

GRADOS K-2

A lo largo del Currículo, una de cada dos lecciones es una Lección de Celebración diseñada para durar 20 minutos. Estas lecciones están estructuradas como Círculos de Diálogo en los que los alumnos tienen la oportunidad de celebrarse a sí mismos y a los demás de una de estas tres maneras:

- **Afirmaciones:** Nombrar y reconocer el crecimiento y lo bueno que notamos en los demás
- **Disculpas:** Ofrecer disculpas auténticas y útiles por acciones o palabras hirientes, viendo el daño, nombrando lo que lo causó y ofreciéndose a ayudar con el daño
- **Ajás:** Notar y nombrar el crecimiento y el descubrimiento personales

Ejemplo de Lección de Celebración

Estas lecciones están diseñadas para reforzar las normas, estableciendo un ritmo de celebración que cree una comunidad de pertenencia fuerte y sana. La intención de todas las demás lecciones centradas en la celebración es ayudar a cada uno a interiorizar sus propios ritmos de celebración de sí mismo, de los demás y de las relaciones sanas. A medida que estos ritmos se interiorizan, empezamos de forma natural a participar activamente en la formación de comunidades sanas y fuertes en las que todo el mundo puede aparecer, participar como si mismo y tener un sentido de pertenencia.

Los alumnos conocerán formalmente los términos Afirmaciones, Disculpas y Ajás a lo largo de las lecciones y tendrán amplias oportunidades de practicar distintos aspectos de cada concepto. Se introduce el uso de la Lengua de Signos Americana con cada Afirmación, Disculpa y Ajá para incorporar pistas visuales que ayuden a los alumnos a recordar la diferencia entre estos conceptos.

Afirmaciones: Las Afirmaciones están diseñadas para animar a todos a notar y nombrar el crecimiento positivo en otros y sus contribuciones a una comunidad sana. En el entorno escolar, las afirmaciones suelen limitarse al rendimiento y a los resultados, como notas, asistencia o tablas de comportamiento, y normalmente solo las ofrece un adulto. La intención es capacitar a los alumnos para que vean que pueden desempeñar un papel a la hora de notar y nombrar el bien y el crecimiento de los que les rodean. Esto ayudará a que el aula sea un lugar sano, seguro y fuerte, donde todos sientan que pertenecen allí.

El concepto de Afirmaciones se estructura de las siguientes maneras:

KINDERGARTEN	Desarrollar la habilidad de notar y nombrar Afirmaciones sencillas para otras personas de la clase y de la comunidad escolar.
PRIMER GRADO	Mejorar nuestra capacidad de notar y nombrar el crecimiento específico de los demás desde un lugar de auténtica celebración y sin celos. Desarrollar habilidades sobre qué hacer y decir cuando recibimos una Afirmación.
SEGUNDO GRADO	Crear oportunidades para apreciar y celebrar los diferentes aspectos de la diversidad representados en las habilidades, contribuciones, talentos individuales y capacidades reglamentarias representadas en la clase. Construcción de cimientos para niveles más profundos de relación, conexión y amistad.

JUSTIFICACIÓN DE LA LECCIÓN DE CELEBRACIÓN

Disculpas: Todos nosotros, estudiantes y adultos por igual, cometemos errores en las relaciones. Aprender a reconocer nuestros errores y a ofrecer disculpas por nuestras propias acciones y palabras es una habilidad crítica de la vida. Es necesario para fortalecer nuestras conexiones mutuas y reparar el daño que otros puedan haber sufrido a causa de nuestros errores. Los momentos de reparación de relaciones fortalecen nuestra comunidad y son dignos de celebrarse. Cuando las disculpas y la reparación de las relaciones se celebran por igual junto a nuestros éxitos personales y colectivos, nuestra comunidad es capaz de alcanzar un nivel más auténtico de confianza, conexión, seguridad y pertenencia. Ver y darse cuenta de que alguien puede haber sido herido, señalar cómo nuestras acciones o palabras causaron daño y ofrecernos a ayudar a curar el daño son el fundamento de una disculpa útil. A lo largo de las Lecciones de Celebración se introduce y practica el marco de “Ver el daño, Nombrar el daño, Ayudar al daño” para apoyar la habilidad de ofrecer disculpas útiles.

Hay matices y trampas a la hora de ofrecer disculpas. En nuestra cultura, las disculpas inútiles pueden causar más daño al culpar y avergonzar a los implicados. A lo largo de las Lecciones de Celebración centradas en las disculpas, todos son invitados, nunca obligados, a utilizar su voz para ofrecer disculpas útiles y celebrar la reparación de las relaciones. Puede ofrecerse perdón a cambio, pero no es un requisito. Las disculpas pueden ser un paso hacia el restablecimiento de la confianza, lo que puede ser una poderosa forma de reparación para todos los implicados. Puede haber momentos en que todos los implicados tengan la oportunidad de asumir la responsabilidad de sus propias palabras y acciones, y ofrecer reparación. Con el tiempo, los alumnos aprenderán mediante el modelado y la invitación que este tiempo es valioso y puede ser un espacio valiente para expresar y recibir disculpas. Con la enseñanza y la práctica, la esperanza es cultivar un entorno en el que esté bien meter la pata, reconocer nuestros errores, aprender de ellos y ofrecer una reparación adecuada.

LOS MOMENTOS DE REPARACIÓN DE RELACIONES FORTALECEN NUESTRA COMUNIDAD Y SON DIGNOS DE CELEBRARSE.

El concepto de Disculpas se estructura de las siguientes maneras:

KINDERGARTEN	Enseñar la diferencia entre una disculpa útil y una inútil. Centrarse en “Ver el daño, Ayudar con el daño” como base para la reparación de la relación. Introducir las Disculpas como una forma de reparación útil y de creación de confianza.
PRIMER GRADO	Añadir “Nombrar el daño” al marco de disculpas útiles. “Nombrar el daño” es una invitación a reconocer y asumir la responsabilidad del daño causado, desarrollando habilidades para dar y recibir disculpas.
SEGUNDO GRADO	Ofrecer disculpas y reconocer cuando cometemos un error reduce la vergüenza, fomenta la empatía y reconstruye la confianza, permitiendo una mentalidad de crecimiento en lo que se refiere a las relaciones. Las disculpas y el perdón, cuando se practican, son herramientas poderosas para deshacerse de emociones profundas como la ira, el resentimiento, la culpa, la vergüenza y el bochorno.

Ajás: Los Ajás son celebraciones del crecimiento y el descubrimiento personales. Proporcionan una oportunidad reflexiva para nombrar y celebrar el propio crecimiento social, emocional, académico y relacional. Los Ajás invitan a nombrar y celebrar el progreso frente a los resultados. Se trata de la práctica de contar nuestras historias a través de la lente de la Fortaleza y de una mentalidad de crecimiento. Celebrar nuestro propio crecimiento y desarrollar estrategias sanas de afrontamiento, descubrimiento y aprendizaje normaliza y apoya un espacio de pertenencia para todos.

El concepto de Ajás se estructura de las siguientes maneras:

KINDERGARTEN	Celebración del aprendizaje de nuevas habilidades concretas. Práctica reflexiva de identificación y satisfacción de necesidades básicas.
PRIMER GRADO	Celebración del aprendizaje de nuevas habilidades relacionadas con el desarrollo socioemocional. Práctica reflexiva para nombrar el crecimiento y celebrar la conciencia social y la autoconciencia. Identificar momentos de toma de decisiones responsables.
SEGUNDO GRADO	Añadir capas de celebración cuando somos capaces de autorregularnos y corregularnos. Nombrar momentos de mindfulness, autoconciencia y conciencia social. Reconocer, defender y responder a nuestras necesidades.

A lo largo del año, el crecimiento en estas Afirmaciones, Disculpas y Ajás se representará en un Mural de Celebraciones y Conexiones. Añadir un eslabón al Mural de Celebraciones y Conexiones para representar cada Afirmación, Disculpa o Ajá que se haya compartido. Puedes añadir estos eslabones con cada Lección de Celebración o reunirlos y añadirlos a la pantalla durante la Lección de Celebración final de cada unidad. Los instructores pueden optar por poner a disposición tiras de eslabones para añadirlos al mural en cualquier momento de la semana.

La práctica continua de la celebración de uno mismo, de los demás y de las relaciones sanas es una poderosa habilidad para toda la vida. Esto refuerza el sentido de confianza, conexión, comunidad y pertenencia mucho más allá del aula, ayudando a potenciar un Mundo de Sano.



LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Crear las condiciones para la conexión

KINDERGARTEN

Meta de la Lección

Puedo ser un oyente activo y aprender de los demás.

Materiales

- Objeto de Diálogo: Cualquier objeto fácil de pasar, como un peluche, una piedra pintada, una pluma, etc. Puede ser útil si el Objeto de Diálogo es significativo para la clase. Puede ser algo hecho a mano o que ya tengas a mano.
- Gráfica didáctica de las Normas del Círculo de Diálogo (página [111](#))

Preparación

- Determina cuál será tu Objeto de Diálogo
- Imprime la gráfica didáctica de las Normas del Círculo de Diálogo

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Habilidades Para Relacionarse, Conciencia Social, Autocontrol

Resumen para el instructor

El objetivo de esta lección es empezar a crear comunidad y establecer normas y rutinas para las lecciones de Fuentes de Fortaleza. Una de las formas de hacerlo es a través de los Círculos de Diálogo. El tiempo en los Círculos de Diálogo es una oportunidad significativa para que los alumnos practiquen la escucha activa y la toma de turnos mediante el uso de un Objeto de Diálogo, lo que a su vez ayuda a crear conexión y seguridad. El Objeto de Diálogo es un potente equalizador. Ofrece a todos los alumnos las mismas oportunidades de hablar y reconoce que todos tienen algo importante que ofrecer al grupo.

Esta lección presenta las tres primeras de las siguientes normas que se establecerán y utilizarán a lo largo de las lecciones de Fuentes de Fortaleza:

Normas:

- Habla solo cuando tengas el Objeto de Diálogo
- Sáltate el turno si no estás listo
- Escucha cuando otros tengan el Objeto de Diálogo
- Comparte lo justo (se introducirá en la próxima lección)

Esta lección modela dos tipos de compartir en el Círculo de Diálogo:

- **Respuestas de Palomitas** se utiliza con más frecuencia en el Currículo y permite que los alumnos expresen su opinión a medida que avanzan en las lecciones. Recurre a un grupo diverso de voces y experiencias cuando utilices Compartir Palomitas para crear un espacio de intercambio equitativo. Recuerda que no todo el mundo procesa las preguntas al mismo ritmo, así que no olvides detenerte un momento y llamar a un grupo diverso de alumnos, en lugar de solo al primero que levante la mano.
- **El Círculo Secuencial** es cuando todos los alumnos tienen la oportunidad de compartir ante la señal proporcionada. Siempre se permite saltarse el turno a los alumnos que no estén listos a compartir cuando les llegue el Objeto de Diálogo. Al final asegúrate de volver atrás y dar a esos alumnos otra oportunidad de compartir si están preparados, aunque nunca exijas a un alumno que comparta.

Esta lección también introduce el concepto de que compartimos cosas en común con los demás y también tenemos cosas que nos hacen únicos y diferentes. Ver nuestras diferencias como un signo de fortaleza y singularidad nos ayuda a fomentar el sentido de la curiosidad por encima del miedo a las diferencias.

A medida que los alumnos juegan y potencialmente se desregulan, un ejercicio de respiración calmante puede servirte para ayudarles a corregularse (consulta más información sobre la correulación en la Introducción de la página [2](#)). El tema de la regulación de las emociones será el tema de la Unidad 2.



LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Crear las condiciones para la conexión

Introducción (5 min)

Invita a los alumnos a sentarse en círculo en el suelo o en sillas, sin obstrucciones ni obstáculos en medio. Da la bienvenida a los alumnos cuando se incorporen. “¡Hoy vamos a empezar las clases de Fuentes de Fortaleza! Cada semana tendremos tiempo de reunirnos para conectar, jugar y hablar de cosas que nos hacen fuertes y sanos.

“Hablaemos de lo que hace fuerte a nuestro cuerpo. Todos flexionen los brazos conmigo”. Demuestra flexionar los brazos.

“Comer alimentos sanos, beber agua e ir al médico son algunas cosas que podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a estar fuerte.

“Hablaemos de cómo fortalecemos nuestros corazones. Pongamos todas las manos sobre el corazón”. Demuestra poner la mano sobre el corazón.

ADAPTACIÓN

Si tus alumnos son capaces de juntar los dedos para formar un corazón, puedes hacer eso en lugar de que pongan las manos sobre los corazones.

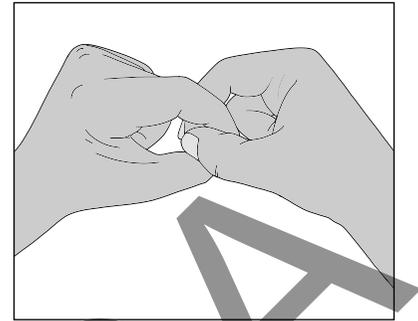
“Aprenderemos y practicaremos cosas útiles que hacer cuando nuestras emociones, como estar contentos, tristes o enfadados, sean muy grandes, y aprenderemos a construir amistades sanas con los demás.

“También hablaemos de cómo fortalecemos nuestras mentes. Pongan los dedos en la cabeza así”. Ponte los dedos en las sienes, como si estuvieras utilizando control mental.

“Hablaemos de cómo podemos aprender y crecer, especialmente cuando cometemos errores, cuando necesitamos ayuda o cuando pasamos por cosas difíciles.

“Y, hablaemos de cómo podemos hacer de nuestra clase un lugar fuerte, seguro y conectado. Todos conecten el pulgar y el índice de cada mano para formar un círculo. Ahora conecten los dos círculos para formar un eslabón que muestre cómo podemos estar conectados”.

Demuestra la conexión formando un eslabón con los dedos. Si no todos los alumnos pueden hacerlo, no pasa nada.



“Exploraremos cómo podemos hacer una clase en la que todos sientan que pertenecen a algo y estén conectados entre sí.

“Todos tenemos Fortalezas en nuestras vidas que nos ayudan a estar sanos y fuertes. Nuestras voces son fuertes. Podemos utilizar nuestras voces para ayudar a construir un aula en la que todos se sientan conectados y seguros. Todos los días tenemos la oportunidad de utilizar nuestras voces y acciones para construir una comunidad de clase fuerte.

“¿Quién sabe lo que significa la palabra comunidad?” Consigue unas cuantas Respuestas de Palomitas (Ver Resumen del Instructor). (Un grupo de personas, nuestra escuela, barrio, nuestra ciudad, etc.). En este punto NO es necesario que los alumnos tengan una comprensión completa de la palabra comunidad. Toma algunas de sus respuestas e intenta entrelazarlas con la siguiente afirmación:

“¡Buenas respuestas! Una comunidad puede ser un grupo de personas que trabajan juntas y se apoyan mutuamente. También pueden estar conectadas por las cosas que tienen en común. ¿Pueden pensar en alguna ocasión en la que hayamos trabajado juntos como clase?” Consigue unas cuantas Respuestas de Palomitas. (Hacer cola, limpiar, ayudar a los demás, compartir, escuchar cuando los demás hablan, etc.).

“Son grandes ejemplos, y en nuestras lecciones hablaemos más sobre las formas en que estamos conectados. Llevamos un rato sentados, así que levántemonos y juguemos”.

LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Crear las condiciones para la conexión

Juego del Alce o del Ratón (5 min)

“¡En Fuentes de Fortaleza conseguimos compartir y también divertirnos! Riendo, jugando y divirtiéndonos juntos conectamos y construimos nuestra comunidad. Vamos a jugar a un juego llamado Alce o Ratón. Hagan todos sus mejores cuernos de alce”.

Demuestras cuernos con las manos a los lados de la cabeza y di: “¡Alce, alce, alce!”

“Buen trabajo, ahora todos muéstrenme sus mejores bigotes de ratón”.

Coloca los dedos a los lados de la boca a modo de bigotes y di: “¡cuic, cuic, cuic!”

ADAPTACIÓN

Si hay alumnos que no pueden realizar físicamente estos movimientos, adáptalos para que todos los alumnos puedan participar. Siéntete libre de utilizar cualquier gesto sencillo y distinto que represente a dos animales con los que tus alumnos estén familiarizados o disfruten.

“Voy a darme la vuelta. Cuando diga ‘Alce o Ratón’, elegirán ser un alce haciendo cuernos de alce o un ratón haciendo bigotes de ratón”. Haz los movimientos mientras dices las opciones.

“Contaré 3, 2, 1, y antes de que me dé la vuelta, se ponen cuernos de alce o bigotes de ratón como acabamos de practicar. Si coinciden conmigo, ganan esa ronda. Vamos a practicar”. Haz primero una ronda de práctica y luego juega tantas rondas como quieras. Ningún alumno se queda fuera. Simplemente intentan hacer lo mismo que tú cada vez.

“¡Gran trabajo de todos! Ahora, volvamos a sentarnos en nuestro Círculo de Diálogo”.

Invita a los alumnos a volver a colocarse en sus sitios en el círculo. “Gracias por jugar un juego juntos. Sé que cuando juego a un juego a veces puede hacer que mi corazón lata más rápido, o que empiece a respirar más rápido. A veces, mis brazos o piernas aún tienen ganas

de moverse, o incluso puedo estar riéndome o queriendo hablar con mis amigos sobre el juego. Cuando noto esas cosas en mi cuerpo, me resulta útil calmarlo antes de pasar a lo siguiente.

“Date cuenta de lo que ocurre en tu cuerpo en este momento. Ahora vamos a hacer tres respiraciones largas y profundas para preparar nuestros cuerpos y cerebros para nuestro Círculo de Diálogo”.

Haz que tus respiraciones sean audibles para que los alumnos puedan corregular contigo.

“Inspira por la nariz... Espira por la boca....

“Inspira por la nariz... Espira por la boca....

“Inspira por la nariz... Espira por la boca....”

NOTA DEL INSTRUCTOR

La regulación de las emociones se enseñará en la Unidad 2. Invitar a los alumnos a darse cuenta de lo que ocurre en su cuerpo es el primer paso de la regulación. Aquí, simplemente estamos sembrando este lenguaje de notar las sensaciones corporales y practicar la respiración como una forma de regularlas. (Para más información sobre la correulación, consulta la [página 2](#))

“¿Quién ha notado un cambio en su cuerpo?” Pausa para respuestas.

“¿Alguien ha sentido que su respiración se hacía más lenta o ha notado que sus piernas y brazos se agitan menos?” Comparte tu propia experiencia. (Ejemplo: Siento que mi respiración se ha hecho más lenta y ahora siento las piernas menos agitadas).

Círculo de Diálogo (15 min)

“Para que construyamos una comunidad fuerte en la que todos se sientan seguros y como si pertenecieran a ella, es muy útil que nos conozcamos mejor. Una forma de hacerlo es escuchando y compartiendo en este Círculo de Diálogo a lo largo del año. A veces, en este círculo utilizaremos lo que se llama un ‘Objeto de Diálogo’.

Muestra a la clase el Objeto de Diálogo que has seleccionado.

“Junto con nuestro Objeto de Diálogo, tendremos algunas normas, o acuerdos, que nos ayudarán a saber qué hacemos durante nuestro tiempo de Círculo de Diálogo. Por ejemplo, una norma es que la persona que tiene el Objeto de Diálogo es la que habla. Cuando no tenemos el Objeto de Diálogo, nos toca escuchar. Escuchar cuando otros tienen el Objeto de Diálogo es otra de nuestras normas”. Muestra la gráfica didáctica de las Normas del Círculo de Diálogo (página [111](#)).

NOTA DEL INSTRUCTOR

El uso de la palabra norma en este currículo es intencionado. Una norma es una rutina o práctica que ayuda a mantener un entorno seguro y equitativo para todos. Cuando no se cumpla una norma, considéralo una oportunidad para invitar a ese alumno a practicar la norma contigo. Invitarles a practicar juntos la norma crea una normalización social positiva y oportunidades para establecer relaciones y corregularse. La gráfica didáctica de normas puede ser una herramienta útil para colocar en la pared de la clase.

“Practiquemos ahora estas normas. Vamos a pasar el Objeto de Diálogo por el círculo. Cuando tengas en la mano el Objeto de Diálogo, puedes compartir tu nombre y luego pasárselo a la siguiente persona del Círculo de Diálogo. Empezaré yo y luego se lo pasará a mi vecino, éste lo compartirá y se lo pasará a su vecino, y así sucesivamente alrededor del círculo. Recuerden que nuestras normas nos dicen que solo podemos hablar cuando tenemos el Objeto de Diálogo. Si no tenemos el Objeto de Diálogo, entonces tenemos que practicar la escucha. Cuando sea tu turno con el Objeto de Diálogo, compartirás tu nombre”. Empezarás a compartir y luego pasarás el Objeto de Diálogo.

NOTA DEL INSTRUCTOR

Si tus alumnos parecen cansados, invítalos a levantarse y sacudirse durante 30 segundos, o si se sienten llenos de energía, hagan unas cuantas respiraciones profundas juntos.



EXTENSIONES

Lectura en Voz Alta

- A Name Like Mine*. Sandore, S.C. (2020). Autoeditado.
- Your Name is a Song*. Thompkins-Bigelow, J. y Uribe, L. (Ilustrador). (2020), Seattle: The Innovation Press.

Conexión a la Casa

- Comparte con las familias la carta de presentación para Padres/Cuidadores (página [131](#)).
- Invita a las familias a iniciar la práctica de compartir algo nuevo que hayan aprendido cada semana. Anima a los padres a compartir también como una oportunidad para modelar una mentalidad de crecimiento. “¿Qué es algo nuevo que has aprendido?”
- Envía a casa este mensaje para compartir e invita a todos los miembros de la familia a compartir: “¿Qué fue lo que más te gustó del kindergarten?”

Integración Académica

- Establece una conexión entre las reglas (de clase, de la escuela, de la comunidad) y las normas. Ambas ayudan a crear y mantener el orden, además de mantenernos seguros.
- Pon a los alumnos por parejas y pídeles que se enseñen unos a otros a escribir las letras de su nombre. Los compañeros también podrían buscar letras similares y diferentes en sus nombres.
- Al hablar del clima, pregunta a los alumnos sobre las semejanzas y diferencias que observen respecto al día anterior.

Iniciadores de Diálogo

- Intenta utilizar el proceso del Círculo de Diálogo y el Objeto de Diálogo varias veces (a diario si es posible) entre las lecciones 1.1 y 1.2. Los iniciadores

LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Crear las condiciones para la conexión

“¡Gran trabajo! Otra norma que utilizaremos en los Círculos de Diálogo es que no tienes que hablar si no quieres. Si no quieres hablar, di ‘Paso’ o pasa el Objeto de Diálogo a la siguiente persona”. Demuestra suavemente pasando el Objeto de Diálogo.

“Ahora, practiquemos de nuevo el compartir. Esta vez, cuando tengas el Objeto de Diálogo, comparte qué animal es tu favorito mientras los demás escuchamos”. Empezarás el compartir y luego pasarás el Objeto de Diálogo alrededor del círculo.

NOTA DEL INSTRUCTOR

En esta lección se te anima a compartir primero para establecer el tono y modelar las expectativas de compartir. En futuros Círculos de Diálogo Completos, pide a un voluntario que vaya primero. Esto refuerza la importancia de las voces de los alumnos en el aula y en los Círculos de Diálogo.

“¡Gracias por compartir tu animal favorito! Este año seguiremos compartiendo en Círculos de Diálogo. Lo que compartes es importante, y escucharnos unos a otros nos ayuda a construir una comunidad fuerte y conectada.”

Actividad Similitudes y Diferencias (5 min)

“Ahora vamos a hacer una actividad que nos ayudará a establecer conexiones entre nosotros. En cada comunidad, hay cosas que son iguales para todos y otras que son diferentes. Las similitudes son las cosas que son iguales o casi iguales; ayudan a conectarnos con otras personas de nuestra comunidad. Las diferencias forman parte de lo que hace que nuestra comunidad sea especial y fuerte. En esta actividad, se darán cuenta de las formas en que los amigos son iguales que ustedes y de las formas en que son diferentes de ustedes. Todos pongámonos de pie en donde estamos.

“Muy bien, si estás en kindergarten, levanta la mano”. Ejemplifica.

“Mira a tu alrededor. Cada uno de nosotros tiene eso en común; todos estamos conectados por estar en kindergarten. Bien, pueden bajar las manos.

“Todos hagan como que son un pájaro y agiten los brazos como si fueran alas”. Ejemplifica.

“Ahora, todos hagan como que son un pez y sostengan una burbuja en la boca”. Ejemplifica.

pueden ser...

- “Comparte una o dos palabras que nos digan con qué has disfrutado hoy”. (experimentar, jugar, escribir, contar, etc.) Esto requerirá un poco de habilidad para construir, pero puede ser una forma realmente agradable de ver dentro de las mentes y experiencias de tus alumnos de forma regular.
- “¿Cómo te has sentido conectado con alguien de nuestra clase hoy?” (Estoy conectado con María porque ambos queremos ser perros. etc.)
- “Comparte algo sobre tu lugar favorito”.
- “Comparte algo divertido que hayas hecho”.
- “Si fueras un animal, ¿Qué serías y por qué?”

Mindfulness

- Al terminar una actividad de gran energía, haz que los alumnos se fijen en sus latidos o en su respiración y que respiren lenta y profundamente contigo.

Música

- Reproduce diversos géneros musicales para exponer a los alumnos a varios estilos de música y hablar de cómo nos pueden gustar distintos tipos de música.
- ¿Cuáles son las canciones rituales que ya tienes para hacer fila, limpiar o incluso simplemente para ser un buen amigo? Son formas estupendas de practicar normas y establecer rutinas en el aula.
- Después de leer Tu nombre es una canción (ver extensiones del libro), pon el nombre de cada alumno en una canción permitiendo que los alumnos ayuden a crear el sonido de su nombre.

Expresión Creativa

- Crea carteles de presentación de ‘Yo soy’. Celebra cómo los alumnos

LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Crear las condiciones para la conexión

“Piensen qué animal preferirían ser: un pájaro o un pez. Contaré hasta tres, y luego cada uno utilizará una de esas acciones para mostrarnos qué animal preferiría ser”. Ejemplifica. “Listos ¡1, 2, 3!

“Vuelvan a mirar a su alrededor. Ahora podemos ver algunas formas en las que somos diferentes unos de otros. A algunos os gustaría ser un pájaro y a otros un pez. Está bien tener un poco de cada animal. Ahora suelten las burbujas o bajen las alas.

“Si alguna vez te has sentido triste, pon cara de tristeza”. Ejemplifica.

“Mira a tus compañeros. Parece que todos nos hemos sentido tristes alguna vez”. Haz una pausa.

“Ahora, si alguna vez te has sentido feliz, pon cara sonriente”. Ejemplifica.

“¡Vaya, todo el mundo también ha estado feliz! Triste y feliz son dos emociones que todos sentimos a veces. Otras emociones que todos experimentamos son el miedo, el entusiasmo y el enfado. Todo el mundo siente también estas emociones de vez en cuando.

“Si tienen una mascota en casa, levanten una mano”. Ejemplifica. “Mantengan la mano levantada.

“Si no tienen mascotas, hagan una X con los brazos”. Ejemplifica. “Mantengan esas X arriba.

“Si tienen más de una mascota, levanten las dos manos”. Ejemplifica. “Fíjense; el número de mascotas que tenemos es diferente para unas personas y el mismo para otras. Ya pueden bajar las manos.

“Ahora, piensen en su animal favorito. A la de tres, todos hagan el sonido de ese animal. ¿Preparados? 1...2...3... ¡YA!” Asegúrate de unirte a los alumnos en esto, y siéntete libre de abrazar lo tonto del momento mientras compartes el ruido de tu animal favorito.

“¡Ha sido maravilloso! Volvamos a sentarnos en nuestros sitios del círculo”. Haz una pausa mientras todos se acomodan.

“Gracias a todos por compartir hoy un poco más sobre ustedes mismos y por escuchar tan bien a los demás mientras compartían en nuestro Círculo de Diálogo. Aprender unos de otros nos ayuda a construir una comunidad fuerte”.

De cara al futuro

La siguiente lección es la primera Lección de Celebración. Estas lecciones pretenden incorporar celebraciones del crecimiento de

aportan habilidades y conocimientos únicos al aula.

- Invita a los alumnos a traer un Objeto de Diálogo de casa o a crear uno propio para utilizarlo en futuros Círculos de Diálogo.

Transiciones

- Cuando te pongas en fila después del recreo, pide voluntarios que compartan el nombre de una persona con la que se relacionaron durante el recreo.
- Pide a los alumnos que se dirijan a la persona que tienen al lado en la fila y le pregunten: “¿Podrías contarme algo cool/divertido que quizá no sepa sobre ti?”

LECCIÓN 1.1 - CONEXIONES Y COMUNIDAD

Reflexión

los alumnos, así como aprender y practicar cómo ofrecer disculpas cuando se hiera a alguien. Estas lecciones están estructuradas como Círculos de Diálogo Completos y tienen una duración de 20 minutos. El tiempo sobrante podría llenarse con las Extensiones de esta lección 1.1. (Consulta la página [7](#) para obtener más información sobre las Lecciones de Celebración).

REFLEXIÓN

La práctica de la autorreflexión es una poderosa herramienta que nos ayuda como adultos a mostrarnos a nosotros mismos y a nuestros alumnos de forma saludable a lo largo del día. Tómate un momento para repasar la Meta de la lección y reflexionar sobre las siguientes preguntas. Te animamos a que plasmes tus reflexiones en un cuaderno o diario.

¿Cuál es la Fortaleza que has observado en un alumno o en tu clase en esta lección o esta semana?

¿Qué es lo que has notado o aprendido sobre ti mismo o misma en relación con esta lección?

¿Qué anécdota o experiencia de esta lección te gustaría capturar o recordar?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Fuentes de Fortaleza a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/K2Feedback para dar tu opinión sobre esta lección!



LECCIÓN 2.1 - UTILIZAR NUESTRAS FORTALEZAS

El Tronco del Árbol Cerebral

PRIMER GRADO

Meta de la Lección

Puedo nombrar recuerdos y emociones que viven en el Tronco de mi Árbol Cerebral.

Materiales

- Objeto de Diálogo
- Imagen del Árbol Cerebral (página 122)

Preparación

Nada

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Autocontrol

Resumen para el instructor

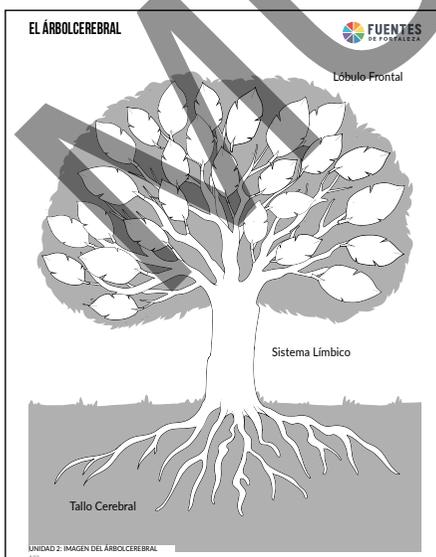
Esta lección presenta brevemente la metáfora del Árbol Cerebral, ayudando a los alumnos a comprender las tres partes de nuestro cerebro y sus funciones. La lección se centra en el Tronco del Árbol Cerebral, que representa el Sistema Límbico. Los alumnos aprenderán que el Tronco del Árbol Cerebral es donde viven sus emociones y recuerdos. Es importante que los alumnos adquieran la capacidad de identificar y nombrar sus emociones en el marco del proceso de regulación cuando surgen las emociones grandes.

Círculo de Diálogo (5 min)

Invita a los alumnos al Círculo de Diálogo y dales la bienvenida cuando lleguen. “Si tuvieron clases de Fuentes de Fortaleza en el Kindergarten, quizá recuerden haber aprendido sobre el Árbol Cerebral. Si no tuvieron clases de Fuentes de Fortaleza el año pasado o si se olvidaron del Árbol Cerebral, no pasa nada. Vamos a dedicar un rato a repasarlo para que todos lo entendamos.

“Nuestros cerebros y cuerpos están conectados entre sí y el cerebro nos da información sobre lo que pasa en el cuerpo. Así como un árbol tiene tres partes principales que trabajan juntas para mantenerlo sano y fuerte, lo mismo ocurre con nuestro cerebro”.

Muestra la imagen del Árbol Cerebral.



“Las raíces de un árbol son como la parte de abajo de nuestro cerebro, que nos dice cuándo tenemos hambre

o sed, cuándo necesitamos dormir o incluso cuándo tenemos que ir al baño. Esta parte del cerebro también hace latir nuestro corazón, mantiene nuestro cuerpo a la temperatura adecuada y nos ayuda a saber si estamos a salvo o no. Movamos todos los dedos hacia el suelo como las raíces de un árbol”. Ejemplifica

“Ahora tóquense la nuca, donde empieza el pelo”. Ejemplifica.

“Aquí es donde viven las raíces de nuestro Árbol Cerebral. Esa parte del cerebro se llama Tronco cerebral.

“La parte central del cerebro es como el tronco de un árbol. El Tronco del Árbol Cerebral es donde viven nuestros recuerdos y emociones. Hagamos un círculo con los brazos estirados hacia delante para representar el tronco de un árbol”. Ejemplifica. “¿Alguien se ha sonreído alguna vez al recordar algo divertido que hizo?” Que levanten la mano.

“Sí, es el Tronco del Árbol Cerebral que nos habla a través de nuestros recuerdos y emociones. Este año vamos a aprender más sobre las emociones que viven en el Tronco de nuestro Árbol Cerebral.

“La parte de arriba del cerebro es como las ramas y las hojas de un árbol. Ahora todos vamos a levantar los brazos por encima de la cabeza y a balancearnos hacia delante y hacia atrás como las ramas y las hojas de un árbol. Las Ramas y las Hojas de nuestro Árbol Cerebral nos ayudan a pensar, a aprender cosas nuevas, a ser creativos, a tomar decisiones y a resolver problemas”.



EXTENSIONES

Actividad del Tronco con los Recuerdos y las Emociones (10 min)

“Vamos a practicar una actividad que nos ayude a comprender mejor los Troncos de nuestros Árboles Cerebrales y lo que hace esa parte de nuestro cerebro. Primero nos vamos a centrar en algunos recuerdos. Si recuerdan una ocasión en la que comieron brócoli, imaginen que están comiendo un poco ahora mismo”. Puedes jugar con estas respuestas y alentar a los alumnos a fingir que están mojando el brócoli en salsa ranchera o pinchándolo con un tenedor.

“Ahora, si recuerdan haber visto un perro, jadeen como un perro”. Ejemplifica.

“Si alguna vez han pasado un día lluvioso en casa, muevan los dedos como si fueran gotas de lluvia que caen”. Ejemplifica.

“Si alguna vez fueron a un parque o a un patio de recreo, pónganse de pie y hagan como si estuvieran trepando por las barras del mono”. Ejemplifica. Invita a los alumnos a sentarse de nuevo en el Círculo de Diálogo.

“Todos tenemos muchos recuerdos de nuestra vida. Recuerdos como nuestro primer día de escuela, las fiestas de cumpleaños, el tiempo que pasamos con amigos y familiares, y el olor de unas galletas deliciosas: todos viven en el Tronco de nuestro Árbol Cerebral. ¿Qué recuerdos tienen de comidas deliciosas que hayan comido?” Obtén algunas Respuestas de Palomitas.

“¡Gracias por compartir, estos son excelentes ejemplos de cómo nuestro cerebro está lleno de recuerdos!”

“También podemos tener recuerdos en nuestros Troncos de una experiencia de la que aprendemos. Gracias a los recuerdos, esta parte del cerebro nos da información importante que nos ayuda a aprender y a crecer. Por ejemplo, si tropezamos porque no teníamos atados los cordones de los zapatos, el recuerdo de nuestro Tronco puede ayudarnos a recordar que debemos atarnos los zapatos la próxima vez”.

Durante las siguientes indicaciones, participa tú también. “Vamos a poner nuestros Troncos a trabajar de nuevo. Esta vez vamos a centrarnos en las emociones.

“Si les gusta comer brócoli, pónganse de pie”. Haz una pausa.

“Si creen que el brócoli es realmente asqueroso, arrodíllense en una rodilla”. Haz una pausa.

Aplicación Diaria

- Crea oportunidades para que los alumnos hagan un control de emociones matutino.

Lecturas en Voz Alta

- Edward Fudwupper Fibbed Big.* Breathed, B. (2003). Nueva York: Little, Brown.
- The Brain is Kind of a Big Deal.* Seluk, N. (2019). Nueva York: Orchard.
- Your Fantastic Elastic Brain.* Deak, J., & Ackerley, S. (2017). Illinois: Little Pickle Press.

Conexión a la Casa

- Invita a los miembros de la familia a compartir un recuerdo favorito y la emoción vinculada a ese recuerdo.

Integración Académica

- Piensa en conexiones científicas con el Árbol Cerebral en unidades sobre plantas, hábitats, el cuerpo humano, etc.

Iniciadores de Diálogo

- “¿Podrían darme un ejemplo de una ocasión en la que sintieron una emoción pequeña?”
- “¿Qué les ayuda cuando sienten una emoción grande?”
- “¿Cuándo escucharon a sus Raíces y les dieron a sus cuerpos lo que necesitaban, como un vaso de agua o un bocadillo?”

Mindfulness

- “Imaginemos que estamos en un jardín y nos preparamos para plantar unas semillas de flores. Mientras nos preparamos para plantar nuestras semillas, pueden cerrar los ojos o buscar un lugar en el suelo para concentrarse. Primero, vamos a hacer

LECCIÓN 2.1 - UTILIZAR NUESTRAS FORTALEZAS

El Tronco del Árbol Cerebral

“Si realmente no sienten mucha emoción por el brócoli, quédense sentados”. Haz una pausa.

“Miren alrededor del círculo y observen las distintas emociones que sentimos al comer brócoli. Algunos sentimos asco, otros lo disfrutamos y otros no sentimos gran cosa al respecto. Todos estos sentimientos están bien. Volvamos a sentarnos y preparémonos para el siguiente ejemplo.

“Volvamos a nuestro recuerdo de ver un perro. Si se sienten muy ilusionados al ver un perro, pónganse de pie”. Haz una pausa.

“Si se ponen nerviosos al ver a un perro, arrodíllense en una rodilla”. Haz una pausa.

“Si no se sienten ilusionados ni nerviosos cuando ven un perro, quédense sentados”. Haz una pausa.

“Parece que volvemos a sentir emociones diferentes. No pasa nada, esas diferencias forman parte de lo que nos convierte en una comunidad.

“Muy bien, vamos a recomponernos y volvemos a sentarnos. Ahora, pensemos de nuevo en los días de lluvia. Si se sienten tristes los días de lluvia, pónganse de pie”. Haz una pausa.

“Si se sienten a gusto en los días de lluvia, arrodíllense en una rodilla”. Haz una pausa.

“Si sienten una emoción diferente en los días de lluvia, quédense sentados”. Haz una pausa.

“Puede que algunos de nosotros hayamos sentido varias emociones. A veces, cuando llueve, puede que nos sintamos tristes, pero otras veces puede que nos entusiasmemos. No tiene por qué ser una sola emoción, la gente puede sentir muchas emociones.

“Acabamos de utilizar nuestros cuerpos para mostrar que sentimos emociones en todo tipo de situaciones. También vimos que cada uno de nosotros puede sentir emociones distintas en la misma situación. Por último, vimos que cada uno de nosotros puede sentir varias emociones según la situación. Todos estos son ejemplos de que las emociones nos ayudan a comprender nuestras experiencias. Por eso es muy importante que escuchemos lo que dicen los Troncos de nuestros Árboles Cerebrales y que regulemos cuando sentimos emociones grandes”.

un hueco en la tierra. Imaginen que meten el dedo en la tierra. ¿Qué observan en la tierra? ¿Está cálida o fría? ¿Está húmeda o seca? Ahora, coloquen suavemente sus semillas en el agujero que acaban de hacer y llénelo mientras cubren sus semillas con tierra. Estas semillas van a necesitar un poco de agua para crecer, así que vamos a tomar nuestra regadera y rociarlas con agua. ¡Miren! Nuestras flores se están abriendo paso lentamente por la tierra. Cuando empiezan a brotar, ¿pueden ver el tallo verde que se asoma por la tierra? Nuestras flores están creciendo bajo el cálido sol y empiezan a abrirse. Miren de cerca los pétalos y fíjense en su color. Disfrutemos del olor de nuestras flores e inspiremos hondo por la nariz y expulsemos suavemente el aire”. (Respira audiblemente.) “Ahora, vamos a volver a centrar nuestra atención en el aula y descubrir los colores que vimos en nuestro jardín.” Sigue con un Círculo de Diálogo en el que cada uno comparta el color de su flor.

Música

- Soy un viejo roble* (con la melodía de Soy una pequeña tetera)

“Soy un viejo roble, fuerte y alto
Con ramas largas y tronco ancho
Raíces bajo tierra para crecer
Bajo tierra grande me voy a poner”.

Expresión Creativa

- Realiza una actividad artística en la que los alumnos puedan dibujar cualquier tipo de árbol que tenga las tres partes principales (raíces, tronco, ramas y hojas) y etiquétalos con las tres partes principales del cerebro (Tallo Cerebral, Sistema Límbico y Lóbulo Frontal).

Respiración corporal (5 min)

“Vamos a aprender una nueva forma de ayudarnos a preparar el cerebro y el cuerpo para la siguiente parte de nuestra lección. Es lo que llamamos Respiración Corporal. Abramos bien los brazos como si nos preparáramos para abrazar un árbol”. Ejemplifica.

“Mientras abrimos los brazos, vamos a inspirar fuerte por la nariz”. Respira audiblemente para que los alumnos puedan corregirte contigo.

“Ahora, al exhalar por la boca, vamos a rodearnos el cuerpo con los brazos y a darnos un abrazo grande”. Ejemplifica.

“Vamos a hacer juntos la Respiración Corporal dos veces más. Inspiramos y estiramos bien los brazos, ahora espiramos y nos damos un abrazo bien grande.

“Inspiramos y estiramos bien los brazos, espiramos y nos damos un abrazo. Bien, sentémonos todos de nuevo en el círculo”.

Cierre del Círculo de Diálogo (10 min)

“Vamos a empezar el cierre de nuestro Círculo de Diálogo de hoy con un momento de Compartir en Pareja. Dense la vuelta hacia un vecino y compartan un recuerdo favorito de una vez que fueron a un parque o a un patio de recreo. Pueden hablar de lo que hicieron en el parque o de una emoción que sintieron. Recuerden compartir lo justo para que cada compañero tenga tiempo de compartir”. Compartir en Pareja.

Apoya a los alumnos que necesiten ayuda para encontrar un compañero. Deja tiempo para que los alumnos compartan y avísales un minuto antes.

NOTA DEL INSTRUCTOR

En el siguiente intercambio, queremos nada más nombrar las emociones que se han sentido hoy, no contar las historias que hay detrás de esas emociones. Si un alumno nombra una emoción grande o cuenta una historia fuerte, aprovecha para hacer un seguimiento y ofrecerle una posibilidad de apoyo después de la lección.

- Pide a los alumnos que hagan dibujos de un recuerdo favorito y crea una exposición llamada “Los recuerdos viven en nuestros troncos”.

Transiciones

- Cuando estén en fila para la clase de educación física, el almuerzo o el recreo, señala a los alumnos que estos son momentos del día en los que están cuidando las Raíces de su Árbol Cerebral.

“Ahora vamos a utilizar nuestro Objeto de Diálogo para compartir una emoción que hayamos sentido hoy en el Tronco de nuestro

LECCIÓN 2.1 - UTILIZAR NUESTRAS FORTALEZAS

Reflexión

Árbol Cerebral. Voy a empezar yo y luego vamos a pasar el Objeto de Diálogo a la derecha”. Repasa las normas del Círculo de Diálogo si hace falta. Simplemente nombra una emoción que hayas sentido hoy y pasa el Objeto de Diálogo.

“Gracias por compartir hoy algunos de sus recuerdos y emociones. Todos tenemos emociones, forman parte del ser humano y de cómo funciona nuestro cerebro. Este año vamos a seguir explorando lo que nos ayuda con nuestras emociones grandes”.

REFLEXIÓN

La práctica de la autorreflexión es una herramienta poderosa que nos ayuda como adultos a ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros alumnos de forma saludable a lo largo del día. Tómate un momento para repasar la Meta de la Lección y reflexiona sobre las siguientes preguntas. Te recomendamos que anotes tus reflexiones en un cuaderno o diario.

¿Qué Fortaleza has observado en un alumno o en tu clase en esta lección o esta semana?

¿Qué es lo que observaste o aprendiste sobre ti mismo con respecto a esta lección?

¿Qué anécdota o experiencia de esta lección te gustaría retener o recordar?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Fuentes de Fortaleza a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/K2Feedback para dejar tus comentarios sobre esta lección!



LECCIÓN 3.5 - PODEMOS MARCAR LA DIFERENCIA

Un ecosistema de pertenencia

SEGUNDO GRADO

Meta de la Lección

Puedo construir una comunidad sana de pertenencia.

Materiales

Nada

Preparación

Lee las instrucciones del juego Ecosistema y considera las adaptaciones necesarias.

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Conciencia Social, Autocontrol, Habilidades de Relacionarse

Resumen para el instructor

Esta lección pone de relieve cómo cada persona de la clase tiene cualidades y fortalezas únicas que puede aportar a una comunidad de pertenencia. Al principio, se invita a los alumnos a participar en un juego que ilustra que un ecosistema sano tiene muchas partes que trabajan juntas. La lección continúa repasando las formas en que cada alumno ha creado pertenencia para los demás y ha sentido pertenencia. El Círculo Secuencial concluye la lección con una invitación a utilizar nuestra influencia social actuando para crear pertenencia para los demás.

Juego: El Ecosistema (14 min)

Reúne a los alumnos en un espacio abierto para jugar al juego del Ecosistema. Los alumnos se desplazaran siguiendo un orden aleatorio y luego se les invitará a crear las distintas partes de un ecosistema. Cuando el instructor diga tierra, sol, lluvia o árbol, los alumnos realizarán las siguientes acciones*:

- **Tierra:** Túmbate en el suelo
- **Sol:** Haz un círculo con los brazos por encima de la cabeza
- **Lluvia:** Mueve los dedos como gotas de lluvia y di 'Shhhhhhhhh'.
- **Árbol:** mantente recto y levanta los brazos como las ramas de un árbol

*Co-crear acciones para representar las distintas partes del ecosistema con los alumnos, según sea necesario, para que todos puedan participar plenamente.

Para las rondas finales, se invitará a los alumnos a crear grupos de cuatro que representen cada parte del ecosistema. Si los alumnos no forman parte de un grupo inicialmente, se les invitará a unirse a un grupo como tierra, sol, lluvia o árboles adicionales. La intención del juego es poner de relieve que cada persona tiene algo que aportar y pertenece a nuestra comunidad. Un propósito secundario de este juego es ayudar a los alumnos a ver las formas en que pueden invitar a otros a pertenecer.

“Hoy comenzaremos nuestro tiempo de Fuentes de Fortaleza con un juego. El juego se llama Ecosistema. Muchos de ustedes ya saben lo que es un ecosistema; es un grupo de seres vivos que trabajan juntos para estar sanos. En la naturaleza, hay muchas cosas que trabajan juntas para formar un ecosistema sano. Pensemos en un árbol y en las cosas que necesita para estar sano. ¿Qué necesita un árbol para echar raíces?” Consigue unas cuantas Respuestas de Palomitas (tierra, suelo).

“Así es, un árbol necesita suelo o tierra para echar raíces profundas y poder obtener los nutrientes que necesita. Los árboles también necesitan lluvia y sol. Todas estas cosas pertenecen al ecosistema.

“En este juego, seremos estas cuatro partes de un ecosistema sano. Hay acciones para cada una de estas cuatro cosas que pertenecen al ecosistema: tierra, lluvia, sol y árboles. Levantémonos todos como podamos y practiquemos juntos las distintas acciones.

“La primera acción es ser la tierra de nuestro ecosistema. Cuando oigamos ‘¡Tierra!’, todos nos tumbaremos o nos agacharemos al suelo. Practiquemos juntos, listos, ‘Tierra’”. Ejemplifica.

“OK, ya podemos levantarnos. La tierra es muy importante para los árboles. Los árboles echan raíces profundas en el suelo para mantenerse a salvo si se desata una gran tormenta. El suelo también tiene

alimentos y nutrientes para ayudar al árbol a seguir creciendo grande y fuerte.

“Cuando oigamos ‘¡Árbol!’ pondremos los pies juntos y levantaremos los brazos y las manos como las ramas de un árbol”. Ejemplifica.

“El siguiente es el sol. Cuando oigamos ‘Sol’ haremos un gran círculo con los brazos y simularemos ser el sol que brilla sobre los árboles”. Ejemplifica.

“Por fin hay lluvia para los árboles cuando tienen sed. Cuando oigamos ‘Lluvia’, levantaremos los brazos y moveremos los dedos mientras todos decimos ‘Shhhhhhhh’”. Ejemplifica.

“Buen trabajo. Para empezar el juego, se moverán por nuestro espacio como hojas atrapadas por el viento. Mientras se mueven, escucha ‘tierra’, ‘sol’, ‘lluvia’ o ‘árbol’. Harán la acción para cada uno y cuando me oigan decir: ‘¡Sopla el viento!’, entonces empezarán a caminar y a moverse al viento de nuevo mientras están atentos a la siguiente acción”.

Juega varias rondas hasta que los alumnos dominen los distintos movimientos. Deja que se muevan con el viento entre cada ronda. Apoya a los alumnos demostrando las acciones mientras las dices.

Pausa el juego. “Para nuestras últimas rondas, todos estarán moviéndose como el viento y yo diré ‘ecosistema’. Cuando oigan ‘ecosistema’ tendrán que formar un ecosistema sano con las cuatro partes juntas. Una persona será la tierra que yace en el suelo, otra será el sol que brilla, otra será la lluvia y otra será el árbol”. Ejemplifica cada acción.

“Una vez que su ecosistema tenga las cuatro partes, miren a su alrededor y comprueben si hay otros que sigan moviéndose con el viento. Podemos invitarles a unirse a nosotros diciéndoles: ‘¡Ven con nosotros!’ Siempre podemos tener más árboles, tierra o lluvia porque todos pertenecen a nuestro ecosistema”. Juega dos o tres rondas más. Recuerda a los alumnos que inviten a otros a su ecosistema si no tienen un grupo.

“Ese juego elevó la energía de la sala. Repasemos el Ferrocarril de Regulación para prepararnos para un Círculo de Diálogo.

“Qué notas en tu cuerpo?” El instructor nombra las zonas de tu cuerpo en las que te fijas. Haz una pausa.

“¿Qué emociones sientes ahora?” Nombra cualquier emoción que sientas. Haz una pausa.



EXTENSIONES

Aplicación Diaria

- Cuando observes que los alumnos participan en actividades de pertenencia, nombra y celebra las formas en que los alumnos contribuyen a la pertenencia de los demás.
- Utiliza las indicaciones del Ecosistema como actividad de regulación. Haz una pausa después de cada acción.

Sol: haz un círculo con los brazos por encima de la cabeza

Árbol: mantente recto y levanta los brazos como las ramas de un árbol

Lluvia: mueve los dedos como gotas de lluvia y di “Shhhhhhhh”.

Tierra: tumbate en el suelo

Lecturas en Voz Alta

- *The Circles All Around Us.* Montague, B. (2021). New York: Dial Books.
- *Empathy is Your Superpower.* Bussolari, C. Grzeszkowiak, Z. (Ilustrador). (2021). Callisto Books.
- *Just Ask! Be different, be brave, be you.* Sotomayor, S., López, R. (Ilustrador). (2019). New York: Philomel Books.
- *Be Kind.* Zietlow, M., Hill, J. (Ilustrador). (2018). New York: Roaring Book Press.

Conexión a la Casa

- Ten una conversación con las personas de tu casa. ¿Cuáles son las distintas Fortalezas que aporta cada persona como Apoyo Familiar?
- ¿Cómo podemos celebrar las formas en que hemos hecho crecer nuestras fortalezas este año?

Integración Académica

- En otras áreas temáticas en las que varias partes trabajan juntas o dependen unas de otras, resalta la conexión a la que pertenece cada parte. Invita a los alumnos a ver las distintas formas en que la pertenencia

LECCIÓN 3.5 - PODEMOS MARCAR LA DIFERENCIA

Un ecosistema de pertenencia

“Ahora, ¿Qué tan grande grande o pequeña es esa emoción?”

Nombra el tamaño de la emoción que sientes. Haz una pausa.

“Por último, ¿Qué estrategia elegirás para regularte? Todos han trabajado duro para aprender lo que les ayuda a regular a través de nuestras clases de Fuentes. Podemos mirar por la sala y contar diez cosas azules, podemos respirar profundamente o podemos imaginarnos nuestro lugar favorito”. Demuestra esto para los alumnos exponiendo la estrategia que has elegido. Haz una pausa para que los alumnos se regulen.

Cierre del Círculo de Diálogo (16 min)

Invita a los alumnos al Círculo de Diálogo.

“Este año hemos estado hablando de la pertenencia, en la que todos los de nuestra clase pueden presentarse y participar como seres completos. Hemos hecho de nuestra aula un lugar de pertenencia estableciendo conexiones entre nosotros, compartiendo nuestras Fortalezas, y hemos obtenido ayuda para nosotros mismos y para los demás cuando la hemos necesitado. Esto se debe a que todos pertenecemos a la comunidad de nuestra clase.

“Acabamos de jugar a un juego en el que creamos un ecosistema en el que cada una de las distintas partes se pertenece y se necesita mutuamente. Para que un ecosistema sea lo bastante sano para que vivan las plantas y los animales, necesita tierra, sol, lluvia y árboles.

“Todos ustedes son Amigos Positivos. A veces, las Amistades Positivas son como la tierra del ecosistema de nuestra clase. Levanta la mano si alguna vez has compartido un bocadillo con alguien”. Que levanten la mano.

“Compartir es una forma de ayudar a los demás a sentirse como que pertenecen.

“Si alguna vez has compartido tu felicidad con otra persona en la escuela, haz un círculo con los brazos como el sol y comparte una sonrisa con los demás”. Ejemplifica.

“Si alguna vez le has dado a alguien un vaso de agua cuando tenía sed, levanta las manos por encima de la cabeza y mueve los dedos”. Ejemplifica.

“Cada uno de nosotros ha hecho muchas cosas este año para ayudarnos a construir un ecosistema sano en nuestra clase. Hemos ayudado a otros a sentir que pertenecen a nuestra clase escuchando cuando otros hablan, dando Afirmaciones, ayudando cuando hay un conflicto o cuando alguien está herido, invitando a otros a jugar, compartiendo, y mucho más. Dentro de un momento

se manifiesta a nuestro alrededor.

Iniciadores de Diálogo

- “¿Cuáles son las formas concretas en que intentas ayudar a los demás a pertenecer?”
- “Si fueras un alumno nuevo en esta escuela, ¿Qué cosas te ayudarían a sentir que perteneces?”
- “¿Qué cosas de nuestra comunidad te recuerdan que perteneces a ella?”

Mindfulness

- Crea una tormenta: frota las manos, chasquea, da golpecitos en las piernas, pisa fuerte y luego vuelve lentamente a frotar las manos.
- Guía a los alumnos a través de una práctica de mindfulness de relajación progresiva.
“Todos aprieten los pies mientras cuentan hasta tres. 1, 2, 3 y suelten.
“Ahora aprieta los músculos de las piernas todo lo que puedas. 1, 2, 3 y suelten.
“Ahora contrae el vientre y mantenlo así. 1, 2, 3 y suelten.
“Ahora tensa las manos y los brazos todo lo que puedas. 1, 2, 3 y ahora suelta.
“Por último, tensa la cara y siente todos los músculos de la cara mientras aguantas. 1, 2, 3 y suelta”.

Música

- We're All In This Together* de High School Musical Cast
- Yes We Can* de The Pointer Sisters
- Treat People With Kindness* de Harry Styles

Expresión Creativa

- Invita a los alumnos a dibujar o nombrar las cosas que les ayudan a sentir que pertenecen. Considera la posibilidad de crear un mural de cosas que nos ayudan a sentir que pertenecemos.

buscaremos un compañero con el que normalmente no formemos Pareja, y compartiremos lo que tu has hecho este año para ayudar a los demás a sentirse como que pertenecen”. Compartir en Pareja. Ayuda a los alumnos a encontrar un compañero. Asegúrate de participar también.

“Ahora, busca otro compañero y comparte una forma en la que los demás te hayan hecho sentir que perteneces a nuestra clase”. Compartir en Pareja. Anima a los alumnos a que se mezclen y encuentren parejas diferentes. Ayuda a los alumnos a encontrar un compañero.

Invita al alumno a volver a sentarse para un Círculo Secuencial. “Para este Círculo de Diálogo vamos a compartir una cosa que harás para ayudar a los demás a sentirse como que pertenecen hoy o en la próxima semana. ¿Quién quiere ir primero?” Pasa el Objeto de Diálogo al voluntario y sigue compartiendo alrededor del círculo. Asegúrate de ofrecer otra oportunidad a quien pase.

“Gracias a todos por compartir. Cada uno de nosotros somos componentes útiles de nuestro saludable ecosistema de clase, al que todos pertenecemos”.

Transiciones

- Cuando los alumnos realicen una transición física durante el día, dales instrucciones para que se muevan de una forma concreta (de puntillas, arrastrando los pies de lado, cogidos de la mano de un amigo, etc.).

REFLEXIÓN

La práctica de la autorreflexión es una herramienta poderosa que nos ayuda como adultos a ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros alumnos de forma saludable a lo largo del día. Tómate un momento para repasar la Meta de la Lección y reflexionar sobre las siguientes preguntas. Te recomendamos que anotes tus reflexiones en un cuaderno o diario.

¿Qué Fortaleza observaste en un alumno o en tu clase en esta lección o esta semana?

¿Qué observaste o aprendiste sobre ti mismo en relación con esta lección?

¿Qué anécdota o experiencia de esta lección te gustaría retener o recordar?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Sources of Strength a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/K2Feedback para dejar tus comentarios sobre esta lección!



Introducción al Currículo de Primaria sobre las Fuentes de Fortaleza	<u>1</u>
Rueda de Fuentes de Fortaleza	<u>4</u>
Definición de las Fortalezas	<u>5</u>
UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN A LAS FUENTES DE FORTALEZA	6
<i>Introducción a los ocho factores de protección, o Fortalezas; Establecimiento de una rutina en torno a los Círculos de Diálogo y los componentes del currículo.</i>	
Lección 1.1: Descubrir e Identificar Nuestras Fortalezas	<u>7</u>
Lección 1.2: Historias de Fortaleza	<u>11</u>
Lección 1.3: Continuación de las Historias de Fortaleza	<u>16</u>
UNIDAD 2: LA CIENCIA DEL CEREBRO Y EL CUERPO	20
<i>Desarrollar una comprensión de la integración entre nuestros cerebros y nuestros cuerpos; Promover la reflexión y el equilibrio para ayudarnos a aprender y crecer de forma saludable.</i>	
Justificación	<u>21</u>
Lección 2.1: Conexiones entre el Cerebro y el Cuerpo	<u>22</u>
Lección 2.2: Cultivo de Árboles Cerebrales Equilibrados	<u>26</u>
Lección 2.3: Atascado y Desatascado	<u>32</u>
Lección 2.4: Fortalecer Nuestras Ramas y Hojas	<u>36</u>
UNIDAD 3: LA REGULACIÓN EMOCIONAL	40
<i>Practicar la regulación emocional utilizando varias Fortalezas y estrategias nos permite explorar las emociones grandes.</i>	
Justificación	<u>41</u>
Lección 3.1: Comprender y Normalizar las Sensaciones, las Emociones y los Pensamientos	<u>42</u>
Lección 3.2: Las Emociones Grandes	<u>46</u>
Lección 3.3: El Ferrocarril de Regulación	<u>50</u>
Lección 3.4: Práctica de la Regulación	<u>57</u>
UNIDAD 4: CONECTARSE A LA AYUDA	62
<i>Identificar y conectar con los ayudantes en nuestra vida es una habilidad importante y protectora para nosotros mismos y para los demás.</i>	
Justificación	<u>63</u>
Lección 4.1: ¿Quiénes son los Ayudantes?	<u>64</u>
Lección 4.2A: Conectarse a la Ayuda	<u>68</u>
Lección 4.2B: Conectarse a la Ayuda: Adaptación Específica al Suicidio	<u>71</u>
TRANSICIONES	76
<i>Utilizar estratégicamente las Fortalezas y las habilidades de afrontamiento para navegar por las transiciones esperadas e inesperadas de la vida con el fin de practicar la regulación y la resiliencia.</i>	
Justificación	<u>76</u>
Lección 1: Fortaleza a Través de las Transiciones	<u>78</u>

TABLA DE CONTENIDO

UNIDAD 5: APOYO FAMILIAR **82**

Identificar y fortalecer la conexión con las personas que nos nutren, apoyan y cuidan en nuestras familias inmediatas, extendidas y elegidas.

Lección 5.1: Sistema Solar de Apoyo.	<u>83</u>
Lección 5.2: Aumentando Nuestro Apoyo Familiar.	<u>86</u>

UNIDAD 6: AMISTADES POSITIVAS **90**

Identificar y promover amistades saludables con personas que nos edifican, animan y nos apoyan, y reflexionar sobre cómo hacer lo mismo con los demás.

Lección 6.1: ¿Qué Hace que una Amistad Sea Positiva?	<u>91</u>
Lección 6.2: ¿Cuál es Tu Perspectiva?	<u>95</u>
Lección 6.3: Pertenencia y Conexión.	<u>100</u>

UNIDAD 7: MENTORES **104**

Desarrollar y conectar con Mentores y Adultos de Confianza en la escuela, el hogar y la comunidad.

Lección 7.1: ¿Qué Hace un Mentor?	<u>105</u>
Lección 7.2: Aprender de los Mentores.	<u>110</u>
Lección 7.3: El Mentor que Hay en Mí.	<u>113</u>

UNIDAD 8: ACTIVIDADES SALUDABLES **116**

Sacar fortaleza de una variedad de actividades que nos ayuden a regular las emociones grandes y a llevar una vida saludable.

Lección 8.1: ¿Qué me Ayuda?	<u>117</u>
Lección 8.2: Aprender a Través del Fracaso.	<u>121</u>

UNIDAD 9: GENEROSIDAD **126**

Desarrollar prácticas al servicio de otras personas, de los animales o del medio ambiente para causar un impacto, obtener un sentido de propósito y realización más sólidos, y para fortalecer nuestra comunidad.

Lección 9.1: El Poder de la Generosidad	<u>127</u>
Lección 9.2: Practicar la Generosidad.	<u>131</u>
Lección 9.3: Celebrar y Difundir la Generosidad.	<u>134</u>

UNIDAD 10: ESPIRITUALIDAD **138**

Explorar las personas, los lugares y las prácticas que elevan nuestro espíritu y nos dan un sentido de conexión con algo más grande que nosotros mismos.

Justificación.	<u>139</u>
Lección 10.1: ¿Qué Levanta Nuestro Espíritu?	<u>140</u>
Lección 10.2: El Mosaico de la Espiritualidad.	<u>143</u>

TABLA DE CONTENIDO

UNIDAD 11: SALUD FÍSICA	146
<i>Identificar diferentes métodos para cuidar y aumentar nuestro bienestar físico y conectarnos con las ocho Ruedas de Fortaleza.</i>	
Lección 11.1: Salud e Hidratación.	<u>147</u>
Lección 11.2: Practicar la Salud Todos los Días.	<u>151</u>
TRANSICIONES	154
<i>Utilizar estratégicamente las Fortalezas y estrategias para la transición desde el final del año escolar, a través de las vacaciones de verano, y hacia el inicio de un nuevo año escolar de manera saludable.</i>	
Lección 2: Navegar por las Transiciones.	<u>154</u>
UNIDAD 12: SALUD MENTAL	160
<i>Desarrollar una mayor comprensión de cómo las ocho Fortalezas se integran en un modelo holístico para la Salud Mental. Promover la búsqueda de ayuda y la conexión con apoyos de salud mental para cuidar nuestro bienestar general.</i>	
Justificación.	<u>161</u>
Lección 12.1: Búsqueda del Tesoro de las Fortalezas.	<u>162</u>
Lección 12.2: ¡Celebración de Fortaleza y Crecimiento!	<u>167</u>
Índice de Juegos.	<u>172</u>
Hojas de Trabajo y Recursos.	<u>180</u>

MUESTRA



APOYO FAMILIAR

El Apoyo Familiar, ya sea de la familia inmediata, extendida o de elección, son las personas que nos apoyan, nutren y cuidan.

AMISTADES POSITIVAS

Las Amistades Positivas nos animan y nos hacen reír. Son honestos con nosotros y están ahí cuando los necesitamos.

MENTORES

Los Mentores son Personas que nos animan en la vida. Nos escuchan cuando lo necesitamos y nos ayudan a aprender cosas nuevas y a sortear los altibajos de la vida.

ACTIVIDADES SALUDABLES

Las Actividades Saludables, ya sean sociales, físicas o mentales, nos ayudan a regular nuestras emociones de forma saludable y crean oportunidades de conexión y crecimiento.

GENEROSIDAD

La Generosidad puede ser de muchas maneras. Los actos de bondad hacia los demás y hacia nosotros mismos, tanto grandes como pequeños, pueden tener un impacto positivo en cómo nos sentimos con nosotros mismos.

ESPIRITUALIDAD

La Espiritualidad incluye muchas personas, lugares y prácticas que pueden elevar nuestro espíritu y conectarnos con algo más grande que nosotros mismos.

SALUD FÍSICA

La Salud Física incluye la forma en que cuidamos de nuestro cuerpo de forma regular, así como cuando nos lesionamos o enfermamos y necesitamos buscar acceso médico.

SALUD MENTAL

La Salud Mental no es la ausencia de enfermedad, sino la presencia y práctica de las Fortalezas y estrategias que contribuyen a nuestro bienestar. Esto incluye la conexión con Adultos de Confianza y profesionales de la salud mental para obtener apoyo.

Meta de la Lección

Compartir nuestras historias personales de Fortaleza y resiliencia nos permite explorar el significado de las Fortalezas en la rueda de Fuentes de Fortaleza.

Materiales

- Rueda de Fuentes de Fortaleza, una por alumno (página 15 y 180)
- Hoja de Trabajo Rueda de Fuentes de Fortaleza Personal, una por alumno (página 181)
- Pósteres de Fortaleza de la Lección 1.1
- Póster de normas de la lección 1.1

Preparación

- Exhibe los pósteres de Fortaleza de la lección 1.1 o ponlos a disposición para su consulta.
- Haz copias de la Rueda de Fuentes de Fortaleza personal, una por alumno (página 181).
- Llena una Rueda de Fortalezas Personales como ejemplo para el grupo.

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Conciencia Social

Resumen para el Instructor

Esta lección presenta la Rueda de las Fuentes de Fortaleza. Definiremos el Apoyo Familiar, las Amistades Positivas, los Mentores y las Actividades Saludables, y luego invitaremos a los alumnos a compartir historias personales de estas Fortalezas en sus vidas. Los alumnos llenarán su propia rueda de Fortalezas personales estableciendo conexiones con sus pósteres de grupo de la lección 1.1 y con las Fortalezas específicas de la Rueda. Cuando los alumnos compartan sus historias, saca a relucir más que respuestas de una sola palabra pidiéndoles que compartan qué o por qué esa Fortaleza es significativa para ellos. Consigue que varios alumnos de diversas procedencias compartan.

Seguiremos colaborando en el desarrollo de normas de clase que se utilizarán en todo el currículo. Este proceso permite que los alumnos tengan voz en el desarrollo de las normas de la clase. Aunque nuestro objetivo es el consenso, reconocemos que puede ser un desafío. Lo importante es hacer un seguimiento y escuchar a quien no esté de acuerdo con la norma. Puede que tengan un aporte significativo que haga que la norma sea mejor para todos.

Círculo de Diálogo de la Rueda de Fortalezas
(15-20 min)

Invita a los alumnos al Círculo de Diálogo y pídeles que traigan un lápiz. Consulta los pósteres de Fortalezas que los grupos crearon en la lección anterior.

“Recuerda que en nuestra última lección dibujamos lo que nos da Fortaleza en nuestros pósteres. Echa un vistazo a nuestros pósteres.” Mientras haces las siguientes preguntas, pide a los alumnos que levanten la mano. **“¿Quién hizo los dibujos de su familia? ¿Quién hizo los dibujos de sus amigos? ¿Quién dibujó las actividades o cosas que le gustan?”**

Sostén la rueda de las Fuentes de Fortaleza para que todos la vean. **“Esta es la rueda de las Fuentes de Fortaleza. Verás que muchas de las cosas que has escrito en tus pósteres forman parte de la Rueda. La rueda de las Fuentes de Fortaleza se compone de ocho Fortalezas que nos ayudan a estar saludables y a navegar los altibajos de la vida.”** Reparte copias de la rueda de Fortalezas Personales.

“Hoy vamos a hablar de las cuatro primeras Fortalezas de la Rueda. Después de escuchar algunas historias de cada Fortaleza, vamos a llenar nuestra propia rueda de Fortalezas con ejemplos de nuestras propias vidas.”

La lección explica brevemente cada una de las Fortalezas y pide a los alumnos que pongan un par de ejemplos, a través de las palomitas, sobre cómo son estas Fortalezas en sus vidas. Trata de hacer que una variedad de alumnos, de diversos orígenes, puedan compartir. Si los alumnos dan respuestas cortas o de una sola palabra, intenta sacar una explicación de cómo eso es una Fortaleza para ellos haciendo preguntas de seguimiento. Cada vez que hagas una pregunta tipo encuesta a los alumnos, levanta tu propia mano para que los alumnos levanten la mano de forma no verbal.

NOTA EL PARA INSTRUCTOR

Los alumnos normalmente están entusiasmados por compartir durante esta parte de la lección, sin embargo, está guionizada, para poder cubrir cuatro Fortalezas de la Rueda en 15 minutos.

INTRODUCCIÓN A LAS FUENTES DE FORTALEZA - LECCIÓN 1.2

Historias de Fortaleza

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

Si tiene flexibilidad en la duración de la lección, puede permitir que más alumnos compartan o crear otros momentos durante la jornada escolar en lo que los alumnos puedan compartir.

Apoyo Familiar

“La primera Fortaleza de la Rueda de la que hablaremos es el Apoyo Familiar. Muchos de ustedes pusieron a miembros de su familia en los pósteres de la última lección, y ahora, vamos a tomar un momento para compartir sobre esas personas y cómo aparecen como Fortalezas en nuestras vidas.

“¿Quién está cerca de su abuela o abuelo?” Obtén una o dos respuestas de palomitas y haz que compartan brevemente sobre sus abuelos, cómo son y por qué se sienten cerca de ellos. Si los alumnos necesitan más tiempo para pensar, puedes compartir un ejemplo propio.

“¿Hay alguien cercano a un hermano o hermana?” Que levanten la mano. “¿Primos o tíos?” Que levanten la mano. “¿Y un padre o madre?” Obtén una respuesta y pide al alumno que comparta lo que hace que su padre o madre sea una Fortaleza para ellos.

“¿Quién tiene a alguien que no es pariente, pero que sigue sintiéndose como de la familia? Llamamos a estas personas nuestra familia escogida, y pueden ser realmente especiales y protectoras para nosotros. Pueden ser los padres de tu mejor amigo, un compañero o cualquier otra persona que aparezca como familia en tu vida.” Obtén una o dos respuestas del grupo.

“Ahora, tómame un minuto y dibuja o escribe algunas de las personas que aparecen como Apoyo Familiar para ti en esa sección de tu rueda de Fuentes de Fortaleza.” Sostén tu propio ejemplo de la Rueda para que los alumnos lo vean.

Amistades Positivas

“La siguiente Fortaleza es Amistades Positivas. Las Amistades Positivas nos animan y nos hacen reír. Son honestos con nosotros y están ahí cuando los necesitamos. Dirígete a un compañero y comparte en pareja sobre un amigo que te haya ayudado o animado.” Está bien si hay grupos de tres. Mantente atento a

cualquier persona que no se empareje con un compañero y conéctala a un grupo. Da a los alumnos un minuto para que compartan en parejas.

“¿Qué cosas hacen que una persona sea una Amistad Positiva?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas nombrando algunas de las características de una Amistad Positiva (buen oyente, amable, comparte, me anima, etc.).

“Vamos a hablar más de esto a lo largo del año. Queremos practicar estas características para poder ser Amigos Positivos los unos de los otros.

“Ahora, tómame un minuto y dibuja o escribe algunas de las personas que aparecen como Amistades Positivas para ti, o algunas de las características que aprecias en una Amistad Positiva.”

Mentores

“Lo siguiente son los Mentores. Un Mentor es alguien mayor que nos anima en la vida. Los mentores nos escuchan cuando lo necesitamos, nos ayudan a aprender cosas nuevas y pueden ayudarnos con los altibajos de la vida. Nos ayudan a ser la mejor versión de nosotros mismos. ¿Quién tiene un profesor, un entrenador, un padre, un hermano, un primo o un estudiante mayor que le anime y se preocupe por usted?” Obtén dos historias del grupo.

“Ahora, tómame un minuto y dibuja o escribe algunas de las personas que aparecen como Mentores para ti.”

Actividades Saludables

“La siguiente Fortaleza es Actividades Saludables. Todos ustedes tuvieron muchos tipos diferentes de Actividades Saludables en sus Pósteres de Fortaleza de nuestra última lección.”

Levanten la mano para las siguientes preguntas.

- “¿A quién le gusta el deporte?”
- “¿A quién le gustan las actividades al aire libre, como pasear, pescar o nadar?”
- “¿A quién le gusta leer o escribir?”
- “¿A alguien aquí le gusta jugar a los videojuegos o construir con Legos?”
- “¿A quién le gusta dibujar, pintar o colorear?”
- “¿A quién le gusta tocar, escuchar o cantar con la música?”
- “¿A quién le gusta pasar tiempo con sus mascotas?”
- “¿A quién le gusta cocinar u hornear?”

“Acabamos de levantar la mano para muchos tipos de actividades diferentes. ¿Para qué nos sirven estas actividades? ¿Qué hace que sean una Actividad Saludable?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas (son divertidas, me calman, consigo estar con mis Amistades Positivas, me ayudan a sacar mi energía, es algo que se me da bien, etc.).

“Ahora, diríjense a un compañero y compartan en pareja cuáles son algunas de sus Actividades Saludables preferidas y qué hacen por ustedes.” Da a los alumnos un minuto para que compartan en parejas.

“Independientemente de las Actividades Saludables que elijas, esta es una Fortaleza que puede ayudarnos a navegar por nuestros sentimientos y emociones. Las Actividades Saludables pueden calmarnos si estamos demasiado emocionados, pueden animarnos cuando nos sentimos demasiado bajos de energía y pueden hacernos sentir felices y fuertes.

“Ahora, tómate un minuto y dibuja o escribe algunas de tus Actividades Saludables. Las Fortalezas del Apoyo Familiar, las Amistades Positivas, los Mentores y las Actividades Saludables pueden ser poderosas, ayudándonos a ser más fuertes y saludables tanto por dentro como por fuera. Hablaremos de las otras cuatro Fortalezas en nuestra próxima lección. Gracias por compartir cómo se manifiestan estas Fortalezas en sus vidas.”

Juego de Piedra, Papel o Tijera (3-4 min)

Este torneo de Piedra, Papel o Tijera es de eliminación simple, en lugar de al mejor de tres. El ganador pasará a la siguiente ronda y el que pierda se convertirá en la sección de animación del ganador. Si la pareja empatara, continuará hasta que se determine un ganador. El ganador levantará la mano para encontrar y enfrentarse a otro ganador. Finalmente, habrá dos finalistas, cada uno de los cuales tendrá aproximadamente la mitad de la sala animando detrás de ellos.

ADAPTACIÓN

Este juego es ruidoso y enérgico. Si tienes algún alumno con necesidades sensoriales, o si te preocupa ser demasiado ruidoso para las aulas cercanas, puedes instruir a los alumnos para que animen en silencio utilizando los movimientos de las manos y las expresiones faciales.

“Vale, hemos estado sentados y hablando un rato. Juguemos a un juego para energizar nuestros cuerpos. Vamos a hacer un torneo de Piedra, Papel o Tijera. Esto es de una sola eliminación, no el mejor de tres. Para este torneo, vamos a añadir un pequeño cambio. Si pierdes, apoyarás a la persona que ha ganado y la animarás. Si la persona a la que estás animando pierde, todo tu grupo se pone detrás de la persona contra la que perdió y ahora le anima. Esto continuará hasta que queden dos finalistas con la mitad de la sala animando a cada uno de ellos.”

Haz que dos alumnos te demuestren cómo se juega. Recuérdale al ganador que levante la mano y busque rápidamente un nuevo oponente con quién enfrentarse. Si la pareja empatara, continuará hasta que haya un ganador.

Normas de los Círculos de Diálogo (6 min)

Invita a los alumnos a volver al Círculo de Diálogo después del juego. “Gracias a todos por la forma en que han sido respetuosos mientras escuchábamos las historias de los demás hoy.”

El objetivo de la siguiente actividad es acordar en colaboración otras dos normas del Círculo de Diálogo. Véanse a continuación ejemplos de posibles normas.

“La última vez hablamos de la norma de la escucha activa, en la que centramos nuestra atención en el hablante y escuchamos para comprender. Dedicemos algo de tiempo a pensar en otras normas que podríamos establecer para que todos se sientan vistos, escuchados y respetados.

“¿Qué tipo de cosas pueden hacer y decir los demás para ayudarte a sentirte visto, escuchado y respetado?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas. Anota las respuestas de los alumnos en la pizarra (no interrumpir,

INTRODUCCIÓN A LAS FUENTES DE FORTALEZA - LECCIÓN 1.2

Historias de Fortaleza

mirarme, preguntar por mi perspectiva, no compartir mi historia sin mi permiso, etc.).

“¿Qué tipo de cosas podemos hacer y decir para ayudar a que los demás se sientan vistos, escuchados y respetados?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas. Continúa anotando las respuestas de los alumnos en la pizarra (hablar desde tu propia perspectiva, dar tiempo a los demás para que compartan no hablando demasiado, responsabilizarme de mis palabras o acciones, hablar por mí mismo no por los demás, no interrumpir, etc.).

“¿Son algunas de estas ideas similares y podemos combinarlas en una sola declaración?” Subraya las ideas que son similares y que se pueden combinar y poner en una declaración de acción positiva.

Por ejemplo:

- “Escucha activamente” en lugar de “no interrumpas”
- “Permite una participación equitativa para todos” en lugar de “no acapares el turno de palabra”

- “Respetar las ideas de los demás” en lugar de “no seas malo”

Una vez que se hayan identificado dos normas y se hayan redactado como declaraciones de acción positiva, permite que los alumnos voten por las normas utilizando un voto de pulgar arriba. Toma nota de los alumnos que no dan un pulgar arriba, y haz un punto para conectar con ellos más tarde y escuchar más sobre lo que están sintiendo. Añade las dos normas al póster de normas de la lección 1.1.

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

Buscamos un consenso lo más cercano posible a la clase.

“Gracias por trabajar juntos en las normas y por compartir hoy sus poderosas historias de Fortaleza.”

REFLEXIÓN

Tómate un momento para reflexionar sobre esta lección. Te sugerimos que plasmes tus reflexiones en un cuaderno o un diario.

¿Qué fue lo más importante de esta lección?

¿Qué harías diferente la próxima vez que enseñes esta lección?

¿Qué Fortaleza observaste en un alumno o en tu clase durante esta lección?

¿Qué notaste o aprendiste sobre ti mismo durante la lección?

¿Hay alguna anécdota o experiencia de esta lección que te gustaría plasmar o recordar?

¿Otras ideas o reflexiones?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Sources of Strength a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/elementaryfeedback para dar tu opinión sobre esta lección!



Comprender el funcionamiento de nuestro cerebro es un componente fundamental para entender y regular mejor nuestras emociones y comportamientos. Nuestros cerebros no son estáticos, sino que siguen desarrollándose, curándose, reconfigurando y creciendo a lo largo de nuestra vida. El creciente campo de la neurociencia sigue revelando formas de aumentar la capacidad de acción en nuestras vidas en cuanto a cómo respondemos al mundo que nos rodea. Cuando los alumnos comprenden la relación entre su cerebro y su cuerpo, se ven capacitados para avanzar hacia la Fortaleza y la resiliencia y para crecer de forma saludable.

Esta unidad se centra en tres áreas principales del cerebro utilizando la metáfora del Árbol Cerebral: el Tallo Cerebral (Raíces), el Sistema Límbico (Tronco) y el Lóbulo Frontal (Ramas y Hojas). Cada una de estas áreas del cerebro tiene un papel distinto en nuestro funcionamiento diario, tanto físico como social, emocional y académico. Nuestro cerebro está en continuo crecimiento y las diferentes partes trabajan juntas para mantener un Árbol Cerebral saludable y equilibrado. Cuanto más se desarrollen estas áreas del cerebro y aumenten la comunicación entre ellas, mejor podremos atender nuestras necesidades físicas, manejar las emociones, aprender, crecer y tomar decisiones saludables a lo largo de nuestra vida.

En la educación, la atención se centra a menudo en el desarrollo de la capacidad de pensamiento crítico, una función del Lóbulo Frontal (Ramas y Hojas). Aunque estas habilidades son importantes para preparar a los alumnos para el éxito, existe una jerarquía de necesidades dentro del cerebro. El Tallo Cerebral (Raíces) proporciona información relacionada con nuestras necesidades básicas, que si no se satisfacen, inhiben nuestra capacidad de aprender nuevas habilidades, absorber nueva información y tomar decisiones informadas. El Sistema Límbico (Tronco) alberga nuestras emociones y recuerdos, que si se activan continuamente, pueden anular nuestra capacidad de acceder al Lóbulo Frontal (Ramas y Hojas). Unas Raíces y un Tronco saludables son fundamentales para que nuestras Ramas y Hojas crezcan y florezcan.

Cuando las partes de nuestro cerebro no funcionan en armonía, nuestro Árbol Cerebral puede quedar desviado. Cuando las raíces de una persona están insatisfechas debido a las necesidades básicas (falta de seguridad, inseguridad alimentaria, deshidratación, no poder usar un baño, falta de refugio, etc.), pueden volverse hiperactivas. Del mismo modo, cuando el Tronco de una persona está continuamente activado por emociones grandes (miedo, ansiedad, tristeza, etc.), el Tronco puede sobredimensionarse. Lo mismo ocurre con las Ramas y las Hojas; cuando una persona se centra únicamente en el aprendizaje y el rendimiento y descuida las Raíces y el Tronco, el árbol puede quedar torcido y carecer de la Fortaleza necesaria para mantenerse en pie cuando lleguen las tormentas de la vida. Tener un Árbol Cerebral saludable y equilibrado nos ayuda a ser más resilientes y a poseer las habilidades necesarias para manejar nuestras emociones y necesidades cuando ocurren cosas difíciles. Centrarse y dedicarse al pensamiento de alto nivel, como la lectura y las matemáticas, es mucho más accesible con un Árbol Cerebral equilibrado.

Cuando una persona se siente abrumada, amenazada o en un estado de estrés elevado, pueden activarse en el cerebro las respuestas de Lucha, Vuelo, Bloqueo. Estas respuestas son importantes en determinadas situaciones de supervivencia. Sin embargo, estas respuestas también pueden volverse hiperactivas, haciendo que la persona se quede atrapada en un ciclo de miedo o estrés. En el aula, esta activación puede manifestarse de diferentes maneras; la Lucha puede convertirse en una lucha de poder, el Vuelo puede parecerse a que un alumno abandone el aula o no venga a la escuela, y el Bloqueo podría parecerse a que un alumno no saque el lápiz para un examen o sea incapaz de recordar lo que ha aprendido. Las relaciones afectivas con Adultos de Confianza que modelan y practican las habilidades de regulación con los alumnos pueden ser una de las herramientas más poderosas para integrar las diferentes partes de sus cerebros para fomentar la salud y el bienestar.

Meta de la Lección

El uso de las Fortalezas en nuestra rueda de Fuentes de Fortaleza puede ayudarnos a desbloquearnos cuando experimentamos la Lucha-Vuelo-Bloqueo y a superar el estrés de forma saludable.

Materiales

- Imagen de Los Circuitos del Árbol Cerebral (página [187](#))
- Imágenes impresas de los tres Árboles desequilibrados de la Lección 2.2 (página [184-186](#))

Preparación

- Asegúrate de que haya espacio suficiente para los dos juegos de esta lección.

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Autocontrol, Toma de Decisiones Responsable

Resumen para el Instructor

Para que los alumnos sigan comprendiendo el cerebro, esta lección expondrá las tres regiones destacadas del cerebro/Árbol Cerebral: el Tallo Cerebral/Raíces, el Sistema Límbico/Tronco y el Lóbulo Frontal/Ramas. En esta lección, los alumnos aprenderán sobre la respuesta de Lucha, Vuelo y Bloqueo y su impacto en nuestro sistema nervioso cuando se vuelve hiperactivo. Los alumnos jugarán un juego (Salta y Mueva) para demostrar las formas en que el cerebro puede actuar sin pensar. Podemos aprovechar nuestras Fortalezas y encontrar formas saludables de responder a experiencias estresantes sin caer automáticamente en la respuesta Lucha-Vuelo-Bloqueo. Los alumnos discutirán e identificarán lo que nos ayuda a despejarnos cuando experimentamos estrés en la vida.

Círculo de Diálogo (4 min)

“En las últimas lecciones, hablamos sobre cómo nuestros cerebros se parecen mucho a un árbol. ¿Quién recuerda lo que hacen las Raíces de nuestro cerebro? ¿Quién recuerda lo que hace el Tronco? Toma una o dos respuestas para cada una y recuérdales lo siguiente si necesitan ayuda: Las Raíces comunican nuestras necesidades físicas (baño, nutrición, hidratación, sueño, seguridad), y el Tronco alberga nuestras emociones y recuerdos.

“Hoy vamos a hablar sobre cómo nuestros Raíces y Tronco se encargan de las experiencias estresantes. Nuestros cerebros están diseñados para mantenernos a salvo. Una de las formas en que nuestro cerebro hace esto es a través de algo llamado respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo. Por ejemplo, si camináramos por la selva y viéramos un tigre, nuestro cerebro podría desencadenar una respuesta de Lucha y tratar de enfrentar al tigre, Vuelo y huir, o Bloquearnos y quedarnos quietos para que el tigre no nos vea.

“Sin embargo, cuando experimentamos estrés o cuando algo nos asusta, nuestro cerebro aún puede saltar a la respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo incluso si no hay nada peligroso o inseguro.

“Entonces, cuando las personas experimentan estrés, a veces pueden enojarse o enfadarse (Lucha), a veces pueden querer esconderse o huir (Vuelo), y a veces

pueden cerrarse o no quieren hacer nada en absoluto (Bloqueo). Estas son respuestas normales que todas las personas tienen y, en ocasiones, incluso pueden mantenernos seguros y saludables. También sabemos que si nos atascamos en esas respuestas, hay cosas que podemos hacer para desatascarnos.”

Juego Salta y Mueva (5 min)

“Juguemos un juego mental rápido. Este juego se llama Salta y Mueva. Todos se paran en círculo, hombro con hombro. Ahora, me gustaría que digan lo que digo y hagan lo que digo.

- “Salta hacia adentro” (todos saltan al círculo mientras dicen “salta hacia adentro”)
- “Salta hacia afuera” (todos saltan hacia atrás mientras dicen “salta hacia afuera”)
- “Salta a la izquierda” (todos saltan a la izquierda mientras dicen “salta a la izquierda”)
- “Salta a la derecha” (todos saltan a la derecha mientras dicen “salta a la derecha”)

Repite una vez más.. “¡Buen trabajo! Esta vez, digan lo que digo, pero hagan lo contrario.”

Esto es difícil y hará que los alumnos salten en la dirección equivocada y posiblemente choquen entre sí. Esto es parte del punto de enseñanza.

- “Salta hacia afuera” (todos saltan hacia adentro)

- mientras dicen “salta hacia afuera”
- “Salta hacia adentro” (todos saltan hacia atrás mientras dicen “salta hacia adentro”)
- “Salta a la derecha” (todos saltan a la izquierda mientras dicen “salta a la derecha”)
- “Salta a la izquierda” (todos saltan a la derecha mientras dicen “salta a la izquierda”)

Repite una vez más.

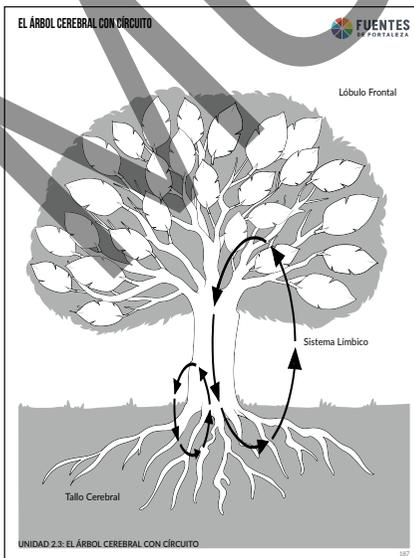
Si lo deseas, también puedes hacer una ronda en la que todos deben hacer lo que dices, pero decir lo contrario de lo que dices. Por ejemplo, si dices “salta hacia adentro”, todos dirán “salta hacia afuera” mientras saltan hacia adentro.

“¿Alguno de ustedes tuvo dificultades en la segunda ronda? ¿Quién hizo automáticamente lo que estaba diciendo? A veces hacemos cosas que se sienten automáticas, lo que significa que las hacemos sin siquiera pensar. Nuestra respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo es un ejemplo de esto. Podemos reaccionar a las cosas muy rápidamente simplemente usando nuestras Raíces y Tronco en lugar de traer nuestras Ramas y Hojas. Sin embargo, podemos crecer en nuestra capacidad para manejar esas primeras reacciones.”

Las Respuestas Automáticas y el Árbol Cerebral (10 min)

Invita a los alumnos al Círculo de Diálogo.

Muestra a los alumnos la imagen del Árbol Cerebral con circuito.



“Observa cómo este primer circuito va desde las Raíces hasta el Tronco y vuelve a bajar.

“Ahora observa cómo el segundo circuito va desde las Raíces, al Tronco, hasta las Ramas, y luego vuelve a bajar a las Raíces. ¿Cuál de estos circuitos sería más rápido para dar la vuelta? ¿Cuál sería más lento?” Obtén una o dos respuestas del grupo (el circuito más pequeño sería más rápido).

“Esto es lo que nos puede pasar en situaciones importantes o aterradoras. Cuando estamos en nuestra respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo, nuestros cuerpos y cerebros reaccionan rápidamente a una situación, y no tienen tiempo para comunicar a nuestras Ramas y Hojas, o nuestro Lóbulo Frontal, lo que debemos hacer. ¿Alguien ha sido alguna vez sorprendido y le han gritado sin pensar?” Consigue que levanten la mano, pero no pidas a los alumnos que compartan en este momento.

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

El propósito de esta pregunta es normalizar que todos experimentamos una o más de estas reacciones. NO queremos que los alumnos compartan historias de momentos en los que han experimentado de Lucha-Vuelo-Bloqueo.

“Eso se debe a que tus Raíces y Tronco se comunican entre sí sin comunicarse con tus Ramas. En muchos casos, esto puede ser realmente útil para mantenernos a salvo. Sin embargo, si siempre reaccionamos muy rápido, o nos quedamos atascados en nuestra respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo, podríamos perder la oportunidad de tomar la decisión más saludable al no usar nuestras Ramas y Hojas. Imaginemos que estamos caminando juntos y vemos una serpiente. ¿Qué harías?” Obtén algunas respuestas de palomitas (huiría y gritaría, llamaría a un adulto o intentaría correr detrás de la serpiente). Si un estudiante responde que le gustan las serpientes o que las recogería, puede resaltar cómo todos somos diferentes y que no siempre tenemos miedo de las mismas cosas.

“Al día siguiente, mientras caminas, ves una manguera de jardín y la confundes con la serpiente que viste la última vez. Puedes agarrar un palo y perseguir la manguera, puedes huir de la manguera o puedes bloquearte y

LA CIENCIA DEL CEREBRO Y EL CUERPO - LECCIÓN 2.3

Atascado y Desatascado

quedarte quieto esperando que la manguera no te vea. Si usaste tus ramas y hojas, podrías hacer una pausa y notar que la manguera puede parecer una serpiente, pero en realidad es segura y no tienes que preocuparte por eso.

“De la misma manera, nuestros cerebros a veces entran en la respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo cuando es innecesario e inútil. Por ejemplo, tal vez estemos estresados por hacer un examen. Nuestra respuesta al estrés puede hacer que queramos discutir con el profesor (Luchar), fingir que estamos enfermos y evitar el examen (Vuelo), o hacer que sea difícil recordar algo que hayamos aprendido (Bloqueo). Sin embargo, si podemos traer Ramas y Hojas, podemos respirar profundamente, calmarnos y recordar lo que hemos aprendido.”

Uso de la Rueda para Desatascarse (5 min)

Consulta las imágenes impresas de los Árboles Torcidos.

“Cuando surgen situaciones estresantes, podemos quedar atascados en emociones grandes o en nuestra respuesta de Lucha-Vuelo-Bloqueo. Como hablamos en la última lección, si nuestras emociones permanecen demasiado grandes durante demasiado tiempo, el Tronco de nuestro Árbol Cerebral puede volverse realmente grande. Cuando esto sucede, nuestro Árbol Cerebral puede desequilibrarse, lo que nos dificulta acceder a nuestras Ramas y Hojas para ayudarnos a aprender, crecer y tomar decisiones saludables. Las Fortalezas en la rueda de las Fuentes pueden ayudarnos a desatascarnos y a reducir esas emociones. A veces, las personas en la rueda de la Fortaleza pueden ser realmente útiles con eso, como un Adulto de Confianza, un consejero o alguien de su Apoyo Familiar.

“Dirígete a un compañero y comparte una cosa en la rueda de las Fuentes de Fortaleza que te haya ayudado cuando te has sentido estresado.” Compartir en pareja Dale a los alumnos un par de minutos para compartir.

“¿Alguien quiere compartir lo que ayuda cuando está estresado?” Pide a dos o tres alumnos que compartan.

Juego del Nudo Humano (6 min)

“Muy bien, nos vamos a formar en grupos pequeños de cuatro o cinco alumnos. Una vez que hayan reunido a su grupo, quiero que se paren hombro con hombro en un círculo.”

Una vez que se hayan formado los grupos pequeños, continua con las instrucciones. “Primero, da dos pequeños pasos hacia el medio. Extiende tu mano derecha hacia el centro del círculo. Ahora usa su mano derecha para agarrar la mano derecha de alguien frente a usted en el círculo. Asegúrate de no agarrar la mano de la persona que está a tu lado.” Ayude a facilitar que todos se conecten con alguien del otro lado del círculo.

“Ahora extiende tu mano izquierda hacia el centro del círculo y toma la mano de otra persona al otro lado del círculo frente a ti. ¿Todos han encontrado una mano para sostener? ¡Genial!

“Cuando diga ‘¡VAMOS!’, su objetivo como equipo es desenredarse de este nudo y trabajar hasta que vuelvan a estar en un círculo. La única regla es que no puedes soltar las manos que estás sosteniendo. Listo... ¡¡VAMOS!!” Ofrece ayuda a los alumnos si parece que se quedan atascados.

Después de que los grupos hayan desenredado sus nudos humanos, reúnanse nuevamente en el Círculo de Diálogo, “¿Cuáles fueron algunas de las cosas que hicieron para desatascarse?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas.

“Esas son excelentes respuestas. No nos abrumamos ni nos atascamos; todos trabajamos juntos, usando nuestras Ramas y Hojas para ser creativos, comunicarnos y resolver problemas. ¡Buen trabajo!”



REFLEXIÓN

Tómate un momento para reflexionar sobre esta lección. Te sugerimos que plasmes tus reflexiones en un cuaderno o un diario.

¿Qué fue lo más importante de esta lección?

¿Qué harías diferente la próxima vez que enseñes esta lección?

¿Qué Fortaleza observaste en un alumno o en tu clase durante esta lección?

¿Qué notaste o aprendiste sobre ti mismo durante la lección?

¿Hay alguna anécdota o experiencia de esta lección que te gustaría plasmar o recordar?

¿Otras ideas o reflexiones?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Sources of Strength a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/elementaryfeedback para dar tu opinión sobre esta lección!



La regulación emocional es una habilidad fundamental que todas las personas debemos cultivar continuamente a lo largo de nuestra vida. Regular nuestras emociones requiere primero ser conscientes y comprender lo que estamos experimentando física y emocionalmente. Esta conciencia nos permite ralentizar nuestro pensamiento, y reducir la reactividad de nuestra respuesta en Lucha-Vuelo-Bloqueo mediante la integración de las diferentes regiones de nuestro cerebro. A continuación, podemos recurrir a las Fortalezas y a las estrategias que nos ayudan a reducir nuestra activación emocional y a explorar nuestras emociones de forma saludable. Estas habilidades son fundamentales para desarrollar y mantener relaciones, aplicar estrategias de regulación saludables y crear las condiciones ideales para aprender y crecer. La regulación emocional no consiste únicamente en manejar emociones difíciles o en modificar el comportamiento. La investigación sobre neuroplasticidad ha demostrado que el uso de una mentalidad de crecimiento y una visión basada en la Fortaleza a través de la cual vemos el mundo puede reconfigurar nuestros cerebros para una mayor resiliencia y bienestar. Esto lleva a mejorar los resultados sociales, emocionales y académicos.

La co-regulación es un componente fundamental de la regulación emocional que se produce a través de las relaciones de confianza. Cuando un adulto de confianza se acerca y modela estrategias saludables de regulación emocional, ayuda a los estudiantes a entender y explorar sus propias emociones. La co-regulación parece ser más un termostato que un termómetro, ayudando a regular la temperatura de la sala en lugar de limitarse a reaccionar ante ella. Estas habilidades no se enseñan una vez, sino que se modelan y se apoyan regularmente, lo que lleva a una mayor comprensión e integración. Los estudiantes y el personal entran en el aula con distintos grados de experiencia en conciencia y habilidades de la regulación. Es fundamental que los adultos practiquen lado a lado estas habilidades a través de la co-regulación a lo largo de esta unidad, en todas las lecciones de Fuentes de Fortaleza y en nuestras interacciones diarias con los alumnos. Como adultos, perjudicamos a los jóvenes al proyectar que lo tenemos todo controlado cuando experimentamos retos o grandes emociones. Esto puede hacer que los jóvenes se sientan aislados, inseguros y abrumados por sus propias emociones grandes. A través de la construcción de relaciones y la co-regulación, creamos una conexión, comprensión y unas Fortalezas y estrategias compartidas que nos ayudan a todos a regularnos de forma saludable.

En la Unidad de La Ciencia del Cerebro y el Cuerpo, los alumnos comprendieron mejor cómo se comunican nuestros cerebros y cuerpos. La Unidad de Regulación Emocional se construye en esa base pasando de la teoría a la práctica. Los estudiantes desarrollarán una mayor fluidez en la comprensión de las emociones y sus conexiones con el cerebro y el cuerpo. A lo largo de esta unidad hay oportunidades para practicar y explorar las Fortalezas y las estrategias para una regulación emocional saludable.

Presentaremos la herramienta “Ferrocaril de Regulación”. El Ferrocarril de Regulación nos ayuda a notar nuestra respuesta física a las emociones, identificar y nombrar nuestras emociones, a tomar conciencia de qué tan grandes son las emociones que estamos experimentando, y nos ayuda a identificar las Fortalezas y estrategias que podemos utilizar para regular nuestras emociones de manera saludable.

Comprender y modelar continuamente la regulación emocional puede ser una habilidad crucial para un educador. Las interrupciones de la jornada escolar son persistentes y comunes en las escuelas de primaria, y pueden ser altamente desreguladoras para algunos estudiantes. Estas interrupciones pueden parecerse a las transiciones a reuniones o al recreo, a las excursiones, a los simulacros de seguridad o a los desbordes emocionales y de comportamiento. Es importante que modelemos y enseñemos la regulación emocional saludable y la técnicas de reducción cuando se produzcan estas interrupciones. Por ejemplo, si los alumnos experimentan miedo o ansiedad después de un simulacro de cierre total, dedicar tiempo a crear un espacio para procesar y regular estas experiencias puede ser una práctica curativa tanto para los alumnos como para el personal.

Gracias por participar con el trabajo de regulación emocional en su propia vida y con tu clase. El fruto del tiempo invertido en el desarrollo de estas habilidades es abundante y de gran alcance en la vida de tus alumnos, en el aula, en tu cultura escolar y en nuestro mundo.

Conectarse a la ayuda es una habilidad vital crucial y un factor de protección para cada uno de nosotros. Todo el mundo experimenta daños físicos, mentales y emocionales en algún momento de su vida. Al igual que necesitamos apoyo cuando estamos enfermos o lesionados físicamente, recibir ayuda para el dolor mental y emocional es increíblemente importante. La búsqueda de ayuda es un componente fundamental de la prevención eficaz. El campo de la prevención ha demostrado que las Normas saludables de búsqueda de ayuda y la presencia de un Adulto de Confianza en la vida de un joven son profundamente protectoras. Una cultura en la que los jóvenes confían en los adultos y en la que pedir ayuda se considera un signo de Fortaleza y no de debilidad fomenta una comunidad en la que menos alumnos luchan en silencio y aislamiento. Dentro de esta cultura, los jóvenes pueden conectar con la ayuda que necesitan y merecen. Las Normas saludables de búsqueda de ayuda no sólo son decisivas para intervenir eficazmente en una crisis, sino también para prevenirla en primer lugar, poniendo a las personas en contacto con la ayuda y los factores de protección más adelante.

La Unidad "Conectarse a la Ayuda" normaliza la búsqueda de ayuda e invita a los alumnos a identificar a los ayudantes dentro de los múltiples contextos de sus vidas. La unidad también explora cómo los alumnos pueden ser conectores para ayudar cuando ven a alguien que está sufriendo, ya sea física, mental o emocionalmente.

La lección 4.2 tiene dos versiones: 4.2A explora cómo es Conectarse a la Ayuda cuando vemos a un amigo que está sufriendo física, mental o emocionalmente. La lección 4.2B proporciona una adaptación que introduce específicamente el tema del suicidio, discute las señales de advertencia y enseña la importancia de conectarse a la ayuda. La lección está diseñada para dar un tono esperanzador, centrándose en conectar a las personas con la ayuda que necesitan y merecen. Muchos alumnos están familiarizados con el tema del suicidio cuando llegan a la escuela primaria superior. Es valioso proporcionar un entorno seguro y abierto para que los alumnos aprendan sobre la importancia de conectarse para ayudar para sí mismos y para otros cuando tienen problemas. Se anima a los instructores de las aulas a que inviten al personal de Salud Mental de la escuela a estar presente en esta lección para ayudar a responder a las preguntas de los alumnos y abordar cómo puede ser la búsqueda de ayuda en la escuela.

Gracias por ser Adultos de Confianza en la vida de los jóvenes de su escuela. Su presencia es un factor de protección vital en sus vidas.

MUESTRAS

Meta de la Lección

Practicar la generosidad en formas grandes y pequeñas puede ayudarnos a construir conexiones saludables, así como a levantar el ánimo.

Materiales

- 5-8 hojas de papel grande (9x12) con la palabra “Generosidad” escrita en el centro
- Marcadores para cada grupo de poster
- ¿Cómo es la Generosidad? indicaciones cortadas en pedazos (página [214](#))

Preparación

- Escribe “Generosidad” en el centro de las hojas grandes de papel y colócalas alrededor de la sala para los diferentes grupos de trabajo.
- Recorta las indicaciones para la actividad ¿Cómo es la Generosidad?
- Designa un espacio más permanente en el aula para que los pósteres de la Generosidad se conserven después de la lección para el resto de esta unidad. Las futuras lecciones harán referencia a estos pósteres.

Tiempo

30 minutos

Enfoque SEL

Autoconciencia, Habilidades para Relacionarse, Conciencia Social, Mentalidad de Crecimiento

Resumen para el Instructor

En esta lección, profundizaremos en el impacto de la Generosidad en nuestras vidas; cómo nos hace sentir y las diferentes formas en que podemos aceptar la Generosidad de los demás. A lo largo de la lección, desarrollaremos una definición y un entendimiento común de la Generosidad, y discutiremos cómo es ser generoso con los demás. Exploraremos el impacto de la Generosidad en nuestras propias vidas y en las de los demás a través de una actividad de escritura en grupo. Haremos un pequeño experimento para demostrar cómo la Generosidad puede ser contagiosa y cómo puede levantar el espíritu de los que nos rodean. Practicar la Generosidad nos permite aumentar las conexiones con quienes nos rodean. La generosidad impacta en la amígdala, conectada tanto al Tallo Cerebral como al sistema límbico del cerebro (el tronco y las raíces del Árbol Cerebral), y disminuye la reacción de Lucha-Vuelo-Bloqueo el estrés.

Círculo de Diálogo (5 min)

Invita a todos los alumnos al Círculo de Diálogo.

“Hoy vamos a hablar de la Generosidad. Podemos ser generosos con nuestro dinero, acciones, tiempo y atención. Podemos ser generosos con los demás, como los amigos, la familia, los animales y el medio ambiente. La ciencia demuestra que la Generosidad tiene un impacto positivo en nuestros cerebros y cuerpos cuando estamos estresados. Pero no se queda ahí, también puede ayudarnos a construir conexiones comunitarias fuertes y saludables.”

Da a los alumnos un momento para que se detengan y reflexionen sobre sus respuestas a las siguientes preguntas. “Intenta pensar en un momento en el que hayas sido generoso con alguien. ¿Qué has hecho? ¿Has sido generoso con un amigo, un familiar, un animal o el medio ambiente? ¿Cómo te sentiste después? ¿Orgulloso? ¿Agradecido? ¿Emocionado?”

Obtén las respuestas de las palomitas a las siguientes preguntas y plasma las ideas de los alumnos en la pizarra.

- ¿Qué significa la palabra Generosidad?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de Generosidad que has visto o experimentado?
- ¿Qué tipo de impacto puede tener la Generosidad en una comunidad? (Aula, escuela, familia).

GENEROSIDAD

La Generosidad es la disposición a prestar más ayuda o apoyo de lo que es habitual o se espera. La Generosidad se da en ambos sentidos; a menudo, cuando damos de nosotros mismos, recibimos de vuelta lo que no esperamos. Practicar la Generosidad es parte de lo que hace que nuestras comunidades sean fuertes y seguras.

GENEROSIDAD - LECCIÓN 9.1

El Poder de la Generosidad

No limites esta conversación sólo a las personas, podrías incluir un impacto en el medio ambiente, los animales e incluso nuestras actitudes, perspectivas y la apariencia de los espacios públicos. **“Practicar la Generosidad nos ayuda a construir una comunidad y libera dopamina en nuestro cerebro que nos ayuda a sentirnos más felices.”**

Compartir En Pareja (8 min)

“¿Quién es una persona generosa en tu vida? ¿Qué les hace ser generosos?” Da a los alumnos un minuto más o menos para compartir. **“De acuerdo, hagamos una encuesta rápida. Mientras hago las siguientes preguntas, levanten la mano si tu respuesta es afirmativa.”**

- ¿Has experimentado que alguien sea generoso contigo en la última semana?
- ¿Has practicado la Generosidad esta semana con un amigo, un familiar, un animal o el medio ambiente?
- ¿Has sido generoso contigo mismo esta semana?

Asegúrate de hacer una pausa después de cada pregunta para felicitar al grupo por su Generosidad.

Invita a algunos de los alumnos que han levantado la mano a compartir cómo han practicado la Generosidad hacia ellos mismos. Si nadie ha levantado la mano, comparte algunos ejemplos:

- Respirar larga, lenta y profundamente para ayudarte a calmarte.
- Sentarte tranquilamente en el sofá durante unos minutos después de un largo día.
- Sonreír contigo mismo en el espejo para mejorar tu estado de ánimo.

NOTA PARA EL INSTRUCTOR

También puedes crear una oportunidad para que los alumnos practiquen la Generosidad hacia ellos mismos durante esta lección:

- “Levántate y toma un trago de agua.”
- “Choca los cinco, choca el puño o dale un a si mismo.”
- “Piensa en algo de lo que estés orgulloso.”
- “Hazte una afirmación.”

¿Cómo es la Generosidad? Actividad (15 min)

Recorta a lo largo de las líneas de puntos y reparte un papelito a cada grupo.

¿CÓMO ES LA GENEROSIDAD?
Imprimir y cortar por la línea de puntos. Dar una tira a cada grupo.

Utiliza los marcadores para dibujar líneas a partir de la palabra Generosidad, y haz una red de palabras, frases o ideas que te vengan a la mente a partir de la pregunta.

ESCRIBE PALABRAS QUE DESCRIBAN LA GENEROSIDAD

Utiliza los marcadores para dibujar líneas a partir de la palabra Generosidad, y haz una red de palabras, frases o ideas que te vengan a la mente a partir de la pregunta.

ESCRIBE LOS SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTAS AL PRACTICAR O RECIBIR LA GENEROSIDAD

Utiliza los marcadores para dibujar líneas a partir de la palabra Generosidad, y haz una red de palabras, frases o ideas que te vengan a la mente a partir de la pregunta.

ESCRIBE LO QUE PUEDES DECIR O HACER CUANDO ALGUIEN ES GENEROSO CONTIGO

Utiliza los marcadores para dibujar líneas a partir de la palabra Generosidad, y haz una red de palabras, frases o ideas que te vengan a la mente a partir de la pregunta.

ESCRIBE CÓMO PUEDES PRACTICAR LA GENEROSIDAD (PIENSA EN LO GRANDE Y EN LO PEQUEÑO)

UNIDAD 9.1: ¿CÓMO ES LA GENEROSIDAD? INDICACIONES

FUENTES DE FORTALEZA

Divide a los alumnos en pequeños grupos de no más de cinco alumnos por grupo. Puedes tener varios grupos que respondan a la misma pregunta. Entrega a cada grupo su indicación y el papel grande con la palabra Generosidad en el centro.

“Cada grupo tendrá un papel grande con la palabra Generosidad. Utiliza los marcadores para dibujar líneas a partir de la palabra Generosidad, y haz una red de palabras, frases o ideas que te vengan a la mente a partir de tu indicación. Tendrás cuatro minutos para añadir el mayor número posible de palabras a tu red de palabras.”

Dales un aviso de un minuto y pídeles que elijan a una o dos personas de su grupo para que compartan su indicación y de tres a cinco cosas de su cartel.

Las indicaciones son:

- Escribe palabras que describan la Generosidad.
- Escribe los sentimientos que experimentas al practicar o recibir la Generosidad.
- Escribe lo que puedes decir o hacer cuando alguien es generoso contigo.
- Escribe cómo puedes practicar la Generosidad (piensa en lo grande y en lo pequeño).

Siéntete libre de añadir una indicación adicional si lo deseas.

Si los alumnos necesitan un empujón, puedes pedir al grupo un ejemplo de cada indicación mientras la clase está reunida y luego dividirlos en pequeños grupos.

Vuelve a reunir a los alumnos y pide a cada grupo que comparta su idea y de tres a cinco cosas que hayan escrito en sus carteles. Recoge los carteles y exponlos para que sirvan de referencia en futuras lecciones.

“Recuerda que podemos practicar la Generosidad con nosotros mismos y con los demás. ¿Qué puedes hacer para ser generoso contigo mismo? ¿Qué puedes practicar en clase, en casa o en un momento de estrés?” Obtén unas cuantas respuestas de palomitas.

“Practicar la Generosidad con los demás puede ser tan simple como una sonrisa o compartir un bocadillo, o tan grande como correr una carrera para la investigación del cáncer, o escribir una tarjeta a alguien que lo necesite una palabra de ánimo.” Incorpora las respuestas de los alumnos del conversación y de los carteles a tus ejemplos.

Actividad de Contagio (2 min)

“La Generosidad nos ayuda a sentirnos mejor y es contagiosa, por lo que puede ayudar a otros a sentirse mejor también. Hagamos un sencillo y divertido experimento con la Generosidad. De acuerdo, todo el mundo ponga su mayor sonrisa graciosa, y mire alrededor a sus compañeros de clase.”

También puedes hacer esta actividad con risas en lugar de una sonrisa. Lo que suele ocurrir es que, aunque nuestra sonrisa o risa inicial parezca falsa, se vuelve real cuando vemos que otras personas también sonríen y se ríen. Modela esto para tu grupo.

“¿Quién se siente un poco mejor?” Levanta la mano para demostrar la participación.

“De la misma manera que nuestras sonrisas se hicieron más grandes al mirar alrededor de la sala La Generosidad puede ser tan simple y contagiosa como nuestras sonrisas.”

MUESTRAS



APLICACIÓN DIARIA

Añade las ideas que se compartieron en torno a la Auto-Generosidad en la Parada de Regulación.

REFLEXIÓN

Tómate un momento para reflexionar sobre esta lección. Te sugerimos que plasmes tus reflexiones en cuaderno o un diario.

¿Qué fue lo más importante de esta lección?

¿Qué harías diferente la próxima vez que enseñes esta lección?

¿Qué Fortaleza observaste en un alumno o en tu clase durante esta lección?

¿Qué notaste o aprendiste sobre ti mismo durante la lección?

¿Hay alguna anécdota o experiencia de esta lección que te gustaría plasmar o recordar?

¿Otras ideas o reflexiones?

Nos gustaría recibir tus comentarios sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorar para ayudar a Sources of Strength a seguir creciendo.

¡Escanea este código QR o visita www.sourcesofstrength.org/elementaryfeedback para dar tu opinión sobre esta lección!



La Unidad de Salud Mental es la culminación de el currículo de Fuentes de Fortaleza. La verdad es que todos los aspectos de esta lección han sido parte de la Salud Mental. Todo lo que hemos tratado este año: entender nuestro cerebro, regular nuestras emociones, navegar por las transiciones, identificar y cultivar nuestras Fortalezas, forma parte de la Salud Mental.

Esta unidad sirve como celebración y reflexión de todas las formas en que hemos crecido en nuestra Salud Mental a lo largo del año. En la primera lección, repasamos los aprendizajes de las unidades anteriores y destacamos sus conexiones con nuestra Salud Mental. En la segunda lección, reflexionamos y celebramos el crecimiento que hemos experimentado tanto a nivel individual como de clase a lo largo del año.

Recuerda la historia sobre el puente de Brooklyn en Construir bajo la línea de agua, al principio del currículo. A menudo llegamos al final del año escolar y miramos a nuestro alrededor para ver qué tipo de puente hemos construido. Es importante recordar que hemos pasado este año construyendo por debajo de la línea de agua. Este trabajo es fundamental, y gracias a él el puente resistirá la prueba del tiempo. Estas aparentemente pequeñas interacciones diarias pueden llegar a cambiar el curso de la vida de un niño. Cuando trabajamos con los alumnos para que pidan ayuda, aprendan a manejar los conflictos, a atravesar las transiciones, a regular las emociones y a cultivar las Fortalezas, estamos construyendo puntos de anclaje en sus vidas. Estos Puntos de Anclaje se traducen en una reducción del riesgo de violencia, suicidio, adicción, acoso, absentismo escolar y falta de vivienda, entre otros. Tu trabajo de construcción bajo la línea de agua flotación crea una base para la salud, la conexión, la comunidad, la resiliencia, la esperanza, la Fortaleza y la pertenencia. En definitiva, potenciará un mundo de bienestar. Tu trabajo con los alumnos este año tiene un impacto mucho más allá de lo que puede ver ahora.

Gracias por la inversión de Tu tiempo, energía y pasión. Gracias por practicar la Fortaleza en tu propia vida y crear un espacio de conexión y seguridad para que tus alumnos hagan lo mismo. Tú y tus alumnos son poderosos agentes de cambio que aportan más esperanza, ayuda y Fortaleza a nuestro mundo.

MUESTRA