



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	7
Paso 4: Sesión de Estrategia	7
Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela - Hogar	10

RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Amable	Querer hacer cosas buenas por los demás

En esta unidad usted encontrará sugerencias para actividades individuales, de grupos grandes y de grupos pequeños, para la integración de las Rutinas Básicas, y para la participación de los padres durante el transcurso de 2 a 3 semanas. La unidad amable apoyará a los estudiantes a pensar sobre, hablar sobre y manejar el sentirse amables en ellos mismos y en los demás. Amable se define como “querer hacer cosas buenas por los demás.” Los estudiantes explorarán diferentes situaciones en las cuales ellos u otros han experimentado el sentimiento, amable. Ellos aprenderán a reconocer cómo se siente el sentimiento amable en su cuerpo y cómo se ve en otros. Durante la hora del círculo, los estudiantes leerán un texto apropiado para el desarrollo en el que un personaje experimenta la palabra de sentimiento, amable. Los centros de aprendizaje proporcionarán una comprensión más profunda de la palabra de sentimiento a través de juegos y actividades prácticas, y los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar la auto regulación a través de un proyecto comunitario enfocado en la palabra amable.

Sentirse amable es placentero y de baja energía. Las personas que se sienten amables tienden a tener rostros relajados con pequeñas sonrisas. Sus músculos pueden estar relajados y sus cuerpos tienden a parecer tranquilos. También pueden tener un ritmo cardíaco suave y una respiración lenta y tranquila. Las voces amables pueden ser tranquilas y quietas, y algunas veces lentas.

NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano en Connecticut

SE.60.9	Reconocen y muestran reconocimiento de los sentimientos, necesidades y derechos de los demás a través del comportamiento
SE.60.10	Comienzan a comprender que personas diferentes pueden tener reacciones emocionales diferentes
SE.60.12	Se describen a sí mismos refiriéndose a preferencias, pensamientos y sentimientos
SE.60.16	Cooperan con los compañeros a través de compartir y tomar turnos
SE.60.17	Muestran un creciente compromiso en las respuestas y la amistad de los compañeros y modifican el comportamiento para mejorar las relaciones con los compañeros
SE.60.19	Participan en el desarrollo de soluciones y trabajan para resolver conflictos con los compañeros
L.60.10	Usan el lenguaje para compartir ideas y ganar información
L.60.14	Usan 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 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.6a	Compartir sentimientos (ej. a través del habla, escritura, dibujo) en una variedad de contextos
1A.1b	Describir como varias situaciones le hacen sentir
1A.3b	Reconocer que los sentimientos cambian a lo largo del día
1A.5b	Demostrar una variedad de emociones a través de expresiones faciales y lenguaje corporal
1A.6b	Practicar hablar consigo mismo para calmarse

Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia

U.K-2.11	Sé que mis amigos tienen muchas identidades, pero siempre son ellos mismos
JU.K-14	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras y las razones para eso no siempre son justas

Comprensión Duradera

Sentirse amable es cuando ellos quieren hacer cosas buenas por los demás
Cada día tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo
Los sentimientos vienen y van. No siempre se sienten de la manera que se están sintiendo ahora mismo
Tomar algunas respiraciones profundas ayuda a calmar sus cuerpos y les hace más fácil pensar y resolver los problemas
Diferentes personas muestran sus emociones en formas diferentes (voz, cuerpo, lenguaje corporal, y expresiones faciales)
Yo puedo aprender diferentes formas de mostrar mis emociones

Preguntas Esenciales

Reconocer: Cómo luce la amabilidad en nuestras caras y cuerpos? Cómo suena en nuestras voces?
Comprender: Qué sucede que me hace sentir amable?
Etiquetar: Qué otra palabra puedo usar para hablar sobre el sentirme amable?
Expresar: Cómo puedo hacerles saber a otras personas que me siento amable?
Regular: Qué puedo hacer para seguir sintiéndome amable? Qué puedo hacer para tener más sentimientos de amabilidad?

Conocimiento: Los estudiantes sabrán...

Las señales que dan su rostro y su cuerpo cuando se sienten amables
La amabilidad es un sentimiento que se encuentra en el cuadrante verde del Medidor de Estado de Ánimo

Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...
Demostrar a los otros cuando se sienten amables
Nombrar y hablar sobre diferentes formas de sentirse más, menos o continuar sintiéndose amable y elegir una forma de practicar para demostrar amabilidad
Demostrar y hablar sobre las formas en que pueden ser amables con los demás.
Colocar amable en el cuadrante verde del Medidor de Estado de Ánimo

Objetivos del Plan de Estudios RULER de Palabras de Sentimiento	
Parte de Unidad	Objetivos Correspondientes
Paso 1	<ul style="list-style-type: none"> • 1.1R Identificar las señales observables de palabras de sentimiento en uno mismo y en los demás • 1.2R Determinar el nivel de agrado y energía de una palabra de sentimiento • 1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> • 2.1U Describir causas y consecuencias para los sentimientos del personaje con evidencia • 2.2U/E Comparar y contrastar la expresión de sentimientos dependiendo de la cultura, normas sociales, y diferencias individuales • 2.3 E Representar una palabra de sentimiento creativamente (ej. símbolo, escena, poema, o actuación)
Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> • 3.1U Relacionar la palabra de sentimiento con experiencias relevantes, personales • 3.2L Definir la palabra de sentimiento
Paso 4	<ul style="list-style-type: none"> • 4.1U Identificar y describir un escenario (personal o cualquier otro) centrado alrededor de la experiencia de una persona con la palabra de sentimiento • 4.2Reg Establecer una meta de regulación emocional para la persona involucrada en el escenario • 4.3Reg Identificar estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué • 4.4Reg Identificar estrategias de acción que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué • 4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para alcanzar las metas de regulación emocional.

PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Un Medidor de Estado de Ánimo • La palabra amable escrita para que los estudiantes la vean • Una fotografía suya 	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender sobre el Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión y Regulación de las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Escoja una historia significativa y verdadera. Dele vida con detalles. Mantenga la historia corta (menos de 3 minutos). A medida que usted cuenta su historia, recuerde usar señales faciales, corporales y vocales y mencione cómo el sentimiento se sintió en su cuerpo.</p> <p>Le alentamos a que use el Medidor de Estado de Ánimo cuando cuente su historia y la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo después de la historia con sus estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ejemplo de Historia: Un día salí a comer con mi familia y ordené mi comida favorita, pasta. Cuando trajeron mi comida me sorprendí de ver cuánta comida había en mi plato. Comí lo más que pude, y la camarera puso el resto en un recipiente para traérmelo a la casa. Al salir del restaurante, noté a alguien sentado en la acera. Parecía no tener casa ni comida para comer. Me acerqué a ella y le di el resto de mi cena de pasta. Sonreía y parecía agradecida. Mis hombros se relajaron y le sonreí. Me gusta la forma en que me sentí después de ser amable con alguien que no tenía nada para comer.</i> <p>Después de contar su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi historia, qué hice que me hizo sentir amable? • Cómo luce el ser amable en mi cara y cuerpo? • Cómo sonaba en mi voz? <p>Pida a los estudiantes que piensen en la vez que ellos se sintieron como usted en su historia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los estudiantes que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la de ellos. • Ofrezca a los estudiantes una oportunidad para dibujar sus propias historias.

PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO

LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <i>El camello de madera</i>, de Wanuri Kahiu Un Medidor de Estado de Ánimo 	<p>Conecte esta unidad a una lectura en voz alta de <i>El camello de madera</i>, de Wanuri Kahiu. En esta historia, Etabo sueña con carreras de camellos, pero cuando su familia se ve obligada a vender los camellos por dinero, él se pregunta si sus sueños se harán realidad alguna vez. La amabilidad de su hermana lo cambia todo. Use las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER para facilitar una discusión sobre el sentimiento, “amable.”</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> R: Qué estaba sintiendo Akiru cuando se dio cuenta de cómo se sentía Etabo? U: Qué sucedió para que Akiru se sintiera así? Cómo crees que te habrías sentido? L: Qué otros sentimientos crees que podría haber tenido Etabo? E: Cómo demostró Akiru que se sentía así? Había otra forma en que ella podría haber mostrado amabilidad? R: Qué hizo Akiru para tener menos, más o seguir sintiéndose amable? Crees que funcionó? Qué podría haber hecho Akiru de manera diferente? <p>Siguiendo la historia y las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER, use las Rutinas Básicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. La Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo puede ser beneficiosa!</p>

SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

MÚSICA Y MOVIMIENTO

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Música de Parques del Mundo: https://amzn.to/3OI7Ymq Globo o un mapa del mundo 	<p>Proporcione música variada de todo el mundo para que los estudiantes se muevan. En el libro de cuentos, Etabo es de Kenia, África. Los educadores pueden invitar a los estudiantes a que finjan tener camellos de madera y se muevan al son de diversas músicas de todo el mundo. Si tiene un globo terráqueo o un mapa del mundo, muestre a los estudiantes de dónde provienen esas canciones, lo cual se indica en la parte posterior del CD o en línea.</p>

ARTE

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Pinza de ropa Pintura Marcadores Recortes de camello Tijeras 	<p>Proporcione a los estudiantes con todos los materiales para hacer sus propios camellos de madera. Use el término de búsqueda “camellos con pinza de ropa” para obtener instrucciones.</p>

OBRA DE TEATRO DRAMÁTICA	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Imagen de una casa • Imagen de una escuela • Imagen de la tienda de comestibles • Imagen del parque 	<p>Invite a los estudiantes a interpretar un juego de roles en diferentes escenarios mostrando amabilidad hacia otra persona. Varios escenarios como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>En el hogar</i> • <i>En la escuela</i> • <i>En la tienda de comestibles</i> • <i>En el parque</i> <p>Use la Rutina Básica del Medidor de Estado de Ánimo.</p>
ALFABETIZACIÓN	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Libros adicionales 	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploren la palabra de sentimiento</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Amor por nuestro cabello</i>, de Matthew A. Cherry • <i>Mami, mamá, y yo</i>, de Leslea Newman • <i>Cada acto de bondad</i>, de Jacqueline Woodson • <i>La cobija de la amabilidad</i>, de Nancy Elizabeth Wallace • <i>Todos con Vanessa</i>, de Kerascoët (disponible en español) • <i>Siembra un beso</i>, de Amy Krouse Rosenthal (disponible en español) • <i>Debo compartir mi helado?</i>, de Mo Willems (disponible en español) <p>Permita a los estudiantes escribir (dictar) historias amables adicionales y crear sus propios libros.</p>
HABILIDADES NUMÉRICAS	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Palitos para helados • Pintura • Frasco 	<p>Después de leer <i>El camello de madera</i> de Wanuri Kahiu, invite a los estudiantes a pintar palitos para helados de madera. Cuando los palitos estén secos, guárdelos en un frasco o un cesto donde los estudiantes puedan alcanzarlos. Siempre que usted o los estudiantes noten actos de amabilidad durante el día, ellos pueden agregar un palito en el frasco o en el cesto. Durante la reunión o en la hora del grupo, cuente todos los palitos de amabilidad.</p>
TRANSICIONES	
<p>Las transiciones son un tiempo ideal para reconocer cuando los estudiantes están siendo amables con los otros. Diga lo que ve: “Veo a Angelo haciendo espacio para Isabel.”</p>	
CIERRE	
<p>Reflexione y responda al intercambio de ideas de estudiantes mientras continúa conectándose con los personajes del libro y las experiencias compartidas por adultos y estudiantes.</p>	

PASO 3: ASOCIACIÓN ESCUELA - HOGAR

Instrucciones

La Hoja de Trabajo de la Asociación de la Escuela y el Hogar (ubicada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra sentimiento que se está utilizando en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles al hablar sobre este sentimiento en casa.

A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en casa a compartir una historia de un momento en que sintieron la palabra sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y se puede completar en casa.

Actividad Familiar: Las familias pueden crear banderas de papel de amabilidad. Puedes encontrar plantillas de banderas imprimibles en línea que puedes compartir con las familias. Cada vez que alguien en casa nota que alguien está expresando amabilidad, pueden dibujar qué fue ese gesto y cómo los hizo sentir.

PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <i>El camello de madera</i>, de Wanuri Kahiu Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER 	<p>Lea de nuevo <i>El camello de madera</i>, de Wanuri Kahiu. Haga Preguntas en Voz Alta de RULER, tales como:</p> <p>Ejemplos de Preguntas en Voz Alta de RULER:</p> <ul style="list-style-type: none"> A Akiru le gusta sentirse amable con su hermano Etabo? Cómo puedes decir que Akiru se sentía así? Cómo cambiaron los sentimientos de Etabo? <p>Recuerde a los estudiantes las experiencias de los personajes sobre los que ha leído en voz alta en torno a la palabra de sentimiento, tu historia, sus historias y las historias de sus familias. Invítelos a revisar las formas en que han notado que los personajes actúan sobre sus sentimientos amables para pensar en formas de ayudar a alguien más que está necesitado.</p>

CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Papel Marcadores 	<p>Mantenga una breve conversación sobre las formas en que los miembros de la comunidad de su aula expresan amabilidad entre sí. Permita a los estudiantes hacer un intercambio de ideas, con apoyo, sobre las maneras en las que ellos puedan ser amables en la escuela o dentro de la comunidad. Es posible que quiera enfocarse en un proyecto de grupo o de toda la comunidad. Comunicarse con un banco de alimentos local y comenzar a recolectar alimentos para donar. Mantenga conversaciones sobre la importancia de ser amable, especialmente con otras personas quienes puedan tener menos o parecer diferentes.</p>

	<p>Durante la discusión invitamos a los educadores a visitar de nuevo el Charter de la clase. Cómo quieren ser tratados todos en la clase? Cómo podemos difundir amabilidad en nuestra clase y en la comunidad? Ser amable no se trata siempre de dar algo a alguien. Algunas veces, usar palabras amables pueden mostrar cómo nos sentimos. Qué podemos decirnos unos a los otros que sería mostrar amabilidad? Anime a los niños a pensar en lo que ellos pudieran decir a alguien para demostrar amabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer lo que una persona hace, cómo luce una persona, cómo una persona le hace sentir. “Cuando sujetaste la puerta abierta para mí, eso fue amabilidad. Me sentí cuidada.” Escriba ideas de los estudiantes. • Use la Rutina Básica de Compartir el Cuidado para profundizar la conversación. • De qué manera aprendimos que las personas se sienten más amables? • Qué te dices a ti mismo cuando te sientes amable? • Qué hace la gente para demostrar amabilidad? • Qué le puedes decir a alguien que le haga saber que te sientes amable?
--	--

IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN

Instrucciones

Hable con los estudiantes sobre lo que han aprendido sobre sentirse amable. Es amabilidad un sentimiento que a ellos les gusta tener o no les gusta tener? Como un grupo, determinen una meta de regulación para sentirse amable (les gustaría a ellos continuar teniendo o no ese sentimiento?)

ESTRATEGIAS PARA GENERAR IDEAS

Materiales	Instrucciones
-------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores <p><i>*Para los estudiantes jóvenes, la mayoría (si no todas) de las estrategias requieren apoyo de un adulto</i></p>	<p>Durante un Círculo sobre Comunidad, reflexione sobre las formas que han aprendido que las personas regulan sus sentimientos de amabilidad. Mantenga la conversación breve y enfocada. Haga las siguientes preguntas a los estudiantes, y registre las respuestas en un papel de estraza. Tome un Descanso para Respirar antes de comenzar el intercambio de ideas!</p> <p>Cuáles son las formas en que aprendimos que las personas se sienten más amables? Qué les hace sentir amables?</p> <p>Estrategias de Regulación Amabilidad es un sentimiento placentero y de energía baja, y es algo que nos gusta tener. Las estrategias enumeradas a continuación pueden ayudar a los niños a mantener, mejorar, o iniciar sentimientos de amabilidad.</p> <p>Estrategias de Pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo interno positivo: Recuérdate que las personas han sido amables con usted y usted ha sido amable con los demás. • Visualización: Imagine en su mente algunas maneras en las que usted quiere demostrar amabilidad, o las maneras en que le han mostrado amabilidad <p>Estrategias de Acción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respire profundamente • Use palabras amables y cuerpos gentiles • Haga algo por alguien más
---	---

- Comparta algo con alguien más
- Invite a alguien a pasar tiempo con usted y hacer algo especial juntos
- Agradezca a otros quienes hacen cosas amables por usted
- Dibuje, escriba o lea historias sobre amabilidad
- Pida a los adultos o amigos que te ayuden a hacer cosas amables para otras personas

Mantenga una colección de las ideas de los estudiantes y visítelas de nuevo. Pregúntense juntos si esas estrategias son efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Coleccione estrategias que funcionan para los estudiantes en su clase y cree un libro o colección de estrategias de clase.

CIERRE

A medida que completa esta unidad, invite a los estudiantes a revisar las palabras que ellos tienen en su Charter. Los educadores pueden preguntar a los estudiantes, “¿Es amabilidad un sentimiento que les gustaría tener en la escuela?” “¿Es amabilidad una palabra que les gustaría agregar a nuestro Charter?” Continúe las conversaciones sobre los sentimientos de amabilidad y lo que hacen los estudiantes para crear sentimientos amables para ellos mismos y para los demás.

HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN ESCUELA - HOGAR

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

PALABRA:	“Amable”
DEFINICION:	Querer hacer cosas buenas por los demás
NOTAS:	El sentimiento amable es placentero y de baja energía. Las personas que se sienten amables tienden a tener sus rostros relajados con pequeñas sonrisas. Sus músculos pueden estar relajados y sus cuerpos tienden a parecer calmados. También pueden tener un latido del corazón suave y despacio, respiración calmada. Las voces amables pueden ser silenciosas y calmadas, y algunas veces lentas.

Comparta Su Historia

Por favor piense en una historia sobre una vez que se sintió amable y compártala con su hijo. Quizás usted quiera pedirle a su hijo que dibuje una imagen que vaya con su historia en la parte de atrás de esta página. Asegúrese incluir lo que sucedió, por qué se sintió de esa forma y cómo expresó ese sentimiento. Su participación ayuda a su niño a aprender sobre los sentimientos y a conectarse con miembros de la familia de nuevas maneras.

Actividad Familiar

Crear banderas de papel de amabilidad! Cada vez que alguien en el hogar note a alguien expresando amabilidad, puede dibujar lo que fue el gesto y cómo se sintió.