

COMUNIDAD de
cuidado de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

1º Ciclo
Enseñanza Básica

Sentirse Seguros
en Ambientes Seguros



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

VALORAS
UC

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

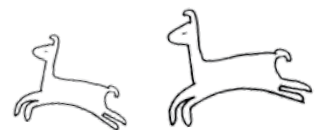
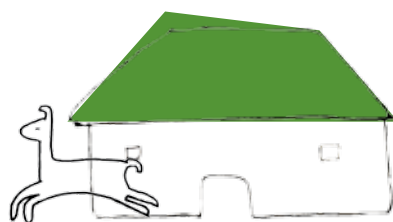






COMUNIDAD de cuidado
de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

**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, Valors 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. Valors UC)

Marcial Huneus

(Profesor y Magister en literatura)

Glenia Valenzuela

(Profesora de lenguaje)

M. Fernanda Lazcano

(Educadora 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)



Las situaciones de emergencia y catástrofe afectan de manera integral nuestra existencia como personas, como comunidad y como país.

Gradualmente las personas, grupos sociales y organizacionales, viven un proceso de retorno de las tareas y responsabilidades diarias, en un estado emocional y un clima que cambia abruptamente la cotidianeidad después de la tragedia, en donde la escuela juega un rol muy importante al momento de dar contención y seguridad a niños, niñas y adolescentes y adultos.

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.

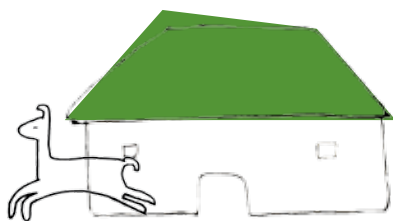
Este esfuerzo conjunto realizado gracias a la fuerte voluntad política del Ministerio de Educación, pone a disposición de todo el sistema escolar un trabajo que contribuirá a mejorar los diversos contextos educativos que el país exhibe. La experiencia iluminará también a otros países de la región que 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)

- Conocerse 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.

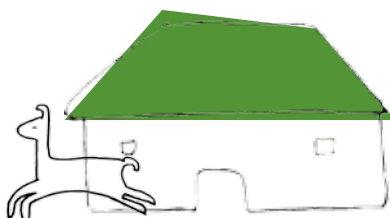


Rutinas de curso

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.



Actividad

Empezar con agrado

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

Círculo Noticioso



1. Salude e invite a la actividad en un círculo para que todos puedan participar.
2. Guíe la actividad eligiendo una de las siguientes posibilidades:
 - a. Comente que nuestra vida está llena de noticias, ponga como ejemplo alguna actividad cotidiana transformada en noticia, como las visitas de los familiares recibidas el fin de semana, las actividades realizadas en familia, las tareas del hogar, entre otras e invite a los niños y niñas a comentar sus noticias familiares.
 - b. Comente alguna noticia, especialmente de lo que ocurre en el entorno y en la ciudad, una noticia cercana, que involucre a todo el grupo. Luego invite a los niños y niñas a comentar otras noticias que conozcan.
3. Modele la actividad sin hacer juicios de valor sobre el contenido o tipo de noticia que se comenta.
4. Cierre el círculo noticioso preguntando lo que más sorprendió, lo más curioso, lo más importante o la noticia que más gustó.

Reseña

Iniciar la semana escolar el lunes, para algunos es una buena cosa y para otros un desafío insegurizador. (También para los adultos). Para los que es un remanso, puede ser porque en la familia hay violencia, conflicto, precariedad, mal trato o bien soledad.

Para otros el establecimiento educacional es un espacio atemorizante. El domingo algunos se deprimen o les duele el estómago. Temor a exigencias, pendientes, potenciales conflictos, retos, poca libertad. El día lunes a muchas personas las inseguriza, y así asocian el aprendizaje y la organización escolar con un ambiente inseguro.

Comenzar con una rutina que inicie siempre la semana con un espacio para contactarse entre las personas del curso, incluyendo al profesor conforma un espacio diferente, mucho más seguro. Conversar algo que no es nunca atemorizante, es un buen comienzo. Constituye además una forma de acercarnos a los estudiantes generando cercanía con ellos, la percepción no solo de un profesor que va a enseñarles algo, sino también a una persona que, como ellos, tiene intereses e inquietudes personales sobre la vida y la sociedad.

Un buen comienzo el lunes predispone al ambiente escolar, y por ende al aprendizaje. Permite asociar al establecimiento educacional con un ambiente seguro, que no amenaza su "ser".



Monito mayor

Actividad

Concentración para poder trabajar

3 -5 minutos.
Sala.

1. Explique a los niños y niñas que para trabajar bien hay que estar **muuuuy** atentos a lo que están haciendo. Esto significa estar muuuuy concentrados.
2. Invítelos a una actividad en que deben estar **muuuuy** atentos y concentrados.
3. Muestre una secuencia que combine gestos y aplausos:
Ejemplo: 2 corcheas, 3 negras, saca la lengua, 1 blanca.
4. Repita la secuencia 3-5 veces.
5. Cierre la actividad invitando a la tarea en la que deberán concentrarse ahora...

En otras oportunidades, pida a los niños y niñas que inventen sus secuencias y que uno de ellos dirija el ritmo para todo el curso.

Reseña

Cuando un curso se desconcentra y comienza a hablar o a molestarse, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Neurocognitivamente en esos momentos la actividad es diferente, ya sea dando curso a impulsos más primarios, o bien en las llamadas en "otra carretera neuronal", que quiere decir "otra línea de pensamientos".

Una forma más llevadera de lograr el silencio es desconectarlos de la actividad en que están y que resulta disruptiva para el aprendizaje que usted intenta, de modo que dejan de hacer lo que están haciendo y prestan atención a una nueva situación que les llame la atención. Esa atención a la nueva situación, es concentración en algo en lo que está todo el curso. Y ahora queda llevar esa concentración colectiva, para recordar el sentido de lo que están haciendo. Por ejemplo: "muy bien, ahora ya nos concentramos nuevamente y estamos listos para aprender".

Recuerde que las personas rara vez somos capaces de mantener concentración sobre una actividad más de 20 minutos. Por lo que si la desconcentración es porque ya pasó el tiempo límite, lo que le conviene es llamar la atención con OTRA actividad pedagógica.

Actividad

Concentración para poder trabajar

3 -5 minutos.
Sala.

Juegos de mano y rima

1. Invite a realizar un juego para trabajar bien y concentrarse, y use alguno de los juegos de mano tradicionales, ya sea que usted recuerde o que los niños y niñas suelen jugar.
2. Si usa un juego que los niños y niñas conocen, simplemente hágalo con alguno de ellos delante del curso e invítelos a seguirla.
3. Si no lo conocen, modele hasta que lo aprendan (si es muy largo puede enseñar dos frases cada día)

Ejemplo:

Levántate panadero

Levántate panadero (un aplauso, un aplauso con la mano cruzada del compañero, un aplauso)

Levántate a hacer el pan pan pan (aplauso con mano cruzada y en la sílaba pan, aplauso con las dos manos que se corresponden a las del compañero)

Que la chica de la esquina (igual al primer verso)

Te viene a comprar el pan pan pan (igual al segundo verso)

Ejemplo:

Marinero que se fue a la marimarimar (gesto marinero, aplauso de arriba, abajo)

Para ver que podía veriveriver (gesto de avistar con la mano en las cejas, aplauso de arriba, abajo)

Y lo único que pudo veriveriver (aplauso de arriba, abajo)

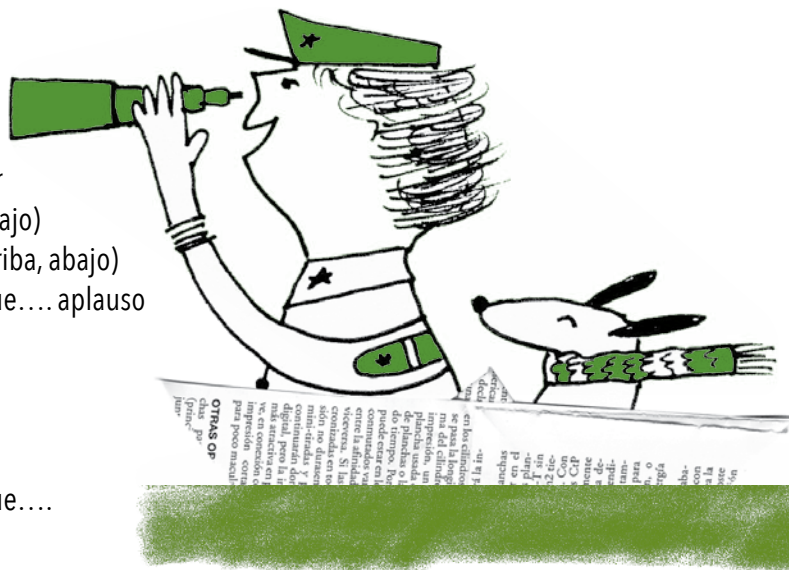
Fue el fondo de la marimarimar que se fue.... aplauso de arriba, abajo y comienza todo otra vez...)

Marinero que se fue a la marimarimar

Para ver que podía veriveriver

Y lo único que pudo veriveriver

Fue el fondo de la marimarimar que se fue....



Actividad

Concentración para poder trabajar

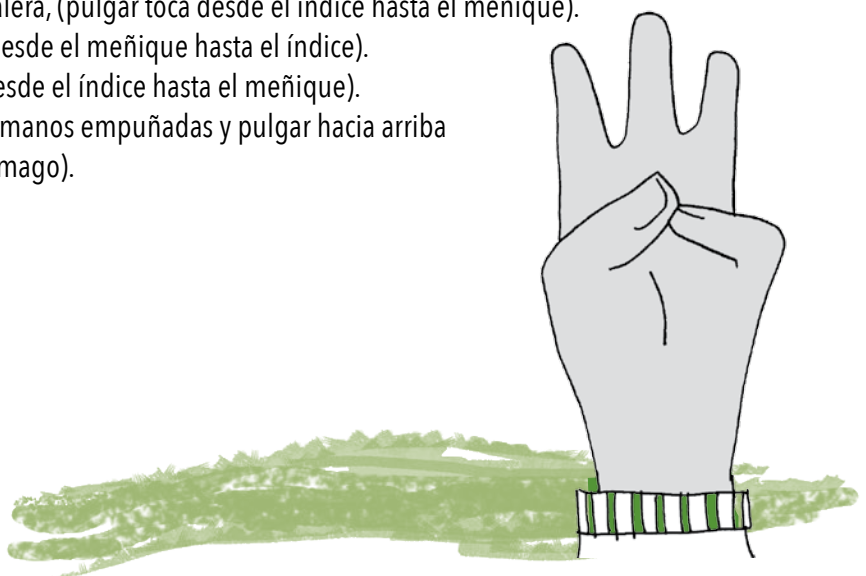
3 -5 minutos.
Sala.

La escalera

1. Explique que aprenderán un ejercicio que les ayudará a concentrarse en las tareas.
2. Póngase delante del curso, donde todos los estudiantes le vean.
3. Tóquese los dedos uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera.
4. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice (subir la escalera).
5. Vuelva a repetir la secuencia hacia abajo.
6. Finalmente empuñe las manos dejando los pulgares hacia arriba, junte los puños a la altura de la cabeza y baje por el medio de su cuerpo.

Mientras hace el ejercicio dice:

- Venimos llegando, bajamos la escalera, (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).
- Subimos la escalera, (pulgar toca desde el meñique hasta el índice).
- Bajamos la escalera (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).
- Y ya estamos, listo para comenzar (manos empuñadas y pulgar hacia arriba recorren de la cabeza hasta el estómago).



Actividad

Concentración para poder trabajar

3 -5 minutos.
Sala.

Pum - pum - fuera

1. Muestre a los niños y niñas como abre y cierra sus puños hasta que comiencen a imitarla.
2. Indíqueles que lo hará más complicado: hágalo en forma alternada, una mano abre, y la otra cierra.
3. Finalmente hágalo con las dos manos al mismo tiempo: una mano abre y la otra cierra.
4. Cierre la actividad con una sonrisa e invite a sus estudiantes a seguir trabajando.



Actividad

Concentración para poder trabajar

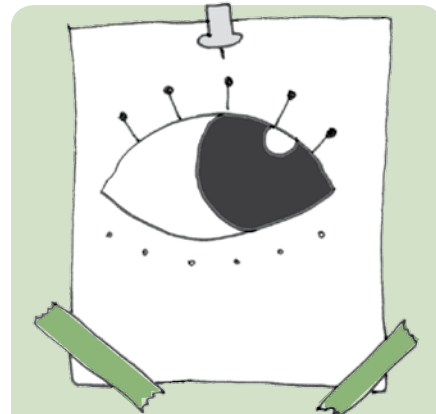
3 - 5 minutos
Sala.

Señor silencio

1. Ubíquese en el centro de la clase, en donde todos los estudiantes puedan observarla directamente.
2. Cuente a los niños y niñas que llamarán al silencio con sus manos.
3. Cante o recite con los niños y niñas, haciendo los gestos que se indican en la canción. Use uno de los siguientes versos.



Abro una mano,
abro la otra,
cierro los ojos,
abro la boca.
Cierro una mano,
cierro la otra,
abro los ojos,
cierro la boca.



Abro un ojo, abro el otro
y me rasco la nariz.
Abro un ojo, abro el otro
y me estiro así y así.
Abro un ojo, abro el otro
y hago shh shh shh
y hago shh shh shh!

4. Cierre invitando a seguir trabajando.

Reseña

La forma en que respiramos está en estrecha relación con nuestros estados de ánimo. Aprender a respirar bien y modificar la respiración cuando se altera, permite mantener el ánimo en alto y enfrentar mejor nuestra vida diaria y afrontar el estrés y la sobrecarga que se genera por variables externas a nosotros mismos.

Respirar bien oxigena e irriga nuestro cerebro, permitiendo pensar 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 está afecta la calidad de nuestros pensamientos.

Tomar conciencia de cómo 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.



Actividad

Relajación

2 minutos.
Sala.

Aprendo a respirar

1. Explique a los niños y niñas que para aprender mucho es importante estar tranquilos y relajados ya que cuando estamos nerviosos nos ponemos más inquietos y nos cuesta concentrarnos.
2. Tome una posición relajada y tranquila y cuénteles que la forma más rápida de relajarse es con la respiración.
3. Invítelos a aprender un ejercicio de respiración y modele cómo respirar correctamente.
4. Realice los siguientes ejercicios junto a los participantes:
 - Respiremos en 3 tiempos inflando el estómago: 1 estómago, 2 pecho, 3 hombros.
 - Retenemos y botamos, en 3 tiempos, los hombros, el pecho y el estómago.
 - Repita 3 veces la respiración.
5. Termine la actividad invitándolos a trabajar.

Esa mancha en la pared

1. Invite a los niños y niñas a aprender una forma diferente de relajarse, que sirve para estar tranquilos y aprender más.
2. Pídale que tomen asiento con los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.
3. Invítelos a mirar la pared y lleve los ojos hacia algún punto en particular (alguna mancha, agujerito o similar).
4. Pídale que mantenga la vista ahí, pero que se concentre todo lo que pueda en su respiración; en cómo va entrando el aire despacio a los pulmones... y cómo va saliendo después.
5. Indique que deben permanecer así unos minutos.
6. Cierre la actividad preguntándoles cómo sintieron su respiración.

Actividad

Relajación

3 minutos.
Sala.

Con mi imaginación

1. Inicie la actividad explicando que imaginar es una forma de usar la mente para relajarse.
2. Use un tono de voz armónico y acogedor para guiar la actividad.
3. Use uno de los ejercicios presentados a continuación.
4. Dé tiempo entre cada instrucción.
5. Puede usar música instrumental que apoye la actividad.
6. Cierre la actividad pidiendo que lentamente abran los ojos y respiren hondamente.



Ejercicio nº 1

- a. Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.
- b. Invételes a respirar profundo y cerrar los ojos y seguir la siguiente descripción:

Nos imaginamos que estamos frente al mar.

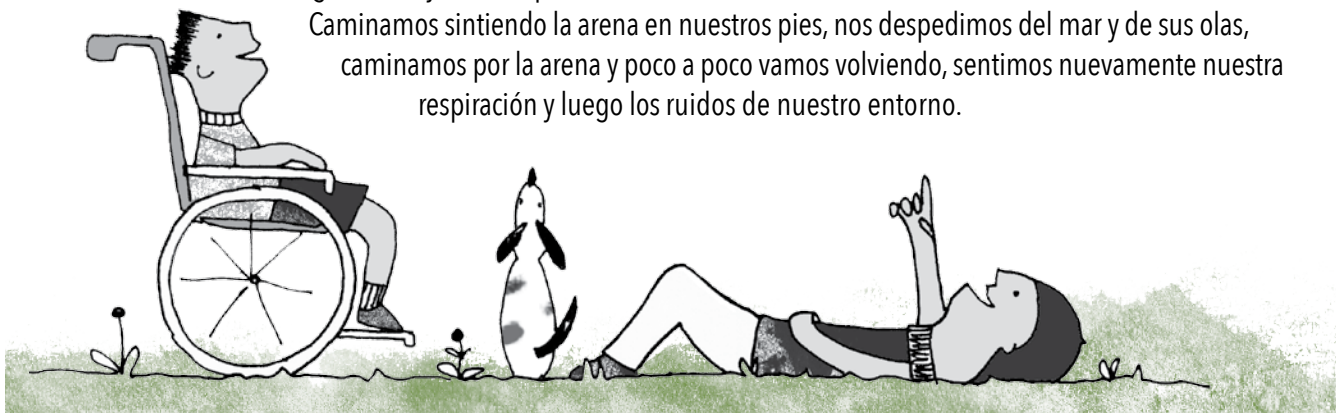
Nos sacamos los zapatos y nos vamos caminando a la orilla.

Sentimos la arena calentita entre nuestros dedos, más cerca del mar está mojada, sentimos nuestros pies húmedos, y escuchamos el ruido del mar, las olas que van y vienen y ajustamos nuestra respiración a las olas del mar...

Sentimos el agua entre nuestros pies, su temperatura fresca y agradable que nos moja hasta las rodillas.

Luego nos mojamos un poco más, hasta darnos un rico baño en el mar.

Caminamos sintiendo la arena en nuestros pies, nos despedimos del mar y de sus olas, caminamos por la arena y poco a poco vamos volviendo, sentimos nuevamente nuestra respiración y luego los ruidos de nuestro entorno.



Actividad

Ejercicio n° 2

- a. Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.
- b. Invítelos a respirar profundo y cerrar los ojos y seguir la siguiente descripción:

Imagino que me subo a una nube, siento el viento en mi cara, es suave y está fresco, estoy mirando desde la nube toda la ciudad, veo los techos de las casas, y también a las personas, una familia, una mamá, una abuela con niños y niñas de la mano, y unos niños están jugando a pelota.

Más allá veo unos pajaritos que van volando al lado de mi nube. Me miran y yo los saludo y sigo mi viaje.

De pronto veo una gran mancha azul, me acerco y me doy cuenta de que es el mar. Huelo su olor especial y de pronto mi nube comienza a bajar, hasta que me permite tocar el agua. La toco y la siento fría y agradable, saco un poco de agua con mi mano, y me mojo la cara, acariciándome la nariz y los pómulos.

Me mojo también el cuello y me siento muy fresca o fresco. Entonces mi nube nuevamente se eleva y emprende el camino de regreso, nos alejamos del mar y vemos los cerros que están cerca de mi casa. La nube, poco a poco comienza a bajar y se detiene justo en el patio de mi escuela. Suavemente yo me bajo y me despido de la nube, invitándola a que otro día me venga a buscar y salgamos a pasear.

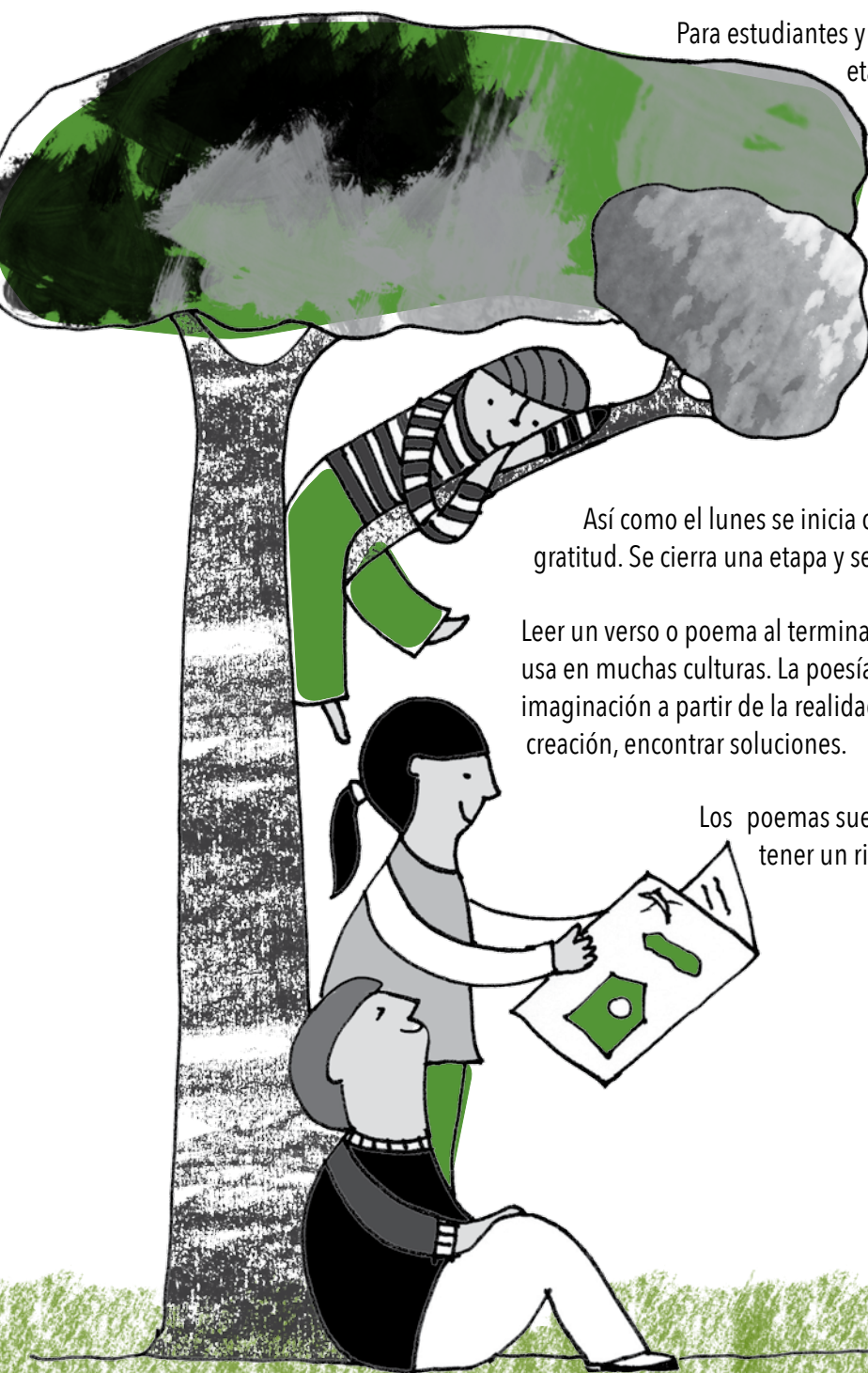
Reseña

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. Una de ellas es la visualización o imagería, poderosa herramienta en que los niños y niñas 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.

Reseña



Para estudiantes y docentes, concluir la semana es terminar una etapa. Las etapas dan un ritmo a la vida, que es segurizador. 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, reconociendo el esfuerzo, la voluntad de obra: terminar lo que iniciamos.

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 verso o poema al terminar la semana, es un rito de despedida que se usa en muchas culturas. La poesía fue la primera expresión artística, y habla de imaginación a partir de la realidad. Imaginación que permite el desarrollo, la creación, encontrar soluciones.

Los poemas suelen además tener rimas, y las rimas calman, al tener un ritmo siempre igual.

Actividad

Día viernes, ¡Listo!

5 minutos.
Sala.

Un poema para terminar

1. Los últimos minutos del día viernes, invite a cerrar la semana, explicando que despedirse es importante para cerrar etapas. Y después empezar otra nueva.
2. Invítelos a escuchar y después repetir un pequeño verso (que usted elija), que les acompañará a todos con una imagen a sus casas.
3. Lea el verso con ritmo y entonación, muy despacio.
4. Repítalo (pueden incluso llegar a memorizarlo).
5. Luego de leer, despídase de sus estudiantes con un buen deseo para el fin de semana.

Era una paloma;
-punto y coma-
que tenía un hijo.
-punto y seguido-
Y se fue a Marte.
-punto y aparte-
Era un animal.
-punto y final-



Había una vez un molinero
que molía con esmero,
día y noche sin parar,
para que así el panadero
pudiera hacer el pan.



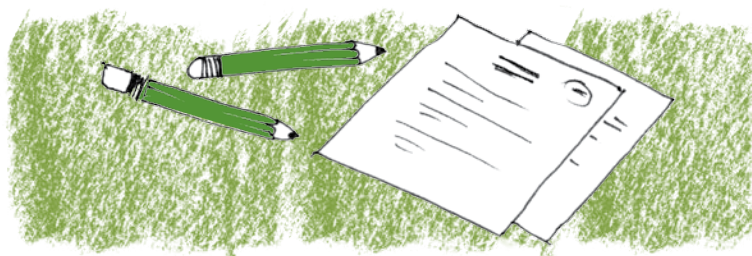
Reseña

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 igual de humanos, y por tanto dignos de respeto, y a la vez todos esencialmente diferentes. Es decir: debemos 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 que enseñen "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 los niños y niñas a conocerse. Justamente es en el primer ciclo cuando los niños y niñas se hacen capaces de ver mejor al "otro" con menos egocentrismo, empezando a poder darse cuenta que todos podemos sentir y pensar distinto (toma de perspectiva). Pero este conocimiento del otro requiere de intencionalidad y mediación del docente, desde el "ver" al otro, hasta ponerse en el lugar del otro. Muchas veces no conocen más que los nombres de todos los niños y niñas de su sala. Hay que enseñarles a ampliar su "visión", a acercarse y conocer a todos sus compañeros y compañeras.

En la medida en que se conocen en diferentes dimensiones y van percibiendo las cosas positivas en ellos, en sus compañeros y docentes, aprenden a valorarse y valorar, respetarse y respetar. El grupo se constituye como un espacio de seguridad y confianza.



Actividad

Conocerse más

20 minutos
Sala.

Círculo de amigos/Conversar en círculos

1. Indique a los estudiantes que trabajarán en círculos de conversación para conocerse.
2. Invite a formarse en doble círculo (uno interno y otro externo) y ponerse de modo que los que están en el círculo interior se miren con los del círculo exterior. Todos deben tener una pareja y quedar frente a frente.
3. Indique lo siguiente:
 - Haga la primera pregunta y dé dos minutos para responder.
 - Pida a los del círculo exterior que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a otro niño o niña.
 - Indique la segunda pregunta y dé dos minutos para responder.
 - Pida a los de adentro que den tres pasos a la izquierda y entregue la tercera pregunta. Dé tiempo para responder.
 - Por último, los de afuera dan 5 pasos a la izquierda...

4. Preguntas:

- A mí me gusta mucho comer....
- Yo soy bueno para...
- Me gustaría que me ayudaran en...
- Me gusta ayudar a...
- Lo que más me duele en la vida es...
- Lo que me pone más feliz en la vida es...
- Me disgusta que...
- (Otra que usted quiera incorporar)

5. Cierre la actividad preguntando ¿Qué descubrieron? ¿Qué los sorprendió? ¿Qué les gustó más de lo escuchado?



Actividad

Conocerse más

45 minutos.
Sala.

Alto, miro, digo

1. Indique que jugarán para conocerse y describirse, y deben estar muy atentos para no perder.
2. Invite a jugar al juego de "Alto - miro - digo". Explique que ellos deben caminar libremente por la sala, y cuando usted diga "¡alto!", deben parar y quedarse como estatuas sin moverse y en completo silencio. Cuando usted diga "¡miro!", deben seguir sus instrucciones sobre qué mirar. Y finalmente cuando usted diga "¡digo!", siguen las instrucciones que les dará.
3. Realice el juego con la indicación de "ALTO", una vez que todos estén como estatuas, dé la indicación de "MIRO" y los estudiantes tendrán 10 segundos para mirar/observar al compañero o compañera que tiene más cerca. Después de unos segundos, diga "¡DIGO!" y les indica que cierren los ojos y respondan a sus preguntas: ¿quién está a tu lado? ¿de qué color son sus ojos? ¿es más alto o más bajo que tú? ¿cómo es su pelo?
4. Repita la secuencia de caminar, detenerse y mirar varias veces, de modo que todos se hayan sentido vistos y reconocidos.
5. Cierre la actividad preguntando ¿Qué descubrieron en esta actividad?





Reseña

Hacer proyectos y resolver problemas requiere pensar y estimula todas las habilidades cognitivas superiores: mirar la realidad, comprender causas y efectos de los problemas que se van a resolver, buscar soluciones que se relacionan con el problema, jerarquizar las distintas soluciones, decidir cursos de acción, organizar, evaluar.

¿Qué relación tiene esto con las crisis? Enfrentar conflictos 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).

Un proyecto en el primer ciclo requiere de la mediación docente, de modo que los niños y niñas puedan aprender las etapas de un proyecto, y las tres reglas esenciales del trabajo grupal.

Etapas desarrollo de proyectos: percibir, comprender, generar ideas, evaluar ideas, organizar, ejecutar, evaluar.
Reglas básicas para trabajar en equipo: Escuchar a cada uno en el grupo, expresar las ideas con argumentos, ser responsables de que todos participen en el grupo.

El primer proyecto que se propone como actividad, invita a hacer equipos para ayudar a otros, permitiendo "ver" a otros más lejanos al grupo curso. Es una actividad de "ciudadanos", que habitan un espacio social más amplio.

El segundo proyecto de curso propuesto, refiere a su sala. Es importante que las salas de primer ciclo sean bonitas y armónicas, en tanto la armonía actúa haciendo que los estudiantes se sienten acogidos, "contenidos" (porque hay orden, y eso significa límites). Además aporta a desarrollar un sentido de pertenencia.



Actividad

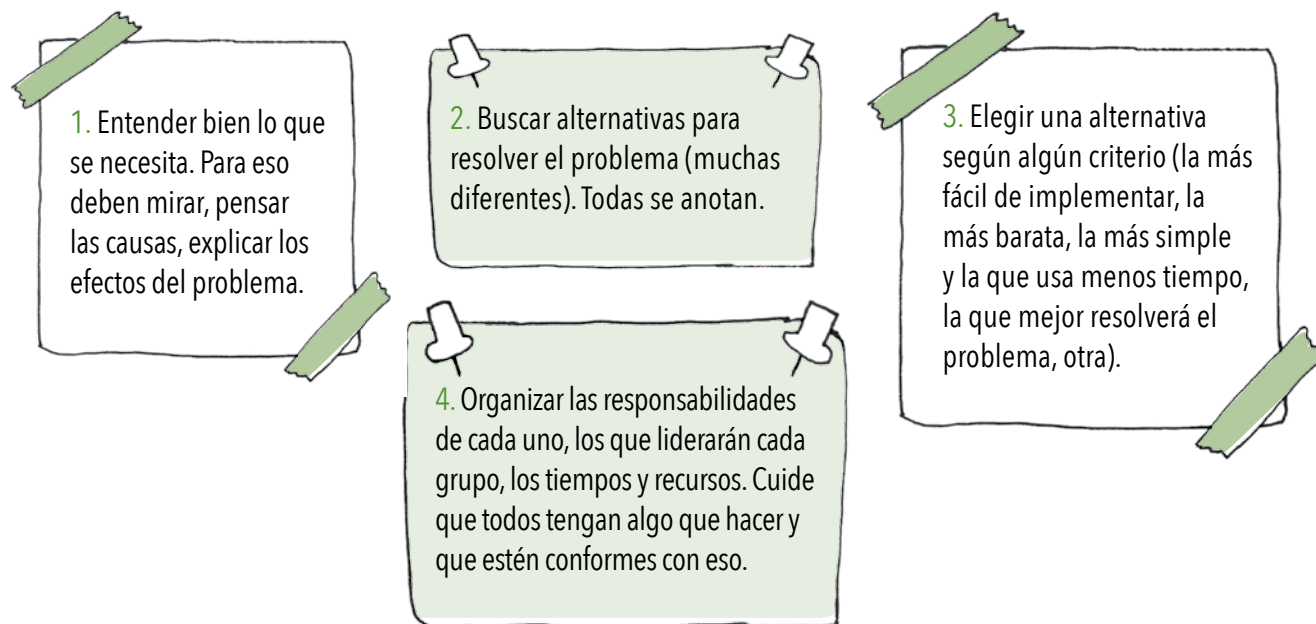
Proyectos de curso

2 sesiones de 45 minutos y seguimiento semanal.
Sala.

(Este proyecto se puede hacer con apoyo del apoderado delegado de curso).

Un proyecto de curso

1. Invite al curso a desarrollar un proyecto para la comunidad. Comente que los proyectos son instancias de trabajo en donde todos colaboran para realizar algo y que requiere de las ideas de cada uno.
2. Invite a visualizar necesidades que hay en el establecimiento educacional o en su barrio después del terremoto (o de siempre). Lístelas en la pizarra, según indiquen los estudiantes (basura, señaléticas, ayuda a ancianos, etc).
3. Pida que elijan una o dos de esas necesidades, para ayudar a resolverlas.
4. Para cada una de las necesidades elegidas, ínstelos a crear y desarrollar un "Proyecto ciudadano de curso" (proyecto de ayuda).
5. Para la elaboración del proyecto, indique a sus estudiantes que hay que dar los siguientes pasos:



1. Entender bien lo que se necesita. Para eso deben mirar, pensar las causas, explicar los efectos del problema.

2. Buscar alternativas para resolver el problema (muchas diferentes). Todas se anotan.

3. Elegir una alternativa según algún criterio (la más fácil de implementar, la más barata, la más simple y la que usa menos tiempo, la que mejor resolverá el problema, otra).

4. Organizar las responsabilidades de cada uno, los que liderarán cada grupo, los tiempos y recursos. Cuide que todos tengan algo que hacer y que estén conformes con eso.

6. Como es una actividad para dos sesiones, divida la elaboración y revisión del proyecto en dos.
7. Al cierre de cada sesión pregunte ¿Qué hicimos hoy? ¿Cómo lo hicimos? ¿Qué logramos? ¿Qué debemos mejorar?

Actividad

Proyectos de curso

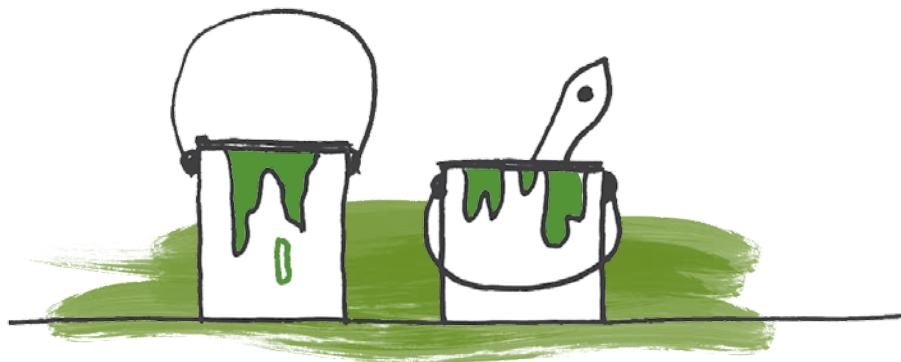
2-3-4 sesiones de trabajo de 45 minutos.
(Los cursos más grandes pueden hacer sus proyectos en más sesiones).
Sala.

Así quiero nuestra sala

1. Invite al curso a desarrollar un proyecto, comente que los proyectos son instancias de trabajo en donde todos colaboran para realizar algo. Requiere de las ideas de cada uno.
2. Invite a visualizar la sala, en silencio total:

Miren la sala..... lo que hay en las paredes.....en el techo...en el suelo...en la puerta....el orden de los bancos..... las ventanas..... el armario o repisas.....el orden.....el aire....

Identifiquen qué les parece que necesita esta sala.....
¿Les gusta su sala así cómo está? ¿Por qué?¿Qué les gustaría cambiar? ¿Por qué, para qué?
3. Pida que compartan sus apreciaciones y las ideas de cosas nuevas que incorporarían. Liste las mejoras necesarias y las soluciones que dan en un papelógrafo.
4. Pida al curso que observe el listado y decidan cuáles pueden llevar a la práctica.
5. Conforme grupos para que cada uno asuma una de las mejoras seleccionadas.
6. Ayude a repartir roles en grupo y pida que se organicen.



Actividad

7. Conforme un plenario y pida que cada grupo explique al resto cómo se organizarán, y que el resto le haga sugerencias para que todos participen.
8. Dé el tiempo necesario para que los grupos implementen sus proyectos. Puede ser en la misma sala, puede ser en un tiempo más largo, dependiendo del proyecto. Recuérdeles que deben trabajar en equipo, es decir todos hacen algo y que, si tienen conflictos, los resuelvan argumentando.
9. En la medida que vayan terminando los grupos, deben exponer al resto su obra, así como comentar cómo les fue trabajando en grupo, qué problemas tuvieron, y cómo lo harían si tuvieran que trabajar de nuevo como equipo.
10. Al finalizar, motive a los niños y niñas para que inviten a otras personas de la escuela o liceo a visitar su sala renovada.



Reseña

Organizarse para una crisis o emergencia requiere en primer lugar conocer los protocolos de la sala y la escuela.

Sin embargo no basta con conocerlos, hay que apropiárselos, memorizarlos, ensayarlos, imaginarlos y explicarlos. Entender el sentido y saber muy bien la actuación, para que cuando sean necesarios fluyan. También importa mucho estar calmados, porque eso permite el orden, la concentración y estado de alerta. Necesitamos algo que nos permita controlar el miedo y así no asustarse demasiado ni generar pánico en el grupo.

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 sentir en una comunidad que compartimos. Estar en comunidad con otros, calma.

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

Respecto de los banderines, históricamente ellos han sido usados como parte de un emblema y/o distintivo que otorga pertenencia, representatividad, y actúa como señal para otros. Elaborar un banderín del curso en conjunto, aumenta el valor afectivo que este tendrá como símbolo de una comunidad, y con ello el uso que le den.



Los y las estudiantes con alguna dificultad sensorial o cognitiva que no les permita seguir las instrucciones, deben tener un compañero o compañera que será su "tutor o tutora de seguridad".

Actividad

Organizarse para la crisis

45 minutos
(y otras sesiones con actividades de apropiación)
Sala.

Obedecer cuando hay emergencia

1. Inicie explicando lo importante que es para todos sentirse seguros en el lugar en donde se está. Para ellos lo primero es saber el plan de seguridad escolar o protocolo, que tiene el establecimiento educacional para los casos de emergencia o crisis, como terremotos, aluviones, derrumbes, tsunamis u otras.
2. Explique clara y didácticamente a los estudiantes, el plan de seguridad escolar o protocolo de la comunidad educativa y el rol que deben cumplir cada uno. Use material gráfico, muestre en la realidad los puntos de seguridad, u otro.
3. Enfátice a los estudiantes que un protocolo es un documento que se considera regla o norma, por tanto hay que respetarlo y cumplirlo porque ayuda a saber actuar correctamente ante una crisis. Puede salvar vidas. Y no seguirlo, puede hacer que alguien se muera, o sufra mucho.
4. Pida que en grupos, sin mirar otros gráficos, dibujen o escriban todos lo que hay que hacer según el protocolo de la escuela o liceo.
5. Analícelos en plenario y corrija cuando sea necesario.
Recuerde: que todos lo aprendan, puede salvar vidas.
6. Cuide que los estudiantes con alguna dificultad sensorial o cognitiva que no les permita seguir las instrucciones, tengan un compañero que será su "tutor de seguridad".
7. Muy seguido, idealmente una vez a la semana al inicio del semestre y quincenalmente después, realice una actividad que les permita más apropiación del protocolo.

Algunos ejemplos:

- Relate el protocolo cómo si fueran un personaje que es muy distraído y se equivoca. Los mismos niños y niñas la van corrigiendo.
- Entregue las acciones del protocolo desordenadas, y pida que las ordenen, en términos de qué es primero y qué después y las peguen en un papelógrafo, debe quedar reflejado en una acción concreta, para 1° y 2° básico ojalá en dibujos, el resultado debe quedar expuesto en la sala.
- Hacer un cartel o afiche sobre el protocolo.
- Escribir una canción con todas las etapas, sobre un ritmo conocido.
- Imaginar situaciones en que el plan se utiliza satisfactoriamente y gracias a él, se salvan muchas personas.

Actividad

Organizarse para la crisis

45 minutos.
Sala.

La canción emblema

1. Inicie explicando a los estudiantes que las canciones tranquilizan y ayudan a estar unidos con otros en momentos de dificultad. Invítelos a encontrar una canción emblema que tranquilice al curso cuando estén con susto.
2. Primero encontrarán una melodía: pregunte a los niños y las niñas sus canciones favoritas que les hace sentir muy bien. Lístelas en la pizarra.
3. Elija una por votación.
4. En segundo lugar, le pondrán letra a la melodía. Conduzca una obra colectiva, buscando expresiones que tranquilizan y rimas.
5. La letra de la canción debe quedar escrita en lugar visible en la sala.
6. Cántenla varias veces, hasta que la aprendan.
7. acuerde con sus estudiantes que si hay un ejercicio de simulacro de evacuación irán con su emblema, es decir, llegarán al lugar de seguridad cantando.

Invite muy seguido, en diferentes momentos de la vida cotidiana, a cantar la canción emblema que será cantada en los momentos en que necesiten estar unidos y tranquilos del curso.



Actividad

Organizarse para la crisis

45 minutos.
(Dos sesiones de trabajo, en los estudiantes mayores)
Sala.

Banderín de curso

1. Invite al curso a pensar en un banderín que los identifique como curso para tenerlo siempre a mano y llevar al lugar que tienen designado en el plan PISE (Plan Integral de Seguridad Escolar). De esta manera, todos podrán ver el banderín y saber dónde está el resto del curso en un momento de confusión. El resto del establecimiento educacional, y los padres, madres y apoderados, también podrán saber dónde está el curso de su hijo o hija.
2. Para guiar el diseño, pregunte:
 - ¿Qué colores debería tener un banderín de nuestro curso? ¿Por qué?
 - ¿Qué dibujo podría interpretarnos? ¿Por qué nos interpreta?
 - ¿Estamos todos de acuerdo? Haga una votación en caso de haber muchas diferencias.
3. Es importante que considere que las dimensiones mínimas de un banderín son 45 x 45 centímetros y debe llevar un mástil (acorde a su tamaño) que pueda ser movilizado rápidamente y permita al banderín ondear.

Puede incorporar al delegado u otro padre, madre o apoderado para el costo o elaboración final del banderín.



Reseña

Se sabe que las personas que en las emergencias están al cuidado 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 desconcentra de sus propios signos emocionales, miedos e incertidumbres, controlando el que ellos le invadan y desequilibren. Conformar parejas de emergencia entre los y las 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

Organizarse para la crisis

20-45 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 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 requieran estar juntos y apoyarse. Elija 1-2 juegos para cada período.
 - Correr con una pierna amarrada con la pierna de la pareja.
 - Turnarse en guiarse, uno con los ojos vendados, atravesando un patio o pasillo.
 - Tienen que llegar a una meta, pero uno de ellos está con los pies amarrados.
 - Correr con uno de los dos en brazos.
 - 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.

Actividad

Solidaridad

45 minutos.
Sala.

¿Qué necesitará?

1. Inicie explicando que saber lo que necesitan las demás personas, es muy importante para poder apoyarles. El juego que viene, es para reconocer lo que necesitan otras personas.
2. Pida a dos niños o niñas que pasen adelante, y en secreto pídale que representen a una persona de las que aparecen en el listado que se adjunta. Los demás deben decir qué creen que esta persona necesita, y después, que digan qué pueden hacer para ayudarlos. Pídale a un niño o una niña que realice la acción que se les ocurrió para ayudarlo. Como un teatro.
 - Está solo porque nadie quiere jugar.
 - Tiene miedo que le peguen.
 - Tiene mucha rabia porque no le resulta la tarea.
 - Está muy triste porque se le murió su perrito.
 - Le duele mucho la rodilla porque se cayó.
 - No sabe cómo hacer la tarea.
3. Cierre la actividad preguntando ¿Qué aprendieron? ¿Qué es lo que más les gustó?

Reseña

A ser solidarios se aprende. El ejemplo es el principal maestro. Además, es necesario aprender a ponerse en el lugar del otro e imaginar sus sentimientos y necesidades. Esto es algo que a los niños y niñas pequeños les cuesta mucho, pues están en una etapa muy egocéntrica (centrada en sí mismo). Los adultos son los que deben ayudar a imaginar lo que otros sienten y necesitan de ellos. Asimismo, enseñar a realizar las acciones de ayuda.

Aprender a saber, por ejemplo, que si una persona se siente sola, tiene pena y necesita sentirse querido. La manera de ayudarlo puede ser jugar con él o ella, acompañarle si está enfermo o enferma, apoyarle si tiene una dificultad como ver, caminar o escuchar.

Actividad

Solidaridad

Hora de la colación
Sala.

El día de compartir

1. Establezca con los padres, madres o 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 chocolatin, etc.). El o la docente 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, (a la semana siguiente trae la otra quincena) y la dejan en una mesa para que todos puedan sacar una.
3. Cada vez que compartan, pida 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, 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 o buena", 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 escolar es una oportunidad, y más especialmente para los que no tienen hermanos y hermanas. La generosidad se aprende al querer ser comunidad.



Actividad

Juegos comunitarios en el patio

Patio, recreo.

Cordel para jugar juntos

1. Tener un cordel largo (15 a 20 metros).
2. Invite al curso a jugar al cordel, cuénteles que es un juego que jugaban cuando era pequeña o pequeño, y también lo hacía su abuela y bisabuela.
3. Muestre cómo dar vuelta al cordel, ayudándose con otro niño o niña.
4. Invite todos a saltar al cordel diciendo algún verso (adjuntos), todos los niños se ponen en fila y dos dan vuelta la cuerda (turnándose).
5. 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 o 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 o 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 y todas, 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:

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.



En la calle veinticuatro
ha habido un asesinato
una vieja mata un gato
con la punta del zapato
pobre vieja, pobre gato
pobre punta del zapato.

Don Melitón tenía 3 gatos
y los hacía bailar en un plato
y por las noches les daba turrón
¡Que vivan los gatos de Don Melitón!

Aporte de Rocío Cortés Valenzuela para Valora UC

Reseña

El elástico es un juego tradicional de los recreos desde hace muchos años. Aún se mantiene en el altiplano boliviano, no hay orígenes claros, pero se ha jugado en todos los países de Latinoamérica.

Algo tan sencillo como un elástico es un instrumento valioso para que los niños y niñas jueguen en grupo, y ejerciten y demuestren sus destrezas físicas en una secuencia rítmica de movimientos, guiados con cantos y gritos de apoyo.

Este es un juego de grupo, en donde uno se deja guiar por quien propone la serie de saltos, por tanto ayuda a aprender a seguir secuencias e instrucciones (por imitación).



Actividad

Juegos comunitarios en el patio

Patio, recreo.

Elástico en grupo

1. Inicie indicando que el juego del elástico es muy tradicional en Latinoamérica, y que se ha jugado siempre en los recreos, lo jugaba usted, su madre y su abuela. Tenga un elástico de 10 metros unido en sus extremos.
2. Indique las instrucciones: el elástico se juega por grupos de niños y niñas. Dos se ponen a afirmar el elástico, poniéndolo entre sus tobillos de modo que forme un rectángulo. El primer niño o niña de la fila muestra una serie de saltos y el resto lo debe imitar. Una vuelta se completa cuanto todo el grupo ha pasado tratando de realizar la serie señalada.
3. El que se equivoca cambia de lugar con uno de los que sostienen el elástico. En cada vuelta posterior se sube el nivel de dificultad elevando la altura del elástico a rodilla, muslo, cadera, cintura, brazo y cuello.
4. Cierre la actividad con aplausos y felicitaciones por el desempeño de los participantes.



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 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. Se baila en círculo, porque éste es la representación de la estructura del planeta y el cosmos, que la sabiduría ancestral explica que otorga fuerza. Un espacio sagrado, en el que se crea una nueva energía activa dada por la interacción de las personas que danzan.

Esta unión, se explica que tiene un poder sanación y armonización haciendo emerger una nueva conciencia: la conciencia de unidad.



Actividad

Juegos comunitarios en el patio

Sala/Patio.

Danzas circulares

1. Indique que danzarán para conectarse unos con otros, como la 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 youtube.)
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.



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. A seguir instrucciones también se aprende: requiere escuchar, entender y ejecutar, decidiendo alinearse a lo que otra persona decide, y los juegos infantiles son buenas oportunidades para practicarlo.

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, cuando se requiera, ya los demás no nos harán caso, salvo apliquemos la violencia o el miedo.



Actividad

Obedecer en momentos difíciles

10 - 45 minutos.
Sala/Patio.

Instrucciones para jugar

1. Invite a un juego que consiste en seguir instrucciones. Explique que este juego es muy importante para actuar cuando debemos enfrentar situaciones de emergencia o crisis.
2. El juego de las instrucciones consiste en estar muy atento para escuchar y realizar todas las acciones que diga el docente. Indique que se pondrá cada vez más difícil porque cada vez serán más instrucciones.
3. Según su grupo de niños y niñas elija uno o todos los niveles de trabajo que se proponen.
4. Recuerde que entre instrucciones, debe dar tiempo para que se realice la acción que se ha indicado.
5. Cierre la actividad preguntando ¿Qué fue lo más complejo? Y ¿por qué? Recuerde felicitar la participación.

Instrucciones con tres variables:

- Párate sin que suene la silla, da una vuelta sobre ti mismo y tócate la nariz.
- Levanta la mano derecha, ráscate la espalda al que está adelante y da un salto con un solo pie.
- Agáchate despacio, toca el suelo con la punta del dedo índice y vuelve a levantarte muy despacio.
- Levanta la mano derecha, aplaude tres veces y encierra tu dedo índice de la mano izquierda con tu mano derecha.
- Siéntate muy despacio, pon tu mano izquierda sobre la mesa y saluda a tu compañero con la otra mano.

Instrucciones con cuatro variables:

- Siéntate muy derecho en tu silla, mira hacia la ventana, mira hacia la puerta y cierra un ojo a quien esté a tu lado.
- Levántate en completo silencio, ponte en puntillas, extiende una mano adelante y otra atrás y saluda a tu público.
- Da tres pasos hacia adelante, y luego uno hacia atrás, date vuelta hacia la ventana y saluda con las dos manos a quien esté en el patio.
- Levanta una ceja, cierra los ojos, estira el cuello y sonríe ampliamente.
- Pon una mano sobre tu mesa, siéntate sin sacar la mano, toca la mesa con la barbilla sin sacar la mano de la mesa y deja caer una oreja sobre la mesa.

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 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

Audiovisual ValorasUC

45 minutos.

Sala.

(Se puede dividir el video en más sesiones, una para cada emoción).

¡Qué emoción!

1. Inicie indicando que verán un video o corto, que son pequeñas historias que nos sirven para reflexionar, porque en poco tiempo tocan uno o varios temas de interés. Cuide que antes de iniciar la actividad cuente con todos los elementos tecnológicos para que se desarrolle de manera óptima. Antes de llevar esta actividad a los niños y niñas usted debe observar el corto propuesto y conocerlo.
2. Invite a sus niños y niñas a mirar el corto "¡Qué emoción!", que puede encontrar en la sección herramientas del Programa Valoras: [www.valoras .uc.cl](http://www.valoras.uc.cl)
3. Seleccione uno de los cortos que allí aparecen sobre pena, rabia, alegría, miedo, ternura, envidia o vergüenza.
4. Después de ver el corto, guíese por las preguntas que realiza el personaje de los cortos para iniciar una conversación con los estudiantes.
5. Cierre la sesión escribiendo en un papelógrafo el nombre de la emoción, los signos corporales (cómo se siente la emoción en el cuerpo) y formas de canalizar la emoción.



Actividad

Saber dialogar

20 minutos.
Sala.

Decirlo con cariño

1. Explique que saber cómo decir las cosas es muy importante para que las personas entiendan lo que uno les quiere decir y se sientan bien con ello.
2. Indique que el juego consiste en pensar en cómo decirle a otro algo que nos parece que es bueno decirle, pero le puede desagradar. Por ejemplo, cuando queremos decir a un amigo o amiga que nos deje opinar también a nosotros y no sea muy mandón.
3. Proponga una situación a los niños y niñas para que estos propongan distintas formas de decirlo con cariño.
4. Frente a cada propuesta, entre todos discuten si es una buena forma de decirlo. La pregunta clave para evaluar es: ¿Ustedes se sentirían agredidos si les dicen esto?
5. Finalmente concuerden la mejor forma de decirlo.
6. Cierre la actividad preguntando a los niños y niñas qué ventajas tiene aprender a decir bien las cosas difíciles.

Reseña

En momentos de crisis o emergencia necesitamos asertividad para decir aquello que nos parece importante. Somos asertivos cuando somos capaces de decir lo que pensamos o sentimos tomando en consideración al otro, de modo que no se sienta mal u ofendido. Se trata de decir aquello que necesitamos decir, con cariño por el otro, imaginando lo que sentirá. Su finalidad es poder comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin herir o perjudicar.

La asertividad es difícil para los niños y niñas, porque recién están aprendiendo a ponerse en el lugar del otro, y suelen decir lo que sienten o piensan de los demás muy impulsivamente.

A ser asertivo se aprende, y para ello se requiere modelaje, e intencionalidad educativa. Hay tres aspectos centrales en la educación de la asertividad. El primero es aprender a reconocer las propias emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, y validarlos. Tenemos derecho a sentir, pensar o querer algo. El segundo es aprender a reconocer si lo que uno dirá, va a herir al otro, o va a entenderse en el sentido que uno quiere. El tercero es aprender a expresarse sin herir a los otros y enturbiar la relación. Es decir, velar por los propios derechos, y al mismo tiempo preocuparse de no pasar a llevar el derecho a ser respetado que todo ser humano tiene.

Lograr ser asertivo es un camino de vida, y se desarrolla junto con la propia identidad, auto cuidado, confianza en uno mismo y comprensión del valor de las interacciones comunitarias.

Actividad

Alternativa

Con los más grandes y lectores, puede trabajar las situaciones en grupo. Recorta, reparte, y cada grupo delibera una buena forma de decir. Posteriormente en plenario analizan las propuestas y las enriquecen si es necesario.

¿Cómo se le dice con cariño?



Daniela es muy buena amiga, pero es muy mandona, siempre quiere que se haga lo que ella quiere y Liliana ya no quiere que la manden.

¿Cómo se lo dice con cariño?

Ernesto es el dueño de la mejor pelota del curso, por esto manda el fútbol y ordena los equipos. Pablo es el mejor para la pelota y Ernesto siempre lo elige, pero Pablo quiere jugar en el otro equipo, donde están sus amigos.

¿Cómo se lo dice con cariño?

La profesora lo retó, y Juanito encuentra que es injusto.

¿Cómo se lo dice con cariño?

Anita invitó a Cecilia a jugar a su casa, está muy entusiasmada con la idea, pero ese día irá de visita la tía preferida de Cecilia y ella quiere quedarse en su casa para estar con su tía.

¿Cómo se lo dice con cariño?

A Paula se le manchó el pantalón por detrás con pintura blanca, y nadie se lo dice, pero todos se ríen de ella. ¿Cómo se lo dirías tú, con cariño para que no se sienta mal de que se ríen de ella?

¿Cómo se lo dice con cariño?

Pablo es muy amigo de Jairo, y siempre juegan juntos y se entretienen. Jairo no tiene más amigos. Ese día Pablo quiere jugar con otro niño que lo invitó a jugar con sus bolitas.

¿Cómo se lo dice con cariño?

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 ayuda a que exista una interacción de los niños y niñas con el cuento, aumentan aún más los aprendizajes lingüísticos y socioemocionales que aportan los cuentos.

“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 la niña; curioso de saber los argumentos de porqué dice lo que dice.

En primer ciclo debiera conversarse dos o tres cuentos a la semana.



Actividad

Saber dialogar

Cuentos de peligro

1. Cuente a los niños y niñas que muchas veces los cuentos relatan historias de dificultades o peligros que son superados por niños y niñas o adultos.
2. Invítelos a escuchar y comentar cuentos de peligro.
3. Genere un espacio tranquilo para que los niños participen. Invite a escuchar el cuento.
4. Lea con ritmo y entonación, dejando espacio para que los niños y niñas lo escuchen y lo disfruten. Acepte comentarios de los niños y las niñas. Muestre a todos los dibujos, si los hay. Al finalizar, procure un minuto de silencio.
5. Luego de leer o ver el cuento, inicie una conversación y procure que todos, especialmente usted como modelo, escuchen con atención lo que cada quien expresa. No hay comentarios acertados o incorrectos, se trata de una conversación de impresiones y opiniones.
 - ¿Qué cosas te gustaron de este cuento?
 - ¿Qué cosas no te gustaron?
 - ¿Y qué cosas te parecieron extrañas en este cuento?
 - ¿Encontraste algo que se repitiera en este cuento? ¿Qué?
 - ¿Habrías hecho algo distinto en el lugar de (personaje)? ¿Qué?
 - ¿Qué otra situación similar al cuento podría suceder en la escuela?

Anexo

Pedro y el Lobo

Hermanos Grimm, (texto adaptado para Valora UC.)

Cuentan los que lo vieron (yo no estaba, pero me lo dijeron) que un pequeño pastor se pasaba la mayor parte del tiempo cuidando sus ovejas y, como muchas veces se aburría mientras las veía pastar, pensaba qué hacer para divertirse.

Un día, decidió que sería buena idea divertirse a costa de la gente del pueblo que había en los alrededores. Se acercó y empezó a gritar:

– ¡Socorro! ¡El lobo! ¡Qué viene el lobo!

La gente del pueblo cogió lo que tenía a mano y corriendo fueron a ayudar al pobre pastorcito que pedía auxilio, pero cuando llegaron, descubrieron que todo había sido una broma pesada del pastor. Y se enojaron.

Cuando se habían ido, al pastor le hizo tanta gracia la broma que pensó en repetirla. Y cuando vio a la gente suficientemente lejos, volvió a gritar:

– ¡Socorro! ¡El lobo! ¡Qué viene el lobo!

Los pobladores, al volverlo a oír, empezaron a correr otra vez pensando que esta vez se había presentado el lobo, y realmente les estaba pidiendo ayuda. Pero al llegar donde estaba el pastor, se lo encontraron por los suelos, riendo al ver como los aldeanos habían vuelto a auxiliarlo. Esta vez los aldeanos se enfadaron aún más, y se marcharon terriblemente enojados.

A la mañana siguiente, el pastor volvió a pastar con sus ovejas en el mismo campo. Aún reía cuando recordaba correr a los aldeanos. Pero no contó que, ese mismo día, sí vio acercarse al lobo. El miedo le invadió el cuerpo y, al ver que se acercaba cada vez más, empezó a gritar:

– ¡Socorro! ¡El lobo! ¡Qué viene el lobo! ¡Se va a comer todas mis ovejas! ¡Auxilio!

Pero esta vez los aldeanos, habiendo aprendido la lección el día anterior, hicieron oídos sordos. El pastorcillo vio como el lobo se abalanzaba sobre sus ovejas, y chilló cada vez más desesperado:

– ¡Socorro! ¡El lobo! ¡El lobo! – pero los aldeanos continuaron sin hacer caso.

Entonces el lobo se comió unas cuantas ovejas y se llevó otras para la cena, sin que el pastorcillo pudiera hacer nada. Y se arrepintió en lo más profundo de la broma que hizo el día anterior.

FIN

Pedro y el Lobo puede trabajarse con este enlace (Disney en español): <https://www.youtube.com/watch?v=c3KEuos1j5c>.





Anexo

Los 3 chanchitos

Cuento de los Hermanos Grimm, (Texto adaptado para Valora UC)

Cuando los animales hablaban, cuando los burros volaban, uno que lo vio me contó... en el corazón del bosque vivían tres cerditos que eran hermanos. El lobo siempre andaba persiguiéndoles para comérselos. Para escapar del lobo, los cerditos decidieron hacerse cada uno una casa. El pequeño la hizo de paja, para acabar antes y poder irse a jugar.

El mediano construyó una casita de madera. Al ver que su hermano pequeño había terminado ya, se dio prisa para irse a jugar con él.

El mayor trabajaba en su casa de ladrillo.

- Ya veréis lo que hace el lobo con vuestras casas tan débiles- riñó a sus hermanos mientras éstos se lo pasaban en grande.

De pronto, el lobo salió detrás del cerdito pequeño y él corrió hasta su casita de paja, pero el lobo sopló y sopló y la casita de paja derrumbó.

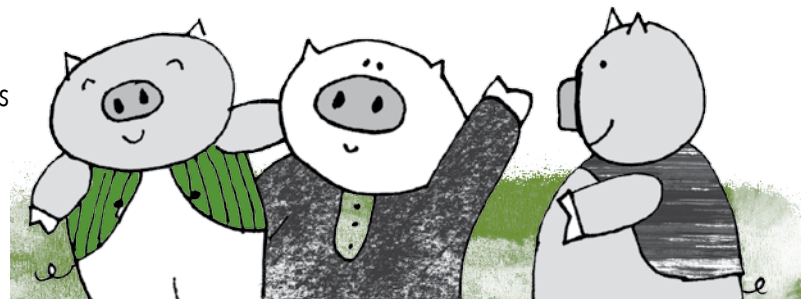
El lobo persiguió al cerdito por el bosque, que corrió a refugiarse en casa de su hermano mediano en su casita de madera. Pero el lobo sopló y sopló y la casita de madera también derribó. Los dos cerditos salieron arrancando de allí.

Casi sin aliento, con el lobo pegado a sus talones, llegaron a la casa de ladrillo del hermano mayor, que era muy firme y sólida.

Los dos se metieron dentro con su hermano mayor y cerraron bien todas las puertas y ventanas. El lobo se puso a soplar, pero no hubo manera de derribar la casa. Luego se puso a dar vueltas a la casa, buscando algún sitio por el que entrar. Con una escalera larguísima trepó hasta el tejado, para colarse por la chimenea. Pero el cerdito mayor puso al fuego una olla con agua. El lobo comilón descendió por el interior de la chimenea, pero cayó sobre el agua hirviendo y se quemó.

Escapó de allí dando unos terribles aullidos que se oyeron en todo el bosque. Se cuenta que nunca jamás quiso comer cerdito.

FIN





Anexo

Juan sin miedo

Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=O3JnWYW-Y_k, está narrado en español con una adaptación moderna, usa sonidos de los videojuegos que son muy familiares para los niños.

Érase una vez, en una pequeña aldea, un anciano padre con sus dos hijos. El mayor era trabajador y llenaba de alegría y de satisfacción el corazón de su padre, mientras el más joven sólo le daba disgustos. Un día el padre le llamó y le dijo:

- Hijo mío, aún no has aprendido ningún oficio que te sirva para ganarte el pan. ¿Qué te gustaría aprender?
Y le contestó Juan:

- Muchas veces oigo relatos que hablan de monstruos, fantasmas,... y al contrario de la gente, no siento miedo. Padre, quiero aprender a sentir miedo.

El padre, enfadado, le gritó:

- Estoy hablando de tu porvenir, y ¿tú quieres aprender a tener miedo? Si es lo que quieres, pues márchate a aprenderlo.

Juan recogió sus cosas, se despidió de su hermano y de su padre, y emprendió su camino. Cerca de un molino encontró a un hombre. Se presentó como Juan Sin Miedo.

- ¿Juan Sin Miedo? ¡Extraño nombre! - Se sorprendió.

- Verás, nunca he conocido el miedo, he partido de mi casa con la intención de que alguien me pueda mostrar lo que es - dijo Juan.

- Quizá pueda ayudarte: Cuentan que más allá del valle, muy lejos, hay un castillo encantado por un malvado mago. El monarca que allí gobierna ha prometido la mano de su linda hija a aquel que consiga recuperar el castillo y el tesoro.

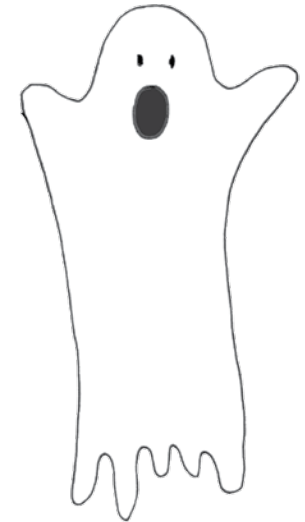
- Quizá, quizá allí pueda sentir el miedo- se animó Juan, y siguió su camino hasta palacio.

- Soy Juan Sin Miedo, y deseo ver a vuestro Rey. Quizá me permita entrar en su castillo y sentir eso a lo que llaman miedo.

El monarca expuso las condiciones que ya habían escuchado otros candidatos: si consigues pasar tres noches seguidas en el castillo, derrotar a los espíritus y devolverme mi tesoro, te concederé la mano de mi amada y bella hija, y la mitad de mi reino como dote.



Anexo



- Se lo agradezco, su Majestad, pero yo sólo he venido para saber lo que es el miedo- le dijo Juan.

"Qué hombre tan valiente, qué honesto", pensó el rey, "pero ya guardo pocas esperanzas de recuperar mis dominios,...tantos han sido los que lo han intentado hasta ahora..." Juan sin Miedo se dispuso a pasar la primera noche en el castillo. Le despertó un alarido impresionante.

- ¡Uhhhhhhhhh!- un espectro tenebroso se deslizaba sobre el suelo sin tocarlo.

- ¿Quién eres tú, que te atreves a despertarme? - preguntó Juan.

Un nuevo alarido por respuesta, y Juan Sin Miedo le tapó la boca con una bandeja que adornaba la mesa. El espectro quedó mudo y se deshizo en el aire. A la mañana siguiente el soberano visitó a Juan Sin Miedo y pensó: "Es sólo una pequeña batalla. Aún quedan dos noches".

A la noche siguiente, Juan Sin Miedo se disponía a dormir, pero esta vez apareció un fantasma espantoso que lanzó un bramido: ¡Uhhhhhhhhhhh! Juan Sin Miedo cogió un hacha que colgaba de la pared, y cortó la cadena que el fantasma arrastraba la bola. Al no estar sujeto, el fantasma se elevó y desapareció.

El rey le visitó al amanecer y pensó: "Nada de esto habrá servido si no repite la hazaña una vez más". Llegó la tercera noche. Juan Sin Miedo ya dormía cuando escuchó acercarse a una momia espeluznante. Y preguntó:

- Dime qué motivo tienes para interrumpir mi sueño.

Como no contestaba, agarró un extremo de la venda y tiró. Retiró todas las vendas y encontró a un mago:

- Mi magia no vale contra ti. Déjame libre y romperé el encantamiento.

La ciudad en pleno se había reunido a las puertas del castillo, y cuando apareció Juan Sin Miedo, el soberano dijo: "¡Cumpliré mi promesa!" Pero no acabó aquí la historia: cierto día en que el ahora príncipe dormía, la princesa decidió sorprenderle regalándole una pecera. Pero tropezó al inclinarse, y el contenido, agua y peces cayeron sobre el lecho que ocupaba Juan.

- ¡Ahhhhhh! - Exclamó Juan al sentir los peces en su cara - ¡Qué miedo!

La princesa reía viendo cómo unos simples peces de colores habían asustado al que permaneció impasible ante espectros y aparecidos: Te guardaré el secreto, dijo la princesa. Y así fue, y aún se le conoce como Juan Sin Miedo.

FIN

Actividad

Decidir en situaciones extremas

45 minutos.
Sala.

¿Y qué hago?

1. Invite a jugar un juego que les ayudará a reflexionar en situaciones que muchas veces pasan, pueden ser situaciones de peligro en que no se sabe qué hacer. (por ej: hay que arrancar, y una amiga se cae y se retrasa)
2. Reparta una de las tarjetas del set que se adjunta y una hoja en blanco a cada niño o niña.
3. Pida que observen la situación que les tocó detenidamente y que se imaginen que son ellos los protagonistas de esa situación.
4. Invite a reflexionar por unos momentos sobre qué es lo que harían si estuvieran ahí.
5. Luego pídales que lo escriban, dibujen o ambas cosas, según su preferencia.
6. Invite a los estudiantes que tuvieron la misma situación a formar un grupo y compartir sus respuestas y elegir la mejor alternativa. Pida a cada grupo que presente su situación y respuesta dramatizándola.
7. Promueva entre los estudiantes una reflexión y discusión de las respuestas.

Reseña

Las decisiones en momentos difíciles siempre son complicadas, más aún cuando hay poco tiempo para tomarlas y peligro vital. Un terremoto, tsunami, derrumbe, aluvión o similar es uno de esos momentos, en que a veces no se sabe dónde arrancar, cómo cuidar a los seres queridos, cómo salvar la vida a uno mismo o a otros. Pero hay otros momentos difíciles: un accidente, un amigo o amiga que está siendo maltratado, un pariente que está alcoholizado, o está muy enfermo. A grandes y pequeños nos toca vivir momentos muy difíciles, y haber tenido previamente espacios para imaginarse en situaciones difíciles, y reflexionar con otros los mejores caminos de acción, permite estar mejor preparados.



Anexo



Hay que arrancar, y una amiga se cae...

Un compañero muy agresivo, a quien le temo, está burlándose de nuevo de una compañera...

Una compañera que me gusta mucho me llama a jugar, y el niño con que estoy se va a quedar solo, porque a mi compañera no le cae bien...

A mi casa llega un amigo de la familia, que empieza a pelear mucho con mi pariente...

En la calle hay un perro recién herido, aullando...

Hay un perro grande y enojado, corro o me quedo quieto...

Hay un terremoto y me gritan que salga de la casa... y está mi juguete preferido en la pieza...

Está subiendo mucho la marea. Yo estoy con una amiga en la playa esperando a que lleguen el resto de mis amigos...

Hay un temblor, y con el curso vamos saliendo bien formados a la zona de seguridad. Veo que una compañera se esconde, y me dice que quiere a salir sola después, pues prefiere correr a su casa...

Cerca de mi casa hay un derrumbe, me tienen prohibido ir, pero ahí se juntan mis amigos...

Hay un adulto en el establecimiento educacional, que trata mal a algunos de los compañeros. Nos ha hablado mucho que no hay que acusar.....

Hay un incendio, no me dejan entrar y está mi gatito adentro...

Reseña

Frente a determinadas situaciones las distintas personas somos “invasadas” por emociones y sentimientos que no siempre podemos manejar. Nuestras emociones y acciones repercuten en las personas que nos rodean, y pueden ayudar a calmar, o bien, aumentar el terror o conflicto.

Se puede aprender a no reaccionar impulsivamente a las emociones fuertes.

El primer paso es reconocer las señales que nos indican que una emoción está presente, que significa reconocer la “alarma” que implica esa emoción. El segundo es ser capaz de reconocer la situación que produce la alarma. En tercer lugar, aprender a calmarse. Algo así como aprender a “apagar la alarma” porque ya se escuchó. Cuarto lugar, pensar qué conviene hacer, y recién ahí, actuar.

No sólo es necesario aprender a calmarnos nosotros mismos, sino también, aprender a calmar a otros. En situaciones de crisis, mientras más seamos capaces de cuidarnos mutuamente, más confiados estaremos todos, y mejor podremos enfrentar el problema.



Actividad

Decidir en situaciones extremas

45 minutos.
Sala/Patio.

Alarma y calma

1. Invite a todos a pararse, y a seguir sus instrucciones respecto de distintas emociones.
Repita el patrón que aparece a continuación con la emoción de la rabia o enojo, el miedo, la pena.

- Vamos a recordar cómo se sienten las personas cuando están muy enojados:

¿Cómo se pone su cuerpo? (dejar que lo digan y actúen)
(Músculos tensos, maños empuñadas, ceño fruncido, boca seria, respiración corta)

¡Esa es la señal de la rabia y el enojo! El cuerpo nos da la alarma.

¿Qué dan ganas de hacer cuando suena la alarma del enojo?

¿Qué pasaría si se hace eso?

Cuando estamos muy enojados y con el cuerpo dando la alarma, necesitamos calmarnos antes de hacer algo.

¿Cómo calmarnos cuando la alarma nos indica que estamos enojados?

Llévelos a una rutina de relajación:

- respirar profundo (varias veces)
- relajar los músculos de la cara (sonreír)
- relajar los puños y brazos (imaginar que se sueltan)
- decirse despacito: calma, piensa antes de actuar

2. Repita el patrón con la emoción del miedo y después con la de la pena. Recuerde repetir siempre las frases claves: Calma, pensar antes de actuar, etc.

Actividad

Decidir en situaciones extremas

45 minutos.
Sala/Patio

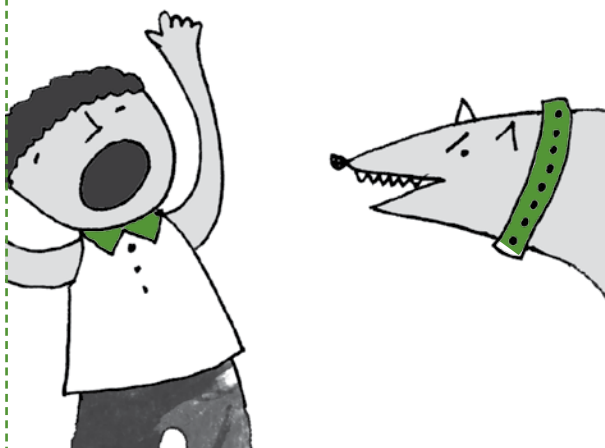
Ayudar a calmarse

1. Invite a una actividad que sirve para saber qué hacer cuando otras personas tienen emociones muy fuertes, como penas, rabias, o miedos que no le permiten actuar bien.
2. Recuérdeles que las emociones son buenas alarmas, pero hay que calmarse antes de hacer algo. Dé ejemplos (si hay un temblor puede dar mucho susto, pero salir arrancando para cualquier parte puede ser muy peligroso).
3. La actividad consiste en que niños o niñas, o incluso el profesor o profesora, hacen la mímica de una persona experimentando una situación que le lleva a tener mucho susto, rabia o pena (situaciones que indican las tarjetas que se adjuntan).
4. Los observadores deben indicar cuál es la emoción que se está representando, y en qué características de su cuerpo la reconocieron (profesor ayuda a recordar las sensaciones corporales de la emoción).
5. Luego pregunte: ¿Qué podría pasar si esta persona no se calma?
6. Finalmente pregunte: ¿Qué podrían hacer ustedes para que esta persona se calme?
Los niños y niñas sugieren acciones, que el profesor o la profesora complementa si es necesario.
7. Cierre la actividad recordando que:

"Las alarmas del cuerpo son muy importantes, y que después de escucharlas, hay que calmarse antes de actuar".



Anexo



Niña muy asustada de un perro que le ladra.
(Respira cortito, ojos muy abiertos, hombros hacia adelante,
le traspasan las manos).



Niño muy enojado porque otro se está burlando de él.
(Las manos empuñadas, rigidez muscular, seño arrugado).



Niña muy triste, no quiere jugar, se aísla.
(Hombros caídos, musculatura laxa, boca seria, cejas hacia
arriba, desgano).



Niño con mucho susto, porque viene un grupo de
compañeros grandes que le quieren pegar.
(Respira cortito, ojos muy abiertos, hombros hacia adelante, le
traspasan las manos).



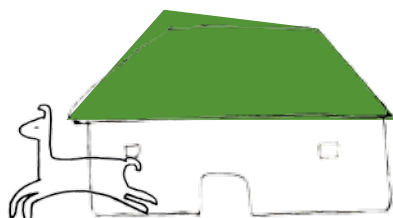
RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

¿Cómo ayudar a sentir seguridad en la niñez?

**¿Qué puede ayudar a sentir un ambiente seguro a los
niños y niñas de primer ciclo?**

Para trabajar en grupos con cursos de primer ciclo

**Buscar el aporte de todos los estudiantes a la comunidad
de curso**



Consejos útiles para docentes

1º ciclo

Sentirse seguro o segura aumenta las posibilidades de enfrentar adecuadamente una crisis, ayudar a otros, obedecer, encontrar soluciones adecuadas.

Los niños y niñas de primer ciclo logran sentir seguridad cuando su profesora o profesor, con cariño y confianza en ellos o ellas, les muestra y explica la realidad, que siempre es menos temible cuando se la conoce y se la puede prever. Un docente que les ayuda a visualizar que siempre hay alternativas posibles.

Para los niños y niñas de primer ciclo el modelo es lo central. Profesores y profesoras seguros, que reconocen sus emociones, saben calmarse, y reflexionan los mejores caminos de acción, serán más importantes que cualquier discurso o actividad.

Poder equivocarse en el proceso de aprender, sin que se le juzgue, etiquete o castigue punitivamente, será central para la seguridad que sientan los niños y niñas en el establecimiento educacional.



¿Cómo ayudar a sentir seguridad en la niñez?

1. Sirve sentir una relación amable con los docentes, que les aprecian, los consideran, les tienen paciencia y disfrutan de sus logros como si fueran propios.

- ✓ Saludo, humor, contacto visual, despedida
- ✓ Mostrar los aciertos (más que los errores)
- ✓ Conocer sus potencialidades y hablar sobre ellas (identidad)
- ✓ Preguntar y escuchar las respuestas
- ✓ Respetar opiniones, rescatar lo positivo de ellas
- ✓ Considerarle (su participación, sus opiniones, sus obras)

2. Conviene para sentirse seguro saberse en una comunidad, con amigos y amigas con que se puede jugar, conversar y ayudarse.

- ✓ Actividades para conocerse mutuamente.
- ✓ Compartir habilidades personales y apoyar a otros.
- ✓ Recibir apoyo en aquello que cuesta (tutorías).
- ✓ Actividades para pasarlo bien juntos.
- ✓ Actividades que permita reconocer que todos son distintos, que tienen dificultades, habilidades y merecen respeto.
- ✓ Tener rutinas de apoyo mutuo (celebraciones, métodos para cuando alguien falta, etc).
- ✓ Saber que el profesor o profesora, y sus compañeros le defenderán siempre que alguien le haga sentir mal o agredido.

3. Permite sentirse seguro saber conversar, sentirse escuchado y dar opiniones.

- ✓ Actividades que amplíen su vocabulario y les hagan conversar.
- ✓ Tener espacios para reflexionar sobre historias, cuentos y hechos, generando una opinión propia, que les da identidad.
- ✓ Clases planificadas con espacios de participación real (dar opiniones, no solo responder acertadamente preguntas).

4. Ayuda a la seguridad personal, tener clases en que se tiene éxito. Para ello se requiere una planificación que considere las habilidades y dificultades de distintos grupos, y que considere factores pedagógicos que ayudan a generar aprendizajes.

- ✓ Grupos de trabajo colaborativo.
- ✓ Pares tutores.
- ✓ Actividades que impliquen distintas habilidades: kinestésicas, visuales, auditivas, la imaginación, pensamiento científico, creación artística.
- ✓ Actividades que les ayuden a conocer su entorno.
- ✓ Mantener condiciones de concentración.
- ✓ Abrir y cerrar las actividades mostrando el sentido de la clase.
¿Qué aprendieron de nuevo? ¿Qué les pareció, les gustó? ¿Dónde han observado esto que hemos aprendido?



¿Qué puede ayudar a sentir un ambiente seguro a los niños y niñas de primer ciclo?

1. Reconocer en sus profesores y directivos a personas que ponen límites claros y firmes, sin que eso implique enojo.
2. Ambientes predecibles,
 - ✓ con reglas claras, que se cumplen.
 - ✓ con protocolos de seguridad, con organización.
 - ✓ clases con objetivos, inicio, desarrollo y cierre.
3. Adultos que transmiten normas y valores similares.
4. Un espacio escolar armónico, bien dispuesto y ordenado para ellos y ellas, al que le alegra su presencia, les acoge en sus necesidades, y al que le gusta que ellos jueguen y se diviertan, aún cuando signifique que "desordenan" un poco.
5. Instancias para ser escuchados.
6. 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.



Para trabajar en grupos con cursos de primer ciclo

-  Partir en parejas en cursos pequeños, seguir en tríos, cuartetos y finalmente quintetos.
-  Cambiar integrantes de vez en cuando, para que todos se conozcan.
-  Enseñar a conformar equipo en donde todos aportan desde sus fortalezas (no todos tienen que hacer lo mismo).
-  Use las tres reglas para trabajar en grupo:
 - ✓ Todos aportan ideas para hacer el trabajo.
 - ✓ Las ideas que se expresan deben tener un argumento.
 - ✓ Es responsabilidad de todos que todos participen.

Construyendo comunidad de curso

Buscar el aporte de todos los estudiantes a la comunidad de curso

Las características personales de los estudiantes por sí solas, no son algo positivo o negativo. Lo que resulta positivo o negativo es cuándo y cómo las usamos. Adecuarse al contexto es el desafío para desarrollar nuestras características en un sentido positivo y para sacar lo mejor de sí en situaciones de amenaza o peligro.

Uno de los desafíos de los y las docentes para construir comunidad de curso, es lograr que los niños y niñas puedan desarrollar sus características en sentido positivo. El mal uso de los recursos personales de uno o más estudiantes, afecta la seguridad del resto y el potencial de la comunidad para lograr sus desafíos. El desafío será "sacar lo bueno" de comportamientos negativos, después de entender el dolor psicológico que hay detrás de ellos. Para "sacar lo bueno", sirve hacerse dos preguntas: ¿qué puede significar el comportamiento que me parece inadecuado del estudiante? Y una vez que respondamos a eso: ¿qué puedo sacar de bueno de este mensaje y su trasfondo?

¿Qué nos dicen la DESOBEDIENCIA y la PORFÍA?

- Tengo mis propias ideas. No tengo por qué hacer algo que no sé para qué sirve. Me carga que me traten mal o como si fuera tonto.
- Yo podría aportar con ideas nuevas para hacer cosas más entretenidas, me gustaría que me preguntaran, que tomaran en consideración mi opinión.
- No me convence este o (estos) adulto(s). No me da(n) confianza, y por lo tanto no les obedezco ni quiero ser lo que ellos quieren que sea.
- Solo desobedeciendo puedo ser yo mismo, porque me tienen preso de sus deseos.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Ideas propias.
- ✓ Interés en crear.
- ✓ Alerta a estar infantilizando, sobreprotegiendo.
- ✓ Demostrar que uno es un buen modelo a seguir, y que lo estima.

¿Qué nos dice la INQUIETUD?

- Tengo una energía que no veo en qué ocuparla.
- Puedo hacer más de lo que me están pidiendo que haga.
- Me pueden encargar algo importante porque tengo la vitalidad y las ganas de hacerlo.



¿Qué sacar de bueno?

- Energía.
- Interés en "hacer" cosas.
- Rapidez mental.

¿Qué nos dicen la LENTITUD y la PASIVIDAD?

- Algo me tiene sin fuerzas para moverme. Pero no es que esté sin hacer nada: estoy ocupado u ocupada pensando en mis problemas. Estoy reflexionando, y eso me hace reflexionar también cosas que los demás no están percibiendo.
- Podría mostrarles lo que veo y contarles lo que he pensado y de lo que me he dado cuenta.
- Me agobia que me apuren, me bloqueo y no entiendo, me parece que no pudiera hacer algo bien.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Reflexión.
- ✓ Observaciones valiosas.
- ✓ Sensibilidad.

¿Qué nos dicen la PELEA y el PODER?

- Necesito lograr lo que quiero, que me hagan caso, ser importante.
- Puedo hacer cosas que otros no pueden o no se atreven. Las voy a lograr aunque sean difíciles.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Voluntad.
- ✓ Fuerza.
- ✓ Coraje.

¿Qué nos dicen la TIMIDEZ y la DEPENDENCIA?

- No me atrevo, no sé si soy capaz, me da miedo fracasar o decepcionar.
- Si confían en mí y me dan una tarea que yo pueda lograr con éxito, si me dejan ayudar a otro, si me miran para que me digan si me equivoco o lo hago bien, voy a sentirme más seguro, voy a estar más contento y nadie me va a pasar a llevar.

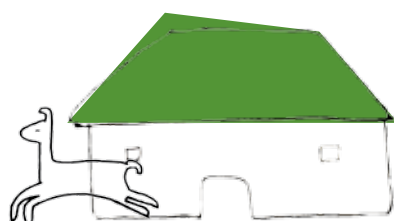
¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Confiabilidad.
- ✓ Veracidad.
- ✓ Gratitud.



TRABAJO CON APODERADOS

Reunión de Apoderados



Reunión de Padres, Madres y Apoderados

1ª ciclo.

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 enrrabiados en un momento conflictivo, traspasan su emoción a los hijos e hijas, o nietos o hermanos, y con ello aumentan el des-equilibrio 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)

Lo que asegura a los familiares en los momentos de crisis, es saber que los hijos y su contexto está preparado para cuidarles y promover su autocuidado. Y lo que permite mantener la calma en la escuela, es que las familias también la mantengan, y no irrumpen en la organización escolar cuando ocurran situaciones de crisis.

Aquí hay actividades simples, orientadas a la comprensión de los temas anteriores, para ser trabajadas en cuatro reuniones usuales de apoderados.

Indicaciones generales para la reunión

1. Proponer un horario adecuado a las necesidades de los padres, madres y apoderados.
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. (Puede entregarse por escrito.)
Si hay pocos apoderados, **NO** hable de la asistencia. Sólo realice amablemente la reunión.

Reseña

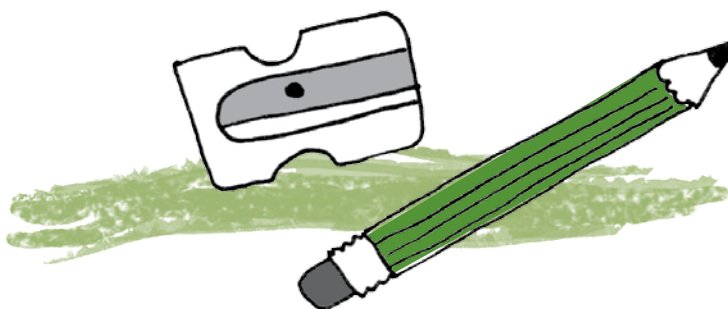
En un momento de crisis, es fundamental contar con redes que apoyen y acompañen. “La unión hace la fuerza”, se dice.

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 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. **En los cursos mayores del ciclo**, elija a algunos estudiantes como delegados para asistir a la reunión. Con ellos 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.

En los cursos menores del ciclo, usted prepara la exposición, y se acompaña de algunos niños y niñas que le ayudan a explicar o ejemplifican acciones (Por ejemplo: cantan "la canción emblema" que calma al curso).

En ambos casos, 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

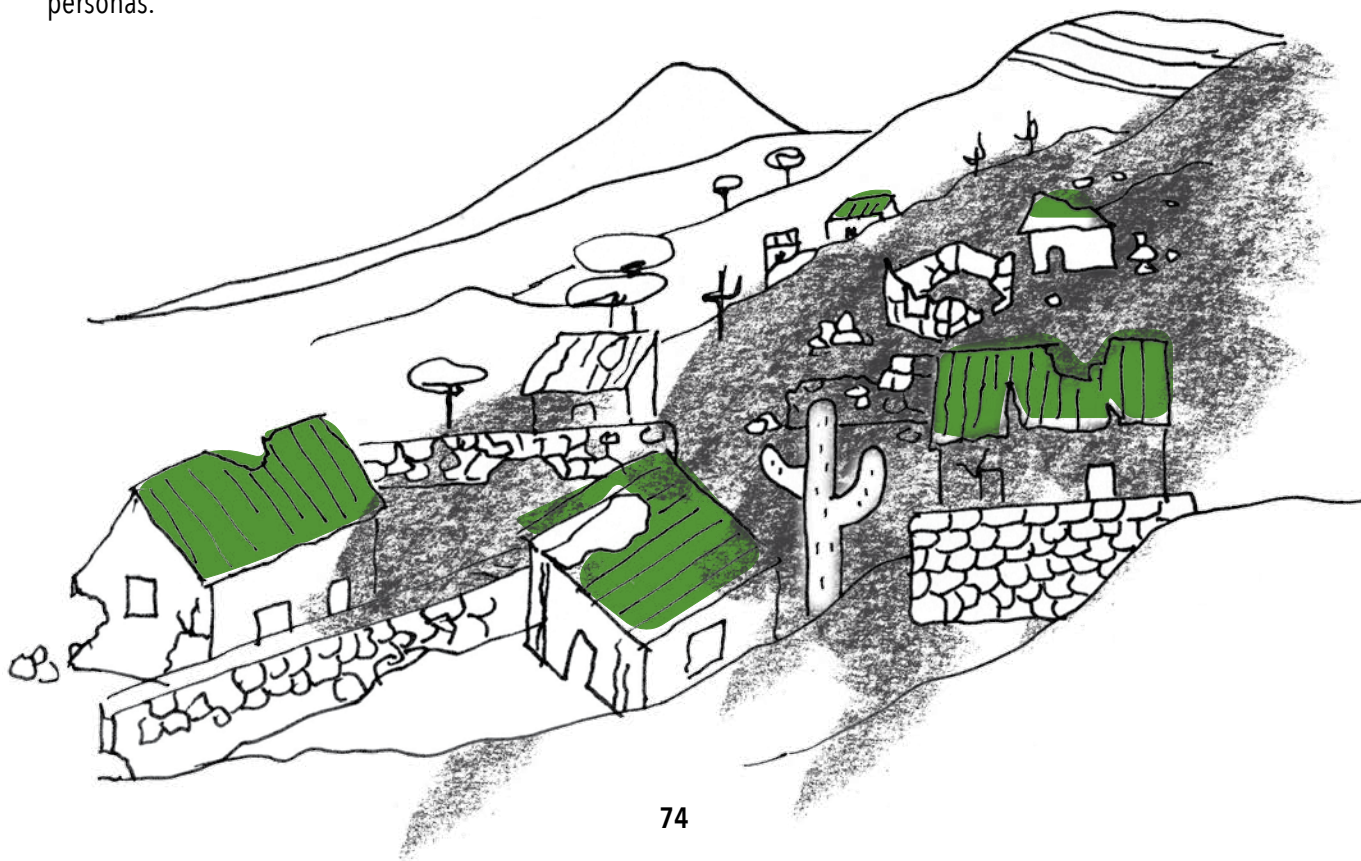
2. Ya sea los estudiantes en los cursos mayores del ciclo, o usted con ellos, en los cursos menores, exponen lo preparado a las familias.
3. Abra un espacio para que los padres realicen preguntas.
4. Pida que formen grupos de 4-5 para comentar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se han organizado en casa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

Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existan instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia, descansando en que alguien más solucionará los problemas. También las autoridades suelen creer que su trabajo es decidirlo todo por el resto, infantilizando a quienes tienen a su cargo. Esta situación provoca un desastre comunitario, y mal enfrentamiento a crisis, porque en ellas se requiere participación y responsabilidad de todos.

Tras el terremoto del 2010, en Concepción la ciudad quedó devastada. Se cayeron muchas casas, no había luz, ni agua, la autoridad no tenía infraestructura para hacer cumplir la ley y se hizo presente el caos y los saqueos. La ciudad quedó fuera de control, y muchos adultos sin control externo no supieron cómo actuar o actuaron impulsivamente, contra todos sus supuestos principios morales.

Para que en situaciones críticas no nos suceda esta falta de decisiones autónomas e inteligentes, o desborde moral, conviene haber reflexionado al respecto previamente, y saber sobre acciones básicas adecuadas en distintas crisis. Asimismo, conviene reflexionar acerca de la conveniencia de enfocar las crisis con una perspectiva comunitaria. Una perspectiva "individualista", imagina solo soluciones que puede hacer uno mismo. Desde un enfoque "comunitario", la reflexión sobre alternativas de solución ante una crisis incluye los recursos de otras personas.



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos

¿Qué haría usted?

1. Invite a una actividad que ayude a prepararse para tomar decisiones en momentos difíciles.
2. Forme grupos de 4 a 6 apoderados.
3. Use el esquema de darles una situación crítica, pedir que la discutan en grupo, que expongan su propuesta de actuación en plenario.
 - **Caso 1:** Vas por la calle, hay 3 a 4 personas más, desconocidas, caminando. De pronto escuchas un auto que frena muy fuerte y se termina estrellando contra otro auto. El choque es violento. Escuchas gritos dentro de los autos. ¿Qué debería hacerse?
 - **Caso 2:** Estás en tu casa, es de noche. Estás leyendo o viendo televisión, de pronto escuchas un ruido. Llamas a la persona con la que vives pero ella no contesta. Vas a su habitación. Ella o él está en el suelo, inconsciente. ¿Qué debería hacerse?
 - **Caso 3:** Ha ocurrido un derrumbe, que deja aislado el pueblo en que usted vive o está trabajando. No funciona la luz eléctrica, ni el agua potable. Tampoco hay señal. ¿Qué debería hacerse?
 - **Caso 4:** Exponer un caso real, y buscar soluciones
4. Para cerrar, abra un plenario en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Aumenta la seguridad de las personas y organizaciones actuar comunitariamente? ¿Por qué? (Aclare que es una pregunta fundamental, y no es obvia la respuesta: podemos pensar que salvarse la vida solo es la prioridad en una crisis).

Reseña

Saber dialogar mejora notablemente la posibilidad de ayudarse mutuamente en la vida. Es la base del aprendizaje y del gusto por estar con otros.

Saber dialogar también aumenta 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 les basta. A veces los adultos no saben conversar con sus hijos, y su comunicación con ellos se remite a dar órdenes, mostrar errores para que aprendan y preguntar cómo les va en el establecimiento educacional.

Invitar a la reunión de curso a tener la experiencia de conversar asuntos comunes, en que grandes y chicos tienen experiencias, acerca a adultos y pequeños, haciéndoles figuras cercanas capaces de comprender lo que sienten. Conviene que conversen y escuchen también a compañeros y compañeras de sus hijos o hijas, pues les permite visualizar mejor la etapa en que se encuentran.

Las cuatro reglas que se piden como reglas de conversación, corresponden a indicaciones que se ha visto que permite que las relaciones humanas, en parejas y equipos, sean más productivas.



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos.

Conversando junto a los niños y niñas del curso

(Estudiantes presentes)

1. Invite a tener conversaciones entre adultos, niños y niñas. Se trata de aumentar la capacidad de comunicarse.
2. Reúna grupos de máximo 8 personas, en que haya dos o más estudiantes y apoderados. Intente combinar a niños y niñas, y que hayan suficientes de ellos como para que no se inhiban frente a los adultos.
3. Pídales que conversen sobre uno o más de los siguientes temas, siguiendo tres reglas:
 - Todos se preocupan de que todos opinen y todos se sientan bien escuchados.
 - Al opinar se dan argumentos y explicaciones.
 - Nadie habla mucho, para que todos puedan hablar.
 - No se critica lo que digan los demás.

Temas (elegir)

- Experiencias personales o cercanas en casos críticos: lo que sintieron y lo que hicieron, aquello que les pareció bien hacerlo, y aquello que creen que no fue tan adecuado. (Terremotos, aluviones, maremotos, derrumbes, otros.)
 - Experiencias de participar en una comunidad (cualquiera), y qué creen que hizo que esa comunidad funcionara.
 - Compartir lo que le ha resultado a cada uno en los momentos en que las emociones los invaden, ya sea de miedo, rabia, tristeza. Decidir cuatro cosas que conviene hacer para calmarse para cada una de esas tres emociones (miedo, rabia y tristeza).
4. Pida a cada grupo que exponga algo de lo que se habló en el grupo, y algo que les llamó la atención de esta conversación entre adultos, niños y niñas.
 5. Cierre comentando el valor de la comunicación para enfrentar los momentos difíciles, y apoyarse mutuamente en los momentos difíciles, y la necesidad de seguir ciertas reglas para poder comunicarse bien.

Reseña

La forma cómo reaccionan los adultos en momentos de crisis es un modelo para niños y niñas y la principal fuente de aprendizaje sobre cómo reaccionar en situaciones difíciles. Además, puede ser una fuente de sufrimiento, si les asusta las reacciones de sus mayores. Muchas veces, los adultos olvidan cuan perceptivos y observadores son los más pequeños, que siempre, aunque uno no se dé cuenta, están pendientes, hasta el más mínimo detalle de sus seres significativos.

En esta actividad se invita a ponerse en el lugar del niño o niña, para poder entender lo que sienten y cuánto una reacción puede producir el efecto contrario: enojarse demasiado, asustarles y bajarles la autoestima en vez de animarlos a superarse. Asustarse demasiado, darles inseguridad en vez de fortaleza.

Poder calmarse y actuar con más sabiduría, es fundamental para poder apoyarnos en momentos de crisis. Hay mucha experiencia en las familias, que puede ser aprovechada y validada, el rescatar experiencias positivas. Esto ayuda a sentirse en una comunidad de curso, y generar redes de cuidados mutuos.

Sugerencias para la calma

- Respirar profundo
- Relajar los músculos (esbozar una sonrisa sirve para relajar el resto del cuerpo)
- Parar los pensamientos negativos, tener una frase optimista (esto pasará; enojarse será para peor; si me asusto mucho me asustará mi susto, etc).



Actividad

Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos

Padres tranquilos, niños seguros

1. Invite a trabajar el tema "Adultos y seguridad de los niños y niñas en momentos difíciles".
2. Entregue a cada uno la hoja con imágenes de adultos con emociones fuertes (adjunta).
3. Pida que se junten de a dos personas y comenten:
 - ¿Cómo se sentirá un niño o niña cuando un adulto tiene esa expresión y esa emoción?
 - ¿Cómo influye en su seguridad es ver a un adulto así? ¿Por qué?
 - Dé ideas de cómo calmarse cuando se tienen esas emociones, o bien cómo prevenirlas, para no impactar negativamente a sus hijos.
4. Invite a que 4-5 expongan formas útiles de calmarse, y complemente usted si hace falta (reseña).
5. Cierre la actividad preguntando a los padres, madres o apoderados que han descubierto en esta sesión.



Anexo



Estoy furiosa.



Estoy triste.



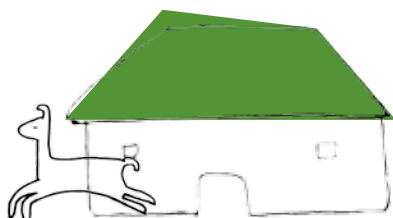
Estoy desesperada.



Estoy asustado.



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 Educachile			
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 30 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2024.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.
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.

Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
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	3 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 Educación Inicial

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
Educarchile			
Autocuidado después de las crisis	30 min	http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&ID=207490	Breves instrucciones para el ejercicio de respiración profunda de Benson y el ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson.
¿Qué hacer para recuperarnos en familia después de la emergencia?	1 hora	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.
Valoras UC			
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 hora	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.
Constituyéndose como una comunidad de curso organizada	1 hora	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Constituyendonos-en-comunidad-curso-organizada-FINAL.pdf	Durante el proceso de construcción de la "Comunidad Curso" se sugiere tener una reunión de apoderados con el objetivo de introducir a los padres y/o apoderados en la lógica de mirar al curso como una comunidad.



Mamá tengo profesora!
es la más inteligente
sabe todo y no miente
despierta con la aurora
siempre nuestra protectora
es una gran adivina.
Me mostró la becacina
ella mira fijamente
también sabe de serpientes
el resto lo imagina.

Me saluda muy alegre
cuenta cuentos y fábulas
pintó liebres y águilas
me contó de un orfebre
también, qué es un pesebre.
Conoce lo que pienso
y los secretos del tiempo
su letra es la más linda
la observo cuando pinta
aprendo mucho... lo siento.

Clase de matemáticas
contar sumar multiplicar
me tienen que ayudar
que piedras más simpáticas
de colores y prácticas.
Mi pensamiento concreto
no entiende de conceptos
enorme imaginación
fantasía y creación
busco ese alimento.

Maestro tu eres libre
vamos juntos a explorar
correr, saltar y respetar
con entusiasmo vibrante
tu guía siempre delante
mis pensamientos se forman
tus caminos en mi plasman,
respiro tus creaciones
tus ejemplos más reales
son vivencias que me forman.

