



# Frustrado

Unidad de Palabra de Sentimiento



## TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la unidad .....	1
Normas y objetivos .....	2
Paso 1: Nuestras historias .....	4
Paso 2: Conexión de contenido creativo.....	5
Paso 3: Asociación escuela-hogar .....	6
Paso 4: Sesión de estrategia.....	7
Hoja de trabajo de la asociación escuela-hogar .....	9

## RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Frustrado	Molesto porque estoy tratando de hacer algo y no va bien

En esta unidad, encontrará sugerencias para actividades de grupos grandes, grupos pequeños, y actividades individuales, para la integración de Rutinas Básicas y para la participación de los padres para usar en su salón de clases durante el transcurso de 2 a 3 semanas. La unidad de frustrado ayudará a los estudiantes a pensar sobre, hablar sobre, y manejar este sentimiento en sí mismos y en los demás. Frustrado para este grupo de edad se define como "molesto porque estoy tratando de hacer algo y no va bien". Los estudiantes explorarán diferentes situaciones en las que ellos u otros se han sentido frustrados. Aprenderán a reconocer cómo se siente estar frustrados en sus cuerpos y cómo se ve en los demás. Durante la hora del círculo, los estudiantes leerán una historia apropiada para el desarrollo en la que un personaje experimenta la palabra de sentimiento frustrado. Los centros de aprendizaje proporcionarán a los estudiantes una comprensión más profunda de la palabra de sentimiento a través del juego y las actividades. Finalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de intercambiar ideas y practicar la regulación de la palabra de sentimiento, frustrado.

Sentirse frustrado es desagradable con alta energía. Las personas que se sienten frustradas pueden tener los labios apretados, las cejas juntas y levantadas o hacia abajo. Pueden estar hablando en voz alta o gritando y hablando rápidamente. Pueden tener problemas para encontrar las palabras que quieren usar.

Los cuerpos frustrados pueden tener latidos cardíacos rápidos, pecho apretado, caras, manos y pies calientes, caras rojas, brazos cruzados y músculos tensos.

## NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano de Connecticut	
C.60.11	Prueban múltiples estrategias para resolver un problema y recurren a múltiples recursos (por ejemplo, observa lo que un compañero está haciendo para obtener ideas)
C.60.13	Participan en escenarios de juegos de simulación extendidos y muestran reconocimiento de la diferencia entre situaciones de fantasía y la realidad
LR.60.18	Tienen en cuenta el tema de la discusión grupal y contribuyen con su experiencia personal (por ejemplo, cuando se habla de algo que está roto, dice: "Mi mamá usó un destornillador para arreglar nuestro estante")
SE.60.3	Utiliza estrategias para calmarse a sí mismo en situaciones con pocas indicaciones y comparten estrategias con compañeros y familiares
SE.60.8	Describe emociones y sentimientos con adultos y compañeros de confianza
SE.60.10	Empiezan a comprender que diferentes personas pueden tener diferentes reacciones emocionales
SE.60.12	Se a sí mismo refiriéndose a preferencias, pensamientos y sentimientos.
L.60.9	Inician, mantienen y finalizan conversaciones repitiendo lo que dice la otra persona y / o haciendo preguntas.
L.60.10	Usan el lenguaje para compartir ideas y obtener información.
L.60.12	Con indicaciones y apoyo, vuelven a contar historias conocidas, incluidos los elementos de la historia (por ejemplo, escenario, personajes, eventos) y / o comparten detalles clave del texto informativo.
L.60.14	Utiliza conexiones entre uno mismo y el personaje, la experiencia y las emociones para aumentar la comprensión.
CA.60.5	Usan una variedad de herramientas y materiales para representar ideas a través de las artes visuales.
CA.60.7	Usan materiales y accesorios de maneras únicas y son creativos para encontrar y usar materiales como accesorios deseados para la obra de teatro dramática.
ISBE (Junta de Educación del Estado de Illinois) Estándares SEL de la Primaria Temprana	
1A.1a	Identifica emociones (por ejemplo, feliz, triste, sorprendido, triste, enojado, orgulloso, asustado) expresadas en "rostros" o fotografías de sentimientos
1A.3c	Identifica formas de calmarte
1A.1b	Describe cómo diferentes situaciones te hacen sentir
1A.2b	Describe tus respuestas físicas a emociones fuertes
1A.3b	Reconoce que los sentimientos cambian a lo largo del día
1A.5b	Demuestra un rango de emociones a través de expresiones faciales y lenguaje corporal
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
JU.K-2.11	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras y las razones de eso no siempre son justas.
AC.K.-2.18	Diré algo o le diré a un adulto si alguien está siendo hiriente, y haré mi parte para ser amable incluso si no me gusta lo que dice o hace.

<b>Comprensión Duradera</b>
Quando se sienten frustrados y molestos porque están tratando de hacer algo y no les va bien
Todos los días tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor del Estado de Ánimo
Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán de la forma en que se sienten en este momento
Los sentimientos rojos pueden hacer que pensar sea difícil
El respirar profundo calma sus cuerpos y facilita el pensar y resolver los problemas
Diferentes personas muestran sus emociones de diferentes maneras (voz, lenguaje corporal y rasgos faciales).
Pueden aprender diferentes formas de mostrar sus emociones.
<b>Preguntas Esenciales</b>
Reconocer: ¿Cómo se ve la frustración en nuestros rostros y cuerpos? ¿Cómo suena en nuestras voces?
Comprender: ¿Qué pasa que me hace sentir frustrado?
Etiquetar: ¿Qué otra palabra puedo usar para hablar sobre sentirme frustrado?
Expresar: ¿Cómo puedo hacerles saber a otras personas que me siento frustrado?
Regular: ¿Qué puedo hacer si no quiero sentirme así? ¿Qué puedo decirme a mí mismo si quiero sentirme menos frustrado?
<b>Conocimiento: Los estudiantes sabrán...</b>
Las señales que dan sus rostros y cuerpos que indican sentirse frustrado
Si así lo desean, pueden seleccionar una estrategia que les ayude a sentirse menos frustrados.
Frustrado es un sentimiento que se encuentra en el cuadrante rojo del Medidor del Estado de Ánimo
<b>Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...</b>
Hacerles saber a otras personas cuando se sientan frustrados
Identificar y describir como frustrado se siente en su cara y su cuerpo y cómo se ve en la cara y el cuerpo de alguien más
Nombrar y hablar de diferentes formas para sentirse menos frustrado y escoger una estrategia para practicar
Mostrar y hablar de formas en las que pueden ayudarle a alguien que se está sintiendo frustrado
Ubicar frustrado en el rojo en el Medidor del Estado de Ánimo

Objetivos del Plan de Estudios RULER de Palabras de Sentimientos	
Parte de Unidad	Objetivos Correspondientes
Paso 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1R Identificar las señales observables de las palabras de sentimientos en sí mismos y en otros</li> <li>1.2R Determinar el agrado y el nivel de energía de una palabra de sentimiento</li> <li>1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original</li> </ul>
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1U Describir causas y consecuencias de los sentimientos del personaje con evidencia</li> <li>2.2U/E Comparar y contrastar la expresión de sentimientos dependiendo de la cultura, normas sociales y diferencias individuales</li> <li>2.3 E Representar una palabra de sentimiento creativamente (por ejemplo, símbolo, escena, poema, o actuación)</li> </ul>
Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1U Relacionar la palabra sentimiento con experiencias personales relevantes</li> <li>3.2L Definir la palabra de sentimiento</li> </ul>
Paso 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1U Identificar y describir un escenario (personal o de otro tipo) centrado en la experiencia de una persona con la palabra de sentimiento</li> <li>4.2Reg Establecer un objetivo de regulación de las emociones para la persona involucrada en el escenario</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.3Reg Identificar estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona a lograr el objetivo y explicar por qué</li> <li>• 4.4Reg Identificar estrategias de acción que ayudarán a la persona a lograr el objetivo y explicar por qué</li> <li>• 4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para alcanzar el objetivo de regulación de las emociones</li> </ul>
--	--

## PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un Medidor del Estado de Ánimo</li> <li>• La palabra “frustrado” escrita para que la vean los estudiantes</li> <li>• Una foto suya</li> </ul>	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender a Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Elija una historia real y significativa. Dele vida con detalles. Sea breve (menos de 3 minutos). Mientras cuenta su historia, recuerde usar señales faciales, corporales y vocales y mencione cómo se sintió la sensación en su cuerpo.</p> <p>Le recomendamos que utilice el Medidor del Estado de Ánimo mientras cuenta su historia y la Rutina Básica de Verificación del Medidor del Estado de Ánimo después de la historia con sus alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ejemplo de historia: Cuando tenía 5 años, quería atarme los zapatos sólo: esta cinta sobre esa cinta y esta cinta alrededor de la otra. Todo lo que hice fue un desastre gigante. Entonces, lo intenté una y otra y otra vez. ¡Sin suerte! Con cada intento, mi corazón se aceleraba cada vez más. Quería gritarles a mis zapatos: "¿Por qué no puedo hacerlo ?!" Me sentí tan frustrado que quise llorar. ¡Quería tirar mis zapatos! Respiré hondo varias veces para calmarme y luego le pedí ayuda a mi abuela. Esto me ayudó a sentirme menos frustrado. Abrazarla también me ayudó a sentirme menos frustrado, y luego volvimos a intentarlo juntos. A veces necesitaba un descanso, pero no dejé que mi frustración me detuviera.</i></li> </ul> <p>Después de contar su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En mi historia, ¿qué me hizo sentir frustrado?</li> <li>• ¿Cómo se veía lo frustrado en mi rostro y mi cuerpo?</li> <li>• ¿Cómo sonaba en mi voz?</li> <li>• ¿Cómo les hice saber a otras personas que me sentía frustrado?</li> </ul> <p>Pida a sus alumnos que piensen en un momento en el que se sintieron como usted en su historia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los estudiantes que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la suya.</li> <li>• Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de dibujar y dictar sus propias historias.</li> <li>• Utilice la Verificación del Medidor del Estado de Ánimo.</li> </ul>

**PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO**

**LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>iNo dejes que la paloma conduzca el autobús!</i>, de Mo Willems (disponible en español)</li> <li>• Medidor del Estado de Ánimo</li> </ul>	<p>Conecte esta unidad a una lectura en voz alta de <i>iNo dejes que la paloma conduzca el autobús!</i>, de Mo Willems. En esta historia, la Paloma quiere una cosa y solo una cosa: conducir el autobús. Intenta todo tipo de tácticas para conseguir lo que quiere, pero las palomas y los autobuses no son una gran combinación. El ilustrador Mo Willems utiliza dibujos sencillos pero extremadamente expresivos para transmitir emociones. Asegúrese de llamar la atención de los niños sobre las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono vocal de la paloma. Utilice las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER para facilitar una conversación sobre sentirse frustrado.</p> <p>Ejemplos de Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• R: ¿Qué estaba sintiendo la Paloma? ¿Cómo puedes saberlo?</li> <li>• U: ¿Qué pasó que llevó a la Paloma a sentirse así? ¿Cómo crees que te habrías sentido?</li> <li>• L: ¿Qué otro tipo de sentimientos crees que podría haber tenido la Paloma (aparte de la frustración)?</li> <li>• E: ¿Cómo le hizo saber la Paloma a otras personas cómo se sentía? ¿Qué hicieron otras personas cuando supieron cómo se sentía? ¿Otros entendieron cómo se sentía la Paloma? ¿Pudo la Paloma haber usado otras formas para ayudar a otras personas a entender cómo se sentía?</li> <li>• R: ¿Qué hizo la Paloma para cambiar cómo se sentía? ¿Crees que funcionó? ¿Qué podrían haber hecho otros para ayudarlo con sus sentimientos? ¿Qué harías para ayudar a la Paloma?</li> </ul>

**SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE**

**MÚSICA Y MOVIMIENTO**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Instrumentales intensos dramáticos</li> <li>• Música clásica pesada y rápida: Mozart, Beethoven, Vivaldi, Bach</li> </ul>	<p>Antes de moverse, invite a los estudiantes en el grupo a elaborar una lista de situaciones que los frustran. Como...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrocharse la chaqueta o abrigo</li> <li>• Atarse los zapatos</li> <li>• Tratando de terminar un rompecabezas difícil</li> <li>• Escribiendo tu nombre</li> <li>• Montando una bici</li> </ul> <p>Mientras toca música instrumental alegre, pregunte a los estudiantes: "¿Cómo se siente la frustración en tu cuerpo?" Golpea con los pies para eliminar los sentimientos de frustración. Modele las expresiones faciales y el lenguaje corporal que indican frustración. Después de la actividad, use el Descanso para Respirar para ayudar a los estudiantes a calmar sus sentimientos de frustración.</p>

**ARTE**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel burbuja o cartones de huevos</li> </ul>	<p>¡Vamos a pisotear! Pinte de rojo el papel burbuja o cartones de huevos vacíos. Deje que la pintura se seque durante la noche. Al día siguiente, invite a los estudiantes a pisar el plástico de burbujas o los cartones de huevos. A veces, cuando nos sentimos</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintura roja</li> <li>• Pinceles</li> </ul>	<p>frustrados, esta es una forma de dejar salir nuestra frustración. Pregunte a los estudiantes: "¿Cómo se sintió eso en su cuerpo?" Hable sobre las formas en que podemos expresar y regular nuestros sentimientos de frustración que sean seguras para nuestro cuerpo y el de otras personas.</p> <p>Después de pisotear, use el Descanso para Respirar para ayudar a los estudiantes a calmar sus cuerpos antes de hacer la transición.</p>
--	--

### ALFABETIZACIÓN

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros adicionales</li> </ul>	<p>Ofrezca acceso a libros adicionales que exploran la palabra de sentimiento.</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>No toques mi cabello!</i>, de Sharee Miller</li> <li>• <i>La idea más maravillosa</i>, de Ashley Spires (disponible en español)</li> <li>• <i>Alexander y el día terrible, horrible, espantoso, horroroso</i>, de Judith Viorst (disponible en español)</li> <li>• <i>No dejes que la paloma se acueste tarde</i>, de Mo Willems (disponible en español)</li> <li>• <i>La paloma quiere un cachorro!</i> de Mo Willems</li> <li>• <i>Se me olvidó</i>, de Mercer Mayer (disponible en español)</li> <li>• <i>¡Esperar no es fácil!</i>, de Mo Willems (disponible en español)</li> </ul> <p>Permita que los estudiantes escriban (dicten) e ilustren historias curiosas adicionales y creen sus propios libros.</p>

### TRANSICIONES

Instrucciones
<p>Reconozca que las transiciones pueden ser frustrantes; puede ser difícil parar de hacer lo que está haciendo si realmente lo está disfrutando, puede ser difícil esperar o que otras personas lo toquen cuando usted no quiere que lo hagan. ¿Cómo podemos utilizar los tiempos de transición para practicar la regulación de nuestros sentimientos de frustración? Utilice un Descanso para Respirar antes y después de las transiciones.</p> <p>A veces nos empujan o hacen tocan en una fila o esperando nuestro turno.</p>

### CIERRE

Instrucciones
<p>Reflexione y responda al intercambio de ideas de los estudiantes mientras continúa conectándose con los personajes del libro y las experiencias compartidas por adultos y estudiantes.</p>

## PASO 3: ASOCIACIÓN ESCUELA-HOGAR

Instrucciones
<p>La Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela-Hogar (ubicada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra de sentimiento que se está utilizando en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles al hablar sobre este sentimiento en el hogar.</p> <p>A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en casa a compartir una historia de un momento en que sintieron la palabra de sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y se puede completar en casa.</p>

Resumen de la actividad familiar: las familias pueden turnarse para compartir lo que les frustra. Luego, representen cómo eso los hace sentir en sus cuerpos.

## PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

### REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>iNo dejes que la paloma conduzca el autobús!</i>, de Mo Willems</li> <li>• Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER</li> </ul>	<p>Vuelva a leer <i>iNo dejes que la paloma conduzca el autobús!</i>, de Mo Willems. Guíe a los estudiantes en un juego de roles para practicar cosas que pueden hacer para ayudar a otros o a sí mismos cuando se sienten frustrados. Haga Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER, tales como:</p> <p>Ejemplos de Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A la Paloma le gusta sentirse frustrada?</li> <li>• ¿Cómo puedes saber que se sentía así?</li> <li>• ¿Qué sucede que hace cambiar cómo se siente la Paloma?</li> </ul>

### CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>A lo largo de la unidad, es probable que sus estudiantes hayan identificado a personas que se sienten frustradas. Observe y tome notas mientras los estudiantes hacen sus observaciones. Mantenga una conversación en su salón de clases sobre cuando sus estudiantes se sienten frustrados. Permita que los estudiantes hablen sobre las diferentes formas en que expresan su frustración y las diferentes formas que han aprendido para sentirse menos frustrados. Use ejemplos que los estudiantes hayan compartido para hablar sobre las diferentes causas de frustración para diferentes personas.</p>

### IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>Hable con los alumnos sobre lo que han aprendido sobre el sentimiento de frustración.</p> <p>¿Cuándo nos ayuda sentir frustración? ¿Cuándo es un desafío sentirse frustrado?</p> <p>Como grupo, determinen un objetivo de regulación para sentirse frustrados (es decir, sentir más, menos o la misma cantidad de frustración).</p>

### ESTRATEGIAS PARA GENERAR IDEAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul> <p><i>*Para alumnos pequeños, la mayoría (si no es que todas) de las estrategias</i></p>	<p>Durante un Círculo Comunitario, reflexione sobre las formas en que han aprendido que las personas regulan sus sentimientos de frustración. Mantenga la conversación breve y enfocada. Haga a los estudiantes las siguientes preguntas y lleve un registro de sus respuestas. ¡Tómese un Descanso para Respirar antes de empezar a intercambiar ideas!</p> <p>¿Cuáles son las formas que aprendimos en que las personas cambian sus sentimientos de frustración?</p>

<i>requieren apoyo de adultos</i>	<p>¿Cuáles son las formas en que les gusta cambiar sus sentimientos de frustración?</p> <p>Estrategias de regulación Sentirse frustrado no es un sentimiento que normalmente nos guste tener. Las estrategias a continuación son algunas que sus estudiantes pueden usar para ayudarlos a reducir o prevenir sentimientos de frustración. Asegúrese también de darles espacio para que desarrollen sus propias estrategias.</p> <p>Estrategias de pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reencuadre positivo: hoy no soy lo suficientemente grande, ¡pero lo seré pronto!</li><li>• Auto conversación positiva: he aprendido a hacer muchas cosas y también aprenderé a hacer esto. ¡Está bien pedir ayuda!</li></ul> <p>Estrategias de Acción</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resolución de problemas: a veces ayuda si me tomo un descanso y lo intento de nuevo</li><li>• Apoyo social: habla con un adulto o un amigo sobre cómo te sientes, pídele ayuda a un adulto o amigo</li><li>• Respira profundamente, mueve tu cuerpo: pisa o salta, diciendo "¡Esto es tan frustrante!" para sacar los grandes sentimientos</li></ul>
-----------------------------------	--

**CIERRE: EVALUAR ESTRATEGIAS**

Mantenga una colección de ideas de los estudiantes y revíselas. Pregúntense juntos si esas son estrategias efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Recopile estrategias que funcionen para los estudiantes de su clase y cree un libro o una colección de estrategias de clase.

**HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN ESCUELA-HOGAR**

En el aula, su hijo está aprendiendo sobre la palabra "frustrado". Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de frustrado que estamos usando en el aula y algunas notas que pueden ser útiles a la hora de hablar de este sentimiento en casa.

PALABRA:	“Frustrado”
DEFINICIÓN:	Molesto porque estoy tratando de hacer algo y no va bien
NOTAS:	Sentirse frustrado es desagradable con mucha energía. Las personas que se sienten frustradas pueden tener los labios apretados, las cejas juntas y levantadas o hacia abajo. Pueden estar hablando en voz alta o gritando y hablando rápidamente. Pueden tener problemas para encontrar las palabras que quieren usar. Los cuerpos frustrados pueden tener latidos cardíacos rápidos, pecho apretado, caras, manos y pies calientes, caras rojas, brazos cruzados y músculos tensos.

Comparta su Historia

Por favor piense en una historia sobre una ocasión en la que se sintió frustrado y compártala con su hijo. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió así y cómo lo manejó de una manera útil. Quizás desee pedirle a su hijo que haga un dibujo que acompañe a su historia en la parte posterior de esta página. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y a conectarse con los miembros de la familia de nuevas formas.

Actividad Familiar

En familia, túrnense para compartir lo que los hace sentir frustrado. Representen cómo les hace sentir eso en sus cuerpos. Después de cada acción, practiquen la respiración lenta y profunda para calmar sus cuerpos antes de pasar al siguiente movimiento.