

RULER PARA LA PRIMERA INFANCIA

# Rutinas Básicas



## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
Verificación del medidor del estado de ánimo.....	2
Círculo comunitario.....	4
Descanso para respirar.....	6

## INTRODUCCIÓN

Los enfoques de aprendizaje social y emocional son más eficaces cuando las prácticas se integran en pequeños momentos a lo largo del día. Los estudiantes se benefician más de RULER cuando RULER se convierte en parte de la dinámica de su salón de clases y su escuela. Cada vez que interactuamos con un estudiante es una oportunidad para modelar, practicar y fomentar las habilidades de la inteligencia emocional.

Diseñamos las siguientes rutinas básicas para ayudarlo a integrar RULER en su programa. Se trata de prácticas sencillas y adaptables que puede utilizar a lo largo del día según sea necesario; no son lecciones ni unidades. La verificación del Medidor del Estado de Ánimo, el Descanso para Respirar y el Círculo Comunitario también se encuentran en las rutinas básicas K-5, pero se modifican para que sean apropiadas para el desarrollo. Las rutinas básicas de K-5 incluyen una verificación del Charter y una Reflexión del Mejor Yo, que no forman parte de las rutinas básicas de la primera infancia ya que están más avanzadas en términos de desarrollo.

Estas rutinas fueron diseñadas para reforzar los principios de la inteligencia emocional y son oportunidades para practicar y desarrollar habilidades de RULER. Cada rutina está diseñada para alcanzar diferentes objetivos. La Verificación del Medidor del Estado de Ánimo, por ejemplo, ayuda a desarrollar la conciencia social y personal y funciona para desarrollar habilidades de reconocimiento, comprensión, etiquetado, expresión y regulación de emociones. El Círculo Comunitario es una oportunidad para practicar el ser parte de una comunidad equitativa y compasiva, y apoya el desarrollo de la empatía y la toma de perspectiva, así como también apoya las habilidades de reconocimiento y comprensión. El Descanso para Respirar se centra en las habilidades de regulación y puede contribuir al sentido de compasión de un niño por sí mismo y por los demás. El uso regular de estas rutinas ayudará a crear un clima emocional saludable.

Estas rutinas están entrelazadas en todas las unidades y lecciones de RULER. Lo alentamos a que utilice estas rutinas en su salón de clases de la manera que mejor funcione para usted y sus estudiantes: como parte de transiciones, durante la instrucción directa, durante el tiempo no estructurado y al comienzo y al

cierre del día. La práctica emocionalmente inteligente va de la mano con la creación de aulas culturalmente receptivas que validan a cada niño, las identidades sociales que llevan, sus experiencias vividas y las familias con las que viven. Las Rutinas Básicas brindan a los estudiantes y educadores un lenguaje y prácticas compartidas mientras desarrollan habilidades de RULER.

## VERIFICACIÓN DEL MEDIDOR DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Propósito

El Medidor del Estado de Ánimo es una herramienta diseñada para apoyar el desarrollo de la conciencia social y personal. La Verificación del Medidor del Estado de Ánimo es útil para desarrollar la capacidad de los estudiantes para Reconocer los sentimientos en sí mismos y en los demás, para Comprender las causas y consecuencias de los sentimientos en ellos mismos y en los demás, para Etiquetar sus sentimientos con palabras de sentimiento precisas, para ayudarlos a Expresar a sus maestros y compañeros cómo se están sintiendo, y en el aprendizaje de posibles estrategias para manejar sus sentimientos llamadas habilidades de Regulación.

### Cómo utilizarlo

Cada vez que les pregunta a sus alumnos cómo se sienten o dónde se encuentran en el Medidor del Estado de Ánimo, ¡está utilizando La Verificación del Medidor del Estado de Ánimo! Esto puede verse de muchas maneras diferentes. Puede invitar a los estudiantes a “revisarse” usando íconos o imanes con sus nombres o fotografías, pedirles que compartan con el grupo cómo se sienten o verificar cómo se sienten uno a uno. Cuando los estudiantes comparten cómo se sienten, queremos asegurarnos de que los estamos apoyando para regular sus sentimientos ofreciéndoles apoyo y estrategias si las necesitan. Es importante que la verificación del estado de ánimo incluya preguntar qué sucedió para hacer que un estudiante se sienta de la forma en que se siente, preguntarse juntos si esa es la mejor palabra para describir ese sentimiento, y hablar sobre si ese es un sentimiento que desea seguir teniendo o le gustaría cambiar.

Considere hacer las siguientes preguntas como parte de su Verificación del Medidor del Estado de Ánimo.

- **R:** ¿Cómo te sientes? / ¿En qué color del Medidor del Estado de Ánimo estás?
- **U:** ¿Qué pasó para hacerte sentir de esta manera?
- **L:** ¿Qué palabra usarías para ese sentimiento?
- **E:** ¿Cómo le estás haciendo saber a otros cómo te estás sintiendo? / ¿Puedes demostrar este sentimiento de otra manera?
- **R:** ¿Cómo te gustaría sentirte? / ¿Te gusta sentirte de la manera que te estás sintiendo? ¿Quisieras ayuda para sentirte diferente de manera diferente?

Le recomendamos que utilice las Verificaciones del Medidor del Estado de Ánimo uno a uno o de manera menos formal (al ingresar, durante transiciones) y que haga que la opción de verificarse esté disponible para los niños en todo momento. Los niños pequeños suelen repetir lo que ha dicho un adulto o un compañero de clase, en lugar de compartir cómo se sienten. Muchos estudiantes también pueden sentirse incómodos al compartir ciertos sentimientos en un grupo grande o sentirse incómodos al compartir en ciertos momentos (pero no en otros).

<b>Cuándo utilizarlo</b>	<p>¡Puede hacer una Verificación del Medidor del Estado de Ánimo en cualquier momento! Lo alentamos a que haga que las revisiones del Medidor del Estado de Ánimo sean parte de la entrada matutina, las reuniones de grupo y la transición a casa. Hacer una verificación de estado de ánimo durante la entrada y salida con los estudiantes y las familias puede brindarles a los maestros y adultos de la familia información importante y facilitar las transiciones.</p> <p>También puede utilizar las Verificaciones del Medidor del Estado de Ánimo durante el día, cuando las emociones son intensas o si las cosas no van del todo bien, y como parte de la instrucción (por ejemplo, durante la hora del cuento).</p>
<b>Notas y Variaciones</b>	<p>Es importante validar los sentimientos de los estudiantes, sin importar cuáles sean. A veces, los estudiantes usarán una palabra de sentimiento que no coincide con su expresión o comportamiento. Para comprender mejor cómo se siente realmente un estudiante, primero valide sus sentimientos y ayúdelo a desarrollar sus habilidades, etiquetando los sentimientos a través de la indagación.</p> <p>Hágale preguntas al estudiante tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo se siente lo (feliz) en tu cuerpo?</li><li>• ¿Qué pasó que te hizo sentirte de esta manera?</li><li>• ¿Hubo otra ocasión en la que te sentiste de la misma manera?</li></ul> <p>El objetivo es ayudar a los estudiantes a reconocer, comprender y etiquetar mejor sus sentimientos. El papel de los adultos es apoyar a los estudiantes sin juzgarlos, y darles el espacio para experimentar sus sentimientos sin apresurarse a cambiarlos antes de que el estudiante esté listo y sea capaz de hacerlo.</p>

## CÍRCULO COMUNITARIO

### Propósito

Los círculos son una parte importante del aprendizaje en conjunto en muchas aulas de la primera infancia. Los Círculos Comunitarios se pueden usar cuando desee escuchar a sus estudiantes o si desea que sus estudiantes se escuchen entre sí. Esto puede ser sobre contenido curricular o sobre un conflicto o situación en su salón de clases de la cual es necesario hablar. Los Círculos Comunitarios son diferentes a las conversaciones y están diseñados para brindar a cada estudiante la oportunidad de compartir sus pensamientos o sentimientos de una manera segura y predecible sin que todos hablen a la vez. Con los niños pequeños, esto probablemente requerirá una reorientación ocasional.

Recomendamos realizar Círculos Comunitarios en grupos pequeños (ocho o menos estudiantes) para asegurar que cada estudiante tenga la oportunidad de compartir y contribuir. Los círculos nos ayudan a construir relaciones y promover la comprensión y la toma de perspectiva. Esta rutina ayuda a los estudiantes a practicar escuchar para comprender y tomar turnos.

### Cómo utilizarlo

En grupos pequeños, invite a los alumnos a sentarse en círculo para que todos puedan verse. Recomendamos introducir un objeto concreto (por ejemplo, un objeto especial para compartir) que una persona sostiene a la vez para que quede claro a quién le toca compartir. Puede presentar el "objeto para compartir" explicando a los estudiantes que, en un Círculo Comunitario, todos tienen un turno para hablar, y sabemos que es su turno porque tiene el objeto para compartir. En un Círculo Comunitario, todos tienen la oportunidad de compartir. Si alguien no desea compartir, puede decir "paso" y entregar el objeto para compartir a la persona a su lado.

Todos los adultos en el aula también deben ser parte del Círculo Comunitario, incluido el maestro / facilitador.

Para realizar un Círculo Comunitario con niños pequeños:

1. La persona que sostiene el objeto para compartir es la única persona que habla.
2. Todos tienen un turno para compartir si quieren.
3. Nadie tiene que compartir si no quiere.
4. Cuando no está compartiendo, su trabajo es ser un oyente.
5. Si usted tiene una conexión o está de acuerdo con algo que alguien más está compartiendo, puede dar una "señal de compartir" (busque una señal que funcione para su clase, como golpearse ligeramente el pecho con la mano abierta o mover el puño cerrado como si estuviera llamando a una puerta).
6. Después de que cada alumno hable, invitamos a los educadores a reconocer la contribución del alumno y les pedimos que pasen el objeto para compartir.

Para los estudiantes jóvenes, los Círculos Comunitarios son mejores cuando son breves, de 3 a 5 minutos.

**Cuándo utilizarlo**

El Círculo Comunitario se puede usar en cualquier momento en que desee escuchar a sus estudiantes o quiera que sus estudiantes se escuchen entre ellos. Si sus estudiantes están juntos todo el día, puede considerar abrir o cerrar el día con un Círculo Comunitario.

**La práctica de apertura del Círculo Comunitario:**

- Cada mañana, puede tener una pregunta diferente para que los estudiantes respondan. Por ejemplo, podría preguntar "¿Cómo te sientes hoy?" o "¿Qué te emociona hoy?" También puede usar su pregunta para presentar lo que aprenderá ese día, como por ejemplo "¿Qué deseas saber sobre los búhos?"
- En los entornos de la primera infancia, los Círculos Comunitarios pueden llevarse a cabo durante su grupo o durante el tiempo tradicional de "círculo".

**La práctica de cierre del Círculo Comunitario:**

- El uso de un Círculo Comunitario al final del día cierra su día y le da a cada estudiante la oportunidad de contribuir antes de que su día juntos termine. La pregunta para esto puede ser reflexiva sobre el día, como "¿Qué es lo que más te gustó de hoy?" o "Comparte algo amable que alguien más hizo hoy".

**Oportunidades Académicas y de Justicia Social**

El uso regular del Círculo Comunitario en el aula les permite a los estudiantes saber que la voz de todos es importante, y que escuchar y compartir es algo que podemos hacer todos el uno por el otro.

**Algunos otros ejemplos son:**

- Comparta lo que le gustó de la historia que leímos.
- ¿Qué más quieres saber sobre esta historia?
- ¿Qué sucedió en la historia que hizo que el personaje se sintiera de esa manera?

**Oportunidad de justicia social:**

El Círculo Comunitario también es un espacio para hablar sobre lo que está sucediendo en el mundo, proporcionando un espacio seguro para compartir sentimientos. Para los niños pequeños, esta oportunidad debe ser apropiada para el desarrollo: un evento meteorológico significativo o un evento traumático en la comunidad.

**Notas y Variaciones**

También puede crear "círculos para compartir" u oportunidades de "dar la vuelta y hablar" en las que los niños se voltean y se hablen entre sí en parejas o en grupos muy pequeños. Esto permitirá que sus estudiantes practiquen tomar turnos, compartir y escucharse unos a otros en un grupo más pequeño más apropiado para su capacidad de atención.

**DESCANSO PARA RESPIRAR****Propósito**

La respiración profunda puede ayudarnos a manejar cómo nos sentimos, especialmente cuando sentimos sentimientos grandes o difíciles. Nuestra respiración es la única función automática del cuerpo que podemos controlar si así lo deseamos, y ayuda a calmar nuestra respuesta de "huir, luchar o congelarse", activando nuestro sistema nervioso parasimpático. Respirar cambia nuestra fisiología.

La respiración es una estrategia que siempre está disponible para nosotros, sin importar dónde estemos, qué estemos haciendo o con quién estemos. Puede ayudar tanto con las emociones difíciles como con las emociones agradables de alta energía, como la excitación.

Crear una práctica regular de respirar lento y profundamente puede ayudar a los estudiantes y adultos a usar un descanso para respirar cuando se sientan activados emocionalmente.

Puede pedir a los alumnos que respiren profundamente mientras reflexionan sobre un nuevo aprendizaje. Anímelos a hacer una pausa, pensar y respirar entre actividades como una forma de marcar y facilitar las transiciones, o antes de compartir.

El Descanso para Respirar puede ayudar a los estudiantes a apoyarse entre sí ofreciéndoles otra herramienta que pueden usar para ayudar a un amigo cuando necesita apoyo para manejar un sentimiento.

**Cómo utilizarlo**

Recomendamos tomar descansos para respirar varias veces al día, tanto estando sólo como con sus estudiantes. Esto puede suceder en cualquier momento, pero puede ser más útil durante las transiciones o cuando nota que los estudiantes experimentan estrés o sobreexcitación.

Los educadores pueden recordarles a los estudiantes que a veces tenemos sentimientos muy importantes, como enojo o emoción. Podríamos tener un problema con lo que alguien ha hecho o dicho. Podríamos estar tan emocionados por algo que está a punto de suceder. Cuando tenemos estos grandes sentimientos, es útil tomar un Descanso para Respirar.

- Primero, debemos hacer una pausa y notar lo que está sucediendo en nuestros cuerpos. ¿Qué está pasando en nuestro estómago o en nuestro pecho? ¿Nos estamos calentando? Supongamos que tenemos un botón de pausa en algún lugar de nuestro cuerpo, que podemos presionar cuando necesitamos tomar un descanso para respirar. Pregunte a los alumnos: "¿Dónde estaría su 'botón de pausa'?"
- Hacer una pausa nos ayuda a recordar tomar algunas respiraciones profundas. Puede sentarse o pararse. Si está sentado, sienta dónde su cuerpo toca el asiento, siéntese con la espalda erguida y la cabeza y el cuello estirados hacia el techo. Inhale y sienta a dónde va su respiración en su cuerpo. ¿Está en su garganta, su pecho, su estómago? Ahora exhale y observe lo que le sucede a su cuerpo. Respire de nuevo y dígame a sí mismo "sentado, sentado" o "inhalando, exhalando".

- Si está de pie, sienta sus pies en el suelo. Levante los dedos de los pies y vuelva a colocarlos. Inhale y sienta que se hace más alto. Exhale y observe sus hombros. ¿Qué le está pasando a su pecho, sus hombros, su estómago? Inhale de nuevo y díganse a sí mismos "de pie, de pie" o "inhalando, exhalando".
- Observe cómo su respiración está calmando su cuerpo. ¿Cómo se siente ahora? Si fuera a verificarse en el Medidor del Estado de Ánimo, ¿dónde estaría?

Una vez que haya enseñado a los estudiantes cómo tomar un Descanso para Respirar y hayan tomado Descansos en grupo, anime a los estudiantes a que lo usen por sí mismos y según sea necesario, especialmente durante los momentos que pueden ser difíciles para ellos o para sus familias, como al dejarlos en la escuela.

### Notas y Variaciones

Existen innumerables formas de variar la práctica del Descanso para Respirar.

No todos los enfoques funcionan bien para todos los alumnos y los niños más pequeños se benefician del movimiento motriz bruto. Estas alternativas pueden ser útiles para sus estudiantes:

- **Escaneo corporal:** Invite a sus estudiantes a notar cómo se sienten sus cuerpos mientras respiran profundamente, comenzando en la parte superior de la cabeza y luego moviéndose lentamente hacia los dedos de los pies. Pídales que noten:
  - ¿Cómo se siente mi cabeza? (orejas, cara, nariz, etc...)
  - ¿Cómo se sienten mis hombros? ¿Mis brazos? ¿Mi pecho? ¿Mi barriga?
  - ¿Mis manos? ¿Mis piernas / rodillas / tobillos / pies / dedos de los pies?
- **Caminata de Respiración:** Mientras caminas lenta y silenciosamente, ¿qué notas? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas?
- **Respira como un Animal:** Invite a los alumnos a elegir un animal y pensar en cómo respira ese animal. Respira como ese animal. Las mariposas, por ejemplo, pueden abrir sus alas cuando inhalan y cerrarlas cuando exhalan. Los dragones pueden usar sus brazos para impulsar todo su fuego hacia afuera cuando exhalan y se mueven hacia atrás.