

COMUNIDAD de
cuidado de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

Educación
Especial

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



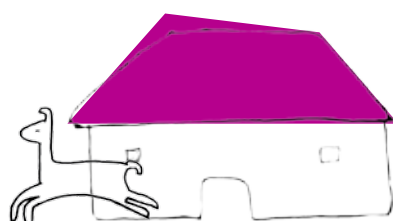
CONTRATAPA EN BLANCO



Educación Especial

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

(Educatora 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)



El terremoto ocurrido el 2 de abril del presente año en el norte del país provocó un estado de emergencia que afectó de manera integral nuestra existencia como personas y como comunidad. En una primera instancia, dicha situación requirió ser abordada con apoyos y acciones de resguardo de la integridad vital, atención de necesidades de alimentación, seguridad, vivienda, de salud física y mental, de conectividad y comunicaciones.

Con el transcurso de los días, las personas, grupos sociales y organizaciones, fueron retomando las tareas y responsabilidades diarias. Cada institución educacional colaboró intensamente en el diseño e implementación de apoyos que permitieron retomar la normalidad de su actividad educativa. Ello significó un importante aporte a la recuperación del equilibrio, y desarrollo de una nueva etapa de organización de los equipos institucionales y de la comunidad educativa en general.

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.

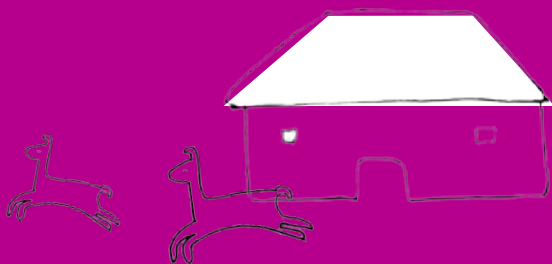
Por ello, les presentamos este material preparado para el desarrollo de espacios de contención y apoyo emocional y la creación de ambientes de respeto, confianza, prevención y autocuidado, tanto dentro como fuera del aula. También, busca estimular y motivar la realización de actividades de auto conocimiento, 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



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.

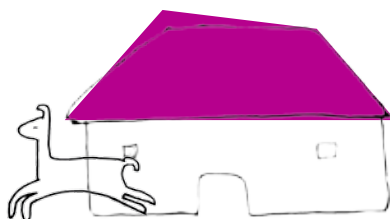
Se sabe que las personas con redes viven más años.

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.



Índice

1

EN LA SALA

Rutinas de curso

- Día lunes: empezar con agrado
- Concentración para poder trabajar
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación
- Ejercicios de activación
- Día viernes: ¡listo!

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado (Consejo de curso o equivalente)

- Conocernos más
- Proyectos de curso
- Organizarse para la crisis

Desarrollo socioemocional (Orientación o equivalente)

- Convivir con las emociones
- Obedecer en momentos difíciles
- Emociones en momentos críticos

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



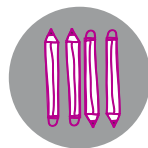
Este cuadernillo conforma un material elaborado para formar a los estudiantes en ciertas habilidades que permiten prevenir y formar en actitudes favorables en momentos de crisis.

Está dirigido a todos los niveles, diferenciando las actividades por nivel: educación inicial, básica y pre laboral. El que se presenten todas en el mismo texto, permite que cuando un grupo lo requiera, el o la docente pueda elegir actividades de ciclos anteriores.

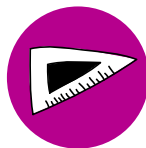
Las actividades que se presentan pretenden dar respuesta a las variadas necesidades que hay en un aula especial. Sin embargo, cada una de las experiencias que se plantean queda sujeta al criterio de adaptación que tenga el o la docente de educación especial, acorde a las características específicas de sus estudiantes.

Para que todos los estudiantes puedan beneficiarse de las actividades, la información que se entregue debe ser presentada acorde a los niveles comunicativos que tengan los y las estudiantes, por ejemplo; si hay un estudiante que se comunica de forma no verbal mediante gestos o lengua de señas, estos gestos deben estar presentes para que él o ella pueda acceder a la información mediante su canal de percepción. Para un niño o niña con trastorno del espectro autista, será relevante para lograr captar su atención el apoyo visual y uso de pictogramas que aporta a la comprensión de la información. La incorporación de Sistemas Alternativos y/o Aumentativos de Comunicación (SAAC) en personas con discapacidad es un elemento que debemos incorporar en nuestras aulas de educación especial, con el fin de otorgar mayores alternativas para que el estudiante se comunique, desenvuelva y se relacione con las personas y su entorno.

La estructura de presentación de actividades, incluye en cada categoría de actividades (rutinas; curso como comunidad; desarrollo socioemocional) actividades específicas para cada ciclo, en forma progresiva. El ciclo que corresponde a cada actividad está indicado al lado de ella, como Nivel Pre Básico, Nivel Básico y Nivel Pre Laboral.



Nivel
Pre Básico



Nivel
Básico



Nivel
Pre Laboral

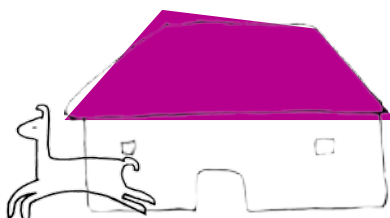


EN LA SALA

Rutinas de curso

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado

Desarrollo socioemocional



Reseña

Tener rutinas y saber qué esperar en la semana otorgará seguridad a aquellos niños y niñas que son más temerosos, permitirá tener expectativas sobre las actividades y organizar tiempos y recursos, ambos importantes al momento de educar la autonomía y la organización. Un niño o niña que sabe qué tiene que hacer, no depende del adulto para avanzar y realizar sus actividades, del mismo modo, en un momento de crisis seguirá los protocolos aprendidos sin tener que esperar que el adulto se lo indique.

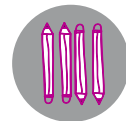
Dayin Santamaría, psicóloga clínica (Psicólogos sin fronteras), explica que mantener rutinas, sin interrumpirlas, predecibles y sistemáticas, cotidianamente, es importante para manejar las situaciones prolongadas de crisis.

En estudiantes que presentan necesidades educativas especiales, ya sean transitorias o permanentes, el sentido de las rutinas es aún más relevante. Base de posteriores aprendizajes, tienen la función de organizar y anticipar el trabajo que se llevará a cabo, logrando una progresiva adaptación al medio a través de éstas.

En estas rutinas de día lunes, se parte del supuesto que el día lunes es un comienzo que, para algunos es fácil y para otros más complicado. La institución escolar es un espacio menos familiar, con muchas personas con los cuales tener que ponerse de acuerdo y compartir; exigencias, potenciales conflictos, menos libertad para hacer lo que se le plazca. Partir la semana escolar con temor no conviene, pues se asocia la organización escolar con un ambiente inseguro.

Convertir el inicio del día lunes en un espacio de transición amable y segurizador, será útil para aumentar la seguridad que otorga el espacio escuela, y a la vez, la disposición a iniciar la semana. Contribuye al llamado "apego escolar", que se ha demostrado, tiene implicancias tanto en el aprendizaje como en la disposición de los padres, madres y apoderados a la escuela.





Actividad

Empezar con agrado (Nivel Pre Básico)

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

Empecemos la semana

Previamente:

Organice con las familias para que durante el fin de semana escojan una actividad significativa que hayan realizado en familia, y en conjunto con su hijo o hija, escojan algún símbolo que lo represente. Deben llevarla todos los días lunes.

1. Reúna a niños y niñas en un círculo cerca del lugar donde se ubica el calendario con el mes y la semana en que se encuentra (lugar establecido para el panel o rutina de saludo).
2. Dele la bienvenida a todos e invite a dar los buenos días a la semana que se inicia.
3. Señale en el calendario el día sábado y domingo, e invítelos a contar algo que hicieron el sábado o el domingo a través del elemento que trajeron (ejemplo: si estuvo de cumpleaños, una vela o una tarjeta escrita de regalo). Comience usted comentando algo que realizó en uno de esos días (apóyese de alguna imagen o material concreto).
4. Finalice indicando en el calendario, haciendo un recuento de las actividades interesantes que tendrán cada día. Puede usar el mesario de tareas o pictogramas para representar. Ej.: *Hoy lunes vamos a pintar con muchos colores, tal como hacemos todos los lunes. Los martes es el día que hacemos deportes y este martes vamos a aprender a saltar en un pie, el miércoles...*
5. Cierre la actividad invitando a participar en la actividad que tiene preparada para ese día.

Se sugiere tener un panel o una carpeta, también pueden ser fotografías, donde pueda archivar los elementos que traen de su hogar, conformando una bitácora o libro de experiencias del curso con los acontecimientos que cada uno ha querido compartir.



Actividad



Empezar con agrado (Nivel Básico)

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

Círculo noticioso

1. Pida ayuda para disponer las sillas ordenadas en un círculo, en el que deben participar todos y todas.
2. Pida que se sienten en cada una de las sillas, apoye físicamente a los estudiantes que lo requieran.
3. Salude a cada estudiante e invite a la actividad, con el apoyo concreto y/o visual de alguna imagen representativa acorde a la edad cronológica (ejemplo; un diario o una foto tamaño carta de algún noticiero).
4. Guíe la actividad eligiendo una de las siguientes posibilidades (dependiendo del nivel de comunicación en el que se encuentran sus estudiantes, deberá guiar la actividad con apoyo de material concreto, fotográfico o pictográfico. Si sus estudiantes presentan los 3 niveles mencionados, deberá ofrecer todas las posibilidades):
 - A. Indique 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.
 - 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.
5. Modele la actividad con un lenguaje adecuado sin hacer juicios de valor sobre el contenido o tipo de noticia que se comenta.
6. Pida a los participantes que cuenten o comenten algún acontecimiento significativo para ellos.
7. Cierre el círculo noticioso preguntando lo que más sorprendió, lo más curioso, lo más importante o la noticia que más gustó.





Actividad

Empezar con agrado (Nivel Pre laboral)

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

Mis experiencias

1. Salude y de la bienvenida a la semana.
2. Invite a disponer las sillas en círculo para sentarse.
3. Introduzca indicando que en nuestra vida siempre hay noticias. Ponga como ejemplo alguna actividad cotidiana transformada en noticia que realizó durante el fin de semana. (por ejemplo, " el fin de semana vino la abuela", o "se cortó la luz")
4. Invite a sus estudiantes a comentar, como si fuera una noticia de la radio, algún hecho que protagonizaron el fin de semana. (Puede usar un micrófono para darle más realidad).
5. Modele la actividad con un lenguaje adecuado sin hacer juicios de valor sobre el contenido o tipo de noticia que se comenta.
6. Cierre el círculo noticioso preguntando lo que más sorprendió, lo más curioso o la noticia que más gustó.

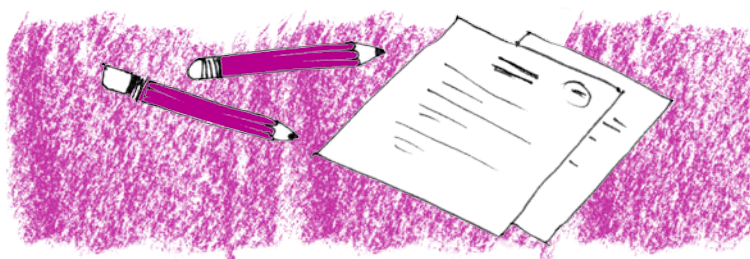


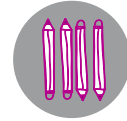
Reseña

Cuando un curso se desconcentra, se dispersa o molesta, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Una forma más efectiva 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 estaban 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 debido a que transcurrió el tiempo límite, lo que le conviene es llamar la atención con OTRA actividad pedagógica.

Los estudiantes con capacidades diferentes tienen una atención más lábil y se dispersan con mayor facilidad. Esto hace recomendable periodos de actividad más breves (el tiempo debe adecuarse a cada estudiante, quienes, en uno de los aspectos que presentan mayor diferencia, es en su tiempo de concentración).





Actividad

Concentración para poder trabajar (Nivel Pre Básico)

10 minutos.
Sala.

Ronda de concentración

1. Invite a los niños y niñas a formar y comenzar con una pequeña ronda al centro de la sala.
2. Cante con ellos una ronda infantil, con cadencia o ritmo armónico y suave, pidiendo que canten en voz bajita (Arroz con leche, Un elefante, Bajo de un botón, etc.)
3. Mientras hacen la ronda, vaya indicando distintos movimientos:
 - a. Avanzar hacia adentro reuniéndose en el centro, y posteriormente abrirse nuevamente (2-3 veces hasta que lo puedan hacer todos).
 - b. Avanzar hacia la derecha, como las manillas del reloj, y luego en sentido contrario (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
4. Cierre la ronda pidiendo que sólo canten en murmullo (mmmmm), mientras usted da muy calmadamente la instrucción para iniciar o retomar la actividad.



Actividad

Concentración para poder trabajar (Nivel Básico)

20 minutos.
Sala/patio.

Ritmos organizadores

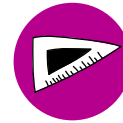
1. Indique que realizarán una secuencia usando aplausos que les ayudará a concentrarse nuevamente.
2. Aplauda con diferentes ritmos dando tiempo para que los niños y niñas lo imiten (ejemplo: aplauda tres veces; cuatro veces, una vez; aplauda con un ritmo de dos negras, dos corcheas, una negra).
3. Cierre la actividad muy amable y suavemente (para que no se desconcentren de ese estado de ánimo), invitando a los niños y niñas a iniciar o retomar su trabajo.

Variaciones

(Emplee según las características propias de los estudiantes del nivel).

- Invítelos a percudir el ritmo de una canción conocida que les guste, mientras la cantan.
- Invite a realizar ritmos suaves con el cuerpo: balanceando los brazos o la cabeza o los pies; marchando; haciendo un tipo de zapateo más complejo, etc.
- Cantar una canción con sílabas. (la, la, la - ta, ta, ta, etc.).
- Moverse o bailar al son de una canción, o una secuencia de aplausos.
- Hacer una ronda en que, al ritmo del primero, los demás lo repiten con distintos sonidos
(aplausos, pies, percusión con un lápiz, voz, etc.).





Actividad

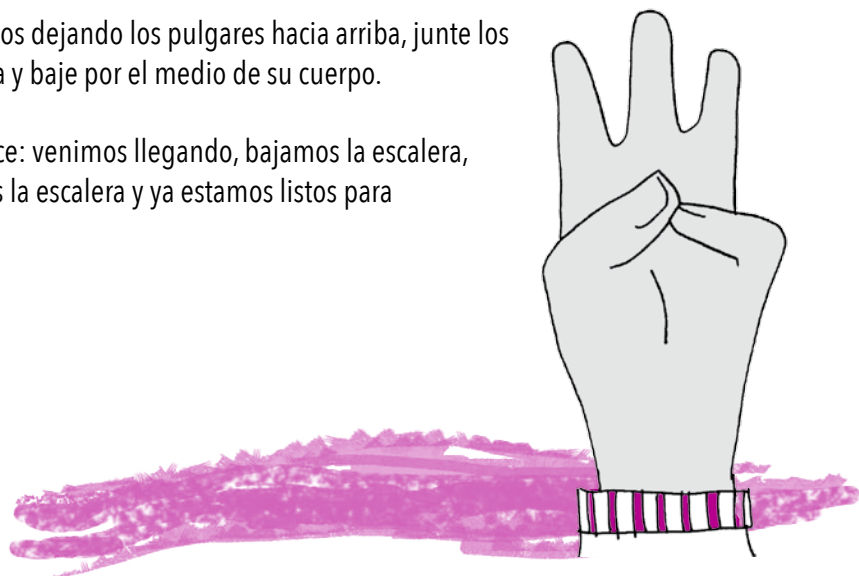
Concentración para poder trabajar (Nivel Básico)

10 minutos.

Sala, al inicio o en cualquier momento que requiera silencio y concentración.

La escalera

1. Invite a los estudiantes a sentarse en semicírculo, apoye físicamente a los que lo requieran o pida apoyo de alguno de los niños o niñas.
2. Póngase delante del semicírculo, en donde todos los estudiantes le vean.
3. Explique brevemente que se entregarán instrucciones que deben ser seguidas y que deben estar muy atentos.
4. Tóquese los dedos uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera. Para los que requieran más apoyo, pueden tocarse los dedos con el pulgar de la otra mano. La secuencia debe realizarse en conjunto, respetando los ritmos de cada uno. Si alguno de los estudiantes no logra hacerlo de forma autónoma, el profesor, profesora o asistente, apoya físicamente su mano (tomando su pulgar por debajo).
5. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice (subir la escalera) y de la otra forma (con el pulgar de la otra mano que toca cada dedo).
6. Vuelva a repetir la secuencia hacia abajo.
7. 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.
8. Mientras hace el ejercicio, dice: venimos llegando, bajamos la escalera, subimos la escalera, bajamos la escalera y ya estamos listos para comenzar.



Actividad



Concentración para poder trabajar (Nivel Pre laboral)

15 minutos.
Sala.

Juego con la vista

1. Disponga colchonetas en círculo o alfombras para sentarse en el suelo.
2. Invite a los jóvenes a que tomen asiento e indíqueles que se sienten con las piernas cruzadas, a lo "indio".
3. Invítelos a poner sus manos a la altura de su mirada, cada mano con las yemas de sus dedos tocándose en el centro y de frente. La separación entre ambas manos debe ser en paralelo a los hombros y frente a los ojos (asegúrese de que todos logren la postura antes de empezar a jugar con los ojos).
4. Indíqueles que deben jugar con sus ojos (sin mover la cabeza y con la espalda derecha), mirando las yemas de sus dedos de izquierda a derecha, contando muy lentamente hasta diez, haciendo hincapié en no perder el recorrido de su mirada (la línea imaginaria que se genera entre ambas manos).



Actividad

5. Luego, cambie las manos de posición, situando ambas manos con las yemas de sus dedos en forma vertical, desde la altura de la cabeza hasta el pecho (asegúrese de que todos logren la postura antes de empezar a jugar con los ojos).
6. Indíqueles que vuelvan a jugar con sus ojos, mirando las yemas de sus dedos, ahora de arriba hacia abajo, contando muy lentamente hasta diez (siguiendo esta línea imaginaria entre ambas manos).
7. Finalmente, pida que bajen sus manos y que logren quedarse en silencio unos instantes.
8. Cierre la actividad con preguntas para conocer si les ha gustado el ejercicio y cómo se han sentido los estudiantes.

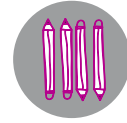


Reseña

Respirar bien oxigena e irriga nuestro cerebro, permitiendo pensar, concentrarse 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 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 está agitada. Al desconcentrarnos, también respiramos de manera que oxigenamos, pero nuestro cerebro 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. Dominar la concentración en la tarea.





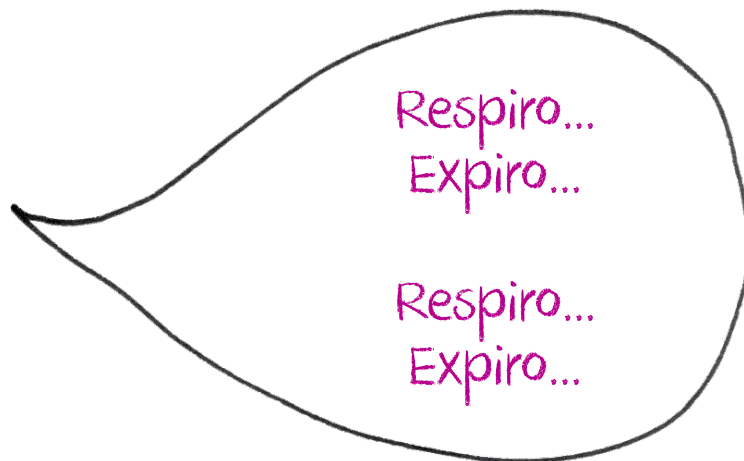
Actividad

Ejercicios de respiración (Nivel Pre Básico)

10 minutos.
Sala/patio

Soy un globo

1. Invite a realizar ejercicios para relajarse y sentirse cómodos.
2. Colóquese frente a ellos, de modo que todos puedan verle, muéstreles cómo se infla un globo, invitándolos a practicar con su cuerpo el mismo ejercicio del globo. Deje que los niños y niñas pueden tocar para sentir esta inflación.
3. Invíteles a inflar imaginariamente un globo en su estómago.
4. Muestre la secuencia, realice dos ensayos modelados por usted, invítelos a ensayar, corrija cuando sea necesario, y después invite a realizar el ejercicio hasta que lo pueda realizar todo el curso.
 - Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.
 - Retengo el aire un momento.
 - Expiro botando el aire lentamente hasta quedar vacío.
 - Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.
5. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten?, invitándolos suavemente a la tarea planificada.



Actividad

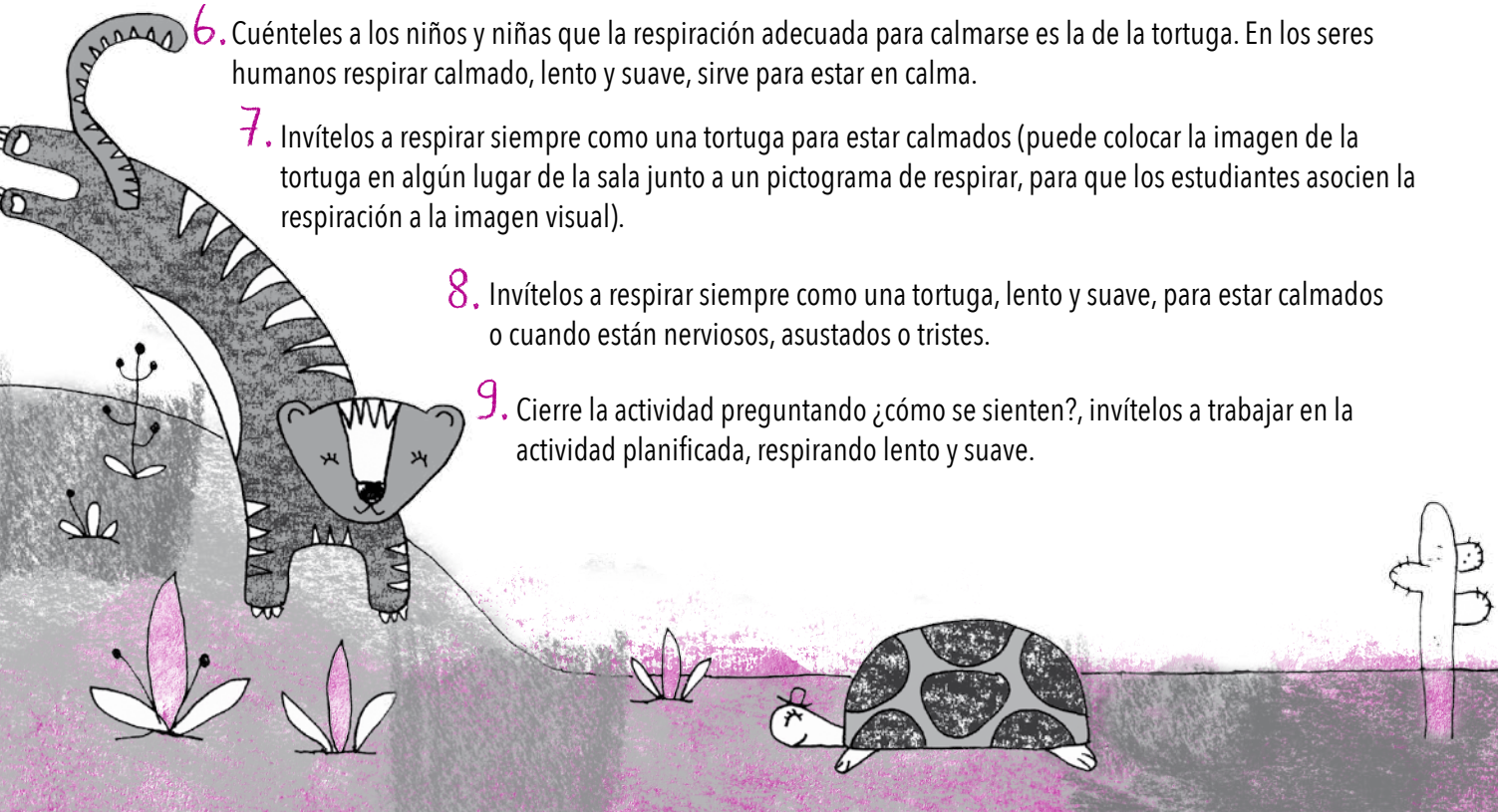


Ejercicios de respiración (Nivel Básico)

15 minutos.
Sala/patio

Despacio como tortuguita, Rápido como tigre

1. Invite a los niños y niñas a sentarse en semicírculo y póngase frente a ellos para que todos puedan verle.
2. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita (muestre una imagen real de una tortuga), o rápido y fuerte, como un tigre corriendo (muestre una imagen real de un tigre).
3. Invite a los niños y niñas a respirar como una tortuga: ella es más pequeña, respira despacio y lento, pero en cambio el tigre es grande y fuerte, necesita respirar rápido y fuerte.
4. Repita 2-3 veces el ejercicio.
5. Repártales unas tiras de papel de seda. De este modo, pueden observar como el papel no se mueve cuando respiramos como una tortuga y cómo se mueve cuando respiramos como un tigre.
6. Cuénteles a los niños y niñas que la respiración adecuada para calmarse es la de la tortuga. En los seres humanos respirar calmado, lento y suave, sirve para estar en calma.
7. Invítelos a respirar siempre como una tortuga para estar calmados (puede colocar la imagen de la tortuga en algún lugar de la sala junto a un pictograma de respirar, para que los estudiantes asocien la respiración a la imagen visual).
8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados o cuando están nerviosos, asustados o tristes.
9. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten?, invítelos a trabajar en la actividad planificada, respirando lento y suave.





Actividad

Ejercicios de respiración (Nivel Pre laboral)

10 minutos.
Sala.

Aprendo a respirar

1. Invite a los estudiantes a hacer un círculo con las sillas, tome una posición relajada y tranquila e invítelos a que hagan lo mismo. Explique que realizarán ejercicios de respiración para relajarse (refuerce con mímica de respiración profunda; inhalando por la nariz y botando por la boca, mostrando cómo el estómago se llena de aire).
2. Realice los siguientes ejercicios junto a los estudiantes:
 - 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 profunda e invite a que cierren los ojos.
3. Termine la actividad, abriendo los ojos y sonriendo a sus estudiantes e invitándolos a trabajar.

Puede acompañar con música de relajación si es necesario (sin letra y con bajo volumen).

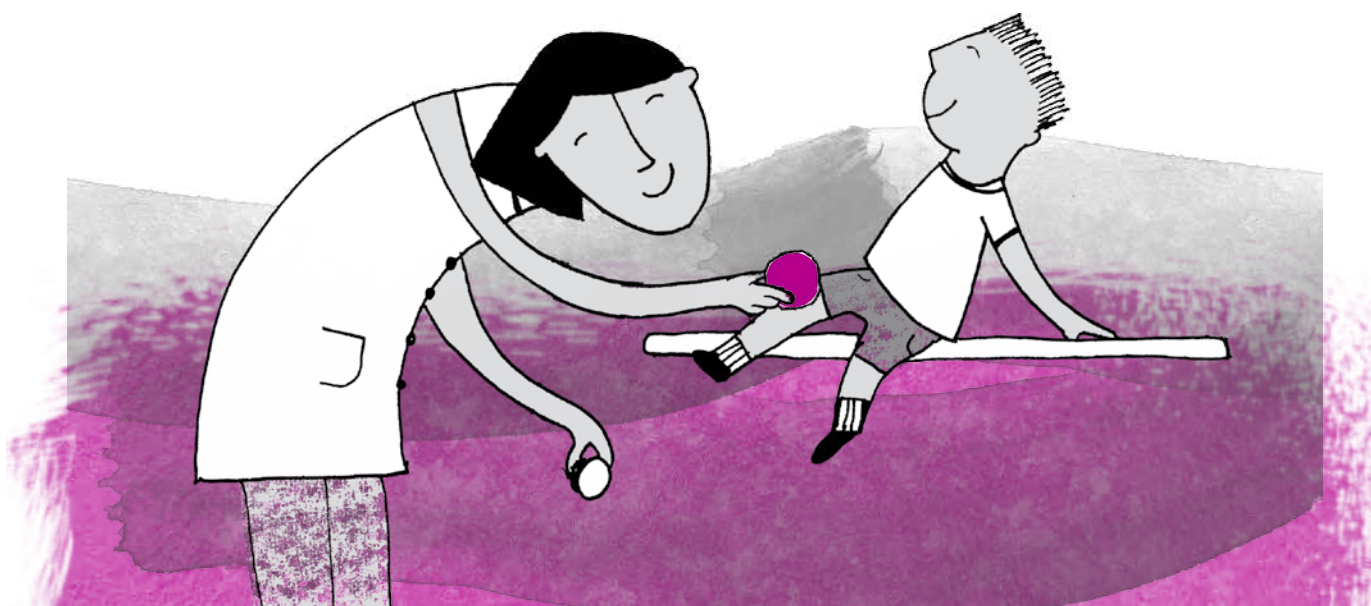


Reseña

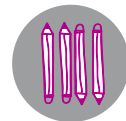
Estar relajados significa un estado corporal en que se respira calmado, los músculos están distendidos. Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye, y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajo (ni excesivo ni poco) es fundamental para el aprendizaje. 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 a los más pequeños y pequeñas: contactarse con su cuerpo, con la tierra o suelo (sea una colchoneta, chal, u otro en donde se acuesta) y sintiendo que su cuerpo está contenido, lo que activa el tacto en toda su piel y les hace sentir los límites que los y las contienen. Eso tranquiliza. La visualización, por otra parte es una poderosa herramienta en que los niños y niñas pequeños 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.



A los niños y niñas que tienen dificultades para mantenerse acostados, invítelos a que sean su ayudante y en conjunto con usted ayude a relajar a sus compañeros y compañeras. De esta forma, él también se relajará.



Actividad

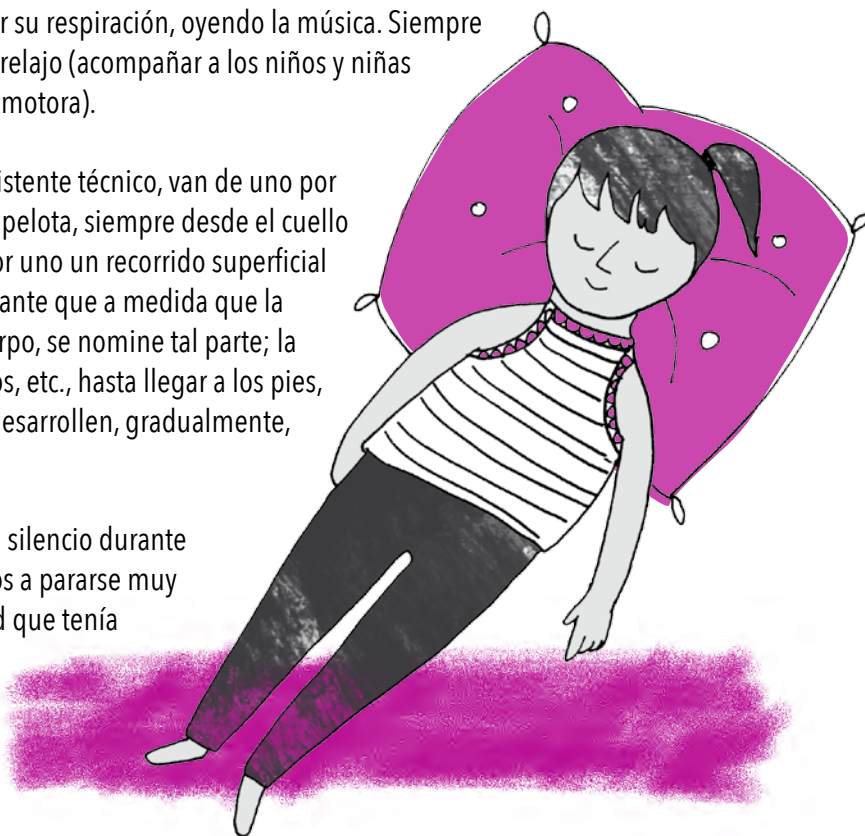
Ejercicios de relajación (Nivel Pre Básico)

20 minutos.
Sala.

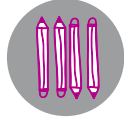
Masajes para relajarse

Para esta actividad los niños y niñas deben estar acostados (idealmente en cojines o colchonetas). Se requiere una pelota de goma pequeña (idealmente, música sin letra en bajo volumen).

1. Indique que realizarán masajes para aprender a relajarse, estar tranquilos.
2. Deben acostarse y permanecer con los ojos cerrados, *como si fueran una estrella de mar que está sobre una roca bajo el sol*.
3. Muestra una pelota de goma y anticipe que hará masajes por algunas partes del cuerpo con esa pelotita, sobretodo, en las partes del cuerpo que suelen estar más tensas.
4. Pídales que respiren y traten de sentir su respiración, oyendo la música. Siempre tratando de mantener el silencio y el relajo (acompañar a los niños y niñas que tienen dificultades de inquietud motora).
5. El o la docente, en conjunto con la asistente técnico, van de uno por uno, haciendo masajes suaves con la pelota, siempre desde el cuello hasta los pies, como haciendo uno por uno un recorrido superficial por el contorno del cuerpo. Es importante que a medida que la pelota recorre algunas partes del cuerpo, se nomine tal parte; la cabeza, el cuello, los brazos, las manos, etc., hasta llegar a los pies, de tal manera que los niños y niñas desarrollen, gradualmente, conciencia de su propio cuerpo.
6. Pida que se mantengan acostados en silencio durante un minuto, y posteriormente, invítelos a pararse muy silenciosamente y realizar la actividad que tenía planificada.



Actividad



ADECUACIÓN CURRICULAR

Si en su sala hay niños y niñas con hipotonía (disminución en el tono muscular, flacidez), en la medida de lo posible utilice un masajeador con vibración, para que el niño o niña pueda sentir mayormente el masaje (siempre y cuando no le provoque cosquillas).

Ejercicios de relajación (Nivel Pre Básico)

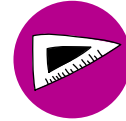
10 minutos.
Sala.

Tensar los dedos de los pies

1. Disponga colchonetas en el suelo e invítelos a sentarse descalzos, con las piernas estiradas.
2. Indique que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar tranquilos.
3. Pida que muevan los dedos de sus pies (usted modele los movimientos cuidando que todos puedan verla).
4. Pídale que estiren los dedos hacia arriba, como "tirando" de ellos hacia su cara, manteniéndolos en esa postura mientras cuentan todos hasta diez.
5. Pida que suelten los deditos moviéndolos libremente.
6. Repita el ejercicio unas cinco veces.
7. Cierre invitándolos a continuar con la actividad que tenía planificada.



Para los estudiantes que se les hace más difícil la imaginación, puede apoyarlos con imágenes visuales concretas (del interés de ellos) y que escojan la imagen positiva que les gusta (es importante dar el espacio para hacer una pausa e imaginar cosas lindas, que los lleven a la calma y que se sientan seguros).



Actividad

Ejercicios de relajación (Nivel Básico)

10 minutos.
Sala.

Visualización positiva para momentos difíciles

1. Indique que realizarán un ejercicio para relajarse y estar tranquilos.
2. Pida a los niños y niñas que se sienten en silencio y cierren los ojos para imaginar.
3. Pídales que visualicen imágenes que usted les dirá, y finalmente, una imagen muy positiva que ellos elijan, ejemplos:
 - Lavarse las manos
 - Arena tibia entre las manos
 - Acariciar un gatito blanco
 - ...y ahora imaginen algo que les gusta mucho, y quédense pensando en eso un ratito... (un cuento, un juego, lo que quieran)...
 - Recuerden: cada vez que estén con pena, rabia o susto, imaginen esto que les gusta tanto... mantengan en la mente esa imagen y que la disfruten.
4. Invítelos a despedirse de esa imagen.
5. Cierre la actividad pidiendo que abran sus ojos lentamente, para volver a la sala contándoles de la actividad que harán posteriormente.

Sugerencia

Posterior a haber hecho este ejercicio varias veces, cada cierto tiempo, al menos una vez a la semana, invítelos a que cada uno recuerde y visualice esa imagen que les gusta tanto. Que se acostumbren a tener esta visualización como recurso para momentos difíciles. Además, puede colocar la imagen de cada uno en un lugar determinado de la sala, para que esté presente en todo momento.



Actividad



Ejercicios de relajación (Nivel Pre laboral)

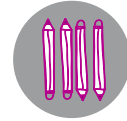
5 minutos.

Sala, al inicio o en cualquier momento que requiera silencio y concentración

Esa mancha en la pared

1. Pida a los y las jóvenes que tomen asiento frente a la pared.
2. Invítelos a mirar la pared y llevar los ojos hacia algún punto en particular (alguna mancha, agujerito o similar).
3. Pídales que mantengan la vista ahí, concentrándose todo lo que puedan en su respiración; en cómo va entrando el aire despacio a los pulmones... y cómo va saliendo después.
4. Indique que deben permanecer así unos minutos, con la mirada fija y sintiendo el aire en su cuerpo.
5. Cierre la actividad con preguntas para conocer cómo se han sentido los participantes.





Actividad

Ejercicios de activación (Nivel Pre Básico)

10 minutos
Sala/patio

Baile libre o secuencia de movimientos

Necesitará de una radio o computador con parlantes y el repertorio musical del interés de los niños y niñas del curso.

1. Invite a empezar la jornada de una forma más entretenida y "movida". Haga hincapié en que el cuerpo debe estar en forma y activo para enfrentar bien las tareas
2. Si está en la sala, entre todos disponen las sillas para que quede un espacio amplio para desplazarse.
3. Dé a escoger canciones del interés de los estudiantes y acordes a su edad (puede preguntarle a los padres y complementar esta información si es que los estudiantes no retroalimentan).
4. Motívelos para que bailen al ritmo de la música, muevan su cuerpo libremente, los que quieran también pueden cantar.
Baile con los estudiantes y facilite el contacto entre ellos haciendo parejas. Cuide especialmente de poner buenas parejas a aquellos niños y niñas que requieren de mayor estimulación.
5. De forma gradual, incluya secuencias de movimientos simples de brazos o pies, para que el grupo pueda seguirlos.
6. Cierre la actividad, juntándose con todos en un gran círculo, tomándose de las manos e invite a aplaudir por la participación que han tenido.

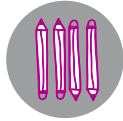
Reseña

Así como los estudiantes necesitan relajarse en algunas instancias, también necesitan a veces activación. En las mañanas al llegar y empezar la jornada, suele ser necesario, también después de mucho tiempo de actividad. Estos juegos o dinámicas de activación, ayudan a despertar algunas funciones que están "dormidas" y aumentan la proactividad, a través del movimiento corporal. Esto es especialmente necesario en los estudiantes que presentan baja movilidad y escasa iniciativa.



Los juegos de activación son ricos en estimulación para los y las estudiantes que presentan capacidades diferentes, facilitan su expresión, desenvolvimiento y cognición en contextos lúdicos. Les mantiene "conectados" con las diferentes situaciones de aprendizaje que les benefician.

Actividad



Ejercicios de activación (Nivel Pre Básico)

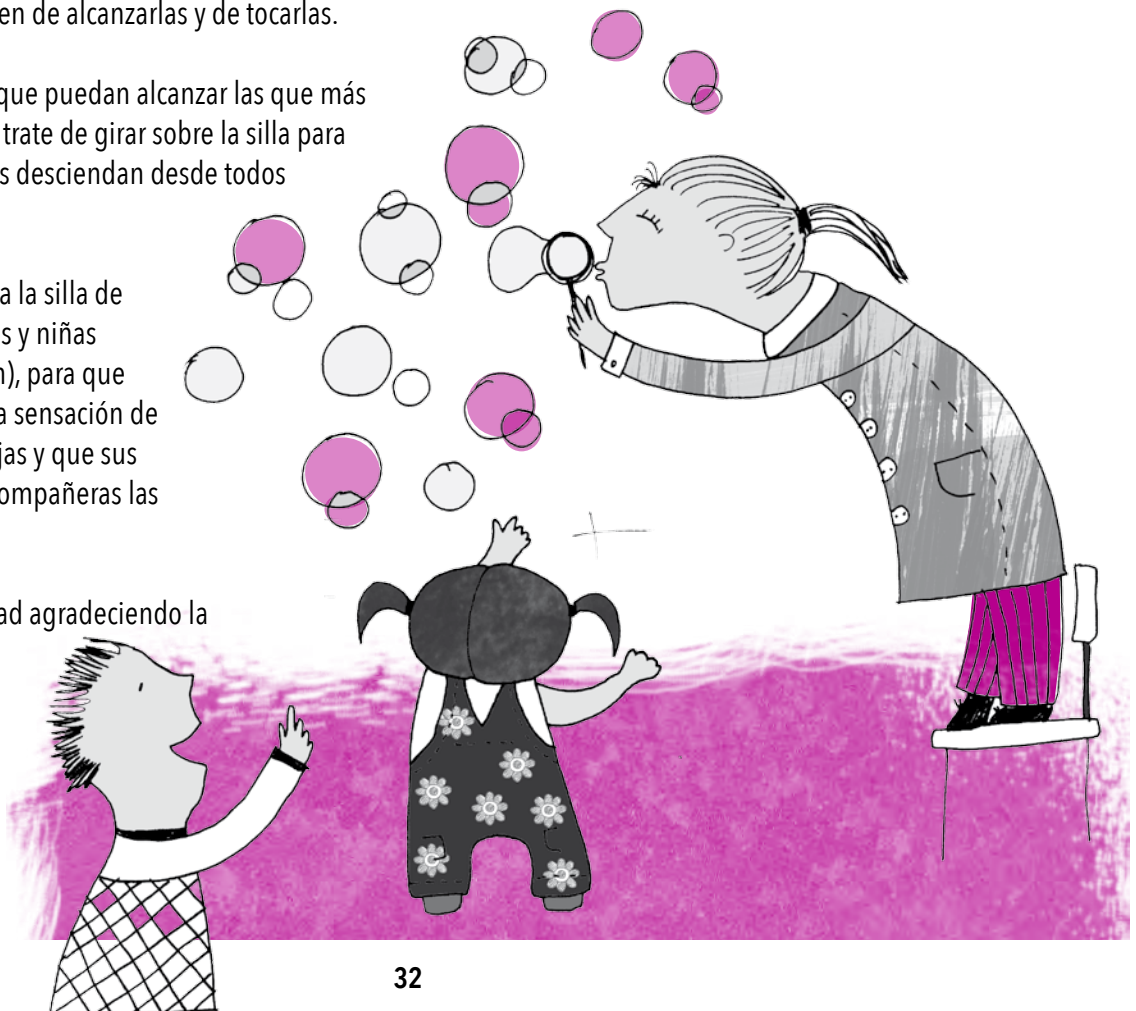
10 minutos

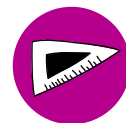
Sala, para captar atención y estimular

Las Burbujas

Requiere de un burbujero para hacer las burbujas.

1. Invite a los niños y niñas a que se reúnan en el centro de la sala.
2. Coloque una silla al medio del círculo, súbase sobre ella y motíuelos a participar de una gran sorpresa.
3. Comience a hacer burbujas de jabón sobre ellos, de tal forma que las vean bajar desde la altura.
4. Pídeles que traten de alcanzarlas y de tocarlas.
5. Motíuelos para que puedan alcanzar las que más puedan y usted trate de girar sobre la silla para que las burbujas descendan desde todos lados.
6. Invite a subirse a la silla de a uno a los niños y niñas (los que quieran), para que experimenten la sensación de hacer las burbujas y que sus compañeros y compañeras las alcancen.
7. Cierre la actividad agradeciendo la participación e invítelos a realizar la siguiente actividad.





Actividad

Ejercicios de activación (Nivel Básico)

10 minutos

Sala, al inicio, preparatorio para actividad posterior

La Bomba

1. Invite a que todo el grupo se disponga de pie en círculo. Si los estudiantes tienden a dispersarse del círculo, puede disponer de una cinta elástica que los contenga a todos por sus espaldas, para mantener esta forma.
2. Motive el juego mostrando "la bomba" (pelota o saquito de arena) e indique que deben pasarse la pelota y estar atentos, de lo contrario, esta bomba estallará en sus manos.
3. Inclúyase en el círculo y empiece a contar del uno al diez en voz alta.
4. Entre tanto, los jugadores del círculo se irán pasando el objeto (la bomba) junto al conteo, motívelos para que junto a usted sigan el conteo.
5. Cuando lleguen a diez, grite: "¡BOMBA!". El jugador que en ese momento tenga el objeto "estallará" y tendrá que pasar al centro (puede acompañar con sonidos de estallido u onomatopeyas como; bum, pum, paf, etc).
6. Los participantes que queden al centro ayudarán con el conteo a sus compañeros y compañeras que siguen en juego y se les motivará para que realicen estos sonidos.
7. Finalmente, el último que quede en el círculo con la pelota será el ganador o el "rey de la bomba", para evitar las etiquetas competitivas de ganador y perdedor.



Actividad



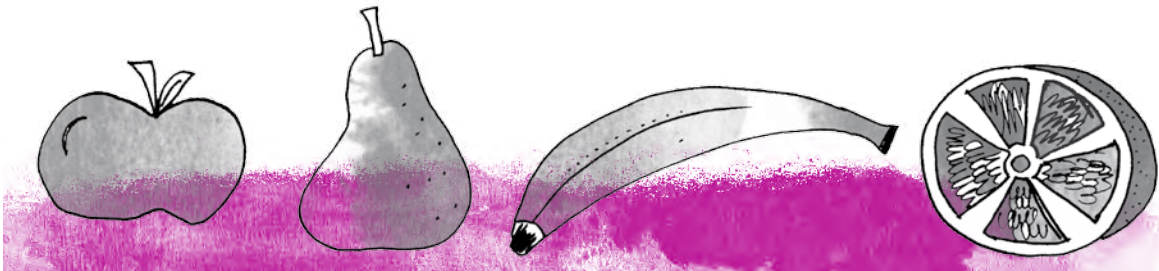
Ejercicios de activación (Nivel Básico)

15 minutos

Sala, al inicio, preparatorio para actividad posterior

Tuti fruti

1. Disponga sillas en una hilera para que cada uno se siente y todos miren hacia el frente.
2. Motive a los niños y niñas contándoles que participarán de un juego en el que cada uno representará una fruta.
3. Anteriormente, tendrá que diseñar carteles con la imagen y la palabra de cada fruta. Tendrán que ser pares de tarjetas, ejemplo; 2 naranjas, 2 plátanos, 2 peras, 2 manzanas, etc.
4. Dé la posibilidad de escoger a cada participante qué fruta quiere ser en un cartel y pídale que se lo pegue en el pecho. Deben haber duplas, si son número impar, junte a un trío.
5. Una vez que todos y todas hayan escogido su fruta, haga una prueba para ver si todos saben qué fruta son, ejemplo; ¡a ponerse de pie las naranjas! ¡a ponerse de pie las peras! etc.
6. Indíqueles que una vez que usted diga ¡naranja!, los participantes que sean naranja, se pondrán de pie y se cambiarán de puesto entre ellos, y así sucesivamente con todas las frutas.
7. Pero, cuando diga la palabra: ¡Tuti Fruti! todos deberán pararse de sus sillas y buscar otra silla para sentarse.
8. Finalmente, cuando todas las frutas se hayan cambiado y todos han hecho tuti fruti, vuelva a decir ¡tuti fruti! y termine el juego con un gran aplauso para todos.





Actividad

Ejercicios de activación (Nivel Pre laboral)

20 minutos
Sala.

Ejercicios corporales

1. Disponga de un espacio amplio en la sala para que todos y todas puedan poner sus colchonetas.
2. Invite a los jóvenes a situarse en una colchoneta y a seguir la rutina de ejercicios. Esta rutina puede estar apoyada visualmente en láminas con los diferentes ejercicios corporales.
3. Sitúese frente a los jóvenes para que puedan verle.
4. Comience con ejercicios preparatorios, como; soltar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, pasando por las partes gruesas del cuerpo.
5. Realice ejercicios de elongación, acompañado de la respiración.
6. Realice ejercicios de brazos y luego de piernas; sentadillas y estiramientos.
7. Luego, realice 4 series de 15 a 20 abdominales (según las características de los jóvenes).
8. Para terminar, invite a que cada uno una se siente en su colchoneta y se queden unos instantes en silencio, con los ojos cerrados, atentos a su respiración y sensación corporal.
9. Proponga finalizar con algún mantra como por ejemplo; ohmmmmmmmm (con respiración muy profunda, repitiendo 3 veces).
10. Pídales que abran sus ojos y con una sonrisa agradezca su participación e invítelos a continuar con la siguiente actividad.



Reseña

Para estudiantes y profesores, concluir la semana es terminar una etapa. El ejercicio de cerrar etapas da un ritmo a la vida, que asegura y permite conocer el inicio y el cierre de lo que se hace o se ha planeado. Siempre vuelve, se puede predecir. Concluir otorga sensación de "tarea cumplida", "logro", "fin". Todo ello corresponde a frases

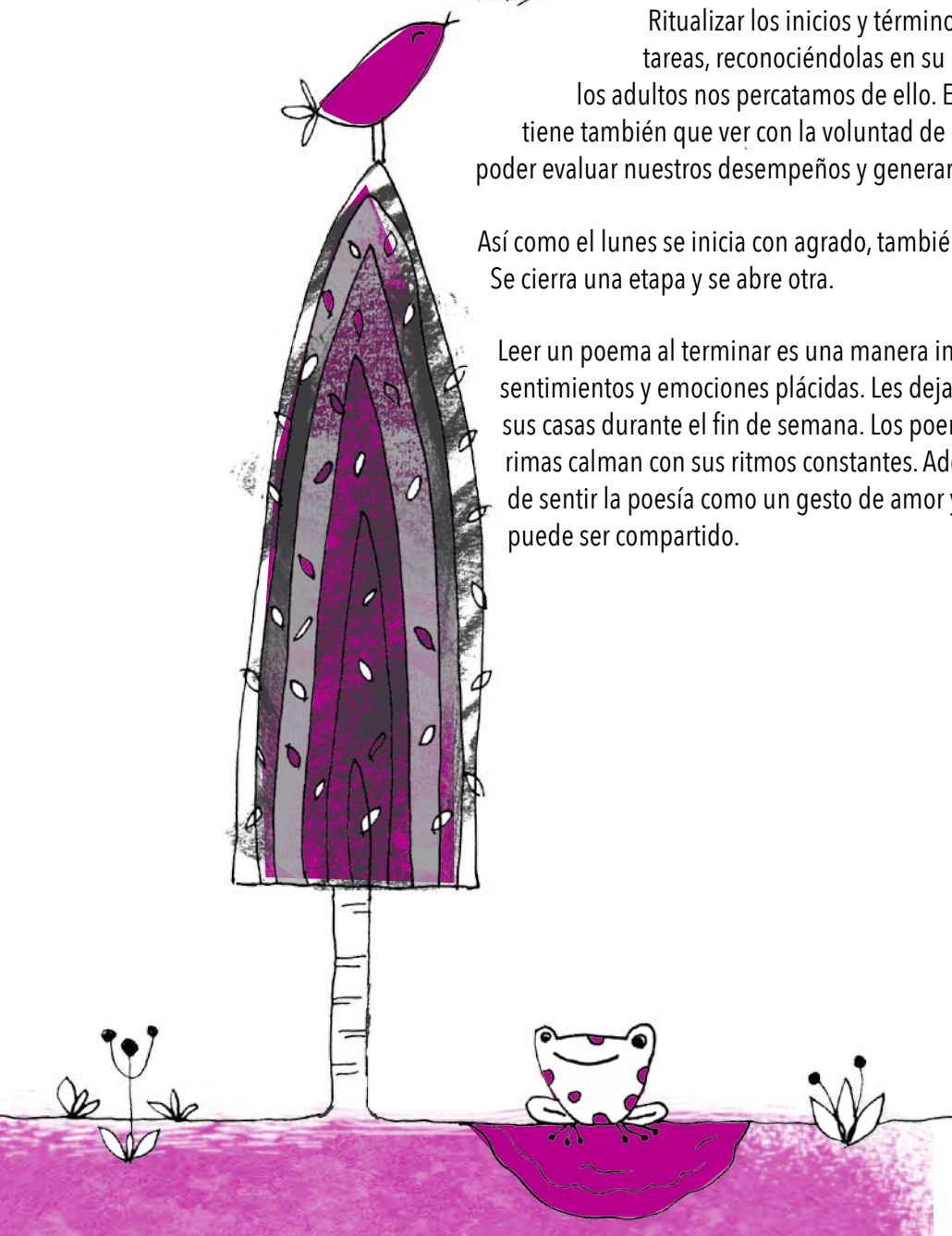
positivas sobre la vida y uno mismo.

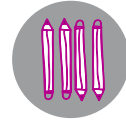


Ritualizar los inicios y términos permite marcar este ritmo, estas tareas, reconociéndolas en su esfuerzo, mostrando que también los adultos nos percatamos de ello. Es un modelo que les otorgamos, que tiene también que ver con la voluntad de obra: terminar lo que iniciamos y poder evaluar nuestros desempeños y generar nuevos desafíos.

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 poema al terminar es una manera interesante de concluir y expresar sentimientos y emociones plácidas. Les deja una imagen que pueden llevarse a sus casas durante el fin de semana. Los poemas además suelen tener rimas, y las rimas calman con sus ritmos constantes. Además, se les entrega la posibilidad de sentir la poesía como un gesto de amor y gratitud, algo placentero que puede ser compartido.





Actividad

Cerrar la semana (Nivel Pre Básico, Básico y Pre laborales)

Viernes

1. Para cerrar la semana igual que al inicio, reúna a todos los niños y niñas o jóvenes junto al calendario y recorra, con la mano o un puntero, los días de la semana que han vivido, nombrándolos uno por uno.
2. Invite a despedirse de esta semana con un verso para ella (usted puede elegir versos significativos para ellos. Deben dejar a los estudiantes con una IMAGEN positiva o entretenida. Usted puede elegir. Se adjuntan algunos).
3. Luego muestre en el calendario los días sábado y domingo deseándoles un fin de semana muy lindo con sus familias.

versos para el día viernes

Alegría simple

En la rama
más alta del pino,
canta alegre
un pequeño gorrión
y en el charco
de orillas traviesas,
una rana contesta
clic... cloc

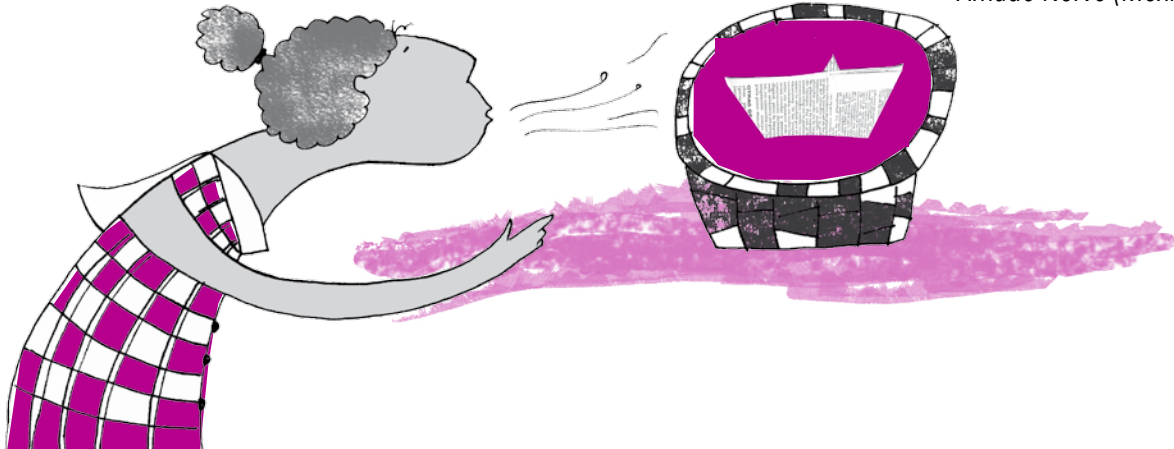
(Graciela Genta, Uruguay)

Buen viaje

Con la mitad de un periódico
hice un barco de papel,
que en la fuente de mi casa
va navegando muy bien.

Mi hermana con su abrigo
sopla que te sopla sobre él
¡muy buen viaje! ¡muy buen viaje!
barquito de papel.

Amado Nervo (México)

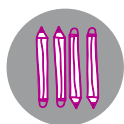


Reseña

La instancia de curso puede constituirse en un espacio que permita ayudarse en las dificultades y aprender a jugar y a estar con los pares. En la medida en que el curso se conoce en diferentes dimensiones y percibe las cosas positivas que ve en los demás y en sus docentes, aprenden a valorarse y respetarse. Saber que los demás reconocen cualidades, ayuda en el autoconcepto y autoestima, de manera que el curso se constituya como una comunidad que otorga seguridad y apoyo a cada uno de sus integrantes.

Los niños y niñas con necesidades educativas espaciales pueden tener mayores dificultades para contactarse con sus compañeros y compañeras, muchas veces conocen los nombres sólo de sus compañeros y compañeras más cercanos, por tanto requieren más actividades para conocerse más.

Actividad

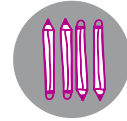


Círculos de amigos (Nivel Pre Básico)

10 minutos
Sala/patio

El regalo de aplausos

1. En círculo, sentados en el suelo, invite a que entre todos se regalen aplausos.
2. Explique que para esto es importante fijar la mirada en el compañero o compañera, aplaudir una vez y abrir las manos en señal de entrega.
3. Comience mirando a un estudiante, aplauda y le entrega el aplauso y dice su nombre, luego, el que recibe escoge a otra persona y realiza la misma acción.
4. Ponga énfasis en que todos deben estar atentos a quién se dirige el aplauso que se regala y de repetir la misma secuencia. Es libre la elección, pueden escoger a cualquier compañero o compañera.
5. Una vez que todos hayan recibido y regalado un aplauso, termine el juego invitando a que todos aplaudan al mismo tiempo y abran sus manos para regalar este aplauso al grupo.



Actividad

Conocerse más (Nivel Pre Básico)

45 minutos
Sala/patio

Veó Veó

1. Indique que realizarán una actividad para conocerse jugando. Deben estar muy atentos.
2. Sitúese en un lugar en donde todos los niños y niñas puedan verla.
3. Invite a los niños y niñas a jugar diciendo Veó - Veó (acompañe con el gesto de mirar, con sus dedos índice indicando los ojos), usted debe iniciar diciendo "veo-veo".
4. Los niños y niñas responden: ¿Qué ves?
5. Responda siguiendo este ejemplo: una niña, muy simpática que usa trenzas, le gusta mucho cantar... (describe a una de las niñas de clase, siempre la descripción ¡debe ser positiva! y no solo física).
6. Los niños y niñas tienen que descubrir de quién están hablando diciendo el nombre de la compañera o compañero (para los niños y niñas que no presentan lenguaje oral, de la posibilidad de que puedan señalar o tocar a la persona de la cual están hablando).
7. Después de varios ejemplos, los mismos niños y niñas comienzan a ser ellos quienes describen a sus compañeros o compañeras (usted deberá guiar con algunas consignas para facilitar la descripción).
8. Sea explícita en dar la consigna de que siempre deben resaltar lo positivo. A nadie le gusta que lo distingan por algo negativo.
9. Pregunte a sus estudiantes, ¿Qué les gustó de este juego?



Si alguien no presenta lenguaje oral, de la posibilidad para que señalen, para que así identifiquen al que está cerca, o tocando su pelo.

Actividad



Conocerse más (Nivel Básico)

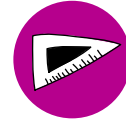
45 minutos

Sala/Cuando se requiera que el grupo se conozca y valore sus virtudes.

Me detengo

1. Indique que realizarán una actividad para conocerse más.
2. Invite a los niños y niñas a caminar libremente por la sala, sin topar con sillas o mesas.
3. Indique que cuando usted lo diga, deberán parar y mirar al que está cerca.
4. Espere unos instantes y diga: **DETENGANSE**.
5. Pida que cada uno nombre a dos niños o niñas que estén cerca.
6. Repita la actividad hasta que alcancen a nombrar a todos los niños y niñas de la sala.
7. Cierre la actividad, pregunte a los niños si recuerdan algunos nombres de sus compañeros o compañeras.





Actividad

Conocerse más (Nivel Básico)

45 minutos
Sala.

Conversar en círculo

1. Invite a formarse en doble círculo y ponerse de modo que los que están en el círculo de adentro se miren con los de afuera. Todos deben tener una pareja.
2. Cuando todos se están mirando, realice una pregunta que la pareja comentará.
3. Luego de 2 minutos pida a los del círculo de afuera que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a otro niño o niña.
4. Realice segunda pregunta... En dos minutos pide a los de adentro que den tres pasos a la izquierda y formule la tercera pregunta.
5. Por último, los de afuera dan 5 pasos y realice otra pregunta (se puede complementar con tarjetas que tenga cada pareja de las diferentes preguntas y si es posible, anotar la respuesta de cada uno para ponerlas en la pizarra).

Ejemplos para conversar:

- A mí me gusta mucho comer....
- Yo soy bueno para...
- Me gusta hacer o jugar...
- Me gustaría que me ayudaran en...
- Me gusta ayudar a...
- Lo que me pone más feliz en la vida es...
- No me gusta que...



Actividad



Conocerse más (Nivel Básico)

45 minutos
Sala.

Súbete al auto de la risa...ja ja ja

La profesora los invita a que se tomen por detrás de su compañero o compañera y cierren el círculo, les cuenta que están en el auto de la risa y les enseña la canción, mientras se mueven en círculo:

Súbete al auto de la risa, ja, ja, ja
Súbete al auto del amor, mor, mor, mor
Súbete al auto de la fantasía
Súbete al tren del amor
Que hace chiqui (avanzan hacia adelante)
Que hace chaca (avanzan hacia atrás)
Que hace chiqui chiqui chiqui chiqui chaca (avanzan 4 veces hacia adelante y una hacia atrás)
(se repite)

*La idea es que mientras se canta la canción, todos tomados en círculo se muevan según la canción.





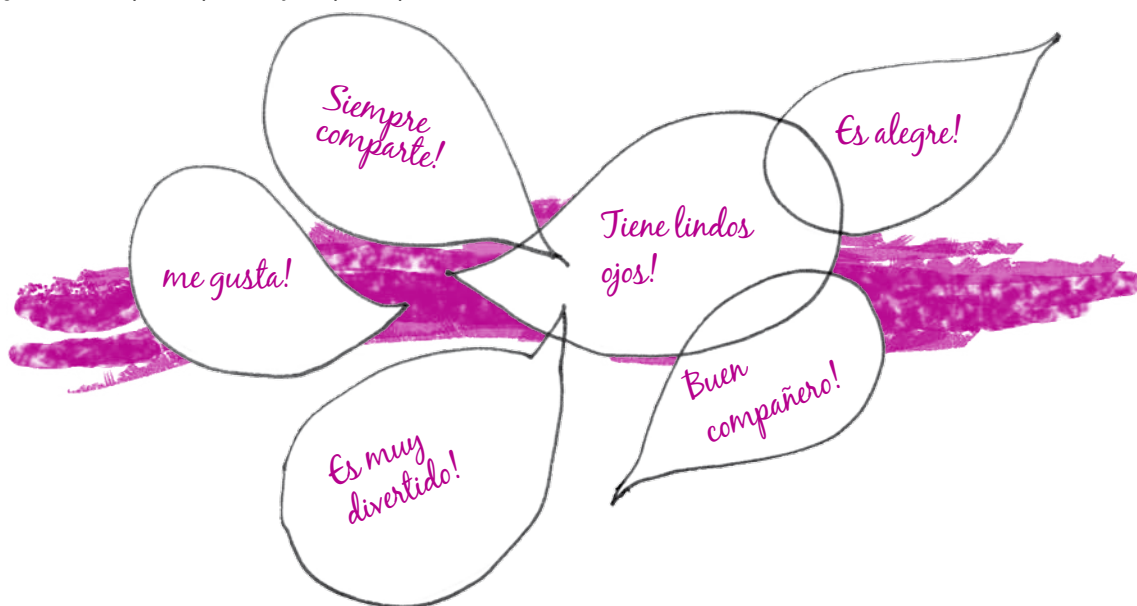
Actividad

Conocerse más (Nivel Pre laboral)

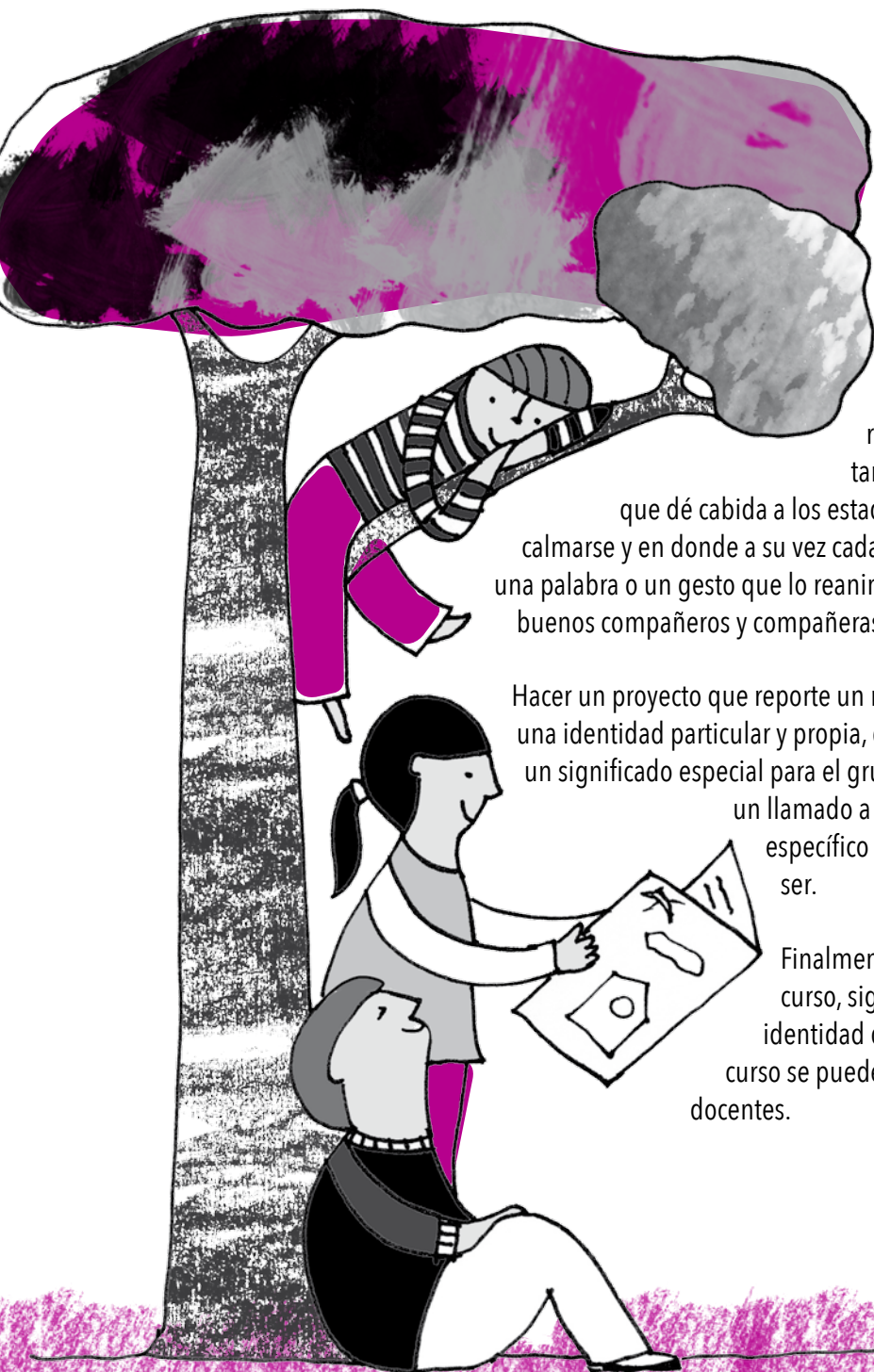
20 - 30 minutos
Sala.

Yo lo valoro

1. Invite a los jóvenes de su curso a sentarse en un semicírculo de sillas.
2. Indique que realizarán una dinámica para que todos y todas participen para conocerse más.
3. Explique que cada participante se sentará al frente de sus compañeros y compañeras y todos le dirán un aspecto o característica positiva que vea en esa persona.
4. Puede comenzar usted. a modo de ejemplo; yo creo que Pablo es alegre, Marisol es responsable y ordenada, etc. De esta forma, van pasando de a uno adelante del semicírculo (en una silla) y sus compañeros y compañeras reconocen fortalezas en cada uno.
5. Anote estas características positivas en un papelógrafo que simbolice el escudo del curso (rasgos positivos que describen a los integrantes) y péguelo en un lugar donde se vea y potencien estas características.
6. Cierre la actividad explicitando la importancia de fortalecer y potenciar los rasgos positivos de cada uno o una, reconociendo y valorando a las personas con las que convivimos. Así el grupo se engrandece aún más. Agradezca la participación y respeto que han tenido.



Reseña

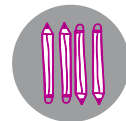


Los cursos se conforman como curso en la medida en que todos se sienten parte de él. Hacer un proyecto para el curso, significa reunirse por una meta común, trabajar en equipo, necesitarse unos y otros y sus diferentes habilidades.

Las salas de prebásico y jardines infantiles suelen tener rincones o espacios relacionados a sectores de aprendizaje; también es importante destinar un espacio que dé cabida a los estados de ánimo y emocionales, donde puedan calmarse y en donde a su vez cada uno puede apoyar a otro que lo necesite con una palabra o un gesto que lo reanime y lo centre. Un rincón que nos enseña a ser buenos compañeros y compañeras, y a calmarse.

Hacer un proyecto que reporte un nombre especial para el curso le confiere una identidad particular y propia, que les une. Buscar un nombre que tenga un significado especial para el grupo que lo otorga es de alguna manera un llamado a conformar una comunidad con un rasgo específico y positivo: algo que ese grupo puede llegar a ser.

Finalmente, un banderín que ha sido creado por el curso, significativo para todos y todas, consolida la identidad de curso. Útil para momentos de crisis, el curso se puede ver e identificar por los demás cursos y docentes.



Actividad

Proyecto de curso (Nivel Pre Básico)

45 minutos
Sala.

Rincón de la amistad

1. Invite a los niños y niñas a armar en el curso un rincón de la amistad. Disponga un espacio con un diario mural, un corazón, y un par de sillas o cojines. Muéstrelo a los niños y niñas (consigne este lugar con un cartel que diga: "rincón de la amistad" y una foto de todos los niños y niñas unidos en este espacio). Con el apoyo de esta clave visual, se facilitará el reconocimiento del espacio).
2. Pregunte a los niños y niñas cómo podrían arreglar ese rincón de la sala, para que quede muy acogedor.
3. Dé ejemplos de uso de ese rincón: cuando un niño o niña se siente triste, enojado o molesto (utilice tarjetas con pictogramas de cada estado anímico, para facilitar la comprensión), puede ir a ese rincón y sentarse, ya que sabrá que en ese lugar hay mucho cariño para que esté mejor. Del mismo modo, cuando un niño o niña ve que hay otro en ese lugar, puede ir a darle un abrazo o un beso (en las primeras instancias, usted deberá modelar esa conducta para que los niños y niñas puedan realizarla de forma autónoma o puede acompañarlos para que lo hagan).
4. Dé tiempo para que todos los niños y niñas comenten sobre el rincón y den ideas para dejarlo muy bonito.
5. Reparta materiales para que los niños y niñas dibujen o recorten para adornar el rincón de la amistad.

Esta es una actividad que permanece en el tiempo. Recuerde cada día el sentido del rincón de la amistad y la posibilidad de ir allí si es necesario (siempre como una necesidad del estudiante, nunca como un castigo). Pregunte constantemente ¿cómo está el rincón del curso? Cada cierto tiempo invite a ordenar y hermosear.



Actividad



Proyectos de curso (Nivel Básico)

45 minutos
Sala.

Nuestro nombre

1. Invítelos a un círculo.
2. Pida a cada niño o niña que diga su nombre muy fuerte.
3. Destaque que cada uno tiene un nombre que alguien escogió cariñosamente, especialmente para él o ella.
4. Proponga poner un nombre al curso. Para ello, tendrán que pensar en un nombre y dar una razón para ello, ejemplo: podemos llamarnos los "perritos curiosos", porque queremos saber muchas cosas; "conejo veloz", porque queremos ser rápidos.
5. Los niños y niñas dan sugerencias para que usted las consigne en la pizarra. Si hay varias sugerencias, pueden votar por el que más les gusta.
6. Cuando ya tienen el nombre proponga hacer un mural que represente el nombre del curso. Intente que alguno con su ayuda pinte la silueta de la imagen que representa el nombre elegido. Luego, entre todos los niños y niñas rellenan la figura con papeles recortados a dedos, u otra técnica que considere pertinente.
7. Cierre la actividad invitando a situar el mural a la vista de los otros cursos.
8. Con cierta frecuencia, haga actividades que refuercen el sentido del nombre.

Ejemplos

"Perritos curiosos": "¿Qué quieren saber hoy día, perritos y perritas curiosas?"
Investigar cosas simples, "como perritos curiosos".

"Conejo veloz": hacer carreras, "trabajar como conejo veloz", etc.





Actividad

Proyecto de curso (Nivel Pre laboral)

2 sesiones de 45 minutos y seguimiento semanal
Sala.

Estos proyectos deben ser ajustados por los docentes de educación especial para cada curso en particular, dependiendo de las características de los estudiantes.

1. Invite a realizar un pequeño recorrido por la comunidad que rodea la escuela para visualizar necesidades que hay en su vecindad. Lístelas en la pizarra, según indiquen los estudiantes (barrio, señaléticas, ayuda a personas de la tercera edad, hogares, etc.)
2. Proponga a los estudiantes que elijan una o dos de estas necesidades, para hacer un proyecto de ayuda del curso.
3. Diseñe de forma consensuada los roles y las acciones concretas que tendrá que hacer cada uno.

Pasos para un proyecto:

1. Entender bien lo que se necesita.
2. Buscar alternativas para resolver el problema (muchas diferentes).
3. Elegir una alternativa según algún criterio.
4. Organizar cómo implementar, haciendo que todos tengan algo que hacer y que estén conformes con eso.

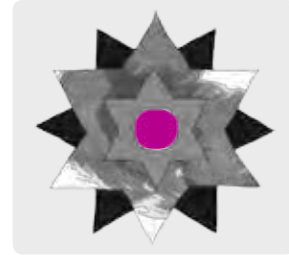


Actividad



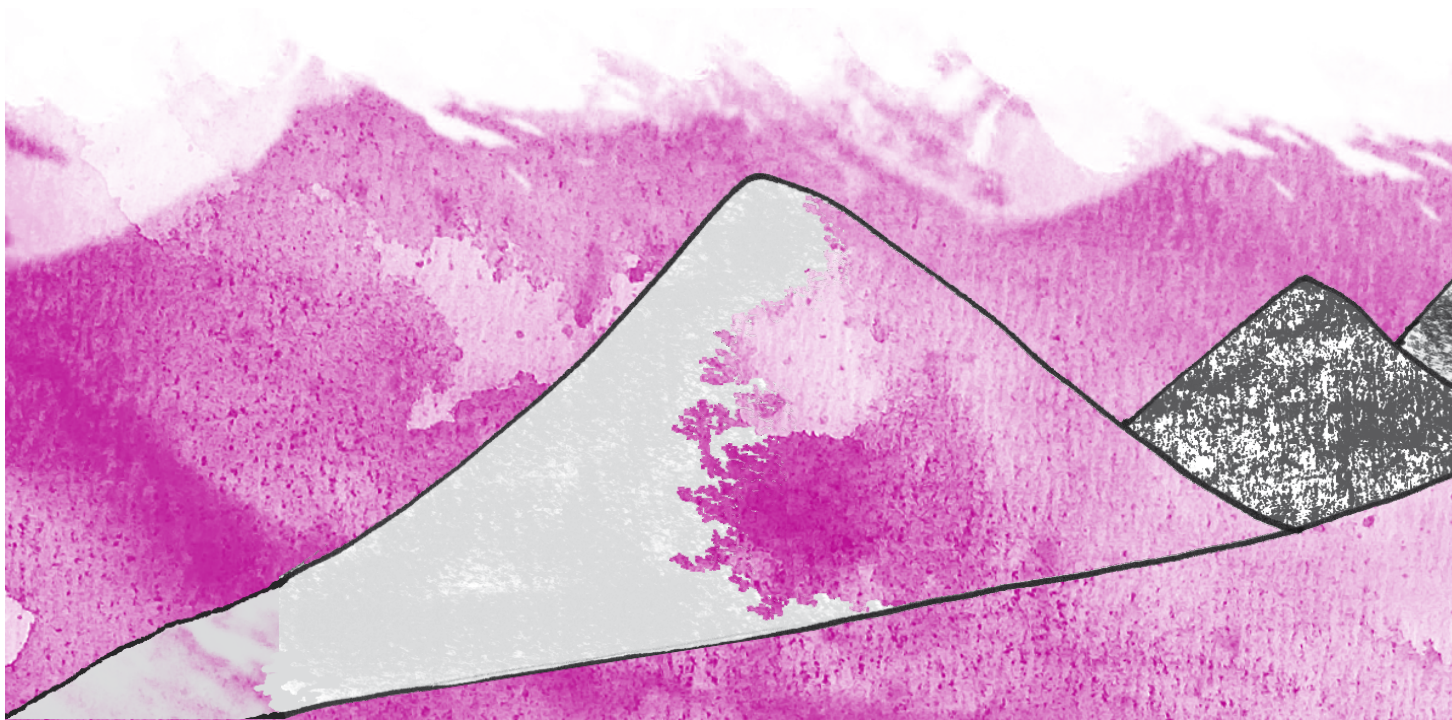
Proyectos de curso (Nivel Pre laboral)

45 minutos
Sala.



Proyecto mandala de curso

1. Invite a los estudiantes a pensar en un símbolo o mandala que los identifique como curso, para tener siempre a mano y llevar al lugar que tengan designado en el plan PISE (Plan Integral de Seguridad Escolar). De esta manera, podrán visualizar este símbolo y saber dónde está el resto del curso. ¿Qué colores debería tener el mandala de curso? ¿cuáles de estos dibujos podrían interpretarnos? ¿por qué? ¿estamos todos de acuerdo con la elección?
2. Lleve modelos prediseñados para que los estudiantes se hagan una idea y escojan el que más les guste y represente. Aproveche las habilidades e intereses artísticos que tienen los estudiantes.
3. Una vez que hayan confeccionado el mandala, todos los integrantes del curso pueden escoger a uno de ellos o ellas para ser el encargado de llevar este símbolo al lugar de reunión (zona de seguridad) cada vez que se realice el ensayo PISE o ante alguna emergencia. También, pueden escoger a un segundo encargado por si el otro se ausenta.





Reseña

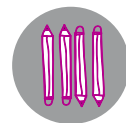
No basta con conocer los protocolos de la sala y de la escuela, hay que apropiarlos, memorizarlos, ensayarlos, imaginarlos. Entender el sentido.

Las alarmas están hechas para llamar la atención e indicarnos que debemos actuar de acuerdo a un determinado protocolo. Un niño o niña pequeño requiere identificar los sonidos y asociarlos a una determinada acción como primera tarea de organización para una eventual emergencia.

El niño o niña pequeño, que aprende imitando, necesita recrear la situación, vivenciar su actuar y practicar una determinada respuesta. Este ejercicio debe repetirse en el tiempo, pues los estudiantes con necesidades educativas especiales requieren de muchas repeticiones para apropiarse de los sonidos y sus respectivos protocolos.

Ir al lugar en calma (caminar y no correr para no chocar con nadie ni caerse), es fundamental para llegar a ese lugar a tiempo. Una forma de hacerlo es cantando. Cantar calma, está asociado a algo entretenido y lúdico, y al aunar voces y respiración cantando juntos, la calma se generará en los niños o niñas al sentirse acompañado. El curso cantando otorga tranquilidad también a otros que escuchan.





Actividad

Organizarse para la crisis (Nivel Pre Básico)

45 minutos.
Sala/patio.

La llamada

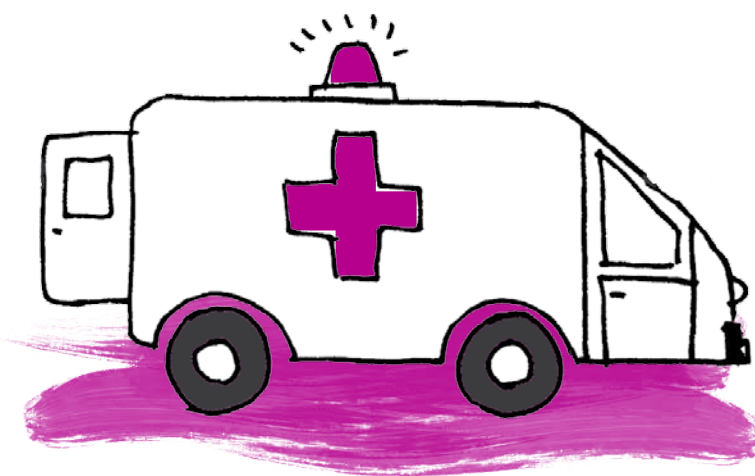
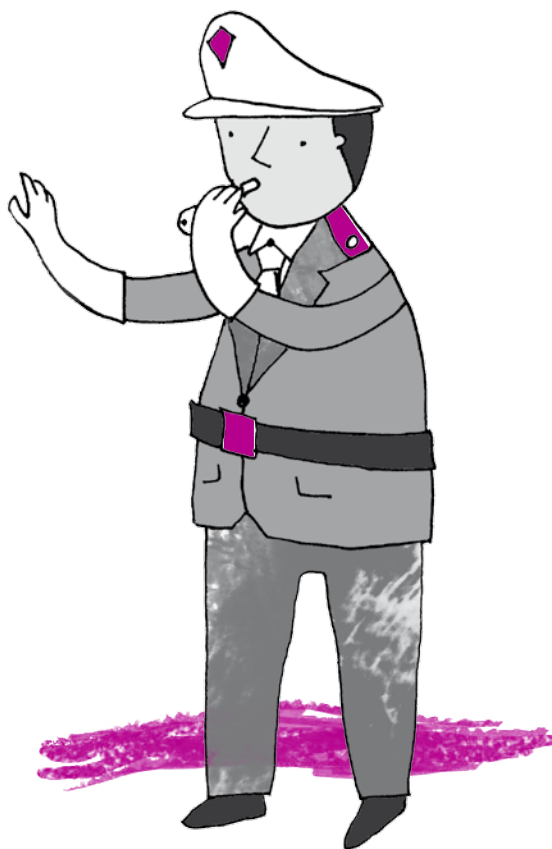
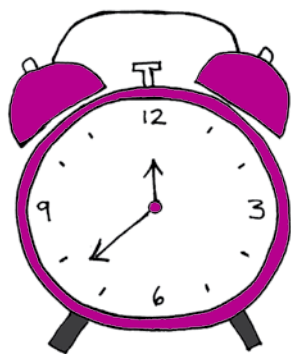
1. Muestre distintos objetos que emiten un sonido de alarma (anexo) y pida que reconozcan cada señal auditiva.
2. Pregunte para darse cuenta de qué son esos sonidos, qué importancia tienen, qué hay que hacer cuando se escuchan esos sonidos. Explique si no aparecen las respuestas esenciales.
3. Después que todos entiendan, vuelva a pregunte nuevamente las mismas preguntas (Procure reconocer a aquellos que no lo han captado bien, para apoyarles posteriormente).
4. **varios juegos posibles**
 - a. Indique que jugarán a la imitación de los ruidos de emergencia y lo que hay que hacer cuando suena. De un ejemplo: usted hace el sonido de un carro bomba y después pregunta: ¿qué tengo que hacer? Cuando se lo digan, lo hace. Después de ejemplificar, sigue el juego. Usted pregunta: ¿Cómo suena una ambulancia que lleva enfermos? Ellos lo reproducen, y Ud. vuelve a preguntar ¿y que debemos hacer cuando suena la alarma de una ambulancia que lleva enfermos?! Así sucesivamente.
 - b. Consigne distintas zonas de seguridad en la sala con signos: cruz roja, carabineros, lugar donde hay adultos (pegue figuras de adultos en la pared o dibújelos en un papel grande), etc. Explique la relación de las distintas zonas de seguridad con los sonidos de emergencia. Juego: presente un SONIDO de EMERGENCIA, y al escuchar la señal auditiva los niños y niñas deberán dejar lo que están haciendo y dirigirse a la zona de seguridad que corresponde a esa alarma.
5. En este contexto, ensaye varias veces el protocolo de seguridad de la escuela, en diferentes simulacros. Siempre utilice el mismo sonido para que los niños y niñas reconozcan que se trata de una emergencia (es importante usar el mismo sonido que consigna el protocolo de la escuela para casos de emergencia).

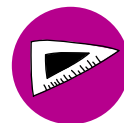
Este es un aprendizaje por repetición, debe repetirse varias veces en la primera semana y una vez por semana después. Combine juegos.

Haga referencia al mapa de zonas de seguridad que está en el aula y con el que deben reconocer estas zonas seguras en toda la escuela. Se sugiere colocar la foto de cada zona de seguridad en los distintos lugares de la escuela, por ejemplo; en la sala colocar la foto de la zona de seguridad de la sala y del patio en la puerta o en el comedor colocar la foto de la zona de seguridad del comedor y así con todos los lugares de la escuela.

Anexo

- Reloj despertador
- Sirena de bomberos
- Sirena de ambulancia
- Pito del tren
- Bocina de un auto
- Pito de carabinero/ árbitro/ profesor de educación física
- Grito de auxilio
- Aplauso de la profesora recorriendo los bancos





Actividad

Organizarse para la crisis (Nivel Básico)

45 minutos
Sala.

Mi seguridad y la de la escuela

1. Explique a los estudiantes el plan de seguridad de la comunidad escolar y el rol que debe cumplir cada uno, mostrándoles la fotografía (tamaño carta) del lugar designado o zona de seguridad que les corresponde ir en caso de emergencia (este cartel péguelo por dentro en la puerta de la sala, para que todos lo vean y recuerden).
2. Es importante que haya una señal auditiva cada vez que se ensaye el plan PISE (por ejemplo: 3 timbres o silbato, o el timbre por largo tiempo). La idea es que los estudiantes reconozcan esa señal y sepan que se trata del plan de seguridad.
3. Pruebe diferentes maneras de organizarse en la sala con su curso ante estas situaciones, por ejemplo (apenas escuchen la señal):
 - Que cada estudiante se cobije bajo su mesa y luego salgan a la zona designada.
 - Que se agrupen en el área de seguridad de la sala (debe estar identificada anteriormente).
 - El o la educadora y el o la asistente técnico, deberán organizarse para cubrir a los estudiantes en esta situación, por ejemplo; una puede abrir la puerta y la otra situarse con los niños y niñas. Además, que estén designados a qué estudiantes deberán acompañar porque requieren más apoyo y designar a otros niños y niñas que puedan ayudar a los demás, entre otros.

*Lo importante es que pruebe todas las opciones y decida en conjunto con el o la asistente técnico, cuál es la más efectiva para el curso según las necesidades que presenta cada uno de los estudiantes. Una vez que esté identificada, realice muchas veces este ensayo, en diferentes ocasiones para aprenderse el protocolo y su sentido, sin olvidar utilizar la misma señal auditiva y definir roles al interior de la sala.

Actividad



Organizarse para la crisis (Nivel Pre laboral)

3 sesiones de 30-40 minutos
Sala.

Juego de Roles

1. Invite a los estudiantes a definir roles para cada uno o una en la sala de clases ante una situación de emergencia.
2. Disponga de un panel o pizarra para colocar en una columna los nombres de cada integrante del curso y en la otra los carteles con las responsabilidades que se tienen ante un evento imprevisto.
3. Entre todos y todas discutan y acuerden los diferentes roles según cantidad de estudiantes, así se establecen roles claros para cada joven.
4. Guíe la conversación mediante ejemplos, como; alguien tiene que abrir la puerta o mantener despejada la salida o ser el encargado de llevar el mandala (símbolo representativo) al lugar de seguridad, otros tienen que caminar calmados hasta el lugar asignado, etc.
5. Las responsabilidades se consignan en carteles y cada uno escoge el rol que quiere asumir por el bienestar del curso. Transmitir la importancia del trabajo en equipo y colaborativo.
6. Una vez que todos y todas tienen su rol claro, se colocan estas tarjetas al lado de cada nombre. En las próximas sesiones practican, por turnos, el rol determinado. Puede utilizar la señal auditiva para los ensayos.





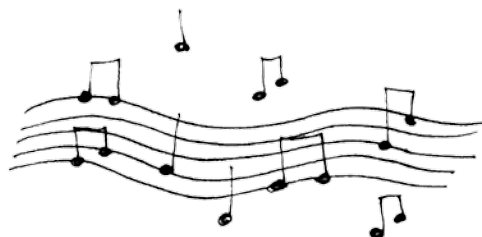
Actividad

Organizarse para la crisis (Nivel Pre laboral)

45 minutos
Sala/patio

Canto grupal para la calma

1. Indique que la actividad que sigue nos calmará cuando nos sintamos asustados y que es una forma de estar tranquilos, ordenados como grupo de amigos en los momentos difíciles y que aprenderán una bonita canción.
2. Comente con los niños y niñas sus canciones favoritas, ¿cuáles son? (si los niños y niñas no pueden retroalimentarlo, indague con sus padres, madres o apoderados anteriormente). Escuchen las diferentes canciones y escriba sus títulos en la pizarra.
3. Elijan la que más les guste y cántenla todos juntos (puede ser una canción infantil, una de moda, en inglés, religión, u otra.)
4. Escriba su letra en un papelógrafo y póngala en la sala en un lugar visible. Los niños y niñas pueden colaborar con la decoración del papelógrafo.
5. Cántela constantemente para que esa canción sea adoptada como la canción emblema del curso.
6. acuerde con los niños y niñas que si hay ensayo de PISE deberán cantar la canción emblema por lo tanto irán a su lugar de seguridad cantando (apenas escuchen la señal auditiva, cantan la canción emblema).
7. Si llega a requerir de la canción emblema en un momento difícil, usted debe ser la primera persona en ir cantando.



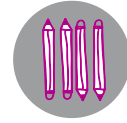
Reseña

Cuidar a una persona requiere aprender a mirar al otro para conocerlo y saber qué necesita. Los niños y niñas muy pequeños aún no están en condiciones de ponerse en lugar del otro, pero aprenden por imitación. Tal como se sientan cuidados, podrán cuidar a otros. Esto significa que el cuidado que los profesores y profesoras pongan en el niño o niña; su sala, sus materiales, sus necesidades especiales para aprender, será la principal herramienta pedagógica para enseñarles a cuidar de otros.

Para los más pequeños, tener una "mascota" es una buena actividad para aprender a cuidar jugando. Llevarse la a casa es una responsabilidad que todos los niños y niñas pueden asumir. La mascota no debe transformarse en un premio (hoy te llevas la mascota porque has sido un buen compañero) o un castigo (no puedes llevarte la mascota porque no has trabajado correctamente, o no te has portado bien), porque es un aprendizaje, lo ideal es repartir previamente los días en la que se la llevará cada uno o una.

Los niños y niñas más grandes ya pueden reconocer mejor las necesidades del otro, y preocuparse por él. Pero esto, igualmente, requiere de estimulación: necesitan reconocer las emociones, las señales físicas con que se presentan y las acciones para calmarse. De este modo, les será más fácil ponerse en el lugar del otro, saber qué están sintiendo, calmarlos, y calmarse a sí mismos.





Actividad

Convivir con las emociones (Nivel Pre Básico)

45 minutos
Sala.

La mascota

1. Indique que la actividad que sigue nos enseñará a recibir y dar cuidados para uno mismo y para otros. Para esto tendremos una mascota para el curso.
2. Busque un peluche que le guste a los niños y niñas y que pueda transformarse en la mascota de la sala.
3. Pida a los niños y niñas que busquen un nombre para la mascota, puede apoyarlos en la elección con algunos nombres que usted proponga. Si es necesario, haga una votación en la pizarra para elegir el nombre.
4. Una vez que la mascota tenga nombre, pregunte cómo pueden cuidar a la mascota. Apoye la conversación con algunas ideas o preguntas.
5. Recoja en la pizarra o en un papelógrafo las ideas que dan los niños y niñas.
6. Si no han salido muchas ideas complemente las siguientes: cuidar que no pase frío, que no tenga hambre, que pueda estar tranquilo, que nadie le grite, que le hablen con cariño, que lo abracen, que le hagan cariño, que no sean bruscos.
7. Invite a turnarse para llevar a la mascota a su casa (y traerla al día siguiente) para que puedan cuidarla durante la noche.
8. Determine semanalmente quién se llevará la mascota para cuidarla, elaborando un panel con la foto de la mascota y la foto del niño o niña que se la llevará esa semana, (si más de un niño o niña quiere hacerlo, haga un sorteo ya que el cuidar a la mascota no es un premio, sino una oportunidad que todos deben tener) y recuérdale que debe traerla al día siguiente.
9. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten cuando pueden cuidar de otro.

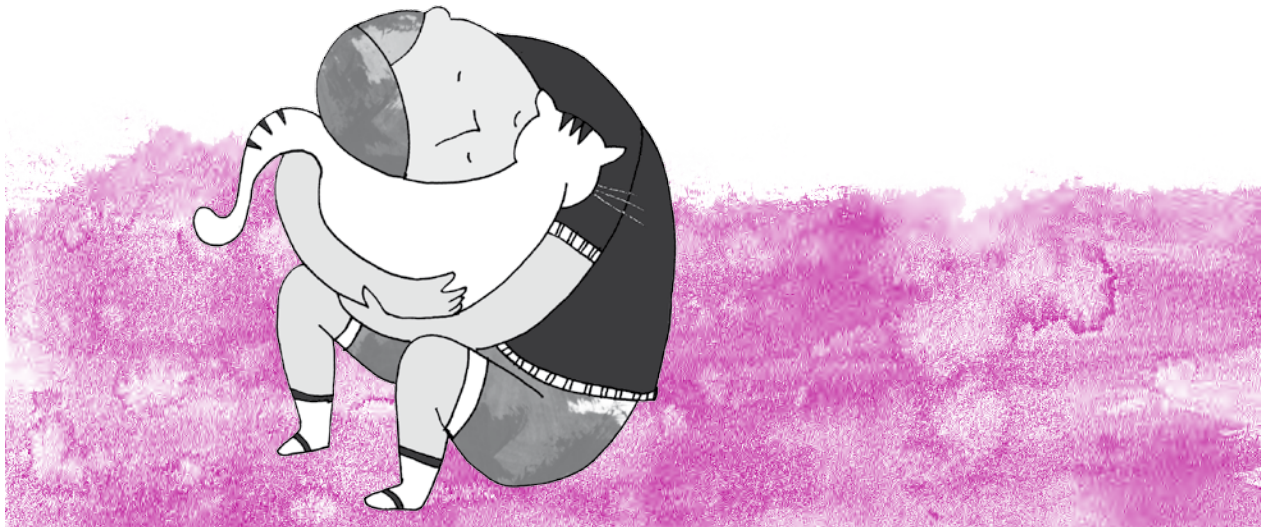
Actividad



Convivir con las emociones (Nivel Básico)

15 minutos
Sala/patio

1. Indique que aprenderán a reconocer las emociones en momentos difíciles para poder comunicarse y ser comprendidos mejor.
2. Muestre la mascota del curso, diga que ella le ha contado a usted cómo se ha sentido, por ejemplo: cuente que hoy está muy contenta (acompañe con una sonrisa en su rostro) porque el día está muy bonito y tiene ganas de jugar.
3. Pregunte a los niños y niñas ¿cómo se siente nuestra mascota? ¿les ha pasado lo mismo? ¿les gusta sentirse contentos? ¿cómo se dan cuenta que están contentos?
4. Guíe para que intenten describir las emociones y también las acciones que realizan cuando están contentos.
5. Luego cuénteles que la mascota el otro día le contó que estaba triste (acompañe con el gesto de tristeza en su rostro).
6. Pregunte a los niños y niñas ¿les ha pasado lo mismo que a la mascota? ¿cómo se sienten cuando están tristes? ¿cómo se dan cuenta?
7. Seguir así con las emociones de miedo y rabia.
8. Cierre la actividad preguntando qué han sentido en este momento.





Actividad

Convivir con las emociones (Nivel Pre laboral)

2 sesiones de 40 minutos
Sala.

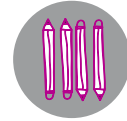
1. Invite a sus estudiantes a mirar el corto "Qué emoción", que puede encontrar en las herramientas del Programa Valores: www.valoras.uc.cl
2. Seleccione uno de los cortos que allí aparecen sobre pena, rabia, alegría, miedo, ternura, envidia o vergüenza.
3. Después de ver el corto, guíese por las preguntas que realiza el personaje de los cortos para iniciar una conversación con los estudiantes.
4. 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.
5. En la próxima sesión, revisen en conjunto el papelógrafo y las emociones que pudieron reconocer, asociándolas a un pictograma (cara de enojo, cara de tristeza, etc.).
6. Luego, cada integrante del curso sacará un papelito con el nombre o pictograma de una emoción y tendrá que hacer la mímica corporal de la emoción a sus pares para que identifiquen de qué emoción se trata.
7. Una vez que todos y todas hayan participado de la mímica, refuerce la importancia de re-conocernos y canalizar nuestra emociones.



Reseña

En un momento de crisis es fundamental escuchar y saber seguir instrucciones, algunas simples, y otras más complejas, cuando el problema se agudiza. Se aprende tanto a dar como a seguir instrucciones. Instrucciones claras, precisas, en el lenguaje que cada quien necesita y sin sobreponerlas. Obedecer los acuerdos, es algo que se aprende comprendiendo los sentidos de ese acuerdo, y el sentido de obedecerlos: ser comunidad, salvarse todos, no quedarse atrás, no arriesgar la vida. Hay momentos para decidir libremente y otros para seguir obedientemente los acuerdos.





Actividad

Obedecer en momentos difíciles (Nivel Pre Básico)

45 minutos
Sala/patio

¿Qué sigue?

1. Explique que realizarán un juego en el que deberán estar muy atentos para recordar todo lo que tienen que hacer y seguir la secuencia de instrucciones.
2. Indique que dará una instrucción y que ellos deberán escuchar y realizar todas acciones.
3. Indique que habrá instrucciones que se hacen en la sala y otras en el patio.
4. Desafíelos a que se pondrá cada vez más difícil porque cada vez serán más instrucciones y más rápido.
5. Dé las instrucciones que aparecen en el anexo. Existen instrucciones asociadas a una o dos variables.
6. Entre cada instrucción, debe dar tiempo al grupo para realizar la acción.
7. Cierre la actividad preguntando qué es lo que más les ha costado.

Instrucciones de una variable:

- Párate.
- Camina despacio hasta la puerta.
- Sale al patio.
- Guarda lo que tienes sobre tu mesa.
- Párate lentamente.
- Camina hasta el otro extremo de la sala.
- Estás en el patio, deja el juego que estás haciendo.
- Camina lentamente.
- Júntate con tus compañeros en el lugar de seguridad.

Instrucciones de dos variables:

- Caminen en puntas de pie y levanta las manos mientras caminas.
- Caminen hasta la puerta y salgan caminando al patio.
- Levántense muy lentamente de sus sillas y caminen hasta el pizarrón.
- Levántense de sus sillas y métanse debajo de sus mesas.
- Levántense de sus sillas y pónganse en pareja con otro niño, tomándose de la mano.

Actividad



Apoye físicamente a los
que lo requieran.

Obedecer en momentos difíciles (Nivel Básico y Pre laboral)

30-40 minutos
Sala.

Instrucciones claras

1. Invite a participar de un juego donde tendrán que entregarse un mensaje claro para el que lo reciba, haga lo que se le está pidiendo y logre ser efectiva la instrucción.
2. El juego de las instrucciones consiste en estar muy atento para escuchar y realizar todas las acciones en cadena que irán sucediendo... se pondrá cada vez más difícil porque cada vez serán más instrucciones.
3. Pídale a los estudiantes que se sienten en una fila de sillas, de a uno sacarán un papel con una instrucción determinada para su compañero o compañera que está a su lado.



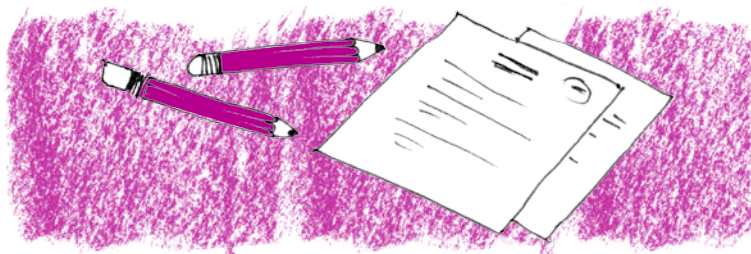
Actividad

4. Primero será de a una variable, luego de a dos y, si es posible, de a tres variables.

Ejemplos:

- Párate rápido de tu silla sin que se caiga.
- Camina hacia la puerta.
- Levanta la mano derecha.
- Agáchate y métete debajo de la mesa.
- Tómale la mano a tu compañero o compañera y llévalo hacia la puerta.
- Toma tu silla y llévala al escritorio.
- Guarda tus cosas, coloca la silla en su lugar y dirígete a la zona de seguridad.
- Párate de tu silla, camina hacia la puerta y ábrela.
- Cierra la puerta, anda a la pizarra y escribe esto...

5. Una vez que el estudiante entrega la indicación, el que lleva a cabo la acción, deberá tomar otro papel y entregarle esa indicación a su compañero o compañera que sigue, hasta que puedan darse todas las instrucciones en forma gradual (de a una, de a dos y de a tres).



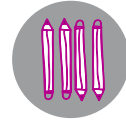
Reseña

Reconocer el estrés y distinguir entre la tensión y la calma es importante, no sólo para los niños y niñas, también para los adultos que debemos guiar a los niños y niñas en momentos de tensión. 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.

Muchas veces hemos escuchado el dicho cuenta hasta tres antes de reaccionar, con el sentido de dar tiempo y espacio a la calma y la tranquilidad. Si aprendemos a pensar antes de actuar, no dejamos espacio a la impulsividad y actuamos más sabiamente.

Las rimas son una manera de calmarse. Tienen una sílaba que se repite, que da un ritmo especial, predecible y armónico que lleva a la calma. Desde lo auditivo la rima calza, es lo que tiene que ser, por tanto no es disruptiva, sino cadenciosa, familiar y esperable. Contar siempre predecible y rimar es entonces, una gran combinación que siempre calma.





Actividad

Emociones en momentos críticos (Nivel Pre Básico)

45 minutos
Sala/patio

Alarma y calma

1. Explique que aprenderán a reconocer cuando están tensos, rabiosos, o nerviosos y lo harán reconociendo las señales que les da su cuerpo.
2. Explique que cuando estamos tensos o enojados (acompañe realizando usted el gesto), normalmente nos ponemos tiesos, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión).
3. Pídale a los niños y niñas que se pongan tensos con su cuerpo, luego invítelos a respirar profundo (inflando un globo en su estómago) y soltar.
4. Cierre la actividad y pregunte si después de respirar, su cuerpo dejó de estar tenso.

En otro día, comente las características de otras emociones:

- Cuando estamos nerviosos, el estómago se aprieta y nos duele (modele a través de la respiración como si inflaran un globo en su estómago y se relajan).
- Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (Modele la respiración para llenarse de energía).
- Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad (Modele la respiración para volver a la calma).



Actividad



Emociones en momentos críticos (Nivel Básico)

10 minutos
Sala/patio

Escuchamos rimas

Previamente: tenga un set de rimas y tarjetas para cada una con una imagen que las represente.
Esta es una actividad que debiese realizarse muy seguido, cuando se requiera calma.

1. Invite a los estudiantes a sentarse en semicírculo
2. Indique que escucharán rimas que calman.
3. Lea una rima, ya sea una de las que se proponen aquí u otra que usted seleccione.

Por mi casa pasó un caballo
con las patas al revés;
le pregunté cuántas eran
me dijo que dieciséis.
Uno, dos, tres, cuatro, cinco,
seis, siete, ocho, nueve, diez,
once, doce, trece, catorce,
quince, dieciséis.

A la vuelta de la esquina
me encontré con don
Pinocho
y me dijo que contara
hasta ocho:
pin-uno, pin-dos, pin-
tres,
pin-cuatro, pin-cinco,
pin-seis, pin-siete, pin-
ocho, pin-pon fuera.





Actividad

Emociones en momentos críticos (Nivel Pre laboral)

30-40 minutos
Sala.

Ejercicios de autorregulación

1. Invite a aprender a calmarse.
2. Dramatice una situación emocional, pidiendo que se fijen y describan lo que ven en su cuerpo, la posición, los gestos de la cara.
3. Cuando le hayan puesto nombre (que puede ser combinado, rabia y miedo, vergüenza y alegría y que seguramente será asociada inmediatamente con una causa: vergüenza, miedo y alegría porque debe ir a recibir un premio delante de todos).
Pregunte acerca de lo que creen le pasa a la persona en ese momento.
4. Luego pregunte: si este niño o niña está enojado ¿qué podría hacer para calmarse?
5. Los estudiantes hacen sugerencias, se anotan.
6. Emoción por emoción, se deciden las mejores estrategias para calmarse.



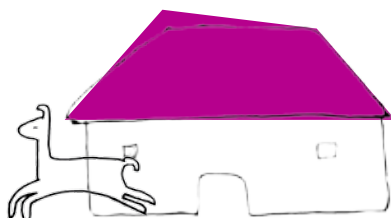


2

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

Consejos útiles para Docentes

Que todos los alumnos aporten a la comunidad de curso





Consejos útiles para docentes

Educación especial

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

Para los niños, niñas y jóvenes con capacidades diferentes, la figura de su profesor o profesora toma relevancia desde el primer momento en que se le conoce. Ya sea para alejarse y sentir inseguridad con este extraño o extraña, bien para acercarse y buscar apoyo y cariño.

La seguridad de los niños, niñas o jóvenes, la brindará el vínculo que se entable con ellos y ellas. Esto significa acercarse, conocerles, adentrarse en sus individualidades, interesarse y querer descubrir la esencia de cada uno. Sabiendo el docente las necesidades de sus estudiantes en particular, puede hacer que ellos y ellas se sientan seguros porque se saben vistos y reconocidos en sus necesidades.



¿Cómo ayudar a sentir seguridad?

1. 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 reconocerlas (identidad).
 - ✓ Creer y tener la convicción de que pueden lograr muchas cosas (identidad).
2. Sentirse parte de una comunidad, con amigos y amigas, compañeros y compañeras que se relacionan, juegan, conocen y disfrutan.
 - ✓ Actividades lúdicas para conocer a otros y darse a conocer.
 - ✓ Lograr que pueda comunicarse, que le permitirá saber que el resto lo conoce.

1. Dirigirse directamente al niño, niña o joven y fijar la mirada en él o ella cuando se estén comunicando. Si él o ella tiende a no fijar su mirada, pídale con cariño y respeto que trate de mirarle.
2. Al momento de dirigirse a ellos o ellas, utilice un lenguaje verbal acompañado de gestos y/o apoyos visuales.
 - ✓ Actividades para pasarlo bien, reírse y disfrutar de la simpleza de la vida.
 - ✓ Dar naturalidad a las dificultades y poder ser visto en sus habilidades.
 - ✓ Sentirse en una comunidad que se apoya.
3. Establecer en conjunto con cada grupo de trabajo, un panel visual (concreto, pictográfico o escrito) con las normas de convivencia que acordarán.
4. Generar opiniones propias, verse como seres especiales y valiosos.
 - ✓ Tener espacios para reflexionar sobre historias y hechos, generando una opinión propia (identidad).
 - ✓ Actividades que amplíen su vocabulario para poder expresar lo que quieren, sienten, opinan.
5. Que los adultos (profesores y profesoras) le traten con mucho respeto.
 - ✓ Que le tomen la opinión en serio. Sentir que no por ser menores, y con NEE, su opinión es menos importante que la de los mayores.
 - ✓ Sentir que lo considera y le da responsabilidades.
 - ✓ Dar la posibilidad de elegir de acuerdo a sus preferencias, desde el material que desean usar hasta el compañero o compañera con el cual desean trabajar.
6. Tener éxito en las actividades.
 - ✓ Identificar cuál es el sentido más significativo para cada uno o una y usarlo más: por ejemplo, identificar cuando son más visuales que auditivos, o más kinestésicos, el olfato más desarrollado, etc.
 - ✓ Respetar sus ritmos.
 - ✓ Ayudarles a tener éxito, dando tareas progresivamente más difíciles, y siempre con desafío.
 - ✓ Reducir distracciones al interior de la sala, no sobrecargar de estímulos visuales.
 - ✓ Estructurar las tareas que se realizarán; esto implica explicitar la meta y la secuencia de pasos a seguir para lograr terminar la actividad (análisis de tareas: descomposición de una actividad en pequeños pasos).
 - ✓ Cerrar las actividades, pidiéndoles que reconozcan ¿Qué aprendieron de nuevo? ¿Qué les pareció, les gustó? ¿Dónde han observado esto que hemos aprendido? Una manera de reconocerse a sí mismo, es estar conscientes de lo que hacemos y aprendemos.

Actividad

Un ambiente seguro, permite sentir que pese a la inseguridad propia, hay otros que me otorgan seguridad (o contención).



¿Qué ayuda a crear una sensación de ambiente seguro para los niños niñas y jóvenes?

1.

- ✓ Orden.
- ✓ Reglas claras, que se cumplen.
- ✓ Límites claros y firmes, siempre con amabilidad.
- ✓ Protocolos de seguridad, con organización.
- ✓ Clases con objetivos claros: inicio, desarrollo y cierre.
- ✓ Instrucciones claras y precisas.
- ✓ Adultos que transmiten lo mismo en cuanto a instrucciones y también a valores.

2.

Una escuela o colegio que les da confianza.

- ✓ Los acoge en su diferencia.
- ✓ No los obliga.
- ✓ Le deja autonomía.
- ✓ Permite que disfruta de su alegría y juegos, también es desafiante para que se desarrolle siempre. Sin darse la escuela por vencida.
- ✓ Relación de amistad y juego con sus compañeros y compañeras, sentir que son parte de un grupo con el que se pueden divertir y compartir.
- ✓ Sabe que la escuela cuenta con él o ella y sus capacidades, no solo ve sus dificultades.

3.

Que el respeto a todos y todas, al igual que la no violencia se cuide siempre y por sobre todas las cosas:

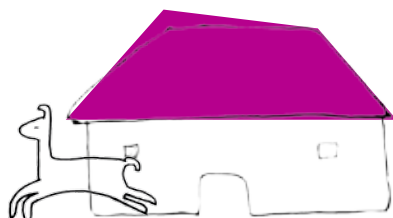
- ✓ Sin burlas ni ridiculizaciones.
- ✓ Sin conductas agresivas.
- ✓ Sin descalificaciones personales.
- ✓ Sin comparaciones.



3

TRABAJO CON PADRES, MADRES Y APODERADOS

Reunión de Padres, Madres y Apoderados



Trabajo de Padres, Madres y Apoderados

Educación Especial

El modo como los estudiantes enfrentan las crisis, los conflictos y la vida social, está fuertemente influido por la familia. Las familias afectan en el comportamiento y el equilibrio de los estudiantes, para bien y para mal.

Familiares demasiado asustados o enrabados en un momento conflictivo, traspasan su emoción aumentando el desequilibrio 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).

Familiares demasiado asustados o enrabados también afectan el equilibrio del establecimiento educacional, cuando llegan despavoridos o furiosos y descontentos.

Algo que asegura mucho a los familiares en los momentos de crisis, es saber que los hijos, hijas y el contexto en que están, está preparado para cuidarles y promover su autocuidado, en cualquier circunstancia. Para esto, necesitan conocer muy bien esas medidas, estar seguros que son reales, y que los y las estudiantes las conocen y saben cómo proceder. Desde la perspectiva del establecimiento, lo que permite mantener la calma es que las familias, en lo posible, sepan actuar más reflexivamente, y no irruman en la organización escolar cuando ocurran situaciones de crisis.

Aquí hay actividades simples orientadas a aprender sobre emociones, diálogo y conocer los protocolos de actuación frente a crisis, para ser trabajadas en cuatro reuniones usuales de padres, madres y apoderados.

Indicaciones generales para la reunión

1. Proponer un horario adecuado a las necesidades de los padres.
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 a los estudiantes.
6. Partir con la actividad, y después las informaciones. (Pueden entregarse por escrito).
Si hay pocos apoderados, no hable de la asistencia. Sólo realice amablemente la reunión.

Reseña

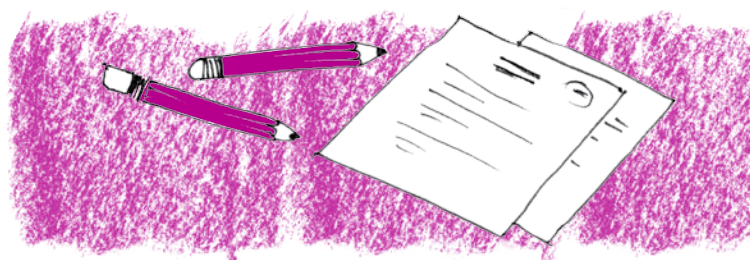
En un momento de crisis, es fundamental contar con redes que apoyen y acompañen. “La unión hace la fuerza”, se dice.

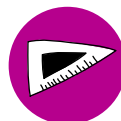
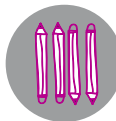
El establecimiento educacional, y un curso en particular, pueden constituir una red de apoyo importante para las familias, si están coordinados, con un plan conocido y ensayado. Muchas veces las personas no se prestan ayuda, sólo por el desconocimiento de las necesidades del otro. En la medida en que 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, para 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

Acuerdos para momentos críticos (Pre Básico, Básico y Pre laboral)

60 minutos
Sala.

¡Todos juntos preparados!

Previo a la reunión

1. 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.

Si cuenta con estudiantes de niveles mayores o prelaborales presentes en su reunión, pídales que expliquen a sus padres y apoderados las experiencias que han tenido en el colegio y cómo se han organizado. 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 madres, padres y apoderados

2. Exponga lo preparado a las familias.
3. Abra un espacio para que 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". Ellos como pueden ser una "red de apoyo" como comunidad de curso.

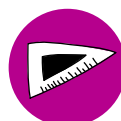
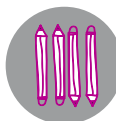
Reseña

Hay mucha experiencia en los padres, madres y apoderados que conviene aprovechar y validar. Conversar sobre sus experiencias, dificultades y buenas prácticas les ayuda a formar una comunidad entre ellos, y aconsejarse con datos que probablemente estén mucho más cerca de sus realidades particulares. Los educadores no siempre tienen la experiencia de la paternidad/maternidad como para comprender las sutilezas de esta experiencia vital.

Relativo a las rutinas, ellas dan seguridad a las personas porque pueden predecir que ellas siempre existirán, les marca un ritmo seguro. Para los estudiantes que presentan necesidades educativas especiales ya sean transitorias o permanentes, el sentido de las rutinas es aún más relevante. Base de posteriores aprendizajes, tienen la función de organizar y anticipar el trabajo que se llevará a cabo, logrando una progresiva adaptación al medio a través de éstas.

Las rutinas de sueño son muy importantes para el buen dormir, fundamental porque repara nuestros tejidos (por eso el sueño hace crecer y mejora) permite mantener buenos estados de ánimo, nos capacita biológicamente para aprender y nos da sosiego en momentos difíciles. Para conseguir un buen sueño necesitamos aprender a lograr la calma, que se altera especialmente en momentos difíciles, de crisis. Hay ritos que ayudan, como cuentos nocturnos, lavarse los pies, así como también ciertas reglas: no ver pantalla desde dos horas antes de dormir, no comer mucho en la noche y hacerlo temprano, no tener mucho ruido alrededor.





Actividad

Rutinas que dan seguridad (Pre Básico, Básico y Pre laboral)

60 minutos
Sala.

Hágalo siempre.

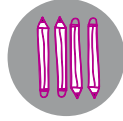
1. Explique brevemente el uso de las rutinas y su significado para el aprendizaje y el sentirse seguros (reseña). Ejemplifique con rutinas de la escuela, que pueden implementarse en casa, que aportarían para el desarrollo socioemocional y el trabajo escolar. Ejemplo: Lectura de un cuento todas las noches.
2. Invite a los padres a trabajar en grupo y compartir las rutinas que tienen en sus familias y cómo lo hacen (para acostarse, levantarse, comer, repartir el trabajo de casa, conversar, etc. De ejemplos).
3. Pida poner en común 1-2 rutinas que al grupo le ha parecido importante para compartir con todos.
4. Cierre la actividad explicando que tener rutinas desde pequeños nos permite crecer con hábitos que nos ayudan a ser autónomos.



Mi presencia es lenguaje
encontrarnos unos versos
concernos un cántico
juntos en este paraje
construimos un mensaje.
Aprender nos hace dignos
autonomía el signo
la prueba más reluciente
que el corazón enciende
lo mágico del diseño.

El vínculo es sanación
somos pura diversidad
tamaño posibilidad
nos exigen transformación
escuela que cree unión
cada uno es especial
no busques más lo normal,
la humildad te abrigue
la certeza te encuentre
al caminar con lo real .

Actividad

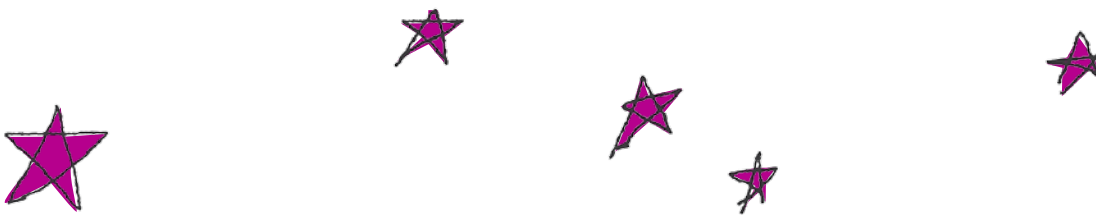


Rutinas que dan seguridad (Nivel Pre Básico)

15 - 30 minutos
Sala

Todos a dormir

1. Explique brevemente, el uso de las rutinas en este nivel, su significado para el aprendizaje y el sentirse seguros.
2. Comente sobre el sueño y su importancia para el crecimiento y en el aprendizaje.
 - ✓ Aporta a su descanso, repone la energía y eso les permite que el cerebro funcione mejor.
 - ✓ Permite el descanso de toda la familia. Esto disminuye la tensión, el mal genio de los adultos, los retos.
 - ✓ Cuando hay eventos disruptores (que nos sacan de lo cotidiano) como un terremoto, aluvión, desprendimiento de tierras o inundación, muchas veces se altera el sueño. Esto ocurre porque los niños y niñas perciben y sienten temor, lo que les impide relajarse y dormir.
3. Explique que para recuperar un buen dormir sirven mucho ciertas rutinas que permiten entrar a un ritmo que les ayude a dormir.
4. Organice grupos de 4-5 y pida que comenten las maneras que conocen para ayudar a un buen dormir. Pueden ser relatos de su infancia, que ellos hacen con sus niños o niñas u otro que conozcan de cerca.
5. Invite a comentar algunas que estimen no se conocen mucho en plenario.





Anexo

Buenas ideas (rutinas) para relajar a los niños y niñas antes de dormir:

- ✓ Lavar los pies en un tiesto con agua caliente que los relaje. Tranquilo y sin apuro, invitándolos a sentir el agua (puede poner cáscaras de naranja que también relajan).
- ✓ Masajes con alguna crema, en las manos y pies del niño o niña, dedo por dedo.
- ✓ Poner música suave y melodiosa, despacio.
- ✓ Unas palabras cariñosas, un abrazo suave, y deseos de buenos sueños.
- ✓ Leer un cuento nocturno.
- ✓ A los más grandes, pídale que recuerden lo que hicieron durante el día y anticipe lo que harán el día siguiente. Si ha hecho algo incorrecto, no lo señale como malo, sino "eso te servirá para aprender para otra vez, y mañana será otro día". Si le han hecho daño, ayúdele a dormir tranquilo o tranquila, "vamos a ver cómo resolverlo juntos mañana, ahora hay que dormir para poder ser más sabios mañana. Todo se puede mejorar un poco".
- ✓ Invitar a dormir con una pequeña nana (así se le llama a las canciones para dormir) u oración.

Canciones lentas y de amor a los hijos o hijas.



En lo alto de tu carita
Hay dos ojitos por donde entra el sol
Que traerá para ti
Y para mí 
La fruta de la estación.
Corazones y fruta madura
Con el contacto dorado del sol

Que traerá para ti
Y para mí
La fruta de la estación.
Con el sol creceremos
Por sus rayos de luz
Con el sol brillaremos
Como hoy brillas tú.



Reseña

La conversación es un arte que se inicia junto con la vida, desarrolla a las personas, el pensamiento, y permite sobrevivir. Son los adultos los que enseñan a conversar, primero con su ejemplo, como modelos, y segundo, conversándoles, poniéndoles atención, escuchando sus argumentos y puntos de vista. Aún los niños, niñas o jóvenes con poco o nada de lenguaje se sienten mejor si se les habla. Hablar o conversar (con algunos sólo se puede hablar, porque no responden), escuchar, mirar a los ojos, ellos lo sienten como cariño (también uno mismo).

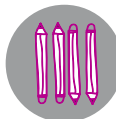
Aprovechamos la actividad para hablar de la autonomía porque es muy importante a la hora de enfrentar una crisis y la vida en general, ya que otorga una fuerza que nos activa a responder ante lo emergente.

Saber que el niño, niña o joven tiene necesidades educativas especiales juega en contra de la autonomía, pues además que hay cosas que no puede hacer, los familiares se sienten en mayor necesidad de cuidarle, muchas veces demasiado, restándole posibilidad de hacer cosas que sí podrían hacer. Dejar ser autónomo requiere confiar en que hay muchas cosas que pueden hacer, es importante que hagan el esfuerzo, lo que también

requiere de tiempo y paciencia. En casa suele haber poco tiempo, los adultos trabajan fuera de ella y hay que partir cada mañana dejando todo listo para el regreso... es más rápido darle la comida en la boca a esperar que lo haga solo (y después

tener que limpiar todo lo que ensució), vestirle que esperar a que lo haga por sí mismo. Pero esto termina en un círculo vicioso que no aporta a que se hagan más capaces de valerse por sí mismos.





Actividad

Saber dialogar (Nivel Pre Básico, Básico y Pre laboral)

30 minutos
Sala de reuniones.

Comunicarse para pasar las penas y sustos

1. Indique a los padres, madres o apoderados la importancia de dialogar y comunicarnos para resolver problemas, acompañar en momentos difíciles, de nerviosismo o preocupación. Hay datos que sirven para comunicarse mejor: mirarnos a los ojos, expresarse, preguntar, escucharse de verdad, no enjuiciar, dejar tener opiniones diferentes y respetarlas, entre otras (idealmente tiene estos datos en un papelógrafo muy visible).
2. Invite a los apoderados a realizar un trabajo en parejas para aprender o practicar algunas claves comunicacionales para dialogar.

Instrucción:

3. Conversar por cuatro minutos sobre ciertos temas que se les darán. Serán varios temas para conversar y para cada uno tendrán de tres a cuatro minutos. La regla es que alcancen a hablar los o las dos, y que cuando uno o una habla, el otro realmente escuche y se miren a los ojos mientras conversan. Puede poner en un papelógrafo las reglas para conversar.

Temas

Pre Básica y Básica

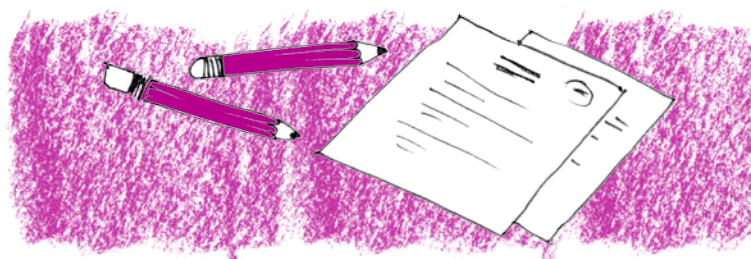
- Cuánta sobreprotección tuvo usted cuando pequeño o pequeña y cuán sobreprotector es usted ahora.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas de sobreproteger mucho.
- Qué ventajas y desventajas tiene dar autonomía.
- Qué diferencia sobreproteger, desproteger (negligencia), y otorgar autonomía.
- En qué ayuda ser autónomo a mi hijo o hija, o nieto o nieta, o hermano o hermana.

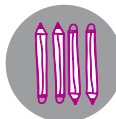
Pre laboral

- ¿De qué manera le ayudo a ser autónomo o autónoma?
- ¿Me cuesta darle autonomía? ¿Por qué creo que me cuesta o no me cuesta?
- ¿Qué autonomía me duele que no tenga?
- ¿Qué autonomía no le he dado y podría probar de dársela?



4. Concluya la actividad con un plenario para que, los que así lo deseen, comenten lo nuevo que aprendieron. Tanto sobre conversar con estas reglas, si se sintieron escuchados, si pudieron expresarse, como sobre el tema en cuestión.
5. Cierre con la idea que otorgar autonomía es parte de la protección, importante para dejar crecer y permitir que sepan desenvolverse en la vida. Para distinguir autonomía de desprotección, hay que preguntarse:
 - ¿Cuánto le hablo, le pregunto (si puede responder), dejo espacios de tiempo para estar juntos o juntas?
 - ¿Cuánto le digo que lo o la quiero, que es buena persona?
 - ¿Le doy ánimo para esforzarse?
 - ¿Lo trato con respeto, sin gritarle, enfurecerme?
 - ¿Le apoyo en las actividades que NO puede hacer?





Actividad

Emociones en momentos críticos (Nivel Pre Básico, Básico y Pre laborales)

60 minutos
Sala.

Padres tranquilos, todos seguros

1. Indique que expresar correctamente las emociones ayudará a los niños y niñas a conocerlas, ya que ellos aprenden imitando las conductas de los adultos y que cada niño o niña es diferente en sus respuestas porque es una persona única e irrepetible.
2. Invite a los apoderados a conversar en grupos, sobre cómo viven las emociones cada uno de sus hijos o hijas, y qué les sirve para calmarse, para esto haga las siguientes preguntas.
 - ¿Cómo actúa su hija o hijo?
 - cuando tiene miedo ¿cuáles son sus actitudes?
 - cuando está intranquilo o intranquila ¿qué le sirve para calmarse?
 - cuando está molesto o molesta, enojado o enojada, ¿cómo reacciona?, ¿qué hace?
3. Repita las mismas preguntas para trabajar la tristeza y la rabia.
4. Cierre la actividad con un plenario: comentarios sobre lo conversado, enfatizando lo que sirve para calmar a los niños y niñas, cómo los reconocen y los pueden contener.

Reseña

Conocer a nuestros niños, niñas o jóvenes es una tarea de toda la vida. Muchas veces que sabemos todo lo que les pasa y piensan, olvidamos su individualidad que los hace únicos, irrepetibles y sorprendentes. Todos somos siempre diferentes y necesitamos cosas diferentes.

La única forma de comprender qué es aquello que necesitan de nuestra parte como padres, es observarlos con atención y comprensión, y ponerse en el lugar de ellos. Para observarlos, necesitamos además, poder mirarlos tal como son, sin esperar que sean de ninguna manera en especial. De esta forma, contribuiremos a su autoestima y aceptación. Sólo cuando una persona acepta que es "miedoso" podrá comenzar a superar sus miedos.

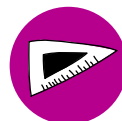
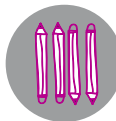
Reseña

El miedo no siempre es fácil de controlar y se contagia. Mucho más se contagia a los menores, que esperan que sean los adultos los que sin desesperarse, les cuiden a ellos. Siempre hay motivos comprensibles detrás de personas que se desbordan con el miedo, el tema es cómo controlarlo para que no produzca problemas en los demás. Un adulto con miedo, provoca muchos problemas laterales. Una gran ayuda es poder tener comunidad con más personas y saber que entre todos se ayudarán. La sensación de soledad es de desprotección.

El caso que se propone trabajar en esta reunión es de alguien que necesita más compañía, redes de apoyo. Aprender el valor de ellas y saber apoyarse en otros (requiere un grado de humildad y confianza en los demás), es una cualidad de las personas resilientes, que se “salvan”.

La metodología de trabajar situaciones ficticias como este caso, pero que recogen la realidad, permite a los adultos analizar actitudes que muchas veces son vividas también por ellos. Ponerse en lugar de observador y no protagonista de una situación, permite emitir juicios u opiniones con más objetividad. La posibilidad de decir como deberían actuar los otros, hace pensar internamente cómo nos gustaría actuar a nosotros.





Actividad

(Nivel Pre Básico, Básico y Pre laboral)

20-30 minutos
Sala.

1. Explique que para que los niños, niñas y jóvenes se sientan calmados, lo más importante es que los adultos que estamos a su alrededor mantengamos la calma. Especialmente los niños, niñas o jóvenes con necesidades especiales, tienen conexión muy fuerte con sus adultos significativos, probablemente porque ellos les han cuidado mucho debido a las dificultades que tienen. Por lo tanto, si ven a sus familiares descontrolados, van a sentir una angustia mayor que otros.
2. Invite a los padres a analizar una situación ficticia. A partir de ella reflexionar sobre las medidas que puede tomar un adulto para calmarse y prevenir que les ocurra lo que pasa a la protagonista de la historia.
3. En plenario cada grupo comenta sus respuestas.

Situación

La señora Ana es jefa de hogar. Vive con sus dos hijos pequeños y una hija más grande, Lucía, que tiene un retraso cognitivo severo. La señora Ana le tiene pavor a los temblores y se descontrola cuando siente uno: grita, corre, manda a sus niños a salir y después a entrar a la casa, sin saber qué es lo mejor. La hija mayor se acurruca en un rincón y gime, muy asustada.

En los días posteriores al terremoto, la señora Ana no se despegó de sus hijos, ni los mandó al colegio, pues sentía que nadie podría cuidarlos como ella. Finalmente tuvo que regresar al trabajo. Lloraba tanto en la entrada del colegio de Lucía, que tuvieron que pasarla a una sala y explicarle todas las medidas de seguridad que tenía la escuela. Ella se fue más conforme, pero el llanto se repetía todas las mañanas. Lucía se puso cada día más nerviosa, en la noche empezó a orinarse y no quería hablar con nadie.

La profesora habló con la señora Ana de la situación, y le explicó que debía calmarse, por el bien de su hija y también de sus dos hijos menores. Ella le agradeció la preocupación y el tiempo, pero se fue bastante preocupada porque sabe que le es muy difícil controlar su temor y se siente muy sola en esto.

Etapa del Desarrollo

El desafío más grande
aquello desconocido
muchas veces escondido
entender lo diferente
primero observar, siempre.
Atentos a nuestros miedos
descubramos nuestros velos
con el corazón abierto
sembramos en el desierto
con sueños que vayan lejos.

Niños llegan a tu vida
míralos para descubrir
el gran secreto de vivir
enseñanza inclusiva
pedagogía curativa.
Fundemos lugares sanos
cuidados con nuestras manos
senderos que se encuentran
verdades que se revelan
la prioridad, lo humano.

Mi presencia es lenguaje
encontrarnos unos versos
concernos un cántico
juntos en este paraje
construimos un mensaje.
Aprender nos hace dignos
autonomía el signo
la prueba más reluciente
que el corazón enciende
lo mágico del designio.

El vínculo es sanación
somos pura diversidad
tamaño posibilidad
nos exigen transformación
escuela que cree unión
cada uno es especial
no busques más lo normal,
la humildad te abrigue
la certeza te encuentre
al caminar con lo real.

