuento se acabó, cuando lo vuelva a
encontrar, lo volveré a contar.

Anexo

El pumita Polifemo

Glenia Valenzuela, para los niños del norte (chilena)

Hace algún tiempo, en el desierto de Chile, una mamá Puma le pidió a su pequeño hijo el pumita Polifemo, que saliera al campo a buscar amigos porque era un pumita único y sólo vivía con ella y su abuelita puma.

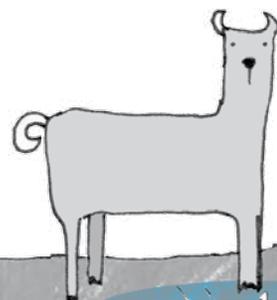
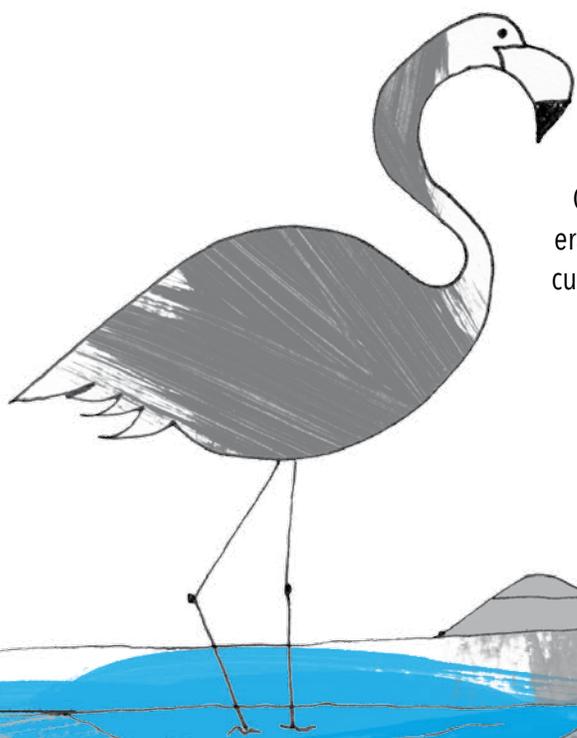
El pumita Polifemo se sintió muy asustado porque el desierto era muy grande y hasta ese momento sólo había estado en su madriguera. Estaba muy preocupado porque todos decían que un Puma era un animal valiente y que debía enfrentar todas las dificultades solo, y él no se sentía tan capaz de enfrentar todo solo y bien.

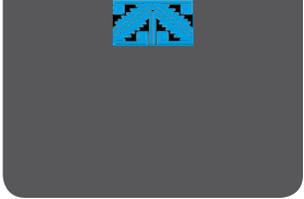
Polifemo salió lentamente de su madriguera, caminó pasito a pasito, le tiritaban las piernecitas de puma y hasta su cola se movía tiritando. Parece que tengo mucho susto, se dijo, creo que mejor cantaré una canción. Y así siguió caminando y cantando.

De pronto se encontró con varios animalitos pequeños que estaban mirando una gran duna.

Las dunas son grandes cantidades de arena y abundan en el desierto. Como Polifemo no conocía mucho, se acercó curioso sin prestar mucha atención a los otros animalitos que estaban alrededor de un viejo zorro culpeo (esto le dio risa a Polifemo).

Era Don Cuasimodo, el viejo zorro sabio del desierto de Chile, que estaba mostrándoles a los otros animalitos cómo era el desierto, lo grande que era y lo que podían encontrar en él cuando necesitaban comida y agua.





Anexo

Muy atentos estaban la pequeña alpaca Teruca, su amiga la vizcacha Pepina, el quirquincho Juanchito, la chinchilla Pelusa y el flamenco Clotario. A ellos se unió Polifemo para hacer preguntas. En eso estaban todos los pequeños animalitos cuando el desierto comenzó a temblar, todos se miraron y gritaron, cada uno en su lenguaje de animalito, todos al mismo tiempo. La gran duna de arena se movía como una montaña de gelatina, saltaba arena por todos lados hasta que la duna desapareció.

¡Chillaron, aullaron! Todos muy asustados corrían de un lado a otro sin saber qué hacer. Era tal el alboroto y descalabro que no se dieron cuenta que el desierto había dejado de temblar. Cuando Polifemo ya tenía una lágrima en su ojito de puma y quería ir corriendo donde su mamá, el viejo zorro Don Cuasimodo, lo abrazó y le dijo, calma pequeño pumita, calma.

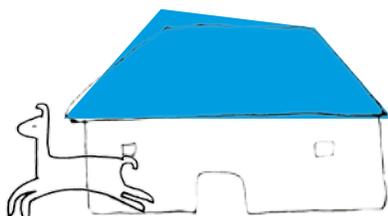




RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

Consejos útiles para Docentes

Que todos los alumnos aporten a la comunidad de curso



Consejos útiles para educadoras de Educación Inicial

Sentirse seguros y seguras aumenta las posibilidades de enfrentar adecuadamente una crisis, ayudar a otros, obedecer, encontrar soluciones adecuadas.

Los niños y niñas pequeñas requieren sentirse acogidos y sentir calor para sentirse seguros. Ellos vienen llegando a este mundo, se incorporan; pero además siguen desarrollándose desde su cuerpo físico hasta su emocionalidad y espiritualidad. Ellos requieren de una educadora que conozca de su desarrollo, que sepa mirarlos y mostrarles el mundo.



¿Cómo ayudar a sentir seguridad en la infancia?

1. Sentir un vínculo con las educadoras, que les aprecian, que saben lo que ellos y ellas necesitan y se los entregan con amor.
 - ✓ Acoger en la llegada con contacto visual y horizontal, llamándolo por su nombre y con algún contacto físico.
 - ✓ Preocuparse de que sus necesidades básicas estén satisfechas, hambre, sueño, compañía, temperatura adecuada, idas al baño guiadas y rutinarias.
 - ✓ Escuchar sus acciones, palabras y juegos.
 - ✓ Dar espacios de seguridad y autonomía.
 - ✓ Mostrar confianza en todo lo que el niño o niña puede lograr.
 - ✓ Ante todo mostrar el respeto a los niños. Considerar que tienen un enorme potencial y que son la base de un futuro mejor.
 - ✓ Mostrarse humano sin embargo siempre con la alegría por delante, reconocer y expresar sentimientos y emociones siempre con una salida positiva y mucho humor.
2. Saberse en un espacio cálido y acogedor en donde todo está preparado según lo que cada niño y niña requiere para desarrollarse.
 - ✓ Actividades para conocer a otros y darse a conocer.



- ✓ Dar mucho medio de expresión como son la pintura, el dibujo, el modelado, el baile, el canto, la percusión, la construcción.
- ✓ Canciones y oportunidades de expresar y nombrar sus sentimientos y emociones.
- ✓ Rutina conocida cada día por los niños al comenzar el día. Horario con dibujos que ellos mismos la pueden completar diariamente en el grupo antes de comenzar la jornada.
- ✓ Anticipación de los tiempos de cierre de juegos u actividades con unos minutos para que puedan finalizar sus actividades.

3. Que los adultos (educadores y educadoras) estén atentos a su desarrollo en todos los ámbitos.

- ✓ Anotar los comentarios u acciones que nos llaman la atención en un anecdotario para poder elaborar planes pedagógicos más personalizados y significativos.
- ✓ Intervenir con soluciones positivas frente a frustraciones o conflictos con otros niños o reglas del grupo, utilizando mucho el juego, los cuentos, los títeres, más que los sermones o castigos.
- ✓ Observar cómo él o ella consuela a los muñecos u otros niños para saber cómo le gusta ser consolado.

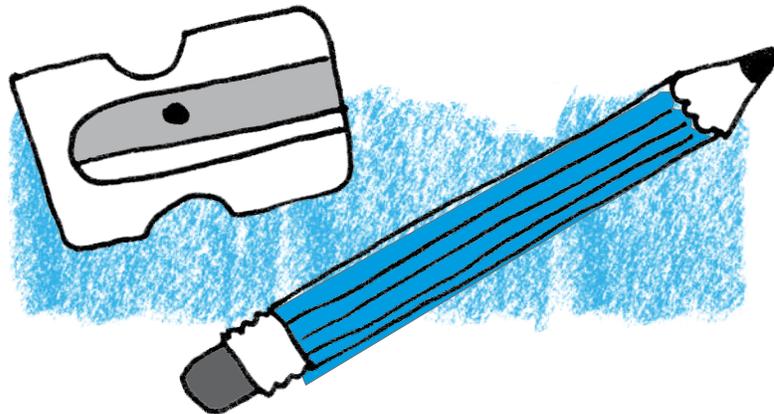
Un ambiente seguro, permite sentir que pese a la inseguridad propia, hay otros que me otorgan seguridad (o contención).



¿Qué ayuda a crear una sensación de ambiente seguro para los niños y niñas?

1. Todo lo que haga al niño o niña ser reconocido, cuidado y aceptado con sus características más allá de sus logros o fracasos, lo hará sentirse parte de un grupo que lo contiene y le da la posibilidad de ser y disfrutar, para así luego aprender de sus experiencias con el medio.
2. Vivenciar el aula como un lugar sin tensiones ni miedos donde la alegría, buena relación y confianza sean habituales.
3. Trabajar desde las fortalezas de los niños y hacérselas ver a menudo.
4. Acompañarlos y ayudarlos a superar sus dificultades y frustraciones.

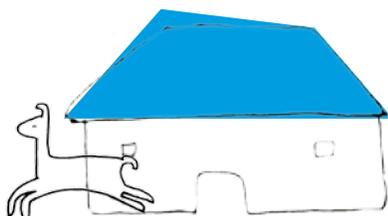
5. Nunca descalificar.
6. Ambientes predecibles.
 - ✓ con reglas claras, que se cumplen
 - ✓ con protocolos de seguridad, con organización
7. Adultos organizados y coordinados.
8. Un colegio con proyecto, valores y metas que le dan dirección (lo que ellos buscan para su propia vida)
9. Que el respeto a todos, y la no violencia se cuide siempre y por sobre todas las cosas.
 - ✓ Sin burlas ni ridiculizaciones
 - ✓ Sin ironías
 - ✓ Sin descalificaciones personales
 - ✓ Sin comparaciones





TRABAJO CON APODERADOS

Reunión de Padres, Madres y Apoderados



Reunión de padres, madres y apoderados

Educación Inicial

El modo como los estudiantes enfrentan las crisis, los conflictos y la vida social, está fuertemente influido por la familia. Las Familias afectan el comportamiento y el equilibrio de los estudiantes, para bien y para mal.

Familiares demasiado asustados o enrabados en un momento conflictivo, traspasan su emoción aumentando el desequilibrio de los estudiantes, que no logran actuar adecuadamente en esos momentos difíciles. "Lo que más temo del terremoto es el pánico de mi papá y el llanto de mi mamá" (Encuesta Mineduc 27/F, 2008).

Los Familiares cuando llegan despavoridos o furiosos y descontentos, también afectan el equilibrio del establecimiento educacional,

Algo que asegura mucho a los familiares en los momentos de crisis, es saber que los hijos, hijas y el contexto en que están, está preparado para cuidarles y promover su autocuidado, en cualquier circunstancia. Para esto necesitan conocer muy bien esas medidas, y estar seguros que son reales, y que los y las estudiantes las conocen y saben cómo proceder. Desde la perspectiva del establecimiento, lo que permite mantener la calma es que las familias, en lo posible, sepan actuar más reflexivamente, y no irrumpan en la organización escolar cuando ocurran situaciones de crisis.

Aquí hay actividades simples orientadas a aprender sobre emociones, diálogo y conocer los protocolos de actuación frente a crisis, para ser trabajadas en cuatro reuniones usuales de padres, madres y apoderados.

Indicaciones generales para la reunión

1. Proponer un horario adecuado a las necesidades de los padres.
2. Aviso anticipado de la reunión, aclarando su temática.
3. Sillas en círculo.
4. Si hay posibilidad: café y galletas.
5. Incluir en algún momento de las actividades a los estudiantes.
6. Partir con *la actividad*, y después las informaciones. (Pueden entregarse por escrito)
Si hay pocos apoderados, **NO** hable de la asistencia. Sólo realice amablemente la reunión.

Actividad

Reunión padres, madres y apoderados

60 minutos.
Sala.

Rutinas que ordenan y dan seguridad!

1. Explique a los padres, madres y apoderados, brevemente, el uso de las rutinas y su significado para el aprendizaje y el sentirse seguros.
2. Explique que hay rutinas de la escuela, que pueden implementarse en casa, y que aportarían para el desarrollo socioemocional y el trabajo escolar. Ejemplo: Lectura de un cuento todas las noches.
3. Invite a los padres a trabajar en grupo y compartir las rutinas que tienen en sus familias y cómo lo hacen.
4. Pida a los padres que pongan en común una rutina que al grupo le ha parecido importante para compartir con todos.
5. Cierre la actividad explicando que tener rutinas desde pequeños nos permite crecer con hábitos que nos ayudan a ser autónomos.

Reseña

Para la comunidad de curso de los niños y niñas, conviene mucho que los padres, madres o apoderados comprendan que puedan colaborar en el trabajo del aula. A ellos les es muy útil recibir consejos de la escuela o jardín, y también recibirlos de los otros apoderados, que están en circunstancias parecidas. Hay mucha experiencia en los padres que debe ser aprovechada y validada, el rescatar las buenas prácticas les ayuda a formar una comunidad entre ellos. Los educadores no siempre tienen la experiencia de la paternidad/maternidad como para comprender las sutilezas de esta experiencia vital.

Reseña

En un momento de crisis, es fundamental contar con redes que apoyen y acompañen. “La unión hace la fuerza”, se dice.

El establecimiento educacional, y un curso en particular, pueden constituir una red de apoyo importante para las familias, si están coordinados, con un plan conocido y ensayado. Muchas veces las personas no se prestan ayuda, solo por el desconocimiento de las necesidades del otro. En la medida en que los padres, madres o apoderados se conocen, se comunican en función de sus necesidades, comparten experiencias, y aprenden unos de otros, podrán apoyarse y cuidarse mutuamente.

El gesto de reunir a madres, padres y apoderados y a estudiantes en una misma instancia, permite que ambos se vean desde otro lugar. Se ha visto que los apoderados tienen más interés en las reuniones cuando saben que estarán los y las estudiantes, y podrán verles exponer sus ideas. Ver a los pequeños exponer y conocer cómo cuidarse comunitariamente, les permite convencerse de la realidad de los protocolos de seguridad, y con ello aumenta su propia confianza.

Un factor agravante en una crisis es no saber dónde y en qué estado están los seres queridos, y conocer la organización de la institución y del curso, les permitirá en un momento de crisis imaginar a sus hijos e hijas en un contexto seguro.

La invitación de la reunión es a que las familias también reflexionen y perfeccionen sus propias formas de organización para las crisis. Así también, visualicen posibilidades de apoyar ellos también a la comunidad de curso.



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos

¡Todos juntos preparados!

Previo a la reunión

1. Organice una exposición clara, entretenida, concreta sobre los protocolos de seguridad del establecimiento. Debe considerar:
 - a. La organización para situaciones de crisis de la institución y del curso.
 - b. La forma en que se están organizando como comunidad de curso para apoyarse mutuamente.

Acompáñese de algunos niños y niñas que le ayudan a explicar o ejemplifican acciones (Por ejemplo: cantan "mascota", la canción que calma al curso). Debe quedar claro a los padres, madres y apoderados que estas medidas de seguridad incluyen todas las disposiciones establecidas por el MINEDUC.

En la reunión de apoderados

1. Exponga lo preparado a las familias.
2. Abra un espacio para que los padres realicen preguntas.
3. Pida que formen grupos de 4-5 para comentar las siguientes preguntas:
 - ✓ ¿Cómo se han organizado en casa para casos de emergencia?
 - ✓ ¿Qué necesitarían implementar?
 - ✓ ¿En qué podrían ayudarse como padres, madres o apoderados del curso?
4. Pida que un representante de cada grupo comente las principales ideas que aparecieron en el grupo.
5. Cierre la actividad haciendo referencia a la necesidad de conformar "redes de apoyo". Ellos pueden ser una "red de apoyo" como comunidad de curso.

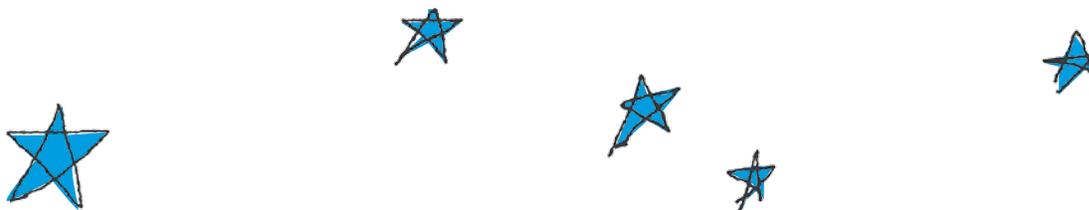
Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

15 - 30 minutos.
Sala.

Temprano en la noche ¡Todos a dormir!

1. Explique a los padres, madres o apoderados, brevemente, el uso de las rutinas en este nivel y su significado para el aprendizaje y el sentirse seguros.
2. Comente sobre el sueño y su importancia para el crecimiento, en los primeros años y en el aprendizaje desde siempre.
 - ✓ Aporta a su descanso, repone la energía y eso les permite que el cerebro funcione mejor.
 - ✓ Permite el descanso de toda la familia. Esto disminuye la tensión, el mal genio de los adultos, los retos.
 - ✓ Cuando hay eventos disruptores (que nos sacan de lo cotidiano) como un terremoto, aluvión, desprendimiento de tierras o inundación, muchas veces se altera el sueño, porque los niños y niñas perciben y sienten temor y eso les impide relajarse y dormir.
3. Insista que para recuperar un buen dormir sirven mucho las rutinas, de modo que los niños y niñas puedan entrar a un ritmo que les ayude a dormir.
4. Organice a los asistentes para un trabajo grupal en donde comentan las rutinas que cada uno tiene para ayudar a un buen dormir en la familia.
5. Invite a comentarlas.



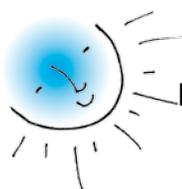


Anexo

Buenas ideas (rutinas) para relajar a los niños y niñas antes de dormir:

- ✓ Lavar los pies en un tiesto con agua caliente que los relaje. Tranquilo y sin apuro, invitándolos a sentir el agua (puede poner cáscaras de naranja que también relajan).
- ✓ Masajes con alguna crema, en las manos y pies del niño o niña, dedo por dedo.
- ✓ Poner música suave y melodiosa, despacio.
- ✓ Diga unas palabras cariñosas y abrace a su hijo/a para que sienta que es su niño o niña muy amado.
- ✓ Leer un Cuento nocturno.
- ✓ A los más grandes, pídale que recuerden lo que hicieron durante el día, y anticipe lo que harán el día siguiente.
- ✓ Invitar a dormir con una pequeña nana (así se le llama a las canciones para dormir) u oración.

Canciones lentas y de amor a los hijos o hijas.



En lo alto de tu carita
Hay dos ojitos por donde entra el sol
Que traerá para ti
Y para mí
La fruta de la estación.
Corazones y fruta madura
Con el contacto dorado del sol
Que traerá para ti



Y para mí
La fruta de la estación.
Con el sol creceremos
Por sus rayos de luz
Con el sol brillaremos
Como hoy brillas tú.



Reseña

La buena comunicación y el saber dialogar son elementos que mejoran notablemente la efectividad en un momento de crisis, ya que las personas que se conocen bien, no necesitan explicar cada cosa, a veces solo con mirarse basta. Esa comunicación se construye con el conocimiento profundo que se tiene uno sobre otro, y en este sentido es muy importante que los padres, madres o apoderados puedan conversar con sus niños o niñas, y no solo dar órdenes para que hagan lo que se espera de ellos, obedezcan a las reglas de la casa y se mantengan limpios y bien alimentados.

La conversación es un arte que se inicia junto con la vida, modelar la conversación, hablar a los niños desde la más temprana infancia es fundamental para el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

Se proponen dos alternativas temáticas para conversar en una reunión dedicada al diálogo: la autonomía, y la infancia de los padres.

La autonomía es un valor a la hora de enfrentar una crisis y la vida en general, porque nos activa a responder ante lo emergente. El ajetreo de la vida actual, juega en contra del desarrollo de la autonomía de los niños y niñas. Para desarrollar autonomía hay que dar tiempo y tener paciencia: es más rápido vestir al niño o niña, que esperar a que se vista; darle la comida en la boca a esperar que lo haga solo (y después tener que limpiar todo lo que ensució). Pero esta sobreprotección es un círculo vicioso que no aporta a que los niños y niñas colaboren con las tareas del hogar. Es imperioso que los niños y niñas puedan practicar el hacer por sí mismos, y cooperar con el bienestar del hogar. Prepararse para enfrentar una crisis en casa implica que cada uno tenga un rol, una tarea asignada que cumplir. Necesitamos a todos los niños y niñas activos y autónomos en una crisis.

La alternativa de que los apoderados cuenten de su propia niñez, los acerca mucho a sus niños y niñas, y hace que sean figuras cercanas capaces de comprender lo que sienten, ponernos en su lugar y ser más pacientes con ellos.

Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos.
Sala.

Comunicarse para pasar las penas y sustos

1. Indique a los padres, madres o apoderados la importancia de dialogar y comunicarnos frente a frente, mirarnos a los ojos y decirnos lo que pensamos y, especialmente, lo que sentimos en momentos difíciles.
2. Invite a los apoderados a realizar un trabajo en pareja (cuide que las parejas no sean conocidas o que no sea familiar) para aprender o practicar algunas claves comunicacionales para dialogar.
3. Antes de iniciar el trabajo, explique que poder dialogar es importante para enfrentar las crisis, tanto durante, como después, ya que todas las personas, también los niños y niñas necesitan comentar y expresar lo que les pasa.
4. De la siguiente instrucción:
La pareja conversará por dos minutos sobre un tema que se les dará. El otro solo escucha, mirando a los ojos. Cada cierto rato repite lo que el otro dice para ver si entendió bien. Después de dos minutos, cambia quien habla y quien escucha.

Las claves que se practicarán:

- ✓ Escuchar sin decir la propia opinión. Solo escuchar.
- ✓ Parafrasear (decir lo que se ha escuchado), que significa comprobar si está entendiendo lo que el otro dice, repitiéndole lo que dijo.
- ✓ Mirar a los ojos cuando el otro habla.

Temas:

- ✓ Cuánta sobreprotección tuvo usted cuando pequeño o pequeña y cuán sobreprotector es con su hijo o hija ahora.
- ✓ Reflexionar sobre las ventajas y desventajas de sobreproteger mucho a un niño o niña.
- ✓ Cómo diferenciar cuando uno está desprotegiendo y cuando uno está otorgando autonomía.
- ✓ En qué ayuda ser autónomo en una crisis.

Actividad

5. Concluya la actividad con un plenario en que los que quieran comenten lo nuevo que aprendieron. Particularmente lo que escucharon, como se sintieron sólo escuchando y cómo se sintieron sin ser interrumpidos cuando hablaban.
6. Cierre con la idea que otorgar autonomía es importante para dejar crecer a los niños y niñas y que logren desenvolverse en la vida.



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos.
Sala.

Cómo era yo a tu edad...

1. Comente a los padres, madres y apoderados la importancia de dialogar con sus hijos o hijas sobre la etapa que están viviendo, establecer conversaciones, por ejemplo de cómo eran ustedes a su edad, más que dar instrucciones para que hagan una determinada actividad.
2. Cada uno responderá individualmente a las preguntas dadas:
 - ✓ ¿Cuál era mi juego preferido a esa edad?
 - ✓ ¿Qué me gustaba hacer?
 - ✓ ¿A qué le tenía miedo?
 - ✓ ¿Cómo se llamaba mi mejor amigo?
 - ✓ ¿Hubo algún terremoto, aluvión, o situación muy peligrosa que viviera en su niñez?
3. Una vez que hayan respondido las preguntas, invítelos a reunirse en grupo para comentar con los demás asistentes cuáles son los temas que más conversan con sus hijos o hijas y cómo hacen para conversar con ellos o ellas.
4. Pida que anoten los mayores aciertos y desafíos que existen al comunicarse o dialogar a diario.
5. Pida a cada grupo que exponga sus ideas para compartir con el resto.
6. Invítelos a comprometerse (acciones concretas que puedan desarrollar en casa) para lograr una comunicación más efectiva, empática y fluida con sus hijos o hijas.

Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos.
Sala.

Padres tranquilos, todos seguros

1. Invite a los padres a realizar y analizar una situación que les aporte a la reflexión sobre el control del adulto ante una crisis.

Los adultos somos quienes debemos mantenernos controlados y otorgar seguridad a los niños y niñas en momentos de crisis. Si actúan reflexivamente controlando sus emociones en momentos de crisis, educarán a sus niños y niñas, y capaz que salven una vida: ellos aprenden imitando las conductas de los adultos.

2. Reúnelos en grupo (4-5) para que realicen el trabajo.
3. Entregue la hoja con el caso (adjunta) a cada grupo.
4. Invítelos a comentar un caso en base a las siguientes preguntas (que puede traer anotadas en un papelógrafo).

- ✓ ¿qué actitudes de los adultos estiman que perjudican en este caso a los niños y niñas?
- ✓ ¿qué alternativas podrían tener los niños y niñas para enfrentar la crisis en estas condiciones?
- ✓ ¿cómo podrían haber actuado los adultos en estos casos para dar mayor seguridad a sus hijos o hijas?

Reseña

Trabajar situaciones ficticias, pero que recogen la realidad, permite a los adultos analizar conductas y actitudes que muchas veces son vividas también por ellos, pero en casos "de otros".

Ponerse en lugar de observador permite emitir juicios u opiniones más reales y emocionalmente más comprensibles, ya que "no somos nosotros" los que han vivido el acontecimiento, son otros a quienes tenemos la posibilidad de decirles cómo deben actuar. De paso, expresan cómo les gustaría actuar a ellos.

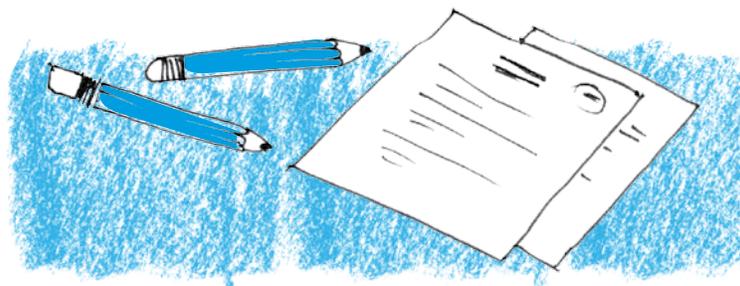
Actividad

Situación

La señora Ana es jefa de hogar. Vive con sus dos hijos pequeños y una hermana menor a quien también cuida porque tiene una enfermedad terminal. El padre de los niños solo los ve fin de semana por medio y prefiere no involucrarse en el problema. La Sra. Ana le tiene pavor a los temblores y se descontrola cuando siente uno: grita, corre y manda a sus niños a salir y entrar de la casa, ya que siente que si no están a su lado, les puede pasar algo grave. En los días cercanos al terremoto, la Sra. Ana no se despegó de sus hijos ya que sentía que nadie podía cuidarlos como ella. Finalmente tuvo que regresar al trabajo, pero se aseguró de que la escuela a la que van sus hijos implementara medidas de seguridad. Si bien allí le explicaron todo lo que se dispuso por las autoridades, ella sigue sin estar tranquila y les compró un celular a sus hijos para poder controlar la situación en caso de temblor. Ahora, cuando está en su trabajo, ella los llama constantemente para preguntarles cómo están.

Lucía, la hija menor de la Sra. Ana que tiene 5 años ha comenzado a orinarse, y se ve muy nerviosa. La señora Ana cree que se debe al terremoto, por lo que ha duplicado sus llamadas al celular, lo que la tiene complicada tanto por la enorme cuenta que recibe a fin de mes, como por solicitudes de la profesora para que no llame a la niña constantemente.

La Sra. Ana está desesperada porque sigue temblando y no sabe cómo controlarse en el momento de un temblor.



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos.
Sala.

¿Qué les sirve para calmarse?

1. Invite a los apoderados a conversar en grupos, sobre cómo viven las emociones cada uno de sus hijos o hijas, y qué les sirve para calmarse.
2. Divida en grupos de 4-5.
3. Invite a que compartan respecto a los siguientes, temas, que usted va cambiando cada 10 minutos:
¿Cómo actúa su hija o hijo?, ¿Cuáles son sus actitudes? ¿Cómo reacciona? ¿Qué le sirve para calmarse?:
 - ✓ cuando tiene miedo
 - ✓ cuando está intranquilo o intranquila
 - ✓ cuando tiene rabia, está molesto o molesta, enojado o enojada
 - ✓ cuando esta triste
4. Cierre la actividad con un Plenario: comentarios sobre lo conversado, enfatizando lo que sirve para calmar a los niños y niñas y cómo los reconocen y los pueden contener.

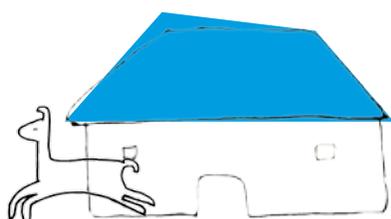
Reseña

Conocer a nuestros hijos e hijas es una tarea de toda la vida. Muchas veces pensamos que son simplemente niños y niñas y olvidamos su individualidad que los hace únicos e irrepetibles. Sin embargo todos son siempre diferentes y sin lugar a dudas necesitan cosas diferentes.

La única forma de comprender qué es aquello que necesitan de nuestra parte como padres, es observarlos con atención y comprensión. En la medida en que cada madre, padre o apoderado se detiene a mirar cómo reacciona su niño o niña, podrá ayudarlo a tener una respuesta acertada y sana.



GUÍA ÍNDICE DE
OTRAS ACTIVIDADES Y
BIBLIOGRAFÍA ON LINE



INDICE DE OTRAS ACTIVIDADES BIBLIOGRAFÍA ONLINE PARA TEMAS AFINES

Educación Inicial y Primer Ciclo

Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
Conace en educarchile			
Juntos es más fácil	1 hora	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2047.pdf	Actividad que promueve el reconocer que todos necesitamos ayuda y desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de otro y proponer alternativas de ayuda a otros(as). Incluye tarjetas recortables con dramatizaciones. Requiere de cintas para amarrar de la pierna a cada pareja.
Yo soy	1 hora y 30 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2047.pdf	A través de un juego de presentación, la creación de un auto retrato (lápices y hojas de block), y luego un juego de confianza y cohesión grupal (con globos, uno cada uno) se busca que los niños y niñas descubran sus características físicas, síquicas y habilidades personales, reconociendo y valorando la importancia de ser parte de un grupo.
Educarchile			
Tiempo de Círculo	1 hora	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/tiempo_de_circulo.pdf	Indicaciones para realizar sesiones de "tiempo de círculo", estrategia para utilizar en la sala de clases con los estudiantes, que facilita la formación en habilidades emocionales y sociales que además repercuten positivamente sobre el clima de convivencia y el aprendizaje escolar. Podemos utilizar también esta estrategia para facilitar la descompresión emocional de nuestros estudiantes luego de situaciones de crisis.
Lo que sentí y pensé en el terremoto		http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/2_lo_que_yo_senti_y_pense.pdf	Guía de ejercicios de conversación y dibujo que favorecen la descompresión y contención emocional de niños y niñas preescolares. Requiere el uso de papeles, lápices y plumones. Programa Psicoeducativo Entreniños.
Taller de dibujo		http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/TALLER_DIBUJO.pdf	3 sesiones de taller de dibujo en los que se trabaja en torno a la experiencia del terremoto: la vivencia personal, las pérdidas personales y la construcción de un futuro optimista. Requiere lápices y papeles.

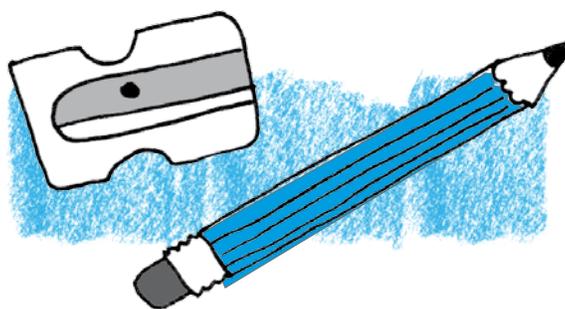


Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

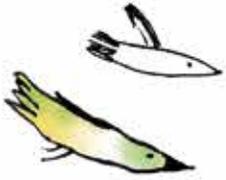
Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
Dibujo y modelaje para reparar las pérdidas	1 hora	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/06_dibujosymodelaje.pdf	Actividades de imaginación y creación que buscan reparar los daños ocasionados por el terremoto: dibujo de mi casa reparada y modelaje en plastilina (o legos) de mi casa y de mi barrio reparados.
La aventuras de Julia y René, los mellizos desastre	30 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/cna_mellizos.pdf	Breves cuentos que pueden ser leídos a los estudiantes, que relatan y ofrecen actividades de reflexión para aprender a enfrentar situaciones de desastre como: tormentas, terremotos, crecidas del río, entre otras.
Germancito el cangrejo ermitaño y la búsqueda de una concha resistente a los desastres	30 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/cna_germancito.pdf	Cuento para niños que promueve el buen manejo frente a situaciones de desastre natural.
Cajita de buenas ideas	30 min	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/07_lacajitade.pdf	Actividad que busca estimular a que los niños generen buenas ideas para ayudar a otros después de una situación de emergencia. Requiere una caja de cartón, papel y lápices.

Para reuniones de apoderados

Nombre	Tiem	Dirección electrónica	Reseña
Educarchile			
¿Qué hacer para recuperarnos en familia después de la emergencia?		http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&ID=207491	11 breves orientaciones para trabajar con la familia luego de situaciones de crisis o emergencia.
ValorasUC Aprendiendo acerca de la autoestima de nuestros hijos	1 hora	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Aprendiendo-acerca-del-autoestima-de-nuestros-hijos-FINAL.pdf	La autoestima de nuestros hijos e hijas es un seguro para enfrentar los desafíos de la vida con mejores herramientas. Probablemente todos sabemos que esto es así, pero no siempre tenemos los conocimientos precisos respecto a qué es la autoestima y cómo ésta se desarrolla.
Comunicación en la familia	1 horas	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Comunicacion-en-la-familia-FINAL.pdf	Una buena comunicación con los propios padres, madres o apoderados es un factor preventivo para el desarrollo sano de los jóvenes, en tanto estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto para intercambiar experiencias e ideas.



Retiro Contratapa
en blanco, sin impresión



En el mundo pre escolar
nuestros niños más pequeños
aún viviendo ensueños
nos invitan ya! a jugar.
Mucho tienen que enseñar
corriendo, siempre saltando
su inocencia volando
son ternura y reflejo
un cristalino espejo
de lo que estoy mostrando.

Protégeme con abrigo
invítame a pasear
te necesito imitar
un permanente testigo
quiere aprender contigo.
Ya sé caminar y hablar
pero me cuesta escuchar
cuéntame un cuento lindo
alegre como domingo
me enseñarás a pensar.

Abrocharme mis botones
ayudarte a ordenar
también quisiera cocinar
puedo amarrar cordones
no olvido las canciones
aprendo mucho haciendo
porque me estoy moviendo
no te enojés y grites
escúchame! no te canses
ahora estoy creciendo.

Si corro, juego y trepo
mi cuerpo será muy firme
seré libre al moverme
recuerda mido un metro
no lo hagas muy complejo
sé que el mundo es bueno
contigo creceré sano
con lápices y papeles
de barro son los pasteles
no me sueltes de tu mano.



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



VALORAS
UC