

Verano Activo: Habilidades Socioemocionales para Niños

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

El curso "Verano Activo: Habilidades Socioemocionales para Niños" está diseñado para fortalecer el desarrollo integral de estudiantes de primaria entre 6 y 11 años durante un periodo de ocho semanas. El programa aborda aspectos cognitivos, académicos, sociales, emocionales y de autonomía a través de actividades visuales, estructuradas y divertidas que los niños pueden realizar en casa con el apoyo de sus familias.

Este curso está dirigido a niños en etapa primaria que buscan mejorar sus habilidades para el aprendizaje, la comunicación y la convivencia social, así como para manejar sus emociones de manera saludable. Se emplea un enfoque pedagógico activo y lúdico que integra juegos, ejercicios prácticos y narrativas para hacer el aprendizaje significativo y ameno.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán desarrollado competencias en atención, memoria y razonamiento, mejorarán su comprensión lectora y habilidades matemáticas básicas, ampliarán su vocabulario y capacidades de expresión oral y escrita. Además, fortalecerán sus habilidades sociales para interactuar respetuosamente, regularán sus emociones y construirán una autoestima positiva que fomente su independencia y autonomía personal.

Objetivos Generales

- Desarrollar habilidades cognitivas como atención, memoria y funciones ejecutivas mediante actividades lúdicas y estructuradas.
- Incrementar las competencias académicas básicas en lectura, escritura, matemáticas e inglés para fortalecer el aprendizaje escolar.
- Potenciar la comunicación efectiva a través de la ampliación del vocabulario, narración y expresión clara de ideas.
- Fomentar habilidades sociales y estrategias de regulación emocional para mejorar la interacción y el bienestar personal.
- Promover la autonomía personal y la autoestima mediante el reconocimiento de fortalezas y la práctica de hábitos diarios.

Competencias

- Desarrollar atención, memoria y razonamiento para mejorar el aprendizaje autónomo.
- Aplicar estrategias básicas de lectura, escritura y matemáticas para resolver problemas cotidianos.
- Expresarse con claridad y empatía en diversas situaciones comunicativas.
- Gestionar emociones propias y reconocer las de los demás para una convivencia armoniosa.
- Demostrar habilidades sociales para iniciar y mantener interacciones respetuosas y resolver conflictos.

- Practicar hábitos de autonomía personal como la higiene y el cuidado personal.

Requerimientos

- Materiales básicos: lápices, colores, hojas de papel, cuaderno de actividades.
- Acceso a un espacio tranquilo para realizar las actividades.
- Participación activa de un adulto para acompañar y motivar las actividades en casa.
- Conocimientos previos: habilidades básicas de lectura y escritura acorde al grado escolar.
- Disposición para explorar y expresarse en un ambiente lúdico y respetuoso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Atención y la Memoria

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir actividades que mejoran la atención y la memoria mediante juegos y ejercicios guiados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de atención selectiva y concentración durante actividades lúdicas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de recordar y secuenciar información presentada en juegos de memoria con al menos un 80% de precisión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de la atención y la memoria para resolver problemas diarios y apoyar su aprendizaje escolar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar ejercicios simples para fortalecer la memoria de trabajo y la atención sostenida en situaciones cotidianas.

Contenidos Temáticos

1. Conceptos básicos de atención y memoria

- **¿Qué es la atención?** Explicación sencilla sobre la atención como la capacidad para concentrarse en algo específico y cómo influye en nuestras actividades diarias y el aprendizaje.
- **¿Qué es la memoria?** Descripción de la memoria como la habilidad para guardar y recordar información, con ejemplos cotidianos adaptados a niños.
- **Tipos de atención y memoria** Introducción breve a la atención selectiva (centrarse en una cosa), atención sostenida (mantener la concentración), memoria de trabajo (recordar información mientras se usa) y memoria a largo plazo, con ejemplos lúdicos.

2. Importancia de la atención y la memoria en la vida diaria y el aprendizaje

- **Atención y memoria para resolver problemas** Cómo la atención y la memoria nos ayudan a entender instrucciones, resolver problemas simples y tomar decisiones.
- **Apoyo a la escuela y el estudio** Relación entre prestar atención en clase, recordar lo aprendido y tener éxito en las tareas escolares.

3. Actividades y juegos para mejorar la atención y la memoria

- **Juegos de atención selectiva** Juegos donde los niños deben buscar detalles específicos o diferenciar estímulos relevantes de distractores.
- **Ejercicios de memoria secuencial** Juegos que implican recordar y repetir secuencias de sonidos, imágenes o movimientos.
- **Actividades para fortalecer la memoria de trabajo** Tareas que requieren retener información durante un momento mientras se realiza una acción.

4. Estrategias para aplicar la atención y la memoria en actividades cotidianas

- **Prácticas para mejorar la concentración** Técnicas simples para ayudar a mantener la atención, como respirar profundo y enfocarse en una sola tarea.
- **Cómo recordar mejor la información** Uso de imágenes mentales, repetir en voz alta y organizar la información para facilitar la memoria.

Actividades

Actividad 1: "Busca y encuentra el detalle"

Objetivo: Identificar y describir actividades que mejoran la atención mediante juegos (objetivo 1).

Descripción:

- El docente mostrará una lámina con muchos dibujos y detalles (por ejemplo, animales en un bosque).
- Se pide a los niños que encuentren y señalen objetos o detalles específicos en un tiempo determinado (por ejemplo, "encuentra 3 mariposas rojas").
- Después, se discute cómo fue necesario prestar mucha atención para encontrar los detalles.

Organización: Individual o en parejas.

Producto esperado: Lista oral o escrita de los objetos encontrados.

Duración estimada: 20 minutos.

Actividad 2: "Secuencia de sonidos y movimientos"

Objetivo: Recordar y secuenciar información en juegos de memoria con al menos 80% de precisión (objetivo 3).

Descripción:

- El docente realiza una secuencia de sonidos (palmas, pisadas, chasquidos) o movimientos simples.
- Los niños deben repetir la secuencia en el mismo orden.

- Se aumentan gradualmente la cantidad de elementos en la secuencia para desafiar la memoria.

Organización: Grupos pequeños o toda la clase.

Producto esperado: Repetición correcta de las secuencias presentadas.

Duración estimada: 25 minutos.

Actividad 3: "Ejercicios de concentración con respiración y enfoque"

Objetivo: Aplicar estrategias básicas de atención selectiva y concentración durante actividades lúdicas (objetivo 2) y practicar ejercicios simples para fortalecer la atención sostenida (objetivo 5).

Descripción:

- Se enseña a los niños a respirar profundamente y a concentrarse en un objeto pequeño o en su respiración durante un minuto.
- Luego, se les pide realizar una tarea sencilla que requiere atención, como armar un rompecabezas o dibujar siguiendo instrucciones.
- Se reflexiona sobre cómo la respiración y el enfoque ayudaron a estar más atentos.

Organización: Individual o en parejas.

Producto esperado: Participación activa y descripción oral de la experiencia.

Duración estimada: 20 minutos.

Actividad 4: "Cuento en cadena para fortalecer la memoria de trabajo"

Objetivo: Practicar ejercicios para fortalecer la memoria de trabajo y la atención sostenida (objetivo 5).

Descripción:

- El docente comienza un cuento con una frase sencilla.
- El primer niño debe repetir la frase y añadir una nueva.
- El siguiente niño repite toda la secuencia y añade otra frase, y así sucesivamente.
- La cadena continúa hasta que los niños logren mantener y recordar la historia completa con éxito.

Organización: Grupos pequeños o toda la clase.

Producto esperado: Historia oral secuenciada correctamente.

Duración estimada: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de atención y memoria de los estudiantes.

Cómo se evalúa: Mediante preguntas orales y una breve actividad de "Busca y encuentra" para observar la atención y memoria inmediata.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores de atención (capacidad de enfocarse) y memoria (recordar detalles).

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la aplicación de estrategias de atención y memoria durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación continua durante juegos y ejercicios, retroalimentación inmediata y preguntas reflexivas para que los niños describan lo que hicieron.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple con criterios como: atención sostenida, precisión en la memoria de secuencias, uso de estrategias de concentración.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar actividades que mejoran atención y memoria, aplicar estrategias, recordar información con precisión, explicar la importancia de estas habilidades y practicar ejercicios simples.

Cómo se evalúa: Prueba práctica en forma de juegos (repetición de secuencias, identificación de detalles), preguntas orales o escritas sobre la importancia de atención y memoria, y ejecución de ejercicios de concentración.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y prueba práctica con porcentaje mínimo de logro del 80% en secuencias de memoria y comprensión verbal.

Unidad 2: Lenguaje y Comunicación Básica

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y utilizar correctamente al menos 20 nuevas palabras en contextos orales y escritos relacionados con cuentos infantiles.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de narrar una historia sencilla, organizando las ideas en secuencia lógica y usando vocabulario apropiado, con apoyo visual.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de responder preguntas de comprensión verbal sobre cuentos leídos, demostrando atención y memoria activa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus ideas y emociones de manera clara y respetuosa durante actividades grupales de narración y diálogo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de crear oraciones completas y coherentes utilizando palabras nuevas aprendidas, tanto de forma oral como escrita.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al vocabulario en cuentos infantiles

- Importancia de ampliar el vocabulario para la comprensión y expresión.

- Presentación de 20 palabras nuevas comunes en cuentos infantiles (ejemplos: bosque, valiente, misterio, aventura, castillo, etc.).
- Uso de imágenes y ejemplos para facilitar la memorización y comprensión.

2. Comprensión verbal y memoria activa a través de cuentos

- Lectura guiada de cuentos infantiles seleccionados con vocabulario nuevo.
- Ejercicios para responder preguntas sobre el contenido del cuento, enfocándose en detalles importantes.
- Técnicas para mejorar la atención y recordar información clave.

3. Narración de historias sencillas y organización lógica

- Estructura básica de una historia: inicio, desarrollo y final.
- Uso de apoyos visuales (dibujos, secuencias de imágenes) para organizar ideas.
- Práctica de narración oral usando vocabulario nuevo y orden lógico.

4. Expresión clara y respetuosa en actividades grupales

- Normas básicas para la comunicación respetuosa en grupo.
- Prácticas de diálogo y narración grupal para expresar ideas y emociones.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales vinculadas con la comunicación efectiva.

5. Creación de oraciones completas y coherentes

- Formación de oraciones usando las palabras nuevas aprendidas.
- Ejercicios escritos y orales para fortalecer la coherencia y cohesión del lenguaje.
- Revisión y corrección colaborativa para mejorar la expresión.

Actividades

Actividad 1: "Explorando nuevas palabras con imágenes"

Objetivo: Identificar y utilizar correctamente al menos 20 nuevas palabras en contextos orales y escritos relacionados con cuentos infantiles.

Descripción:

- Presentar a los estudiantes un conjunto de tarjetas con imágenes y palabras nuevas.
- Leer en voz alta cada palabra y pedir a los niños que repitan y relacionen la imagen con la palabra.
- Formar oraciones sencillas en grupo utilizando algunas de las palabras.
- Realizar un juego de memoria donde los niños deben emparejar palabra con imagen.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Lista oral y escrita de oraciones con las palabras nuevas.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: "Cuento y preguntas mágicas"

Objetivo: Responder preguntas de comprensión verbal sobre cuentos leídos, demostrando atención y memoria activa.

Descripción:

- Leer en voz alta un cuento corto que incluya las palabras nuevas.
- Formular preguntas claras y específicas sobre personajes, acciones y lugares del cuento.
- Los estudiantes responden oralmente y también escriben respuestas cortas.
- Reforzar la importancia de escuchar atentamente para responder correctamente.

Organización: Individual y en parejas para discusión previa a la respuesta.

Producto esperado: Respuestas orales y escritas a preguntas de comprensión.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: "Mi propia historia con apoyo visual"

Objetivo: Narrar una historia sencilla, organizando las ideas en secuencia lógica y usando vocabulario apropiado, con apoyo visual.

Descripción:

- Proveer a cada estudiante o grupo una serie de imágenes secuenciadas que cuentan una historia sencilla.
- Guiar a los estudiantes para que identifiquen el orden lógico de las imágenes.
- Solicitar que narren la historia oralmente usando las palabras nuevas y apoyándose en las imágenes.
- Opcional: escribir la historia breve con apoyo del docente.

Organización: Individual o parejas

Producto esperado: Narración oral y texto escrito breve organizado y coherente.

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 4: "Diálogos respetuosos en grupo"

Objetivo: Expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa durante actividades grupales de narración y diálogo.

Descripción:

- Formar grupos para una actividad de narración donde cada niño añade una oración a la historia.
- Establecer reglas de comunicación respetuosa: escuchar, no interrumpir, usar palabras amables.
- Después de la narración, realizar una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al participar y comunicarse.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Historia grupal oral y reflexión escrita o verbal sobre la experiencia comunicativa.

Duración estimada: 60 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

¿Qué se evalúa? Conocimiento previo de vocabulario relacionado con cuentos infantiles y capacidad básica para narrar historias.

¿Cómo se evalúa? Mediante una actividad breve donde los estudiantes mencionan palabras que conocen y cuentan una historia simple.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para vocabulario y guía de preguntas para narración oral.

Evaluación formativa

¿Qué se evalúa? Uso progresivo del vocabulario nuevo, comprensión de cuentos, organización de ideas y expresión respetuosa.

¿Cómo se evalúa? Observación directa durante actividades, revisión de respuestas escritas y orales, y participación en diálogos grupales.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para narración y expresión oral, lista de observación para participación y uso de vocabulario.

Evaluación sumativa

¿Qué se evalúa? Capacidad para identificar y usar 20 palabras nuevas, narrar historias sencillas en secuencia lógica, responder preguntas de comprensión, expresarse clara y respetuosamente, y crear oraciones coherentes.

¿Cómo se evalúa? Presentación final de una historia escrita y oral, entrega de lista de oraciones con vocabulario nuevo, y respuestas a preguntas de comprensión sobre un cuento nuevo.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que contemple vocabulario, coherencia narrativa, comprensión y habilidades socioemocionales en comunicación.

Unidad 3: Habilidades Matemáticas y Razonamiento

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de resolver operaciones básicas de suma, resta, multiplicación y división con números enteros en ejercicios prácticos y juegos matemáticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y aplicar patrones numéricos y secuencias lógicas en problemas sencillos para desarrollar su razonamiento crítico.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y resolver problemas matemáticos cotidianos utilizando estrategias de razonamiento lógico, demostrando su capacidad para tomar decisiones fundamentadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar y comunicar sus procesos de resolución matemática a través de narraciones o dibujos, fortaleciendo su expresión clara de ideas y habilidades comunicativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de trabajar colaborativamente en actividades matemáticas grupales, demostrando habilidades sociales y estrategias de regulación emocional durante la interacción.

Contenidos Temáticos

Operaciones básicas con números enteros

- Introducción a la suma y la resta: conceptos básicos y representación gráfica.
- Multiplicación y división: comprensión y práctica mediante ejemplos cotidianos.
- Juegos matemáticos para practicar las cuatro operaciones.
- Estrategias para verificar resultados y evitar errores comunes.

Identificación y aplicación de patrones numéricos y secuencias lógicas

- Reconocimiento de patrones en series numéricas (crecientes, decrecientes, alternados).
- Construcción de secuencias lógicas simples a partir de ejemplos visuales y numéricos.
- Ejercicios prácticos para completar y continuar secuencias.
- Uso de patrones para predecir números y resolver acertijos matemáticos.

Análisis y resolución de problemas matemáticos cotidianos

- Planteamiento de problemas relacionados con situaciones diarias (compras, tiempo, distribución).
- Identificación de datos importantes y selección de operaciones adecuadas.
- Aplicación de razonamiento lógico para resolver problemas paso a paso.
- Toma de decisiones fundamentadas basadas en los resultados obtenidos.

Comunicación de procesos matemáticos

- Narración oral y escrita de los pasos seguidos para resolver problemas.
- Uso de dibujos y diagramas para ilustrar procesos y soluciones.
- Prácticas para expresar ideas matemáticas con claridad y creatividad.
- Retroalimentación entre compañeros para mejorar la comunicación.

Trabajo colaborativo y habilidades socioemocionales en actividades matemáticas

- Dinámicas grupales para resolver problemas matemáticos en equipo.
- Estrategias para la regulación emocional durante el trabajo grupal (manejo de frustración, escucha activa).
- Desarrollo de habilidades sociales: respeto, turno para hablar, apoyo mutuo.
- Evaluación grupal del proceso y resultados, fomentando la auto y coevaluación.

Actividades

Juego de Operaciones Matemáticas en Equipo

Objetivo: Resolver operaciones básicas de suma, resta, multiplicación y división mediante juegos prácticos (objetivo 1).

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.
- Proporcionar tarjetas con operaciones matemáticas de diferentes niveles.
- Cada grupo resuelve las operaciones y gana puntos por cada respuesta correcta.
- Incluir retos rápidos para fomentar la rapidez mental.
- Al final, discutir estrategias utilizadas y verificar respuestas en conjunto.

Organización: Grupos

Producto esperado: Registro de operaciones resueltas y estrategia grupal para resolverlas.

Duración: 50 minutos

Completa la Secuencia

Objetivo: Identificar y aplicar patrones numéricos y secuencias lógicas (objetivo 2).

Descripción:

- Presentar a los estudiantes diversas secuencias numéricas con algunos números faltantes.
- Individualmente o en parejas, deducir la lógica del patrón y completar la secuencia.
- Explicar en voz alta o por escrito el razonamiento para completar la secuencia.
- Compartir y comparar respuestas con el grupo para reflexionar sobre diferentes enfoques.

Organización: Individual o parejas

Producto esperado: Secuencias completas con explicación escrita o oral.

Duración: 40 minutos

Resolviendo Problemas del Día a Día

Objetivo: Analizar y resolver problemas matemáticos cotidianos usando razonamiento lógico (objetivo 3).

Descripción:

- Presentar problemas contextualizados (por ejemplo, repartir caramelos entre amigos, calcular tiempo de actividades).
- En grupos, identificar los datos clave y decidir qué operación usar.
- Resolver el problema y elaborar una breve explicación del proceso.
- Compartir con la clase la solución y la estrategia utilizada para fomentar la discusión.

Organización: Grupos

Producto esperado: Problemas resueltos con explicación oral o escrita.

Duración: 60 minutos

Mi Diario Matemático: Narrando mis Soluciones

Objetivo: Explicar y comunicar procesos de resolución matemática mediante narraciones o dibujos (objetivo 4).

Descripción:

- Cada estudiante elige una operación o problema resuelto anteriormente.
- Escribe o dibuja paso a paso cómo llegó a la solución, usando lenguaje propio y dibujos ilustrativos.
- Compartir en parejas o pequeños grupos para recibir retroalimentación y mejorar la comunicación.
- Reflexionar sobre la importancia de comunicar claramente las ideas matemáticas.

Organización: Individual y parejas

Producto esperado: Diario matemático con narración y dibujos explicativos.

Duración: 45 minutos

Desafío Colaborativo: Construyendo Soluciones en Equipo

Objetivo: Trabajar colaborativamente en actividades matemáticas grupales, desarrollando habilidades sociales y regulación emocional (objetivo 5).

Descripción:

- Formar equipos y asignar un problema matemático complejo que requiera varias operaciones y razonamiento.
- Cada miembro tiene un rol (por ejemplo, facilitador, anotador, presentador, verificador).
- Durante la actividad, promover la comunicación asertiva, escucha activa y manejo de emociones.
- Al finalizar, el equipo presenta su solución y reflexiona sobre el trabajo en equipo y la regulación emocional vivida.

Organización: Grupos

Producto esperado: Solución grupal presentada y reporte/reflexión sobre la dinámica del equipo.

Duración: 70 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre operaciones básicas, reconocimiento de patrones y habilidades de comunicación matemática.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con ejercicios de suma, resta, patrón simple y una pregunta para explicar un proceso matemático.

Instrumento sugerido: Prueba escrita corta y dinámica oral en grupo.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la resolución de operaciones, identificación de patrones, aplicación de razonamiento lógico y comunicación de procesos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales (secuencias completadas, diarios matemáticos), participación en discusiones y trabajo en equipo.

Instrumento sugerido: Rúbricas de desempeño para actividades grupales e individuales, listas de cotejo para habilidades sociales.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para resolver operaciones básicas, aplicar patrones, resolver problemas cotidianos, comunicar procesos y colaborar en equipo.

Cómo se evalúa: Prueba integradora con problemas prácticos para resolver individualmente, explicación oral o escrita de procesos y presentación grupal de un problema complejo con reflexión sobre el trabajo colaborativo.

Instrumento sugerido: Prueba escrita, presentación grupal evaluada con rúbrica, portafolio con diarios matemáticos y registros de actividades.

Unidad 4: Regulación Emocional y Estrategias de Calma

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas en situaciones cotidianas mediante actividades de reconocimiento emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones de forma verbal o artística en contextos grupales, demostrando comprensión de sus sentimientos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas sencillas de respiración y relajación para manejar la frustración durante actividades lúdicas guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir situaciones que le generan emociones negativas y proponer dos estrategias de calma para mejorar su bienestar emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre su propio estado emocional y comunicarlo adecuadamente a sus compañeros o docentes en dinámicas de grupo.

Contenidos Temáticos

1. Reconocimiento de emociones básicas

- Definición de emociones: qué son y por qué sentimos emociones.
- Las cinco emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa.
- Identificación de emociones en situaciones cotidianas: ejemplos y discusiones.
- Uso de imágenes y expresiones faciales para reconocer emociones.

2. Expresión de emociones

- Formas de expresar emociones: verbal, artística y corporal.
- Importancia de comunicar emociones en grupo para la comprensión mutua.
- Ejercicios para expresar emociones mediante dibujos, palabras y juegos de roles.

3. Técnicas de respiración y relajación para manejar la frustración

- Qué es la frustración y cómo reconocerla en uno mismo.

- Técnicas sencillas de respiración: respiración profunda y “respirar como un dragón”.
- Ejercicios de relajación corporal y pausas activas durante actividades lúdicas.
- Práctica guiada de estas técnicas en contextos de juego y retos.

4. Estrategias de calma para el bienestar emocional

- Identificación de situaciones que generan emociones negativas.
- Propuesta y discusión de al menos dos estrategias para calmarse: ejemplos prácticos.
- Creación de un “kit de calma” personal con técnicas y objetos de apoyo.

5. Reflexión y comunicación del estado emocional

- Importancia de la autoobservación emocional y el autoconocimiento.
- Dinámicas para compartir emociones y estados de ánimo en grupo de forma respetuosa.
- Práctica de expresar cómo se sienten y escuchar a otros con empatía.

Actividades

Actividad 1: “El Mapa de las Emociones”

Objetivo: Identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas en situaciones cotidianas.

Descripción:

- El docente presenta imágenes o tarjetas que muestran diferentes expresiones faciales y situaciones.
- Los niños observan cada imagen y dicen qué emoción creen que representa.
- Se realiza un mural grupal con un “mapa” donde colocan las imágenes según la emoción que identifican.
- Se conversa sobre cuándo y por qué sentimos esas emociones en la vida diaria.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Mapa visual de emociones con imágenes clasificadas.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: “Mi Diario de Emociones Artístico”

Objetivo: Expresar emociones de forma verbal y artística en un contexto grupal.

Descripción:

- Cada niño recibe una hoja o cuaderno donde dibuja cómo se siente en ese momento o recuerda una emoción reciente.
- Después, en parejas o pequeños grupos, comparten su dibujo y explican qué emoción representa y por qué.
- El docente guía la conversación para validar emociones y fomentar la escucha activa.

Organización: Individual y en parejas

Producto esperado: Diario con dibujos y explicaciones orales de emociones.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: “Respira como un Dragón”

Objetivo: Aplicar técnicas sencillas de respiración y relajación para manejar la frustración.

Descripción:

- El docente explica qué es la frustración y cómo usar la respiración para calmarse.
- Se enseña la técnica de “respirar como un dragón”: inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca, imitando un soplo de dragón.
- Se practica en grupo varias veces, acompañando con música suave o contando pausadamente.
- Luego, se realizan juegos o retos donde los niños practican esta técnica cuando sienten frustración.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en la técnica y aplicación en juego.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 4: “Mi Kit de Calma Personal”

Objetivo: Describir situaciones que generan emociones negativas y proponer dos estrategias de calma.

Descripción:

- Los niños piensan en momentos en que se sienten molestos, tristes o asustados y los comparten con el grupo.
- En equipo, listan dos estrategias que pueden ayudar a calmarse (como contar hasta 10, abrazar un peluche, escuchar música).
- Cada niño elige o crea objetos simbólicos (dibujos, tarjetas, peluches pequeños) que representan sus estrategias y los coloca en una caja o bolsa personal llamada “kit de calma”.
- Se comenta cuándo y cómo usar el kit para mejorar su bienestar.

Organización: Individual y en grupo

Producto esperado: Kit de calma personalizado con estrategias.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 5: “Rueda de Sentimientos”

Objetivo: Reflexionar y comunicar el estado emocional de forma adecuada a compañeros o docentes.

Descripción:

- Los niños se sientan en círculo y, por turno, expresan cómo se sienten en ese momento usando palabras o frases sencillas.
- El docente fomenta una escucha respetuosa y guía a los niños para que formulen preguntas o comentarios empáticos.
- Se introduce una “rueda de sentimientos” visual para ayudar a los niños a identificar y nombrar emociones.
- Al final, se reflexiona sobre la importancia de compartir emociones para sentirse mejor y apoyarse entre todos.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación en la dinámica y expresión verbal de emociones.

Duración estimada: 35 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre identificación y expresión de emociones.

Cómo se evalúa: Mediante una breve dinámica inicial donde los niños señalan emociones en imágenes y expresan cómo se sienten.

Instrumento sugerido: Cuestionario oral con tarjetas de emociones y preguntas abiertas sobre sentimientos actuales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en reconocimiento de emociones, expresión artística y verbal, y aplicación de técnicas de calma.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de diarios artísticos, participación en dinámicas de respiración y uso del kit de calma.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para monitorear habilidades socioemocionales y registros anecdóticos del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar cinco emociones básicas, expresar emociones, aplicar técnicas de respiración, proponer estrategias de calma y comunicar su estado emocional.

Cómo se evalúa: Presentación final donde cada niño muestra su diario de emociones, explica su kit de calma y participa en la rueda de sentimientos.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple criterios de identificación, expresión, aplicación de técnicas y comunicación emocional.

Unidad 5: Habilidades Sociales para la Convivencia

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de iniciar y mantener conversaciones cortas con sus compañeros, utilizando expresiones adecuadas y mostrando interés, durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de pedir ayuda de manera respetuosa y clara cuando enfrente dificultades, en situaciones cotidianas dentro del aula o recreo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de esperar su turno pacientemente en juegos y actividades, siguiendo las reglas establecidas y demostrando autocontrol.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y aplicar estrategias básicas para resolver conflictos con sus pares de manera respetuosa, mediante role plays y dinámicas guiadas.

Contenidos Temáticos

1. Iniciar y Mantener Conversaciones

- **Importancia de la comunicación respetuosa:** ¿Por qué es importante hablar con respeto y escuchar a los demás?
- **Expresiones para iniciar una conversación:** Saludos, preguntas sencillas y frases para comenzar a hablar.
- **Mostrar interés durante la conversación:** Cómo usar preguntas, expresiones faciales y lenguaje corporal para demostrar atención.
- **Cómo mantener la conversación:** Responder, hacer preguntas relacionadas y compartir opiniones o experiencias breves.

2. Pedir Ayuda de Manera Respetuosa

- **Reconocer cuándo se necesita ayuda:** Identificar dificultades propias en distintas situaciones.
- **Formas adecuadas para pedir ayuda:** Frases respetuosas y claras para solicitar apoyo a compañeros o adultos.
- **Escuchar y aceptar la ayuda:** Cómo recibir consejos o apoyo con gratitud y respeto.

3. Esperar el Turno con Paciencia y Autocontrol

- **Por qué es importante esperar el turno:** Conceptos básicos de justicia y respeto en juegos y actividades.
- **Estrategias para esperar pacientemente:** Técnicas para controlar la ansiedad y mantener la calma mientras se espera.
- **Seguir las reglas establecidas:** Reconocer normas y comprometerse a respetarlas durante el juego o la actividad.

4. Resolver Conflictos de Manera Respetuosa

- **Identificación de conflictos comunes:** Ejemplos de problemas que pueden surgir entre compañeros.
- **Estrategias básicas para la resolución de conflictos:** Escuchar al otro, expresar sentimientos, buscar soluciones juntos.
- **Prácticas mediante role plays y dinámicas:** Ejercicios guiados para aplicar las estrategias en situaciones simuladas.
- **Importancia del respeto y la empatía:** Reconocer y valorar las emociones propias y ajenas.

Actividades

1. “Charla en Círculo”

Objetivo: Iniciar y mantener conversaciones cortas con compañeros usando expresiones adecuadas y mostrando interés.

Descripción:

- Formar un círculo con todos los estudiantes.
- El docente inicia la conversación con una pregunta sencilla y abierta (ejemplo: “¿Cuál es tu juego favorito?”).
- Cada niño dice su respuesta y hace una pregunta relacionada al compañero siguiente para continuar la charla.
- El docente guía para que usen expresiones de interés y respeto, como “¡Qué interesante!”, “¿Y por qué te gusta?”, etc.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en la conversación, demostrando escucha y respuesta adecuada.

Duración estimada: 30 minutos

2. “Pido Ayuda con Respeto”

Objetivo: Pedir ayuda de manera respetuosa y clara en situaciones cotidianas.

Descripción:

- El docente presenta situaciones simuladas (ejemplo: no entender una tarea, necesitar ayuda para abotonar la camisa).
- Los niños practican en parejas cómo pedir ayuda usando frases respetuosas (“¿Me puedes ayudar, por favor?”).
- Luego, se intercambian los roles, uno pide ayuda y otro ofrece la ayuda con amabilidad.
- Finalmente, se comenta en grupo la importancia de pedir y ofrecer ayuda con respeto.

Organización: Parejas

Producto esperado: Demostración práctica de pedir y ofrecer ayuda respetuosamente.

Duración estimada: 25 minutos

3. “Turnos en el Juego”

Objetivo: Esperar el turno pacientemente en juegos y actividades, siguiendo las reglas y demostrando autocontrol.

Descripción:

- Organizar un juego simple que requiera turnos (ejemplo: lanzar una pelota, juego de mesa sencillo).
- Explicar las reglas y la importancia de esperar el turno sin interrumpir.
- Durante el juego, el docente observa y refuerza el autocontrol, señalando cuando alguien espera con paciencia.
- Al finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre cómo se sintieron esperando su turno y qué ayudó a mantener la calma.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Participación respetuosa, respeto a reglas y demostración de autocontrol.

Duración estimada: 40 minutos

4. “Role Play: Resolviendo Conflictos”

Objetivo: Identificar y aplicar estrategias básicas para resolver conflictos con respeto mediante dramatizaciones.

Descripción:

- El docente presenta situaciones conflictivas comunes (ejemplo: discusión por un juguete, malentendido en un juego).
- En grupos pequeños, los niños escogen una situación y preparan un breve role play donde muestran cómo resolver el conflicto con respeto.
- Se enfatiza escuchar al otro, expresar sentimientos y buscar soluciones juntos.
- Cada grupo presenta su dramatización y luego se discuten las estrategias usadas y cómo se sintieron.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Role plays que demuestren comprensión y aplicación de estrategias de resolución de conflictos.

Duración estimada: 50 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre habilidades sociales básicas: cómo inician una charla, si saben pedir ayuda, si esperan su turno y cómo enfrentan conflictos.

Cómo se evalúa: Preguntas orales al grupo y observación inicial durante una actividad grupal espontánea.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación del docente, preguntas abiertas y respuestas de los estudiantes.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en cada objetivo mediante la participación en actividades prácticas y role plays.

Cómo se evalúa: Observación continua durante actividades, retroalimentación inmediata y autoevaluación guiada por el docente.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple que valore aspectos como uso de expresiones adecuadas, respeto al pedir ayuda, paciencia en turnos y aplicación de estrategias de resolución.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Habilidad para iniciar y mantener conversaciones, pedir ayuda respetuosamente, esperar turnos y resolver conflictos respetuosamente.

Cómo se evalúa: Presentación final de role plays y participación en un juego con turnos, con observación y registro del desempeño.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo integral que cubra cada objetivo, con criterios claros para evaluar cada habilidad.

Unidad 6: Autoestima y Reconocimiento Personal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y enumerar al menos tres fortalezas personales mediante actividades de autoexploración guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir situaciones donde cometió errores y explicar cómo puede aprender de ellos utilizando ejemplos personales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar con confianza sus ideas y emociones en actividades grupales, demostrando mayor seguridad en sí mismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar y ejecutar una pequeña tarea de manera independiente, mostrando autonomía y responsabilidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre su progreso personal y autoevaluar su autoestima mediante registros simples y comentarios guiados.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Autoestima y el Reconocimiento Personal

- ¿Qué es la autoestima? — Explicación sencilla sobre la importancia de valorarse y reconocerse a uno mismo.
- Fortalezas personales — Concepto y ejemplos para que los niños empiecen a identificarlas en sí mismos.

2. Identificación y Valoración de Fortalezas Personales

- Actividades de autoexploración — Dinámicas para descubrir habilidades, talentos y cualidades positivas.
- Compartir fortalezas — Cómo expresar y reconocer lo bueno que cada niño tiene.

3. Aprender de los Errores

- Comprender que equivocarse es parte del aprendizaje — Explicación y ejemplos simples.
- Relatar experiencias personales — Identificar errores cometidos y qué se aprendió de ellos.
- Estrategias para manejar los errores con actitud positiva.

4. Expresión Confianza en Ideas y Emociones

- Comunicación asertiva — Técnicas básicas para expresar pensamientos y sentimientos con respeto y seguridad.
- Dinámicas grupales para practicar la confianza al hablar y escuchar.

5. Autonomía y Responsabilidad Personal

- Planificación de tareas pequeñas — Cómo organizarse para cumplir con responsabilidades personales.
- Ejecutar tareas de forma independiente — Fomentar la iniciativa y el compromiso.

6. Reflexión y Autoevaluación de la Autoestima

- Registros simples — Uso de diarios o fichas para anotar logros y sentimientos.
- Comentarios guiados — Espacios para reflexionar sobre el propio progreso y reconocer avances.

Actividades

1. "Mis Tres Grandes Fortalezas"

Objetivo: Identificar y enumerar al menos tres fortalezas personales.

Descripción paso a paso:

- El docente explica qué son las fortalezas personales y da ejemplos.
- Los niños reciben una hoja con dibujos de corazones donde deben escribir o dibujar tres cualidades o habilidades que sienten que tienen.
- En parejas, comparten sus fortalezas y se dan retroalimentación positiva.
- Finalmente, algunos niños voluntarios comparten con todo el grupo sus fortalezas.

Organización: Individual y luego en parejas.

Producto esperado: Hoja con tres fortalezas personales identificadas y comentadas en grupo.

Duración estimada: 40 minutos.

2. "El Cuento de Mi Error y Mi Aprendizaje"

Objetivo: Describir situaciones donde cometieron errores y explicar aprendizajes.

Descripción paso a paso:

- El docente narra un cuento breve donde un personaje comete un error y aprende algo importante.
- Los niños piensan en alguna ocasión en que cometieron un error.
- En un cuadro de tres columnas, escriben o dibujan: el error, cómo se sintieron y qué aprendieron.
- Se comparte en pequeños grupos para reforzar la idea de aprender con los errores.

Organización: Individual y luego en grupos pequeños.

Producto esperado: Cuadro con tres columnas que incluye error, emoción y aprendizaje.

Duración estimada: 50 minutos.

3. "Mi Idea, Mi Voz"

Objetivo: Expresar con confianza ideas y emociones en actividades grupales.

Descripción paso a paso:

- El docente explica la importancia de expresar opiniones y emociones respetuosamente.
- Se propone un tema sencillo (por ejemplo, su juego favorito o cómo se sienten hoy).
- En círculo, cada niño expresa su idea o emoción mientras los demás escuchan sin interrumpir.
- Se realiza una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al hablar y escuchar.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Participación activa y segura en la dinámica verbal grupal.

Duración estimada: 30 minutos.

4. "Planifico y Hago Mi Tarea"

Objetivo: Planificar y ejecutar una pequeña tarea de manera independiente.

Descripción paso a paso:

- El docente propone una tarea sencilla (por ejemplo, ordenar sus materiales escolares o regar una planta).
- Los niños planifican los pasos para realizar la tarea en una ficha (¿qué hacer, cuándo, cómo?).
- Cada niño realiza la tarea de forma independiente durante la clase o en casa.
- Al día siguiente, se comparte la experiencia y se reflexiona sobre la autonomía y responsabilidad.

Organización: Individual.

Producto esperado: Plan de tarea y evidencia de ejecución.

Duración estimada: 2 sesiones de 40 minutos (planificación y ejecución/reflexión).

5. "Mi Diario de Autoestima"

Objetivo: Reflexionar sobre el progreso personal y autoevaluar la autoestima.

Descripción paso a paso:

- Se entrega a cada niño un cuaderno o ficha para registrar diariamente algo positivo que hizo o sintió.
- El docente guía preguntas para la reflexión: ¿Qué logré hoy? ¿Cómo me sentí? ¿Qué puedo mejorar?
- Semanalmente, se revisan algunos registros en clase para comentar avances y desafíos.

Organización: Individual con reflexión grupal.

Producto esperado: Registro escrito o dibujado de reflexiones personales.

Duración estimada: 15 minutos diarios durante 1 semana.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre autoestima, fortalezas personales y percepción de errores.

Cómo se evalúa: Conversación guiada y lluvia de ideas inicial sobre qué saben y sienten respecto a su valor personal.

Instrumento sugerido: Cuestionario oral breve y registro anecdótico por parte del docente.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de fortalezas, reflexión sobre errores, expresión de ideas, autonomía en tareas y autorreflexión.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales (hojas de fortalezas, cuadros de errores, plan de tareas, diarios).

Instrumento sugerido: Rúbrica simple para valorar participación, claridad en expresiones y cumplimiento de tareas; registros anecdóticos.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar fortalezas, explicar aprendizajes de errores, expresar ideas con confianza, planificar y ejecutar tareas y autoevaluar su autoestima.

Cómo se evalúa: Presentación final donde cada niño comparte sus fortalezas, un error aprendido, su experiencia de tarea autónoma y una reflexión personal escrita o verbal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo basada en los objetivos y evaluación oral con apoyo de registros escritos.

Unidad 7: Autonomía en Hábitos de Vida Diaria

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar los pasos básicos para realizar su higiene personal diaria, siguiendo una secuencia ordenada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar hábitos de higiene personal, como el lavado de manos y cepillado de dientes, con supervisión mínima.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de vestirse adecuadamente para diferentes momentos del día, seleccionando y usando la ropa correcta de forma independiente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de mantener hábitos de vida diaria saludables para su bienestar personal y social.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar y organizar su rutina diaria de hábitos personales, demostrando responsabilidad y autonomía en su cumplimiento.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la autonomía en hábitos de vida diaria

- Importancia de la autonomía: Comprender qué significa ser autónomo y cómo esto ayuda en la vida diaria.
- Concepto de hábitos de vida diaria: Definición y ejemplos básicos (higiene personal, vestimenta, alimentación).

2. Higiene personal básica

- Pasos para la higiene diaria: Identificación y orden de actividades como lavado de manos, cepillado de dientes, baño.
- Lavado de manos: Técnica correcta (uso de jabón, tiempo, secado).
- Cepillado de dientes: Pasos para un cepillado efectivo, frecuencia y duración.
- Baño diario: Elementos necesarios y su uso adecuado.

3. Vestimenta adecuada para diferentes momentos del día

- Tipos de ropa: Identificación de prendas para diferentes ocasiones (día escolar, juego, descanso).
- Selección de ropa: Cómo elegir ropa según el clima y actividad.
- Autoayuda para vestirse: Secuencia para ponerse las prendas correctamente.

4. Importancia de mantener hábitos saludables para bienestar personal y social

- Relación entre hábitos saludables y bienestar físico y emocional.
- Impacto social de la higiene y apariencia personal.
- Reconocimiento de los beneficios personales y sociales de la autonomía en hábitos.

5. Planificación y organización de la rutina diaria de hábitos personales

- Concepto de rutina: Qué es y por qué es importante.
- Herramientas para planificar: Uso de horarios, listas y recordatorios.
- Demostración de responsabilidad: Cumplimiento de la rutina con supervisión mínima.

Actividades

Actividad 1: “Secuencia de higiene personal”

Objetivo: Identificar y nombrar los pasos básicos para realizar la higiene personal diaria en secuencia ordenada.

Descripción:

- Presentar tarjetas con imágenes y palabras de cada paso (lavado de manos, cepillado de dientes, baño).
- El alumno ordena las tarjetas según la secuencia correcta.
- En grupo, cada niño explica la secuencia que armó.
- El docente corrige y refuerza la secuencia correcta.

Organización: Individual con puesta en común en grupo.

Producto esperado: Secuencia correcta de pasos para la higiene personal.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: “Práctica guiada de hábitos de higiene”

Objetivo: Practicar hábitos de higiene personal como lavado de manos y cepillado de dientes con supervisión mínima.

Descripción:

- Instalar estaciones para lavado de manos y cepillado de dientes con materiales necesarios.
- Explicar y mostrar la técnica correcta en ambas actividades.
- Los alumnos practican individualmente mientras el docente supervisa y da retroalimentación.
- Reflexionar en grupo sobre lo aprendido y la importancia de estos hábitos.

Organización: Individual y en grupo.

Producto esperado: Realización correcta de lavado de manos y cepillado de dientes.

Duración estimada: 1 hora.

Actividad 3: “Juego de vestimenta para diferentes momentos”

Objetivo: Vestirse adecuadamente para diferentes momentos del día seleccionando y usando la ropa correcta.

Descripción:

- Presentar diferentes prendas de ropa (reales o imágenes) y escenarios (día escolar, juego, descanso).
- En grupos pequeños, los niños seleccionan la ropa adecuada para cada escenario y la muestran al grupo.
- Simulan vestirse con la ropa seleccionada, siguiendo la secuencia correcta.
- Discuten por qué eligieron esa ropa y cómo ayuda a estar cómodos y preparados.

Organización: Grupos pequeños (3-4 niños).

Producto esperado: Selección y puesta correcta de ropa para diferentes situaciones.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 4: “Mi plan de hábitos diarios”

Objetivo: Planificar y organizar la rutina diaria de hábitos personales demostrando responsabilidad y autonomía.

Descripción:

- Explicar qué es una rutina y su importancia.
- Proveer a cada alumno una plantilla para planificar su rutina diaria con horarios para higiene, vestimenta y otros hábitos.
- Con apoyo, cada niño completa su plan personal.
- Compartir voluntariamente el plan con el grupo y comprometerse a seguirlo durante la semana.

Organización: Individual con puesta en común grupal.

Producto esperado: Plan de rutina diaria escrito y compromiso de cumplimiento.

Duración estimada: 1 hora.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre hábitos de higiene, vestimenta y autonomía.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad de ordenamiento de pasos de higiene personal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para respuestas y orden correcto de secuencia.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la práctica de hábitos de higiene, vestimenta adecuada y planificación de rutina.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades prácticas, revisión de planes de rutina y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para higiene, vestimenta y planificación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y secuenciar hábitos de higiene, practicar hábitos con supervisión mínima, vestirse adecuadamente, explicar importancia y planificar rutina.

Cómo se evalúa: Presentación individual del plan de hábitos, demostración práctica de lavado de manos y vestimenta, y exposición oral sobre la importancia de los hábitos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo que incluya criterios de secuencia, técnica, autonomía, explicación y planificación.

Unidad 8: Integración y Aplicación de Habilidades Socioemocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir situaciones cotidianas donde pueda aplicar habilidades de regulación emocional mediante actividades prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar y presentar una narración breve que integre experiencias personales y habilidades socioemocionales aprendidas, utilizando vocabulario apropiado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en grupos pequeños para resolver conflictos simulados aplicando estrategias de comunicación efectiva y empatía.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar y ejecutar una rutina diaria que incluya hábitos que fomenten su autonomía y autoestima, registrando sus avances.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y reflexionar sobre sus fortalezas personales y emocionales a través de actividades lúdicas que integren atención, memoria y funciones ejecutivas.

Contenidos Temáticos

1. Identificación y aplicación de habilidades de regulación emocional

- Concepto de regulación emocional: qué es y por qué es importante.
- Situaciones cotidianas comunes en las que se pueden aplicar habilidades de regulación emocional (en la escuela, en casa, con amigos).
- Estrategias prácticas para regular emociones como la respiración, el conteo, el uso de palabras para expresar sentimientos.

2. Elaboración y presentación de narraciones breves integradoras

- Elementos de una narración breve: inicio, desarrollo y cierre.
- Integración de experiencias personales y habilidades socioemocionales en la narración.
- Uso de vocabulario adecuado para expresar emociones y sentimientos.

- Técnicas básicas para la presentación oral y expresión corporal.

3. Colaboración y resolución de conflictos en grupos pequeños

- Concepto de conflicto y su importancia como oportunidad de aprendizaje.
- Estrategias de comunicación efectiva: escucha activa, uso de "yo" en las expresiones, respeto al turno de palabra.
- Desarrollo de empatía para entender puntos de vista ajenos.
- Simulación de conflictos y aplicación práctica de estrategias para su resolución.

4. Planificación y ejecución de una rutina diaria para la autonomía y autoestima

- Importancia de la autonomía y la autoestima en la vida diaria.
- Identificación de hábitos saludables y responsables.
- Diseño de una rutina diaria individual que incluya hábitos para el bienestar emocional y físico.
- Registro y seguimiento de avances en la rutina.

5. Análisis y reflexión sobre fortalezas personales y emocionales

- Concepto de fortalezas personales y emocionales.
- Actividades lúdicas para trabajar la atención, memoria y funciones ejecutivas.
- Reflexión guiada sobre las propias capacidades y recursos emocionales.
- Elaboración de un "Mapa de fortalezas" personal.

Actividades

Actividad 1: "Mi caja de herramientas emocionales"

Objetivo: Identificar y describir situaciones cotidianas para aplicar habilidades de regulación emocional.

Descripción:

- Se entrega a cada niño una caja o bolsa pequeña decorada como "caja de herramientas emocionales".
- El docente presenta diferentes situaciones cotidianas (por ejemplo: enfado por perder un juego, tristeza por un conflicto con un amigo).
- Los niños discuten en parejas qué emociones podrían sentir y qué herramientas (estrategias) usarían para regular esas emociones.
- Cada niño escribe o dibuja una herramienta emocional en una tarjeta y la coloca en su caja.
- Se comparten algunas herramientas con el grupo.

Organización: Individual y parejas.

Producto esperado: Caja con tarjetas de estrategias para regulación emocional.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: "Cuento de mis emociones"

Objetivo: Elaborar y presentar una narración breve que integre experiencias personales y habilidades socioemocionales.

Descripción:

- El docente guía a los niños para que piensen en una experiencia personal donde hayan usado alguna habilidad socioemocional.
- Se estructura la narración en inicio, desarrollo y cierre con apoyo de un organizador gráfico.
- Cada niño redacta su narración breve utilizando vocabulario para expresar emociones.
- Preparan una presentación oral breve y practican frente a un compañero.
- Finalmente, se realiza una presentación grupal donde cada niño comparte su cuento.

Organización: Individual y parejas para práctica.

Producto esperado: Narración breve escrita y presentación oral.

Duración estimada: 1 hora.

Actividad 3: "Resolviendo juntos" - Simulación de conflictos

Objetivo: Colaborar en grupos pequeños para resolver conflictos simulados aplicando comunicación efectiva y empatía.

Descripción:

- Se forman grupos de 4-5 niños.
- El docente presenta diferentes situaciones de conflicto simuladas (por ejemplo: desacuerdo en juego, malentendido entre amigos).
- Los grupos analizan la situación y discuten posibles soluciones usando estrategias de comunicación y empatía.
- Cada grupo representa su solución con una dramatización o role-playing frente al grupo grande.
- Se realiza una reflexión grupal sobre lo aprendido.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Dramatización y propuestas de resolución de conflictos.

Duración estimada: 1 hora 15 minutos.

Actividad 4: "Mi rutina para crecer feliz"

Objetivo: Planificar y ejecutar una rutina diaria que incluya hábitos que fomenten autonomía y autoestima, registrando avances.

Descripción:

- El docente explica la importancia de tener rutinas y hábitos saludables para el bienestar.
- Los niños elaboran en hoja un plan de rutina diaria que incluya actividades para su cuidado, estudio y tiempo libre.
- Se les entrega un registro semanal para anotar el cumplimiento de su rutina.
- Durante la semana, los niños registran sus avances y reflexionan sobre cómo se sienten.

- Al final, comparten en grupo sus experiencias y ajustes a la rutina.

Organización: Individual y grupo para compartir.

Producto esperado: Plan de rutina y registro semanal.

Duración estimada: 1 hora inicial + seguimiento de 1 semana.

Actividad 5: "Mapa de mis fortalezas emocionales"

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre fortalezas personales y emocionales mediante actividades lúdicas.

Descripción:

- Se realizan juegos y dinámicas que ponen a prueba la atención, memoria y funciones ejecutivas (por ejemplo: juegos de memoria, atención plena).
- Después de cada juego, los niños reflexionan sobre qué habilidades usaron y cómo les ayudan en su vida diaria.
- Con apoyo del docente, elaboran un "Mapa de fortalezas" personal en una cartulina, identificando sus principales cualidades emocionales y personales.
- Se comparte el mapa con compañeros para fortalecer el reconocimiento mutuo.

Organización: Individual y grupo.

Producto esperado: Mapa visual de fortalezas personales y emocionales.

Duración estimada: 1 hora 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones, regulación emocional y habilidades socioemocionales básicas.

Cómo se evalúa: Conversación guiada y lluvia de ideas inicial sobre cómo los niños manejan sus emociones y resuelven conflictos.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico y lista de cotejo para identificar conocimientos iniciales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de emociones, aplicación de estrategias de regulación, elaboración de narraciones, trabajo colaborativo, planificación de rutina y reflexión personal.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales (tarjetas de herramientas, borradores de narraciones, participación en dramatizaciones, registros de rutina), y retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbricas específicas para cada actividad, listas de cotejo y portafolio de evidencias.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y aplicar habilidades de regulación emocional, presentar una narración integradora, colaborar en resolución de conflictos, ejecutar una rutina diaria con hábitos positivos y reflexionar sobre fortalezas personales.

Cómo se evalúa: Presentación final del cuento personal, dramatización grupal de resolución de conflictos, entrega y evaluación del registro de rutina, y presentación del mapa de fortalezas.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que contemple aspectos de contenido, expresión oral, colaboración, planificación y reflexión emocional.