



Excluido

Unidad Palabra de Sentimiento



TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la Unidad.....	1
Normas y Objetivos	3
Paso 1: Nuestras Historias	4
Paso 2: Conexión de Contenido Creativo	6
Paso 3: Asociación de Escuela - Hogar	8
Paso 4: Sesión de Estrategia	8
Hoja de Trabajo de la Asociación de la Escuela - Hogar	11

RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Excluido	Triste porque no eres parte de un grupo aunque quieras serlo.

En esta unidad usted encontrará sugerencias para enseñarles a los estudiantes a hablar sobre, pensar sobre, y manejar sentimientos de exclusión en sí mismos y en los demás. Excluido, definida para este grupo de edad como “triste porque no soy parte de un grupo a pesar de que quiero serlo,” será explorada a través de actividades individuales, de grandes y pequeños grupos, durante el transcurso de 2 a 3 semanas. Los estudiantes aprenderán de diferentes situaciones en las que ellos u otros han experimentado el sentimiento, excluido. Aprenderán a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular los sentimientos de exclusión. Durante el tiempo grupal, los educadores contarán una historia personal sobre sentirse excluido, luego leerán un libro de cuentos apropiado para el desarrollo en el que un personaje está experimentando sentirse excluido. Los centros de aprendizaje proporcionarán a los estudiantes una comprensión más profunda de la palabra del sentimiento a través del juego y las actividades. Finalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de aportar ideas y practicar la regulación de la palabra sentimiento, excluido.

Sentirse excluido es desagradable con poca energía. Las personas que se sienten excluidas pueden tener caras que parecen tristes: su cabeza puede estar colgando hacia abajo, con las comisuras de la boca apuntadas hacia abajo con el ceño fruncido o simplemente cerradas. Sus ojos y cejas pueden estar bajos,



PRIMERA INFANCIA: UNIDAD 6 - EXCLUIDO

y sus hombros pueden estar caídos. A veces, todo su cuerpo se verá caído y suelto. Pueden mantener la cabeza baja y no mirar a los demás.

NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano en Connecticut	
C.60.17	Generar o buscar múltiples soluciones a un problema.
SE.60.3	Usar estrategias para tranquilizarse en situaciones diferentes con un mínimo impulso y compartir estrategias con sus compañeros o familiares.
SE.60.8	Describir emociones y sentimientos a adultos y compañeros de confianza.
SE.60.10	Comenzar a comprender que diferentes personas pueden tener diferentes reacciones emocionales
SE.60.12	Describirse a sí mismo refiriéndose a preferencias, pensamientos y sentimientos.
L.60.9	Iniciar, mantener y finalizar las conversaciones repitiendo lo que otra persona dice y / o haciendo preguntas
L.60.10	Usar el lenguaje para compartir ideas y obtener información
CA.60.5	Usar una variedad de herramientas y materiales para representar ideas a través de las artes visuales.
CA.60.7	Usar materiales y accesorios de maneras únicas y ser creativo para encontrar y usar materiales como accesorios deseados para obras de teatro dramáticas
M.60.3	Contar un conjunto de objetos hasta cinco
ISBE (Junta de Educación del Estado de Illinois) Estándares SEL para la Primaria Temprana	
1A.1b	Describir cómo varias situaciones le hacen sentir
1A.6a	Compartir sentimientos (por ejemplo, hablando, escribiendo, dibujando) a través de una variedad de contextos
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 el diálogo interno para calmarse
1A.1c	Identificar una variedad de emociones que ha experimentado
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
ID.K-2.4	Puedo sentirme bien conmigo mismo sin ser malo o hacer que otras personas se sientan mal
ID.K-2.6	Me gusta estar cerca de personas que son como yo y diferentes a mí, y puedo ser amigable con todos
ID.K-2.9	Sé que todos tienen sentimientos, y quiero llevarme bien con personas que son similares y diferentes a mí.
JU.K-2.12	Sé cuando las personas son tratadas injustamente
AC.K-2.20	Me uniré a mis compañeros para hacer que el aula sea segura para todos

Comprensión Duradera
Se sienten excluidos cuando están tristes porque no son parte de un grupo a pesar de que quieren serlo
Todos los días tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo
Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán como se sienten ahora.
Respirar profundamente calma sus cuerpos y hace que sea más fácil pensar y resolver problemas.
Ellos pueden aprender diferentes formas de mostrar sus emociones.
Preguntas Esenciales
Reconocer: Cómo se ve el sentimiento de exclusión en nuestras caras y cuerpos? Cómo suena en nuestras voces?
Comprender: Qué pasó que me hizo sentir excluido?
Etiquetar: Cuál es otra palabra que puedo usar para hablar sobre sentirme excluido?
Expresar: Cómo puedo hacerles saber a otras personas que me siento excluido?
Regular: Qué puedo hacer si no quiero sentirme excluido?
Conocimiento: Los estudiantes sabrán...
Las señales que dan sus caras y cuerpos que indican sentirse excluido
Excluido es un sentimiento que se encuentra en el cuadrante azul del Medidor de Estado de Ánimo

Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...
Informar a otras personas cuando se sientan excluidos
Identificar y describir cómo se siente la exclusión en sus cuerpos y cómo se ve en la cara y el cuerpo de otra persona
Nombrar y hablar sobre lo que pueden hacer cuando se sienten excluidos
Mostrar y hablar sobre las formas en que pueden ayudar a alguien que se siente excluido
Colocar la palabra de sentimiento "excluido" en el 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 visibles de palabras de sentimiento en uno mismo y otros 1.2R Determinar el agrado y el nivel de 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 en 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 personales relevantes. 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 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 de emoción.

PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Un Medidor de Estado de Ánimo La palabra excluido escrita para que los estudiantes la vean Una foto suya 	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender sobre Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar, y Regular 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 como el sentimiento se sintió en su cuerpo.</p> <p>Le alentamos para 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 era el cumpleaños de mi prima, y ella invitó a algunas amigas para quedarse a dormir. Laura estaba emocionada cuando llegaron sus</i>

amigas. Tan pronto como sus amigas llegaron, ella me dijo que me fuera. En la puerta escribió: ¡SOLO MIS AMIGOS!” Me sentí triste que mi prima no me incluyó en su cumpleaños, tan triste que quería llorar. Mis hombros cayeron, y mi estómago se sintió apretado. Fui y le dije a mi tía lo triste que me sentía, y ella me dio un abrazo. Ella me invitó a hacer un dibujo con ella. Dibujar al lado de mi tía me hizo sentir mejor.

Después de la historia, pregunte a los estudiantes

- En mi historia, ¿qué sucedió que me hizo sentir excluida?
- ¿Cómo el sentirse excluida lucía en mi cara y cuerpo?
- ¿Cómo le hice saber a otras personas que me sentía excluida?

Pídales a sus alumnos que piensen en un momento sobre la vez que se sintieron como usted en su historia.

- Pídales a los alumnos que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la historia de ellos.
- Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de dibujar sus propias historias.
- Use el la Rutina Básica del Descanso para Respirar.
- Practique la Rutina Básica de Compartir el Cuidado.

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 día en que descubres quién eres</i>, de Jacqueline Woodson (disponible en español) Un Medidor de Estado de Ánimo 	<p>Lea <i>El día en que descubres quién eres</i>, de Jacqueline Woodson. En <i>El día en que descubres quién eres</i>, de Jacqueline Woodson, muchos de los personajes experimentan lo que se siente ser diferente. Algunas veces nuestras diferencias pueden hacernos sentir excluidos. Este libro explora algunas de las formas en que podemos sentirnos excluidos por las expectativas y experiencias de los demás. Use las preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER para explorar más a fondo el texto y el sentimiento "excluido". Qué hizo que los niños de esta historia se sintieran excluidos? Qué los hizo sentir de manera diferente?</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> R: Cómo crees que Angelina se estaba sintiendo sabiendo que todos fueron a un lugar diferente para las vacaciones de verano y ella se quedó en casa? Cómo lo supiste? U: Por qué crees que Angelina se sentía así? Cómo crees que te habrías sentido? L: Qué otra clase de sentimientos crees que Angelina estaba sintiendo? Especialmente siendo nueva en la escuela y aún sin tener amigos? Crees que ella podría haber estado teniendo sentimientos diferentes (aparte de excluida)? E: Angelina les hizo saber a otras personas cómo se sentía? Cómo la trataron sus compañeros de clase una vez que comenzó a contar su historia? Otros entendieron cómo se sentía Angelina? Podría Angelina haber usado otras formas para ayudar a las personas a entender cómo se sentía? R: Qué hizo Angelina para sentirse menos excluida? Crees que funcionó? Qué podría haber hecho Angelina de manera diferente? Qué podrían haber hecho sus compañeros de clase para ayudarla con sus sentimientos? <p>Después de la historia y de las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER, use las Rutinas Básicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. Las Rutinas Básicas de Compartir el Cuidado y de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo pueden ser útiles!</p>

SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

MÚSICA Y MOVIMIENTO

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Música para que los niños bailen 	<p>En un círculo grande, invite a los estudiantes a bailar juntos. Después de unos minutos, haga que todos se sienten y haga que los niños tomen turnos para bailar solos.</p> <p>Puede hacer preguntas rápidas como, “Cómo se sintió bailar con el grupo? Qué sintió bailando solo?”</p>

Use la Rutina Básica de Descanso para Respirar.	
ARTE	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Pintura multicultural • Papel • Pinceles 	<p>En la historia, Rigoberto y Angelina se sintieron excluidos porque algo sobre ellos es diferente de las otras personas en su clase. En un grupo invite a los alumnos a discutir similitudes y diferencias en el color de sus ojos y pelo. Invítelos a voltear a un compañero, y pregunte: ¿qué color de ojos tiene su compañero? ¿De qué color es su pelo? ¿Qué color tiene su piel? ¿Son todos iguales o diferentes a los suyos?</p> <p>Una vez que cada compañero haya tenido la oportunidad de compartir, proporcióneles materiales para pintar un retrato para sus compañeros. Cuando trabajamos juntos nos sentimos incluidos y creamos un aula donde no nos sentimos excluidos.</p>
ALFABETIZACIÓN	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Libros adicionales 	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploran la palabra de sentimiento.</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Estas manos</i>, de Margaret H. Mason • <i>La silla de Pedro</i>, de Ezra Jack Keats (disponible en español) • <i>Me llamo Yoon</i>, de Helen Recorvits (disponible en español) • <i>El niño invisible</i>, de Trudy Ludwig (disponible en español) • <i>Pero no el hipopótamo</i>, de Sandra Boynton • <i>En las piernas de mamá</i>, de Ann Herbert Scott (disponible en español) • <i>Yo hecho de chocolate!</i>, de Taye Diggs • <i>Crisantemo</i>, de Kevin Henkes (disponible en español) <p>Permita a los estudiantes escribir (dictar) e ilustrar historias curiosas adicionales y crear sus propios libros.</p>
TRANSICIONES	
Instrucciones	
<p>Recuerde a los estudiantes que cada uno en la clase es importante y valioso. Resalte las formas en que los estudiantes están siendo incluidos y señale las oportunidades de apoyo mutuo cuando ocurran sentimientos de exclusión.</p>	
CIERRE	
Instrucciones	
<p>Haga que los estudiantes participen en una conversación de manera que podamos incluir compañeros que pudieran sentirse excluidos. Durante juegos afuera, algunos estudiantes pudieran sentirse excluidos. Pregunte a los estudiantes cómo podrían ayudar. Pregúntese cómo podemos asegurar que cada uno se siente incluido a medida que hacemos la transición durante el día.</p> <p>Use las Rutinas Básicas de Verificación.</p>	

PASO 3: ASOCIACIÓN DE ESCUELA - HOGAR

Instrucciones

La Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela-Hogar (localizada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra sentimiento que está siendo usada en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar.

A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en el hogar a compartir una historia de un momento cuando ellos sintieron la palabra sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y puede ser completada en el hogar.

Actividad Familiar: Sugerimos leer *En las piernas de mamá*, de Ann Herbert Scott. En esta historia, Michael disfruta estar en el regazo de su Madre. El hace espacio para que todos sus juguetes estén en el regazo de su Madre. Cuando el Bebé llora, la Madre insiste en que hay espacio también para ella, pero Michael se molesta y no quiere a su hermana allí. Después de leer la historia los padres preguntan, ¿Cómo crees que la hermanita se sintió cuando Michael no hizo espacio para ella? ¿Cómo te sentirías si mamá o papá no hacen espacio para ti? ¿Cómo se sentiría eso en tu cuerpo?"

PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <i>El día en que descubres quién eres</i>, de Jacqueline Woodson Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER 	<p>Lea de nuevo <i>El día en que descubres quién eres</i>, de Jacqueline Woodson. Dirija a los estudiantes en un juego de roles para practicar cosas que ellos puedan hacer para ayudar a otros o a ellos mismos de manera que no sientan excluidos. Haga Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER.</p> <p>Ejemplo de Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER:</p> <ul style="list-style-type: none"> A Angelina le gusta sentirse excluida? A los otros compañeros de clase les gusta sentirse excluidos? Cómo puedes saber que se sentían así? Qué sucedió que cambió la manera que Angelina se estaba sintiendo? <p>Recuerde a los estudiantes las experiencias de los personajes sobre los que ha leído en voz alta alrededor de la palabra de sentimiento, su historia, las historias de ellos, las historias de sus familias y las historias de personas en la comunidad.</p> <p>Invítelos a revisar las formas en que han notado que los personajes se sienten excluidos y cuidan de los demás y se aseguran de que nadie en el aula, en el hogar o la comunidad escolar se sienta excluido.</p>

CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Papel Marcadores 	<p>Sostenga una conversación en su clase sobre cómo se siente ser excluido. ¿Cómo les hace sentir a otros cuando son excluidos, por accidente o a propósito? ¿Cómo la clase puede trabajar en conjunto para asegurarse de que nadie sea excluido?</p>

	Permita a los estudiantes hablar sobre sus experiencias de sentirse excluidos y las diferentes formas en que han aprendido a regular este sentimiento.
IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores 	<p>Hable con los estudiantes sobre lo que usted ha aprendido sobre sentirse excluido. Es exclusión un sentimiento que a ellos les gusta tener o un sentimiento que no les gusta tener? Como grupo, determine un objetivo de regulación para exclusión (ej. mantener el sentimiento o sentirse menos excluidos.)</p>
ESTRATEGIAS PARA GENERAR DE IDEAS	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores 	<p>Durante un Círculo en la Comunidad, reflexione en las formas que usted ha aprendido que las personas regulan su sentimiento de exclusión, asegurando que todos los estudiantes tengan un turno para compartir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diga: Vamos a generar ideas juntos y hacer una lista de cosas que hacemos y cosas que pensamos cuando nos sentimos excluidos. Juntos, escucharemos lo que es igual y lo qué es diferente sobre nuestras ideas. Vamos a escuchar las ideas de cada uno! • Crear un muro estratégico hecho de imágenes y palabras como una referencia. Por ejemplo, “me siento excluido cuando los amigos no me incluyen en sus juegos.” Tenga una foto de estudiantes jugando juntos, pero un estudiante esta a un lado. O, “me siento excluido cuando no me piden que vaya a una fiesta de cumpleaños,” etc. <p>Estrategias de Regulación Sentirse excluido es generalmente un sentimiento que no nos gusta tener y, a menudo, no queremos seguir sintiéndolo. Las siguientes estrategias son algunas de las que pueden usar sus alumnos, pero le recomendamos que dé a los alumnos espacio para idear sus propias estrategias.</p> <p>Estrategias de pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualización: Usted puede comenzar dando a los estudiantes un ejemplo de su propia visualización. Por ejemplo, “A veces pienso en una vez que me sentí excluido. No se sintió bien, así que respiré profundo y hablé con mis amigos o con el maestro al respecto.” • Dialogo interno positivo: Recuerde que todos tenemos que turnarnos y compartir espacio y amigos • Piense sobre lo que le gustaría que alguien le dijera cuando se sienta excluido. <p>Estrategias de Acción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hable con un adulto o amigos sobre cómo se siente. ○ Pida a alguien que pase tiempo con usted ○ Pida pasar tiempo con alguien más ○ Pida unirse al grupo • Practicando el lenguaje de inclusión <ul style="list-style-type: none"> ○ Puedo tener un turno? ○ Me gustaría jugar también ○ Puedes tener un turno

	Mantenga una colección de ideas de estudiantes y vuelva a visitarlas. Pregúntense juntos si esas son estrategias efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Reúna estrategias que funcionen para los estudiantes en su clase y hagan un libro o colección de estrategias de la clase.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CIERRE

Continúe las conversaciones sobre los sentimientos de exclusión y qué hacen los estudiantes para ayudarse ellos mismos y a otros cuando se sienten excluidos.

HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN DE ESCUELA - HOGAR

En la clase su niño está aprendiendo sobre la palabra *excluido*. Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de *excluido* que estamos usando en la clase y algunas notas que pueden ser útiles cuando hablen de ese sentimiento en el hogar.

PALABRA:	“Excluido”
DEFINICIÓN:	Triste porque no soy parte de un grupo aunque quiera serlo
NOTAS:	Sentirse excluido es desagradable con baja energía. Las personas que se sienten excluidas pueden tener caras que parecen tristes: su cabeza puede estar colgando hacia abajo, con las comisuras de la boca apuntadas hacia abajo con el ceño fruncido o simplemente cerradas. Sus ojos y cejas pueden estar bajos, y sus hombros pueden estar caídos. A veces, todo su cuerpo se verá caído y suelto. Pueden mantener la cabeza baja y no mirar a los demás.

Comparta Su Historia

Por favor piense en una historia sobre una vez que se sintió excluido y lo compartió con su hijo. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió de esa manera y cómo manejó ese sentimiento en una forma útil. Tal vez quiera pedir a su hijo que haga un dibujo para que vaya con su historia en la parte de atrás de esta página. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y conectarse con miembros de la familia en nuevas formas.

Actividad Familiar

Para una actividad familiar, recomendamos leer *En las piernas de mamá*, de Ann Herbert Scott (este libro se puede encontrar en su biblioteca local). En esta historia, Michael disfruta estando en el regazo de su Madre. El hace espacio para que todos sus juguetes estén en el regazo de su Madre. Cuando el Bebé llora, la Madre insiste que hay espacio para ella también, pero Michael se molesta y no quiere a su hermana ahí. Después de leer la historia los padres pueden preguntar, “¿Cómo crees que la hermanita se sintió cuando Michael no quiso hacer espacio para ella? ¿Cómo te sentirías si la mamá o el papá no hacen espacio para ti? ¿Cómo se sentiría eso en tu cuerpo?”