

UNIDAD CUATRO

Autocontrol



Bloques De Construcción De Carácter Positivo

Grado Uno - Manual Del Maestro

La Solución Pacífica

Programa de Educación en Carácter

Unidad Cuatro

Autocontrol

Nota Para El Maestro-----	1
Lección Uno: Todo Se Trata De Autocontrol -----	3
Actividad #2—Prepárate Para Tomar Decisiones Correctas--	6
Actividad #3—	
Navegación Suave Con Autocontrol Muestra Del Tablón De Anuncios-----	7
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios -----	8
Actividades Adicionales-----	10
Actividad Adicional #1—Carta "Recuérdame"-----	11
Actividad Adicional #3— ¿Qué Debería Hacer Sally? -----	12
Lección Dos: Detente, Piensa Y Cuida De Los Demás -----	13
Actividades Adicionales-----	17
Actividad Adicional #2—	
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios -----	18
Actividad Adicional #3—Farsas De Amabilidad -----	19
Lección Tres: Controlar La Ira Es Una Elección Correcta -	21
Actividad #3—Puedo Controlar Mi Ira Collage -----	24
Actividades Adicionales-----	26
Actividad Adicional #2—	
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios -----	27
Lección Cuatro: Detente, Mira, Escucha Y Haz-----	29
Actividades Adicionales-----	33
Actividad Adicional #1—¿Cuándo Soy Obediente?-----	34
Actividad Adicional #2—	
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios -----	35
Lección Cinco: Detente, Mira, Piensa Y Pregunta -----	37
Actividad #1 — Narrativa: ¡Oh, No!-----	39
Actividad #2 — Canción: Detente, Mira, Piensa Y Pregunta ---	44
Actividades Adicionales-----	45

Actividad Adicional #1— Autocontrol Móvil	46
Actividad Adicional #2— Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios	48

Lección Seis: Nunca Hay Una Razón Correcta Para

Tomar Una Decisión Equivocada..... 49

Actividad #2 — Narrativa: Teddy El Tomador Y El Día Ventoso	52
Actividades Adicionales	56
Actividad Adicional #3: Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios.....	57

Lección Siete: Date La Vuelta 59

Actividad Adicional.....	62
Actividad Adicional— Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios.....	63

UNIDAD CUATRO

Autocontrol

Nota Para El Maestro

El rasgo de carácter positivo del autocontrol es la base sobre la que se construye la integridad. Sin embargo, es, con mucho, uno de los rasgos de carácter más difíciles de desarrollar y mantener. Cuando uno considera el esfuerzo y la disciplina que se necesitan para detenerse, pensar y tomar decisiones morales, se hace evidente por qué se debe enseñar a los niños a desarrollar el autocontrol lo antes posible.

En muchos aspectos, el concepto básico de autocontrol se ha integrado en las tres unidades anteriores. Cuidar las pertenencias, tratar a los demás con preocupación y pedir permiso para usar las posesiones de otros son opciones que requieren que los niños se detengan y piensen, en lugar de actuar impulsivamente.

En esta unidad, los estudiantes serán introducidos formalmente a los pasos básicos para practicar el autocontrol, tales como:

1. Cómo diferenciar entre una elección correcta y una incorrecta.
2. Cómo controlar la ira para que no se convierta en rabia.
3. La importancia de ser obediente a la autoridad y las reglas de seguridad y respeto.
4. La importancia de tomar decisiones correctas de manera constante independientemente de las circunstancias.
5. Cómo recuperar el autocontrol si han tomado una decisión incorrecta.

A medida que los niños maduran y se vuelven más independientes, su capacidad para practicar el autocontrol y tomar decisiones morales positivas será el factor decisivo entre los que tienen éxito y los que no. Al enseñarles cómo desarrollar el autocontrol desde una edad temprana, podemos sentar las bases para una vida de habilidades positivas para la toma de decisiones.

Las actividades, escenarios y canciones de esta unidad harán aprender a desarrollar este importante rasgo del carácter sea divertido y emocionante tanto para usted como para sus estudiantes.

Como educadores, podemos hacer una diferencia en la vida de nuestros hijos ahora, y a medida que maduran, enseñándoles cómo desarrollar el rasgo de carácter moral positivo del autocontrol.

Lección Uno

Todo Se Trata De Autocontrol

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán qué es el autocontrol. También aprenderán que practicar el autocontrol es una elección correcta.

MATERIALES

- Tarjeta de **AUTOCONTROL**
- Tarjeta de debate de la **SEÑAL DETENTE**
- Tarjeta de debate de **CEREBRO**
- Tijeras
- Crayones o marcadores
- Libros de Trabajo de los Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase las unidades anteriores haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué significa poseer algo? (*Cuando tienes algo, te pertenece*).
 - b. ¿Cómo debemos mostrar respeto a los demás? (*Mostramos respeto a los demás cuando los tratamos con amabilidad y les pedimos permiso antes de tocar o tomar sus pertenencias*).
2. Diga a los estudiantes que hoy comenzarán la unidad de autocontrol en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*. Presenta la tarjeta de **AUTOCONTROL**. Pida a los estudiantes digan y deletreen la palabra. Defina el **autocontrol** como *detenerse y pensar antes de actuar, luego tome la decisión correcta*. Escriba esta definición en la pizarra. Explique a los estudiantes que todos, independientemente de si son jóvenes o mayores, deben tener autocontrol. El autocontrol nos permite respetarnos a nosotros mismos, obedecer las reglas y tratar a los demás con preocupación y amabilidad.
3. Dígales a los estudiantes que el autocontrol debe desarrollarse paso a paso. Dibuje la analogía entre aprender a desarrollar el autocontrol y aprender a leer. Explique que también aprendemos a leer paso a paso. Primero aprendemos el alfabeto, luego los sonidos de las letras y luego aprendemos a leer palabras.

4. Diga a los estudiantes que el primer paso para desarrollar el autocontrol es comprender la importancia de la palabra **STOP (DETENTE)**. Señale la palabra detenerse en la definición de autocontrol escrita en la pizarra. Pida a los estudiantes digan la palabra. Dígalos a los estudiantes que podemos aprender a detener cualquier pensamiento que pueda llevarnos a decir o hacer algo que pueda causar daño a los demás, y también podemos aprender a dejar de comportarnos de maneras inaceptables. Dígalos a los estudiantes que algunos ejemplos de comportamiento inaceptable son golpear, empujar, patear, decir palabras hirientes, burlarse de los demás y desobedecer las reglas.

5. **Actividad #1: STOP (DETENTE)**—Dígalos a los estudiantes que ahora practicarán detenerse porque es el primer paso para comprender cómo practicar el autocontrol. Pida a los estudiantes se paren junto a sus escritorios. Indíqueles que hagan una serie de ejercicios simples, como aplaudir, chasquear los dedos y marchar silenciosamente en su lugar. Después de varias repeticiones de cada ejercicio, pida a los estudiantes que se detengan sosteniendo la tarjeta de debate de la **SEÑAL STOP (DETENTE)**. Asegúrese de que todos los estudiantes se detengan cuando usted lo ordene y felicítelos por hacer un gran trabajo.

6. Señale la palabra pensar en la definición de autocontrol escrita en la pizarra. Dígalos a los estudiantes que el siguiente paso para practicar el autocontrol es ser conscientes de lo que piensan. Guíe el debate en el aula preguntando a los estudiantes:

- a. ¿Qué parte del cuerpo se usa para pensar? (*El cerebro*) Levante la tarjeta de debate de **CEREBRO**. Explique que la mente humana es capaz de tener cientos de pensamientos en un corto período de tiempo.
- b. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que piensa? (*Las respuestas variarán, pero pueden incluir comida, juego, escuela, aprendizaje o tiempo de vacaciones*) Enfatice que al practicar el autocontrol podemos tomar conciencia de sí tenemos malos pensamientos o pensamientos positivos.

7. Dé a los estudiantes el siguiente ejemplo: los malos pensamientos pueden llevarnos a que no nos gusten los demás, a mentir, hacer trampa o robar. Los pensamientos positivos pueden llevarnos a ser honestos y respetuosos con los demás y sus posesiones. Enfatice que practicar el autocontrol significa que cuando nos damos cuenta de que estamos teniendo un mal pensamiento, podemos detenernos y elegir pensar en un pensamiento positivo.

8. Explique que el siguiente paso para practicar el autocontrol es aprender a tomar decisiones correctas. Dígales a los estudiantes que una opción es *decidir* o **elegir** entre dos o más cosas. Pida a los estudiantes que nombren los dos alimentos que más les gustan. Si pudieran tener solo uno, ¿cuál sería? Dígales a los estudiantes que tomamos muchas decisiones diferentes cada día. Además de elegir qué comer, también elegimos qué ponernos, cómo comportarnos y cómo tratar a los demás. Cuando elegimos ser respetuosos con nosotros mismos y con los demás y sus posesiones, estamos tomando la decisión correcta. Una elección correcta no causa daño a los demás ni a nosotros mismos. Señale que las decisiones correctas son honestas, respetuosas y afectuosas. Una elección incorrecta, por otro lado, puede causarnos daño a nosotros mismos o a los demás y es una falta de respeto.

9. Enfatice que antes de tomar una decisión incorrecta de comportarse de manera inaceptable, puede detenerse y tomar la decisión correcta para comportarse de manera apropiada. Cuando se detienen, piensan y toman las decisiones correctas con respecto a cómo se comportan, están practicando el autocontrol.

10. **Actividad #2: Prepárate Para Tomar Decisiones Correctas**—Dígales a los estudiantes que todos los días tendrán la oportunidad de practicar el autocontrol, por lo que deben estar preparados para detenerse, pensar y tomar las decisiones correctas. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 1** de sus libros de trabajo (**página 6** del *Manual del Maestro*). Revise cada escenario como clase y decida cuál es la opción que mejor muestra el autocontrol.

11. **Actividad #3: Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios**· Consulte la **página 7** del *Manual del Maestro* para ver una muestra de cómo puede diseñar su pizarra. Recorte las nubes en la **página 9** y agréguelas al tablero con las palabras "Navegación Suave Con Autocontrol" Pídale a los estudiantes vayan a la **página 3** de sus libros de trabajo (**página 8** en el *Manual del Maestro*) y colorean y recorten los veleros. Muéstrelos en el tablero de anuncios. Divida a los estudiantes en tres grupos: "Detente", "Piensa" y "Elige". Indique a los estudiantes que escriban en los veleros la palabra para su grupo. Este tablero de anuncios se puede agregar en lecciones posteriores.

12. Concluya la lección reiterando la importancia de practicar el autocontrol para tomar las decisiones correctas. Anime a los estudiantes a practicar el autocontrol a lo largo del día, ya sea en casa o en la escuela.

Lección Uno

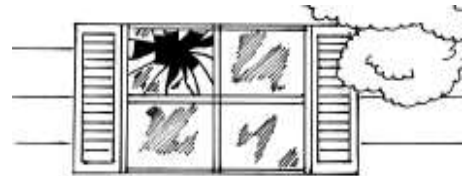
Actividad #2

Prepárate Para Tomar Decisiones Correctas

Lea los siguientes escenarios y encierre en un círculo la opción que muestra autocontrol.

1. Michael y Timothy rompieron accidentalmente una ventana en la casa de su vecino. Ellos deberían:

- a. Decirles a sus padres para que puedan informar a los vecinos y ayudar a Michael y Timothy a encontrar una manera de reemplazar la ventana.
- b. Correr a la casa antes de que alguien los vea.



2. Danielle quería tomar prestados los crayones de Sarah, pero Sarah no estaba. Danielle sabía que necesitaba pedirle permiso a Sarah. Danielle debería:

- a. Hacerle saber a su maestra que necesita crayones.
- b. Usa los crayones de Sarah de todos modos.



3. Jerry estaba en la fila para el siguiente columpio, pero Eric se le adelantó. Jerry debería:

- a. Empujar a Eric fuera del camino.
- b. Hacerle saber al maestro.

4. Robert y su hermano pequeño estaban jugando cuando Robert derribó el jarrón de su madre. Robert debería:

- a. Culpa a su hermano pequeño.
- b. Contar a su madre que lo derribó.



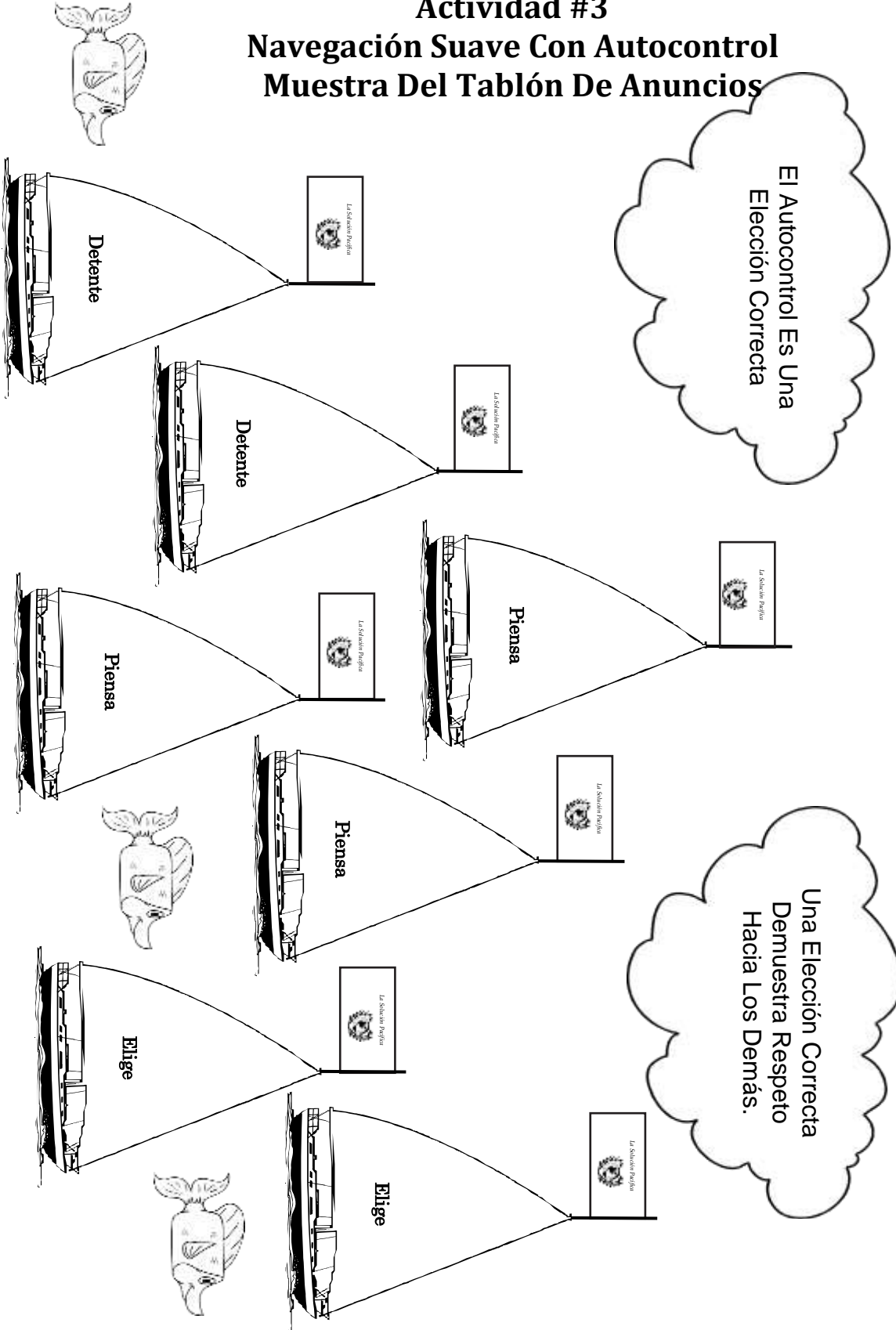
5. Missy y Katie estaban jugando en la casa de Katie. Katie fue a la habitación de su madre y comenzó a probarse sus joyas. Missy debería:

- a. Probarse también algunas de las joyas.
- b. Ve y dile a la madre de Katie.

Lección Uno Actividad #3

Navegación Suave Con Autocontrol Muestra Del Tablón De Anuncios

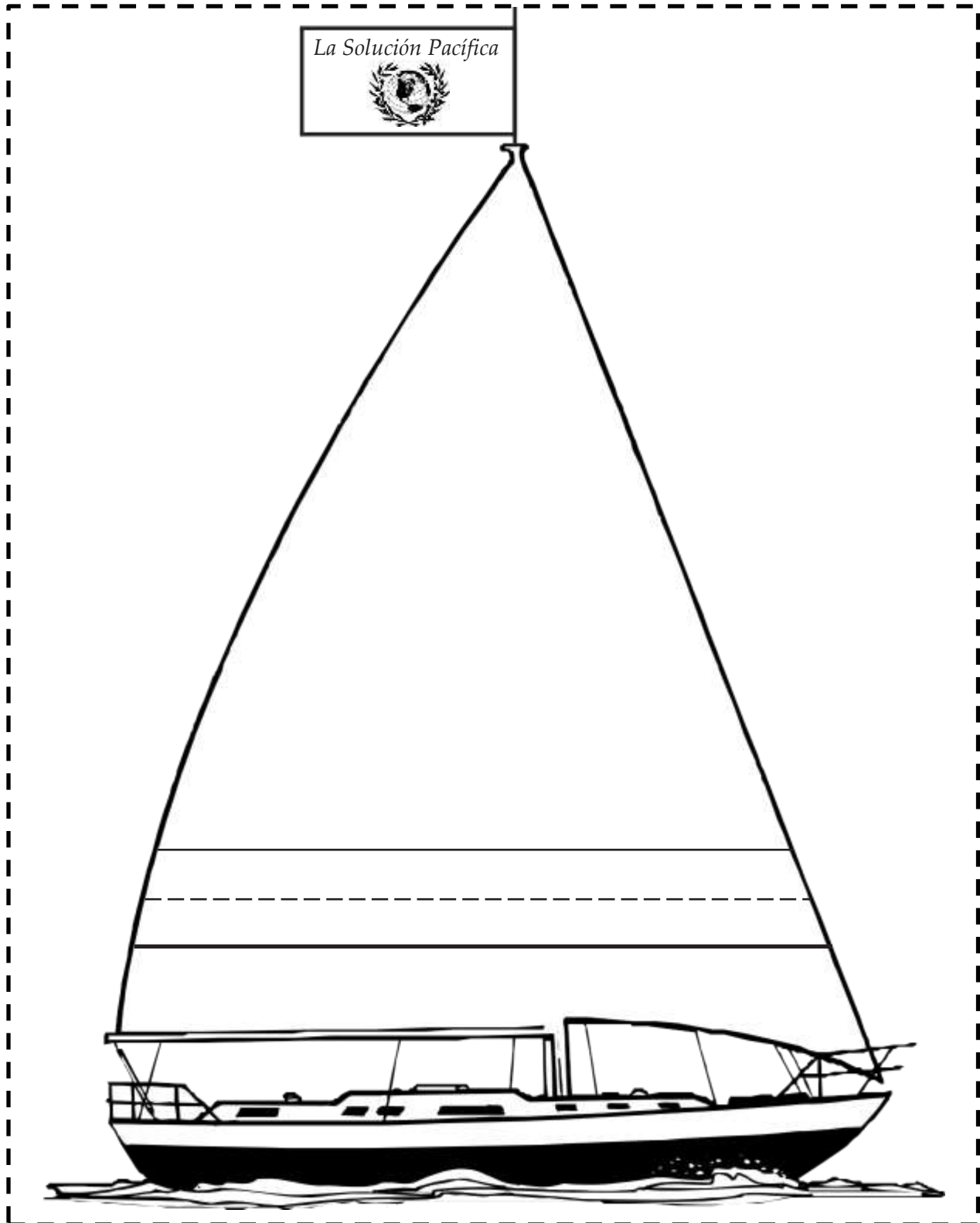
Navegación Suave Con Autocontrol



Lección Uno

Actividad #3

Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



**Lección Uno,
Actividad #3**

Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



**El Autocontrol Es
Una Elección
Correcta.**



**Una Elección Correcta
Demuestra Respeto
Hacia Los Demás.**

Lección Uno

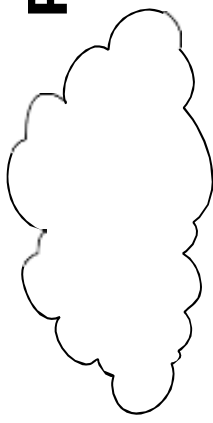
Todo Se Trata De Autocontrol

Actividades Adicionales

1. **Carta "Recuérdame"**- Pida a los estudiantes vayan a la página 5 en sus libros de trabajo (página 11 en el *Manual del Maestro*) a la carta que llevarán a casa con sus padres/guardianes. Indique a los estudiantes que colorean las imágenes y escriban sus nombres en las líneas provistas. Pida a los estudiantes se lleven las cartas a casa.
2. **Detente, Piensa Y Elige**- Pida a los estudiantes que canten la canción de autocontrol “Detente, Piensa, Y Elige” de las *Lecciones en Audio del Maestro* (que se encuentran en la página 33 del *Acompañante del Maestro*). Repite las canciones tantas veces como puedas para reforzar el concepto de autocontrol.
3. **¿Qué Debería Hacer Sally?** -Pida a los estudiantes que vayan a la página 7 de sus libros de trabajo (página 12 del *Manual del Maestro*) y completen la actividad.

Noticias De La Solución Pacífica

Programa Educación En carácter



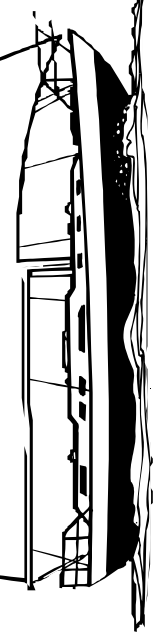
Estimado Padre/Guardián,
Estoy aprendiendo sobre AUTOCONTROL.
Con autocontrol, puedo detenerme, pensar
y tomar las decisiones correctas.

Por favor, recuérdame:

- Tomar decisiones correctas que no me causen daño a mí ni a los demás.
- Tomar la decisión correcta de ser amable con los demás.
- Usar el autocontrol y seguir las reglas.
- Tomar las decisiones correctas incluso cuando estoy enojado.
- Detenerme, pensar y elegir ser honesto.



Detente,
piensa
y
elige



Nombre _____

Lección Uno

Actividad Adicional #3

¿Qué Debería Hacer Sally?

Lea el siguiente escenario. Encierra en un círculo la mejor respuesta y luego colorea la imagen.

Sally realmente quiere un pedazo de pastel. Sally debería:

- a. Conseguir un pedazo de pastel.
- b. Esperar y pedir permiso.



Lección Dos

Detente, Piensa, Y Cuida De Los Demás

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán a identificar el comportamiento de intimidación. También aprenderán que se requiere autocontrol para tratar a los demás con amabilidad y preocupación.

MATERIALES

- No se necesitan materiales

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "Todo Se Trata De Autocontrol", haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa practicar el autocontrol? *(Cuando practicamos el autocontrol, nos detenemos y pensamos antes de actuar y luego tomamos la decisión correcta).*
- ¿Qué es una buena elección? *(Una elección correcta es honesta, respetuosa, solidaria y no causa daño a los demás ni a nosotros mismos).*

2. Dígales a los estudiantes que en la lección de hoy aprenderán que se necesita autocontrol para tratar a los demás con cuidado y preocupación. Pregunte a los estudiantes qué significa para ellos la palabra **bully**. *(Las respuestas variarán, pero deben incluir: alguien que es malo, cruel y empuja a los demás).* Informe a los estudiantes que cada vez que alguien se aprovecha de los demás o los trata injustamente, está siendo un bully.

3. Explique a los estudiantes que las personas que intimidan a otros no están practicando el autocontrol, porque la intimidación es una elección incorrecta. Pregunte a los estudiantes quién recuerda qué es una mala elección. *(Las respuestas deben incluir: una elección incorrecta nos causa daño a nosotros mismos o a los demás y es una falta de respeto).*

4. Diga a los estudiantes que cuando practicamos el autocontrol podemos detenernos y pensar en cómo nuestras acciones afectan a

los demás y luego tomar la decisión correcta de tratarlos con amabilidad y preocupación. Pregunte a los estudiantes de qué manera podemos mostrar amabilidad e interés por los demás. (Las respuestas variarán.) Guíe a los estudiantes para que se den cuenta de que, a través de las Unidades de Propiedad, Respeto y Preguntar/Pedir del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, ya han aprendido muchas formas de mostrar bondad a los demás. A continuación, presentamos algunos:

- respetar las pertenencias ajenas
- usando palabras educadas
- nunca reírse o burlarse de los demás
- pedir permiso y aceptar un "no" por respuesta

Enfatice que estas son solo algunas de las formas en que se puede mostrar preocupación a los demás.

5. Pregunte a los estudiantes cómo creen que se sienten los demás cuando los tratan con amabilidad. (*Las respuestas variarán, pero deben incluir: que cuando tratamos a los demás con amabilidad los hacemos sentir cuidados y felices porque tratar a los demás con cuidado es una elección correcta*). Vuelva a enfatizar que la intimidación es una elección incorrecta porque causa sentimientos heridos es poco amable e irrespetuoso.

6. Dígales a los estudiantes que independientemente de cómo nos sintamos, siempre debemos practicar el autocontrol cuando hablamos, jugamos o trabajamos con otros. Guíe los comentarios de la clase haciendo las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo debemos tratar a los demás cuando nos sentimos tristes? (*Las respuestas variarán*).
- b. ¿Cómo deberíamos tratar a los demás si estamos molestos o enojados? (*Las respuestas variarán*).
- c. ¿Cómo debemos tratar a los demás cuando tienen algo que queremos, pero deciden no compartir? (*Las respuestas variarán*).
- d. ¿Cómo debemos tratar a los demás cuando nos maltratan? ¿Deberíamos intentar vengarnos o regresar con lo mismo a ellos? (*Las respuestas variarán*).

Acepte tantas respuestas como le permita el tiempo. Guíe a los estudiantes para que comprendan que cuando practicamos el autocontrol podemos detenernos y pensar en lo que es mejor para los demás, independientemente de cómo nos sintamos o cómo nos traten. Haga hincapié en que estar triste o molesto no nos da derecho a molestar, herir, aprovechar o intimidar a los demás de ninguna manera.

Vuelva a enfatizar que mostrar bondad a los demás, incluso

cuando no son amables con nosotros, es una elección correcta y es practicar el autocontrol.

7. Actividad: Aplaudir Dos Veces, Pisar Dos Veces- Diga a los estudiantes que ahora leerán varios escenarios. Deben permanecer sentados en su escritorio y aplaudir dos veces si el escenario demuestra autocontrol y pisar dos veces si no lo hace. Pida a los estudiantes practiquen aplaudir y pisotear unas cuantas veces para asegurar la comprensión de las instrucciones. Lea las preguntas que siguen a cada escenario para generar un debate en clase.

a. Jenny estaba molesta porque no podía encontrar su tarea. Cuando su hermano pequeño le pidió que lo ayudara a atarse los cordones de los zapatos, ella le gritó: "Déjame en paz, ve a atarte los cordones de tus zapatos". (*pisar dos veces*)

1. ¿Jenny practicaba el autocontrol? (*No, Jenny descargó su enojo con su hermano*).

2. ¿Cómo crees que se sintió su hermano pequeño? (*Su hermano probablemente se sintió triste*).

3. ¿Cuál habría sido la elección correcta que Jenny tomó? (*Jenny debería haberlo ayudado a atarse los cordones de los zapatos o decirle cortésmente que estaba buscando su tarea. Tal vez él la hubiera ayudado a buscarla*).

b. A Mark le encantaban los sándwiches de mantequilla de maní y mermelada. Un día, su madre se había quedado sin mermelada, por lo que no podía comer un sándwich de mantequilla de maní y mermelada para el almuerzo. De camino a la escuela, pisó un charco. Mark estaba teniendo una mala mañana. Cuando llegó a la escuela, Terry se topó con él y le tumbó el almuerzo de la mano. Su comida se derramó por todo el suelo.

"Pido disculpas", dijo Terry.

"Está bien", dijo Mark. "No pretendías hacerlo". (*aplaude dos veces*)

1. ¿Mark practicó el autocontrol? (*Sí*)

2. ¿Cuál fue la elección correcta que hizo Mark? (*Mark decidió tratar a Terry con amabilidad*).

3. Si Mark no estaba practicando el autocontrol, ¿cómo pudo haber respondido cuando Terry le tumbó el almuerzo de la mano? (*Podría haberse enojado con Terry, porque estaba teniendo una mala mañana*).

c. Cuando Kelly y su familia se mudaron de Alabama a Nueva York, todos notaron que tenían acento sureño. El primer día en su nueva escuela, Ricky comenzó a reírse de ella cuando habló. Afuera, en el patio de recreo, durante el recreo, dijo en voz alta para que todos escucharan que ella hablaba gracioso. (*pisar dos*)

veces)

1. ¿Ricky practicó el autocontrol? (*No*)
2. ¿Cómo crees que sus acciones hicieron sentir a Kelly? (*Lo más probable es que Kelly se sintiera avergonzada y sus sentimientos se hubieran herido*).
3. ¿Cuál habría sido la elección correcta para Ricky? (*Ricky debería haber pensado en los sentimientos de Kelly y guardarse su opinión para sí mismo*).

d. Stephanie no quería compartir el columpio. Así que cuando llegó su turno, le hizo una mueca mala a Fran para asustarla. (*pisar dos veces*)

1. ¿Stephanie practicó el autocontrol? (*No*)
2. ¿Cómo crees que sus acciones hicieron sentir a Fran? (*Lo más probable es que Fran se sintiera asustada*).
3. ¿Cuál habría sido la elección correcta para Stephanie? (*Stephanie debería haberle dado el columpio a Fran porque su turno había terminado*).

e. Dale tenía planeado un día especial con su abuelo. Iban a ir a pescar, pero en el último minuto su abuelo tuvo que cancelar porque tenía problemas con su auto. Dale estaba muy triste. Cuando su hermana pequeña le pidió que la ayudara a hacer un dibujo, Dale quería decir "no". Pero luego recordó que le había dicho que podía pedirle ayuda. Aunque Dale todavía estaba triste, le dijo a su hermana que la ayudaría. (*aplaude dos veces*)

1. ¿Dale practicó el autocontrol? (*Si*)
2. ¿Cuál fue la elección correcta que tomó Dale? (*Dale decidió mantener su palabra y ayudar a su hermana, a pesar de que estaba triste*).
3. Si Dale no estaba practicando el autocontrol, ¿cómo pudo haber respondido cuando su hermana le pidió ayuda? (*Él podría haberla ignorado o gritado*).

8. Concluya la lección recordando a los estudiantes que es necesario tener autocontrol para tratar a los demás con cuidado y preocupación. Enfatice que las personas que intimidan a otros no practican el autocontrol porque la intimidación es una elección incorrecta. Reitere que cuando practicamos el autocontrol podemos detenernos y pensar en lo que es mejor para los demás, independientemente de cómo nos sintamos o cómo nos traten. Haga hincapié en que estar triste o molesto no nos da derecho a molestar, herir, aprovechar o intimidar a los demás de ninguna manera. Vuelva a enfatizar que mostrar bondad a los demás, incluso cuando no son amables con nosotros, es una elección correcta y es practicar el autocontrol.

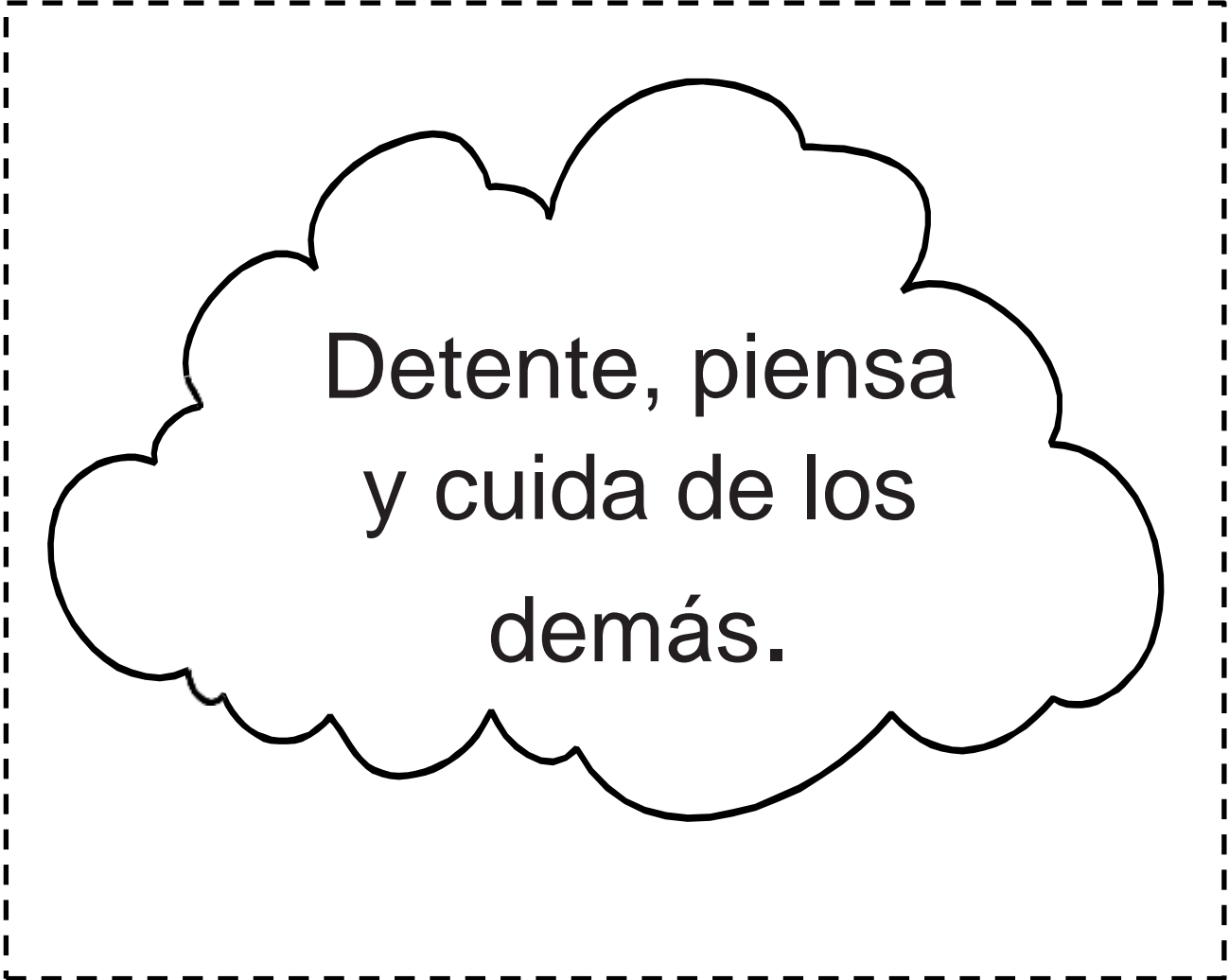
Lección Dos

Detente, Piensa, Y Cuidad De Los Demás

Actividades Adicionales

1. **La Bicicleta De Brandon-Lea** y analice la narrativa “La Bicicleta De Brandon” que se encuentra en las **páginas 34-35** del *Acompañante del Maestro*. Recuerde a los estudiantes que siempre es mejor detenerse y pensar antes de actuar y luego elegir hacer lo correcto.
2. **Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios**-Vaya a la **página 18** en el *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haga una copia de la nube, recórtela y agréguela al tablero.
3. **Farsas De Amabilidad** - Dígales a los estudiantes que jugarán un juego llamado "Farsas De Amabilidad". Fotocopie la **página 19** del *Manual del Maestro* y recorte los escenarios. Ponlos en una bolsa de papel. Pídeles a los estudiantes se ofrezcan como voluntarios turnándose para sacar de la bolsa y representar el escenario frente a la clase. Permita que participen tantos estudiantes como el tiempo lo permita.

Lección Dos
Actividad Adicional # 2
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



Detente, piensa
y cuida de los
demás.

Lección Dos

Actividad Adicional #3

Farsas De Amabilidad

Elija un alumno para que represente los siguientes actos de bondad.

Pide que te de una flor. Dásela a alguien.

Pregunte si puede recoger algo que alguien dejó caer y devolvérselo.

Mantenga la puerta abierta para alguien.

Sacar la basura.

Pregúntele a alguien si puede conseguirle una silla para que pueda sentarse.

Pregúntele al dueño si puede acariciar a su perro o gato.

Barre el piso.

Atrapa una polilla y llévala afuera.

Deja que alguien vaya delante de ti en la fila.

Presentar a alguien.

Lea una historia a alguien.

Pídele un abrazo a tu padre o guardián.

Lección Tres

Controlar La Ira Es Una Elección Correcta

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán que al practicar el autocontrol pueden tomar decisiones correctas incluso cuando están enojados. Los estudiantes identificarán tres formas de controlar la ira.

MATERIALES

- 2 globos redondos medianos (uno inflado)
- Tarjeta de debate de la **SEÑAL DE STOP (DETENTE)**
- tarjeta de debate de **CEREBRO**
- Tijeras
- Lápices de colores, marcadores o crayones
- Libros de Trabajo de los Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, “Detente, Piensa y Cuida De Los Demás”, haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué es el autocontrol? (*El autocontrol es detenerse y pensar antes de actuar, luego tomar la decisión correcta*).
 - b. ¿Sentirse triste, molesto o enojado hace que esté bien que tratemos a los demás de manera cruel? (*No, independientemente de cómo nos sintamos, debemos tratar a los demás con amabilidad y respeto*).
2. Recuerde a los estudiantes que en la lección anterior aprendieron que nunca debemos tratar a los demás con descortesía, incluso cuando estamos enojados. Diga a los estudiantes que en esta lección aprenderán más sobre la ira y que sin el autocontrol, la ira puede llevarnos a tomar malas decisiones. También explorarán formas de controlar la ira.
3. Dígales a los estudiantes que la ira es un sentimiento. Indique a los estudiantes que nombren otros sentimientos. (*Las respuestas deben incluir: gozo, tristeza, alegría, enojo, soledad,*

nerviosismo y miedo). Explique que, así como nos sentimos alegres, tristes, etc. por diferentes razones, también nos sentimos enojados por diferentes razones. Pida a los estudiantes que compartan algunas de las razones por las que se enojan.

Enfatice que no todos nos enojamos por lo mismo, pero en general, el enojo es el resultado de pensar que nos han tratado injustamente. Haga hincapié en que la ira es normal y que todos experimentan ira; pero siempre debe estar controlado.

4. **Actividad #1: Demostración**—Infle el globo mientras les explica a los estudiantes que cuando nos enojamos generalmente es porque ocurre algo con lo que no estamos de acuerdo. Debido a que la ira es una emoción tan fuerte, a menudo nos sentimos llenos de ira. Deja de soplar el globo cuando esté lleno; sostenga el globo para evitar que el aire se escape mientras realiza el siguiente procedimiento.

5. Explique que, sin el autocontrol, la ira puede convertirse en rabia. Dígales a los estudiantes que la rabia es una ira incontrolada que puede ser peligrosa. Cuando las personas sienten rabia, pueden decir palabras hirientes a los demás, gritar, pisotear, dañar sus pertenencias o las de otra persona e incluso pueden llegar al extremo de golpear, patear o morder a los demás.

6. **Actividad # 2: Demostración**—Sostenga ambos globos. Informe a los estudiantes que el globo sellado representa a alguien que está enojado, pero que tiene el control. El otro globo representa a alguien cuya ira está fuera de control y siente rabia. Deja que ambos globos se eleven en el aire. Indique a los estudiantes que el globo sellado flota tranquilamente en el aire, mientras que el otro zigzaguea sin propósito ni dirección. Explique que cuando alguien está actuando con rabia, ha perdido el autocontrol y la capacidad de comportarse de manera cariñosa y respetuosa.

7. Pregunte a los estudiantes cómo se sienten cuando se enojan. (*Las respuestas pueden variar, pero pueden incluir: calor en la cara, malestar estomacal, respiración más rápida y aumento de la frecuencia cardíaca*). Dígales a los estudiantes que practicar el tener autocontrol con respecto a la ira significa tomar conciencia de estos sentimientos y aprender a **detenerse** (sostenga la tarjeta de debate de la **SEÑAL DE STOP (DETENTE)** Piense (sostenga la tarjeta de debate de **CEREBRO**) y tome la decisión correcta de no lastimarse a sí mismo ni a otros, ni dañar propiedad.

8. Diga a los estudiantes que una forma de controlar la ira es recordar siempre las reglas. Dirija la atención del alumno a las reglas de la clase, específicamente aquellas que se enfocan en el respeto por los demás. Por ejemplo:

- a. No golpear.
- b. Mantenga las manos, los pies y los objetos hacia uno mismo.
- c. Respete a sus compañeros (no ría de los demás ni se burle de ellos).
- d. Respete la autoridad.
- e. Respete las posesiones de los demás.

9. Dígales a los estudiantes que contar hasta diez y pensar en cosas interesantes son otras dos formas de controlar la ira. Pida a los estudiantes cuenten hasta diez y mencionen algunas cosas geniales.

10. **Actividad #3: Puedo Controlar Mi Ira Collage**—Pida a los estudiantes que vayan a las páginas 9-11 de sus libros de trabajo (páginas 24-25 del *Manual del Maestro*) para colorear y recortar las imágenes y las palabras. Luego deben pegarlos en papel de construcción en el orden que deseen para formar sus collages. Felicite a los estudiantes por un trabajo bien hecho y muestre sus collages en el salón.

11. Concluya la lección animando a los estudiantes a controlar su ira para que no se convierta en rabia. Recuerde a los estudiantes que, si siguen las reglas, cuentan hasta diez y tienen pensamientos interesantes, pueden aprender a tomar la decisión correcta de respetar a los demás y sus posesiones, incluso cuando estén enojados. Dígales que las personas que controlan su ira son admiradas y ganan muchos amigos.

Lección Tres
Actividad #3
Puedo Controlar Mi Ira Collage

Colorea y recorta las palabras y los dibujos. Pégalos en papel de construcción para crear tu collage.

CUENTA HASTA DIEZ

¡PIENSA GENIAL!

¡GUARDA LAS REGLAS!

Lección Tres

Actividad #3

Puedo Controlar Mi Ira Collage



¡Las Reglas Son Geniales!

1. Respeta a los demás.
2. Mantenga las manos y los pies hacia ti mismo.
3. Sin burlas o llamando nombres.
4. Pregunte antes de usar las pertenencias de otros.

1 2 3



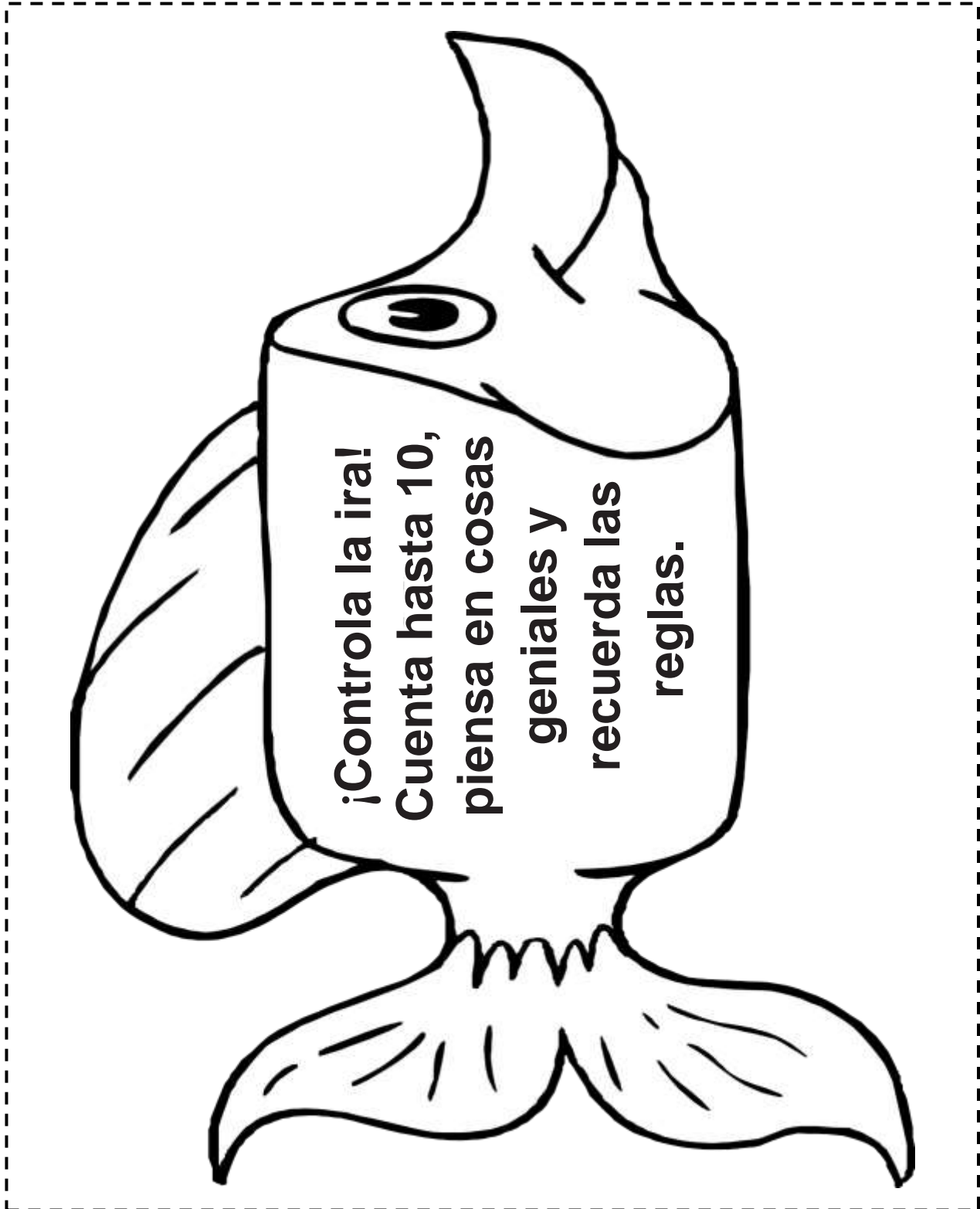
Lección Tres

Controlar La Ira Es Una Elección Correcta

Actividades Adicionales

1. **Haz Lo Que Es Genial-** Pida a los estudiantes discutan la letra de la canción “Haz Lo Que Es Genial” de las *Lecciones en Audio del Maestro* (que se encuentran en la **página 36** del *Acompañante del Maestro*). Repita la canción tantas veces como sea posible para que los estudiantes puedan cantar.
2. **Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios-**Vaya a la **página 27** del *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haz una copia del pescado, recórtalo y agrégalo al tablero.

Lección Tres
Actividad Adicional #2
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



Lección Cuatro

Detente, Mira, Escucha Y Haz

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán lo que significa ser obediente. También aprenderán que el autocontrol es un requisito para la obediencia.

MATERIALES

➤ No se necesitan materiales

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "Controlar La Ira Es Una Elección Correcta", haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a Nombra tres formas en que podemos controlar la ira para que no se convierta en rabia. (*Siga las reglas, cuente hasta diez y piense en pensamientos geniales*)
 - b ¿Por qué es peligroso permitir que la ira se convierta en rabia? (*Cuando las personas sienten rabia, pueden lastimar a otros, a sí mismas o a la propiedad*).
2. Contar estudiantes que en la lección de hoy aprenderán que con autocontrol pueden tomar la decisión correcta de ser obedientes a las reglas y a los que tienen autoridad.
3. Escribir la palabra **obediente** en la pizarra. Pida a los estudiantes digan y deletreen la palabra. Pregunte qué significa ser obediente (*Escuchar y seguir las instrucciones dadas*). Recuerde a los estudiantes que en la lección anterior aprendieron que obedecer las reglas del respeto, incluso cuando están enojados, es una decisión correcta. Diga a los estudiantes que obedecer las reglas también es importante porque las reglas ayudan a mantenernos seguros y saludables. Explique que lo opuesto a obediente es desobediencia. La **Desobediencia** es elegir

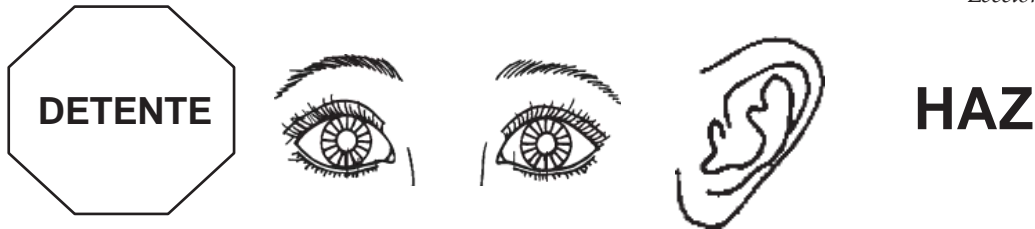
no seguir las reglas o instrucciones dadas. Haga hincapié en que la desobediencia no es mostrar dominio propio. La desobediencia es una mala elección.

4. Guíe los comentarios de la clase haciendo las siguientes preguntas:
 - a ¿Qué reglas tenemos en la escuela? (*Las respuestas variarán*).
 - b ¿Qué reglas tienes en casa? (*Las respuestas variarán*).
 - c Nombra algunas reglas de otros lugares. (*Las respuestas variarán, pero pueden incluir: estar tranquilo en la biblioteca, no correr en las tiendas y cruzar la calle con la luz verde, no en la roja, y solo en el cruce de peatones.*)

5. Dígales a los estudiantes que con autocontrol pueden optar por obedecer las reglas independientemente de la situación. Explíqueles que cuando se detienen y piensan en las reglas que se aplican al lugar o situación en la que se encuentran, y luego toman la decisión correcta de seguir esas reglas, están practicando el autocontrol. Lea lo siguiente y elija estudiantes para completar la oración.
 - a Está bien hablar en voz alta en el patio de recreo, pero dentro del aula debe hablar en voz _____. (*tranquila*)
 - b Aunque puedo hablar en un tono de voz externo cuando estoy en el patio del recreo, no puedo _____ a alguien fuera de mi camino para subirme al columpio. (*empujar*)
 - c Cuando voy a una tienda con mi madre, no puedo jugar en la tienda, pero puedo _____ en casa. (*jugar*)

6. Pida a los estudiantes que nombren algunas figuras de autoridad y las reglas que les den. (*Las respuestas pueden incluir: mis padres me recordaron que me lavara las manos antes de comer, mi maestra me dijo que escribiera ordenadamente, la directora nos recordó que no corriéramos por los pasillos*). Dígales a los estudiantes que al escuchar a las personas con autoridad y obedecer las reglas están mostrando dominio propio, porque la obediencia es una elección correcta.

7. Informe a los estudiantes que pueden mostrar autocontrol y obedecer haciendo estas cuatro cosas. Dibuje lo siguiente en la pizarra y pida a los estudiantes que predigan cuál es el mensaje.



Una vez descifrado el mensaje, pida a los estudiantes que lo digan al unísono. Explique que cuando alguien con autoridad les da una instrucción, deben seguir estos cuatro pasos para obedecer:

- Deténganse** de lo que está haciendo
- Mire** a la persona
- Escuche** sus instrucciones
- Haz** lo que se te haya instruido

Diga a los estudiantes que cuando siguen estos cuatro sencillos pasos están practicando el autocontrol para ser obedientes. Enfatique que cuando son obediente a la autoridad demuestra que se puede confiar en ellos. También complacen a los que tienen autoridad y los alegran.

9 Actividad: ¡Di que sí! ¡Si! ¡O no! ¡No! - Lea los siguientes escenarios e indique a los estudiantes que digan "¡Sí! ¡Si!" si el escenario muestra obediencia a la autoridad y las reglas, y diga "¡No! ¡No!" si no es así. Pida a los estudiantes las preguntas que siguen a cada escenario.

a. Su maestra, la Sra. González, les recordó a Miguel y Juan que hicieran fila en silencio mientras esperaban para ir a la clase de arte. Después de que la Sra. González pasó junto a ellos, los niños comenzaron a jugar. (Di "¡No, no!")

- ¿Los chicos obedecieron o desobedecieron sus instrucciones? (*Desobedecieron*)
- ¿Cómo sabes que desobedecieron? (*Porque empezaron a jugar después de recordarles que se quedaran quietos*).
- ¿Mostraron autocontrol? (*No*)

b. Samantha estaba jugando a las cartas con su hermana. Su madre le recordó que era su turno de poner la mesa para la cena. Samantha dejó de jugar, miró a su madre y dijo: "Está bien, mamá, lo haré de inmediato". (Di "¡Sí! ¡Si!")

- ¿Samantha obedeció o desobedeció? (*Obedecido*)
- ¿Cómo sabes que ella obedeció? (*Porque se detuvo, miró, escuchó e hizo lo que se le indicó*).
- ¿Samantha mostró autocontrol? (*Si*)

c. Durante un simulacro de incendio, se les indicó a todos que se alinearan al escuchar el sonido de las campanas y salieran del edificio sin hablar. Anthony, Eric y Gordon empezaron a hablar y jugar mientras salían del edificio. (Di "¡No! ¡No!")

1. ¿Obedecieron o desobedecieron? (*Desobedecieron*)
2. ¿Cómo sabes que desobedecieron? (*Comenzaron a jugar mientras salían del edificio*).
3. ¿Mostraron autocontrol? (*No*)

d. La madre de Anne la llevó a ella y su hermana al centro comercial para comprar útiles escolares y ropa. La madre de Anne explicó que no debían jugar en las tiendas y permanecer cerca de ella mientras estuvieran en el centro comercial. Mientras su madre buscaba suéteres para ellas, Anne y su hermana empezaron a jugar al escondite entre la ropa. (Di "¡No! ¡No!")

1. ¿Ana y su hermana obedecieron o desobedecieron? (*Desobedecieron*)
2. ¿Cómo sabes que desobedecieron? (*Empezaron a jugar esconderse y buscar en lugar de permanecer en silencio.*)
3. ¿Mostraron autocontrol? (*No*)

e. La clase de primer grado de la Sra. Goldsmith fue de excursión a la biblioteca. Antes de abordar el autobús escolar, la Sra. Goldsmith les indicó a sus estudiantes que usaran un tono de voz interior mientras estaban en el autobús y que permanecieran sentados hasta que el autobús se estacionara frente a la biblioteca. También les dijo que cuando llegaran a la biblioteca no podían correr. Tenían que susurrar para no molestar a los demás. La clase de la Sra. Goldsmith se quedó en silencio, la miró y escuchó cada palabra que decía. Obedecieron todas las reglas. Después del recorrido, la bibliotecaria dijo que eran los niños más educados que había visto en la biblioteca. ¡Decir que sí! ¡Si!)

1. ¿Obedeció o desobedeció la clase de la Sra. Goldsmith? (*Obedeció*)
2. ¿Cómo sabes que obedecieron? (*Se detuvieron, miraron, escucharon e hicieron todo lo que les dijeron que hicieran*).
3. ¿Mostraron autocontrol? (*Si*)

10. Para concluir la lección, anime a los estudiantes a usar el autocontrol para ser obedientes a las reglas e instrucciones que se les den. Recuérdeles que se detengan, miren, escuchen y hagan lo que se les indique. También recuerde a los estudiantes que una autoridad nunca debe pedirnos que hagamos algo que nos haga daño o nos haga sentir incómodos.

Lección Cuatro

Detente, Mira, Escucha Y Haz

Actividades Adicionales

1. **¿Cuándo Soy Obediente?** Pida a los estudiantes que completen la hoja de actividades para colorear y escribir en la **página 13** de sus libros de trabajo (**página 34** del *Manual del Maestro*).
2. **Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios-** Consulte la **página 35** en el *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haz una copia del pescado, recórtalo y agrégalo al tablero.
3. **Kathy Y La Barra De Chocolate-** Lea la narración, “Kathy Y La Barra De Chocolate”, que se encuentra en las **páginas 37-39** del *Acompañante del Maestro*. Analice con los estudiantes la importancia de practicar el autocontrol para ser obedientes. Pida a los estudiantes coloreen la hoja de actividades en la **página 14** de sus libros de trabajo (**página 40** del *Acompañante del Maestro*) que sigue.

Lección Cuatro

Actividad Adicional #1

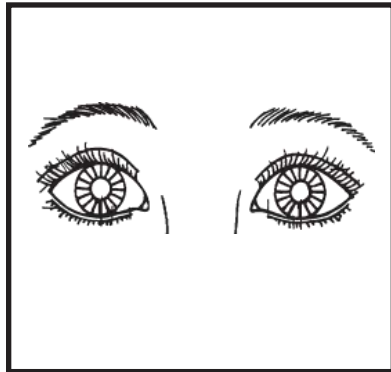
¿Cuándo Soy Obediente?

Complete las palabras correctas. Colorea las imágenes.

Soy obediente cuando ...



Me detengo _____ /



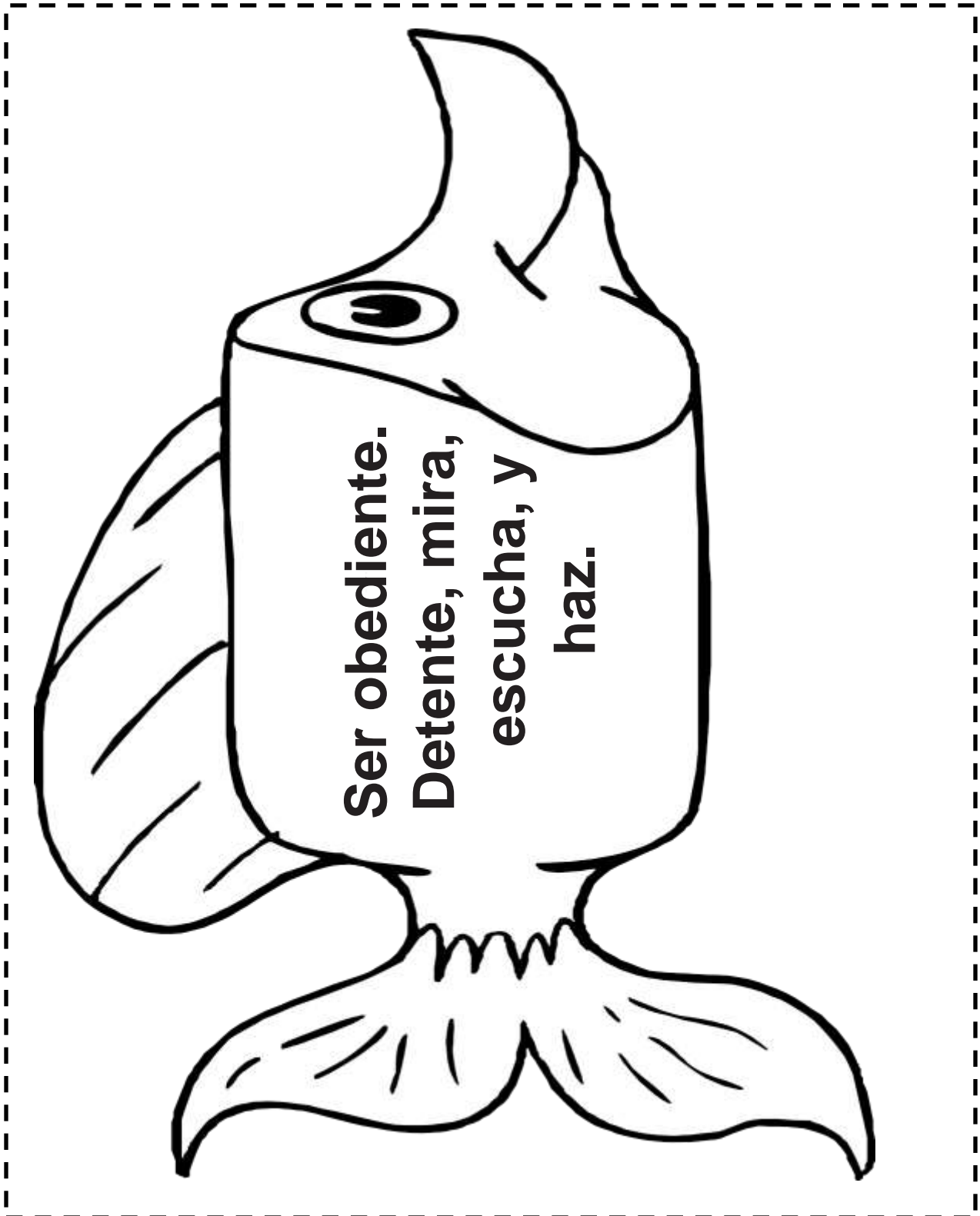
Miro _____ /



escucho _____ y

¡LO HAGO!

Lección Cuatro
Actividad Adicional #2
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



Lección Cinco

Detente, Mira, Piensa Y Pregunta

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán a usar el autocontrol para respetar las pertenencias de los demás.

MATERIALES

- *Lecciones en Audio del Maestro*
- Reproductor de CD
- Libros de Trabajo de los Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "Detente, Mira, Escucha Y Haz", planteando a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son los cuatro pasos para la obediencia? (*Detente, mira, escucha y haz*)
 - b. Cuando obedecemos a las autoridades, ¿cómo se sienten? (*Gozoso, contento o complacido*)
 - c. ¿Por qué es importante obedecer las reglas? (*Las reglas ayudan a mantenernos a salvo*).
2. Informe a los estudiantes que en esta lección aprenderán que al usar el autocontrol pueden respetar las pertenencias de los demás. Repase brevemente la definición de **respeto** (*para mostrar cuidado e interés*) escribiendo la palabra en la pizarra y pidiendo a los estudiantes que digan la palabra y den la definición. Dígalos a los estudiantes que cuando mostramos cuidado e interés por los demás y sus pertenencias, estamos siendo respetuosos.
3. Escribe las palabras **detente**, **mira**, **piensa** y **pregunta** en la pizarra. Pida a los estudiantes repitan las palabras. Explique a los estudiantes que debemos tomarnos el tiempo para asegurarnos de que no estamos tomando, tocando o usando las pertenencias de otra persona sin su permiso. Al señalar las palabras clave de la pizarra, diga a los estudiantes que para practicar el autocontrol con las pertenencias de los demás

debemos **detenernos, mirar** y luego **pensar** si estamos mirando nuestras pertenencias o las de otra persona. Si es de otra persona, debemos **pedir permiso** para tocarlo o usarlo. Enfatice que cuando nos detenemos, miramos, pensamos y preguntamos, estamos practicando el autocontrol y mostrando respeto por los demás y sus pertenencias.

4. Dígales a los estudiantes que puede haber ocasiones en las que vean algo que quieran tocar o usar y no haya nadie a quien preguntar. Pregunte a los estudiantes cuál creen que sería la elección correcta en una situación como esa. (*Las respuestas pueden variar*). Diga a los estudiantes que cuando el dueño del artículo no está presente, pueden usar el autocontrol para tomar una de las tres elecciones correctas. Ellos pueden:

- a. Encontrar al dueño y luego pedir permiso.
- b. Espere hasta que el dueño regrese y luego pida permiso.
- c. Prescindir del artículo.

Enfatice que es una mala elección usar las pertenencias de alguien sin permiso, solo porque no están presentes.

5. **Actividad #1: ¡Oh, No!** -Reproduce la narrativa "¡Oh, No!" de las *Lecciones en Audio del Maestro*. Pida a los estudiantes sigan en sus libros de trabajo en las **páginas 15-19** (**páginas 39-43** en el *Manual del Maestro*). Para asegurar la comprensión, haga las preguntas que siguen a la narración de la **página 43**.

6. **Actividad #2: ¡Cantemos Una Canción!** -Ponga la canción "Detente, Mira, Piensa Y Pregunta" para que los estudiantes puedan aprender las palabras y cantar. Las palabras están en la **página 20** de sus libros de trabajo (**página 44** en el *Manual del Maestro*). Reforzar el concepto de practicar el autocontrol, cuando recordamos detenernos, mirar la situación, pensar en la decisión correcta que debemos tomar y luego pedir permiso. Esto es practicar el autocontrol.

7. Concluir la lección animando a los estudiantes a usar siempre el autocontrol para evitar tocar o usar las pertenencias de alguien sin permiso. Recuérdeles que se detengan, miren, piensen y pregunten.

Lección Cinco

Actividad # 1

Narrativa: ¡Oh, No!

A Eric Mulligan le encantaba dibujar. Aunque solo estaba en primer grado, podía dibujar muchas cosas. De hecho, dibujaba tan bien que su maestra, la Sra. Blake, les dijo a sus padres que con su talento algún día podría convertirse en un artista profesional.



A la mayoría de los chicos les gustaba jugar durante horas, Eric por otro lado, jugaría un rato, y luego tomaría su bloc de dibujo y dibujaría. En la escuela durante el recreo, se sentaba con la espalda contra la cerca de alambre que bordeaba el patio de recreo y con su bloc de

dibujo de rodillas dibujaba árboles, pájaros y hasta los demás niños jugando. Con el tiempo, sus compañeros de clase se daban cuenta de que estaba dibujando y se acercaban a donde estaba sentado y miraban mientras dibujaba. Ellos también estaban asombrados por el talento de Eric.

No hace falta decir que a Eric le encantaba la clase de arte. Su maestra de arte, la Sra. Shapiro, realmente animaba a Eric y le daba consejos sobre cómo dibujar y pintar mejor. Eric esperaba ansiosos los jueves por la tarde a la 1:30 cuando la Sra. Shapiro llevaría su carrito lleno de materiales de arte a la clase de la Sra. Blake. Ella era una maestra muy amable y todos esperaban el arte.

En este jueves en particular, la Sra. Shapiro no estuvo allí por el arte. En cambio, había un maestro suplente. Todos estaban decepcionados

y preguntó por qué la Sra. Shapiro no estaba allí.

La Sra. McCray, la maestra sustituta, explicó con voz triste: "Sra. Shapiro se cayó y se lastimó la espalda. No podrá regresar a la escuela durante al menos algunas semanas".

Todos en la clase jadearon, incluida la Sra. Blake. Cathy levantó su mano y preguntó: "Pero ¿cómo se lastimó?"

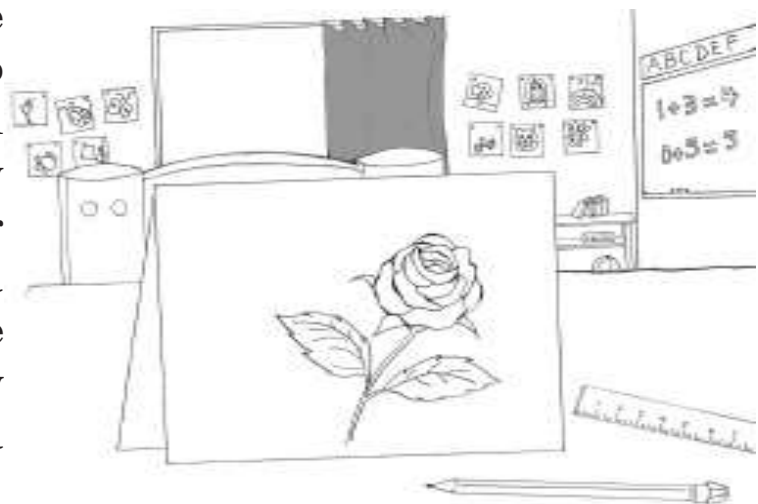
Antes de que la Sra. McCray pudiera responder, Billy preguntó: "¿Está en el hospital?" "¿Puede caminar?" vino otra pregunta desde el fondo de la habitación. Todo el tiempo, Eric permaneció sentado en un silencio atónito.

"Ahora, ahora, todos" —dijo la señora Blake. "Señora. McCray no puede responder a las preguntas de todos al mismo tiempo. Así que cálmense y hagan preguntas una a la vez".

Fueron necesarios quince minutos para que todos hicieran sus preguntas y para que la Sra. McCray las respondiera. Cuando se hicieron y respondieron preguntas, se enteraron de que la Sra. Shapiro se había resbalado mientras bajaba las escaleras. Aunque eventualmente estaría bien, le tomaría tiempo a su espalda sanar. Tanto la Sra. McCray como la Sra. Blake pensaron que todos deberían hacer una tarjeta de pensamiento en usted para la Sra. Shapiro. Eric quería que su tarjeta fuera muy especial. Dibujó una rosa y en el interior escribió con su mejor caligrafía:

Estamos pensando en ti. Te extrañamos. De Eric.

Eric decidió que necesitaba el color rojo adecuado para pintar su rosa. A su hermano Danny también le gustaba dibujar y tenía el juego de pintura más hermoso en casa. Le preguntó a la Sra. McCray si podía entregar su tarjeta mañana. Señora.



McCray dijo que estaría bien.

Cuando Eric llegó a casa, le contó a su madre lo que había ocurrido y luego le preguntó si Danny estaba en casa. "No Eric, Danny tuvo práctica con la banda hoy", respondió su madre. Luego dijo: "Estaré afuera colgando la ropa. Lávese las manos. Hay una botana para ti en la mesa de la cocina".

"Bueno, Mamá" respondió Eric. Aunque no tenía hambre, se lavó las manos como le había indicado su madre. Luego caminó por el pasillo hasta la habitación de Danny. Realmente quería usar el juego de pintura de Danny para pintar la rosa en su tarjeta para la Sra. Shapiro. Eric pensó para sí mismo: "Estoy seguro de que Danny me dejaría usar sus pinturas si estuviera aquí. Y, además, no necesito mucho. Usaré un poco y se lo diré cuando llegue a casa".

Eric entró en la habitación de Danny. Danny era nueve años mayor que Eric y ya estaba en la escuela secundaria. Eric admira a Danny. Algún día esperaba ser artista y tocar la trompeta como su hermano. Cuando Eric llegó al escritorio donde Danny guardaba el juego de pintura, notó un hermoso dibujo de su madre, padre, Eric y Danny. Esta era la pintura en la que Danny había estado trabajando para el vigésimo aniversario de bodas de sus padres.

"¡Guau!" dijo Eric, "Espero que algún día pueda dibujar así". Eric extendió la mano por el dibujo y recogió las pinturas, pero uno de los frascos de pinturas no estaba cerrado correctamente.

La pintura se derramó sobre la hermosa pintura de Danny.

"Oh, ¡No!" exclamó Eric.

Justo entonces Danny caminó en la habitación.



Se quedó en silencio mirando su hermoso dibujo que había tardado tanto en completar.

“Pido disculpas Danny, no era mi intención. Solo quería usar tus pinturas para terminar una tarjeta para mi maestra”, dijo Eric con voz triste.

Finalmente, Danny habló: "No deberías haber entrado en mi habitación o tomar mis pinturas sin preguntarme".

"Lo sé, pero no estabas en casa", dijo Eric.

"Entonces deberías haber esperado", respondió Danny. Sacudiendo la cabeza, continuó: “Trabajé en este dibujo durante semanas y ahora está arruinado. Tendré que dibujar todo ”.



"Te compensaré", dijo Eric. "Te ayudaré a dibujarlo". Tomando el dibujo de su escritorio y tirándolo a la basura, Danny dijo: "Si realmente quieres compensarme, prométeme que siempre esperarás hasta que me lo preguntes antes de usar mis cosas. ¿Me lo prometes?"

Sí, Danny. Lo prometo", dijo Eric.

Mientras Eric salía tristemente de la habitación, Danny dijo: "¿No hay algo que debas preguntarme?"

Pensando por un momento, Eric sonrió y luego preguntó, "Danny, ¿puedo usar tus pinturas?"

Preguntas Para El Debate

1. ¿Eric practicó el autocontrol? (*No*)
2. ¿Qué ocurrió con el dibujo de Danny como resultado de que Eric no usó el autocontrol? (*El dibujo de Danny se arruinó*).
3. ¿Qué debería haber hecho Eric? (*Debería haber esperado hasta que Danny regresara a casa para pedirle permiso para usar las pinturas*).
4. ¿Cómo te habrías sentido si fueras Danny y tu hermano pequeño hubiera arruinado tu dibujo? (*Las respuestas variarán*).
5. ¿Danny tenía autocontrol? (*Sí*)
6. ¿Cómo sabes que Danny tenía autocontrol? (*No se enojó con Eric*).
7. ¿Crees que Eric aprendió una lección? Si es así, ¿qué lección aprendió? (*Aprendió que debía usar el autocontrol para evitar tomar posesión de alguien sin permiso*).

Lección Cinco Actividad #2

Canción: Detente, Mira, Piensa Y Pregunta



CORO

Detente, mira, piensa y pregunta.

Detente, mira, piensa y pregunta.

Asegúrate de que sea tuyo,

No olvides preguntar.

Detente, mira, piensa y pregunta.

Crees que es tuyo,

Creo que es mío.

Echemos un vistazo más de cerca

Y luego decidamos.

Veo tu nombre escrito ahí,

Como no puedo encontrar el mío, ¿podemos compartirlo?

CORO

Tú ves algo,

No lo toque todavía.

Encuentra al dueño,

No te arrepentirás.

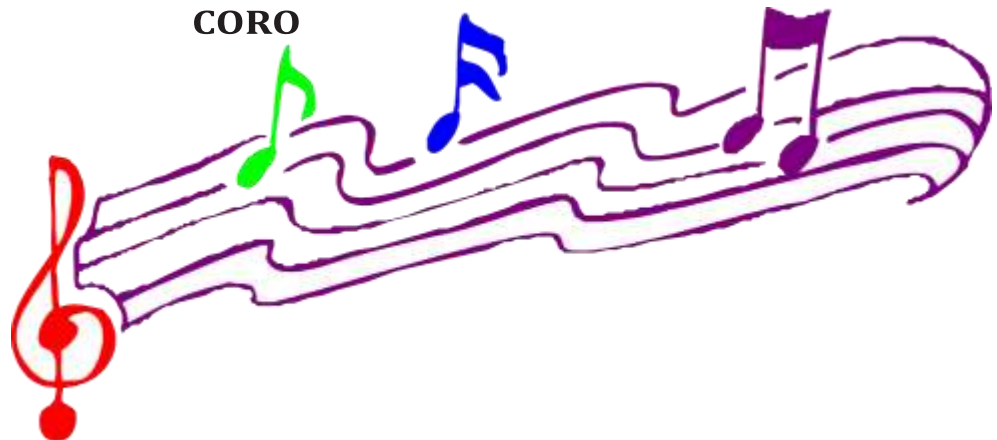
Use el autocontrol.

Para simplemente esperar.

Y entonces sabes,

¡Tu elección es genial!

CORO



Lección Cinco

Detente, Mira, Piensa Y Pregunta

Actividades Adicionales

1 **Autocontrol Móvil-** Pida a los estudiantes que vayan a la página 21 de sus libros de trabajo (página 46 del *Manual del Maestro*) y colorean y recorten los cuadrados. Indique a los estudiantes que las peguen en papel de construcción y escriban en el lado de la construcción las palabras correspondientes: DETENTE, MIRA, PIENSA y PREGUNTA. Haz un agujero en cada tarjeta y ata un trozo de hilo o cuerda a través de cada cuadrado. Adjunte los cuadrados a la tira de palabras de autocontrol que se encuentra en la página 23 en sus libros de trabajo (página 47 en el *Manual del Maestro*) que también colorean y recortaron. Muestra los móviles en el aula.

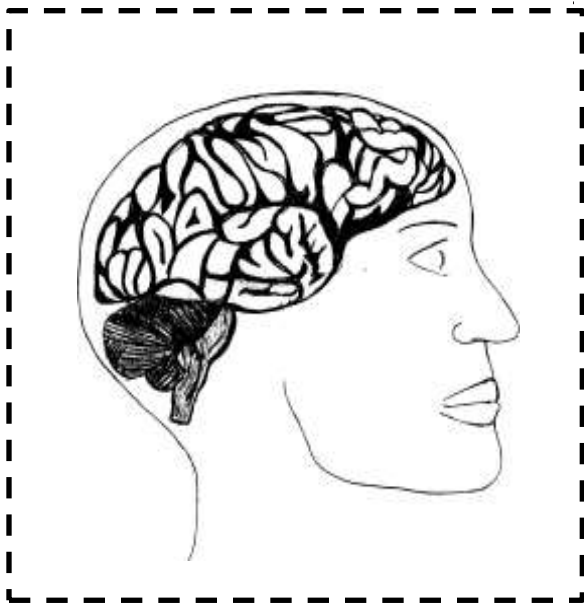
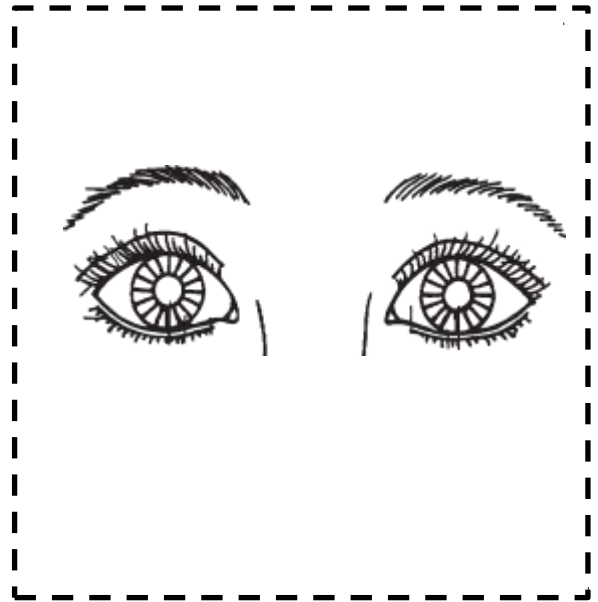
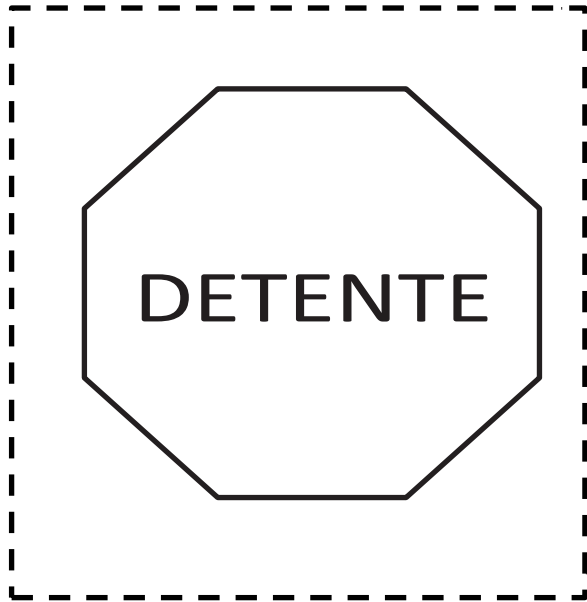
2 **Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios-** Vaya a la página 48 en el *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haz una copia del pescado, recórtalo y agrégalo al tablero.

Lección Cinco

Actividad Adicional #1

Autocontrol Móvil

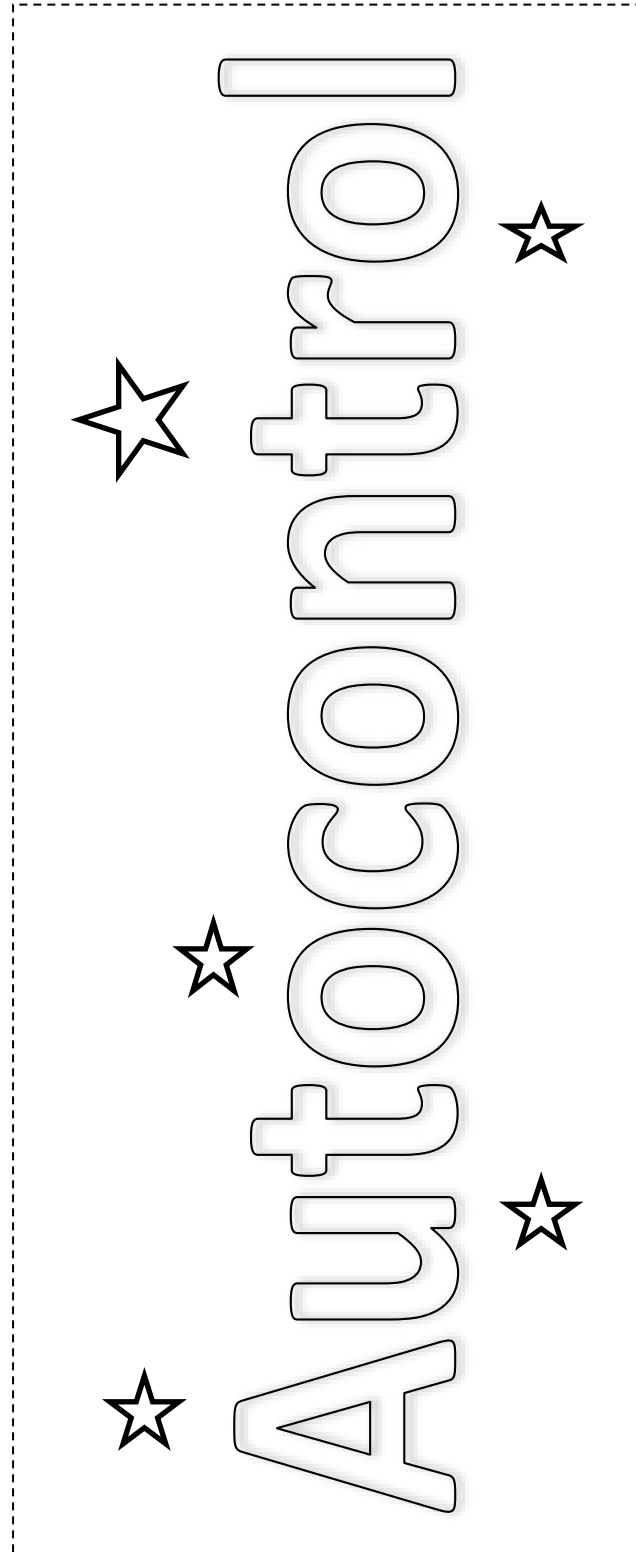
Colorea y recorta los cuadrados de abajo para hacer tu autocontrol móvil.



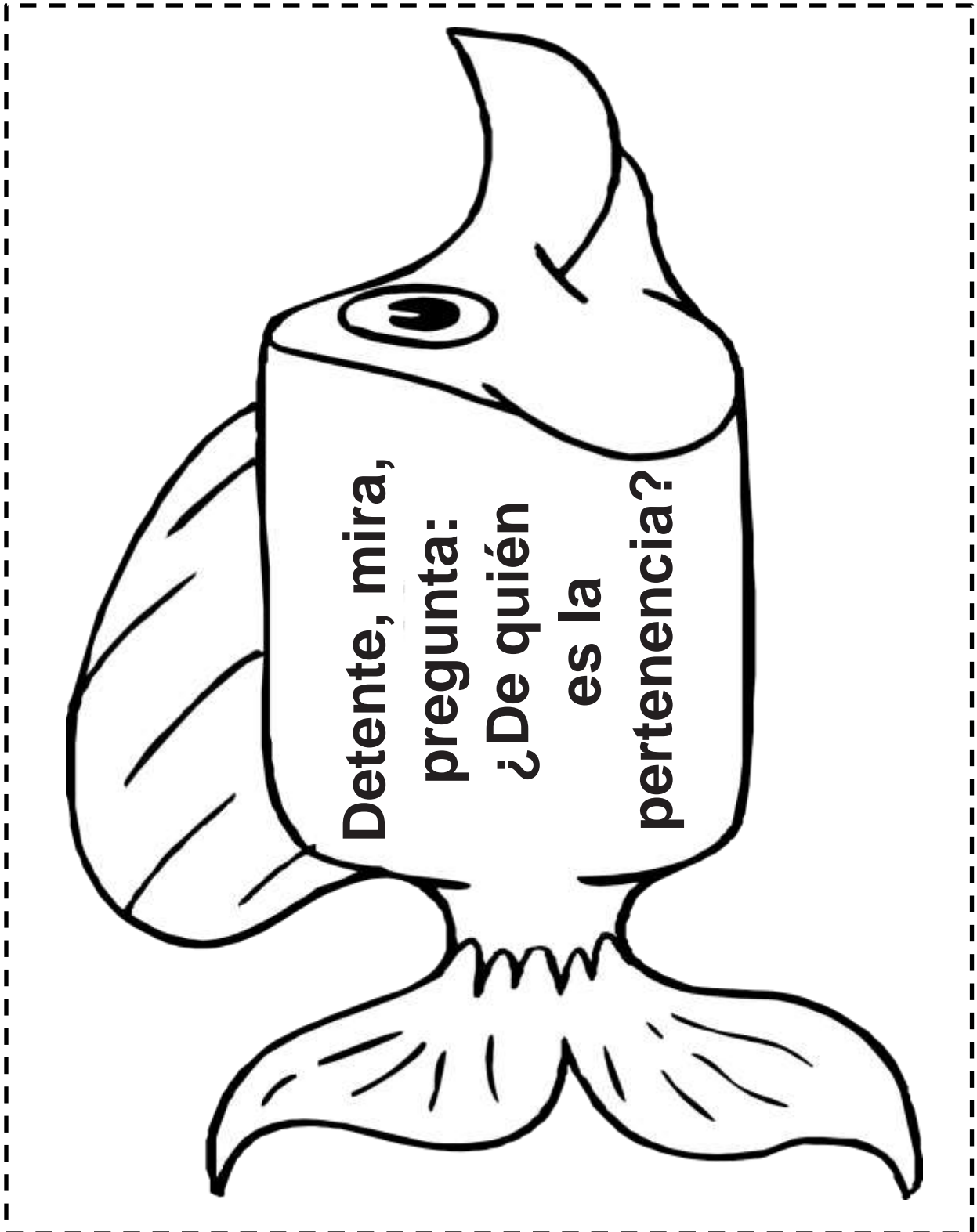
Lección Cinco

Actividad Adicional #1

Autocontrol Móvil



Lección Cinco
Actividad Adicional #2
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



Lección Seis

Nunca Hay Una Razón Correcta Para Tomar Una Decisión Equivocada

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán a practicar el autocontrol sin importar las circunstancias. También aprenderán que, si tienen cuidado de detenerse, pensar y luego actuar, pueden evitar consecuencias negativas.

MATERIALES

- *Lecciones en Audio del Maestro*
- Reproductor de CD
- Libros de Trabajo de los Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "Detente, Mira, Piensa Y Pregunta", preguntando a los estudiantes cómo podemos mostrar autocontrol con las pertenencias de los demás. *(Las respuestas deben incluir: debemos detenernos, mirar y luego pensar si estamos mirando nuestras pertenencias o las de otra persona. Si son de otra persona, debemos pedir permiso para tocarlas o usarlas).*

2. Pregunte a los estudiantes si alguna vez no es necesario que practique el autocontrol. Aunque las respuestas pueden variar, enfatice que siempre debemos tener el control de cómo nos comportamos y lo que decimos para poder tomar las decisiones correctas.

3. Recuerde a los estudiantes que ya han aprendido que incluso si están enojados o quieren usar las posesiones de otra persona, deben tomar la decisión correcta de respetar a los demás y sus pertenencias. Explique que en la lección de hoy explorarán otras situaciones en las que, independientemente de las circunstancias, deben usar el autocontrol.

4. Diga a los estudiantes que cuando se toman el tiempo para detenerse, pensar y tomar la decisión correcta, pueden evitar muchas consecuencias negativas. Explique que una consecuencia negativa es cuando se nos ocurre algo desagradable debido a una elección que hemos tomado. Por ejemplo, le dicen que solo puede andar en bicicleta con el casco puesto. Si usted elige montar sin casco, caerse y lastimarse, entonces ha sufrido las consecuencias de su elección.

5. **Actividad #1: Elija Sabiamente-** Leer los siguientes escenarios y las opciones que siguen. Pida a los estudiantes que levanten la mano cuando escuchen la opción que mejor muestra el autocontrol. Analice por qué las otras opciones no muestran autocontrol y cuáles podrían ser algunas de sus consecuencias negativas.

a. Tú vuelves a casa de la escuela y tienes mucha hambre. Tu madre te dice que dividas el resto de las galletas por la mitad para un bocadillo. De esta forma tú y tu hermanita obtendrán la misma cantidad. Dado que su madre no sabe exactamente cuántas galletas hay en el frasco, debieras:

1. Tomar uno extra para ti.
2. Tomar dos más para ti, porque tienes mucha hambre.
3. *Hacer exactamente lo que tu madre te pidió que hicieras. Siempre puedes pedirle a tu hermana una de sus galletas.*

b. Tú estás realmente cansado durante la lectura. Debieras:

1. Apoyar la cabeza en tu escritorio e irte a dormir.
2. Decirles a todos que se callen, luego acostarte en el suelo e irte a dormir.
3. *Tratar lo mejor para permanecer despierto.*

c. Mamá y papá no están en casa y tu tía te está cuidando. Debieras:

1. Decirle que puedes quedarte despierto todo el tiempo que quieras.
2. Decirle que puede comer helado en la cama.
3. *Mostrarle respeto comportándote como si tus padres estuvieran en casa.*

d. Hay un maestro sustituto que enseñará tu clase por el día. Debieras:

1. Quejarte de que extrañas a tu maestro habitual.
2. Decirle al sustituto que el recreo dura una hora.

3 *Compórtate y haz tu trabajo como si tu maestro habitual estuviera allí.*

e. Mientras jugaba, accidentalmente chocó contra la mesa y rompió el jarrón de su abuela. Debieras:

1. Echarle la culpa a tu gato.
2. Decir que el viento se lo llevó.
3. *Explicar que accidentalmente rompiste el jarrón.*

f. Está lloviendo, pero quieres salir a jugar. Debieras:

1. Quejarte y gimotear de lo aburrido que estas.
2. Correr por la casa y colócate en el candelabro.
3. *Alegrarte por la lluvia y encuentra algunas cosas divertidas para hacer en el interior, como jugar, dibujar o leer un libro.*

g. Descubres que tu familia ganó un viaje gratis al zoológico. Debieras:

1. Saltar tanto que vuelcas la silla de la cocina.
2. Saltar hacia arriba y hacia abajo, girar los brazos y tirar a tu hermano pequeño al suelo.
3. *Decir "¡Guau! Eso es genial" y dales un abrazo a tus padres.*

Explique a los estudiantes que también deben tener autocontrol cuando están alegres y emocionados. Deben detenerse, pensar en su entorno y elegir actuar de manera apropiada para evitar dañar a otros o dañar la propiedad.

6. Actividad #2 — Teddy El Tomador Y El Día Ventoso— Reproduzca la narración “Teddy El Tomador Y El Día Ventoso” y pida a los estudiantes que la sigan en sus libros de trabajo en las **páginas 25-28 (páginas 52-55 en el *Manual del Maestro*)**.

7. Concluya la lección recordando a los estudiantes que, independientemente de las circunstancias, siempre debemos detenernos, pensar y tomar las decisiones correctas para evitar consecuencias negativas. Enfatice que nunca hay un momento en el que no necesitemos autocontrol. El autocontrol es necesario en cada situación.

Lección Seis

Actividad #2

Narrativa: Teddy El Tomador Y El Día Ventoso

Fue un día ventoso. Teddy quería salir y montar su bicicleta. A Teddy le encantaba andar en bicicleta. Subía y bajaba en bicicleta por su cuadra siempre que su hermano mayor Charlie pudiera vigilarlo.

"Mamá", dijo Teddy, "¿Puedo salir y montar en bicicleta, por favor?"

"Está bien, Teddy", respondió su madre, "pero asegúrese para ponerse el abrigo, el sombrero y la bufanda. Hace viento afuera".

Teddy encontró su abrigo sin problema. Estaba colgado en el perchero detrás de su puerta. Encontró su sombrero en su estante debajo de sus libros. A continuación, buscó su bufanda. Miró debajo de su cama, pero no estaba allí. Él miró en su armario, pero no estaba allí. Miró debajo de la almohada, pero tampoco estaba allí.

Finalmente, Teddy tuvo que admitir que no sabía dónde más buscar. Triste y sentado en su cama y tratando de pensar qué debería hacer a continuación. Teddy tenía muchas ganas de montar en bicicleta. De repente, Teddy recordó que su hermano Charlie tenía una bufanda como la suya. Teddy decidió en



ese mismo momento que se llevaría la bufanda de Charlie. Teddy simplemente no quería perder más tiempo buscando su bufanda.

Él quería andar en bicicleta y jugar al aire libre. Teddy entró en la habitación de su hermano.

Colgando del pomo de la puerta estaba la bufanda amarilla y roja de Charlie.

Teddy sabía que haber tomado la bufanda estaría mal, pero podía oír a sus amigos tocar y tenía muchas ganas de salir y andar en bicicleta.

Teddy agarró la bufanda, la envolvió a su cuello, y corrió escaleras abajo.



Al salir por la puerta, Teddy gritó: "Mamá, voy a salir a jugar".

"Espere a Charlie", respondió la madre de Teddy. Y luego dijo: "Charlie, no olvides tu bufanda, hace viento afuera". Charlie corrió escaleras arriba para buscar su bufanda, y Teddy se quedó allí preguntándose qué debería hacer.

"Mamá, ¿has visto mi bufanda?"

Charlie gritó desde arriba. "Sé que la dejé colgada en la perilla de la puerta, pero ahora no está allí."

"Teddy", le preguntó su madre, "¿Has visto la bufanda de Charlie?" Teddy simplemente se quedó allí. Él no quería decirle a su madre que se había llevado la bufanda de Charlie.

Quería salir y montar su bicicleta. "Teddy", volvió a preguntar su madre, "¿Viste la bufanda de Charlie?"

Teddy colgó la cabeza y desenvolvió la bufanda de su cuello. "Aquí está, mamá", dijo en voz baja. "Saqué la bufanda de Charlie de su habitación, porque no podía encontrar la mía y quería salir y montar mi bicicleta".

En ese momento, Charlie bajó las escaleras. Estaba molesto porque no pudo encontrar su bufanda.



Charlie miró a Teddy sosteniendo la bufanda amarillo y rojo y sonrió. "¡Oye! encontraste mi bufanda. Gracias Teddy ". Dijo Charlie.

"Teddy, ¿no tienes algo que quieras decirle a tu hermano? Preguntó la madre de Teddy.



Teddy se avergonzó de admitir ante su hermano que se había llevado su bufanda. Finalmente, en voz baja, dijo: "Esta es tu bufanda, pero no la encontré. La saqué de tu habitación. Me disculpo por tomar tu bufanda sin preguntar".

Charlie le quitó la bufanda a Teddy pero no estaba sonriendo. Se molestó mucho. Charlie le dijo a Teddy: "Si me lo hubieras pedido, te hubiera dejado usar mi bufanda. Pero en lugar de eso tomaste mi bufanda y la busqué por toda mi habitación porque pensé que la había perdido".

"Bien," dijo su madre, mientras miraba a Teddy, "Espero que hayas aprendido que tomar las pertenencias de otra persona sin preguntar está mal, incluso si crees que tienes una gran razón". Entonces Teddy no salió para jugar ese día. En cambio, pasó el día mirando por la ventana a los otros niños que iban en bicicleta. En ese día ventoso, Teddy aprendió que nunca hay una gran razón para tomar una decisión incorrecta.



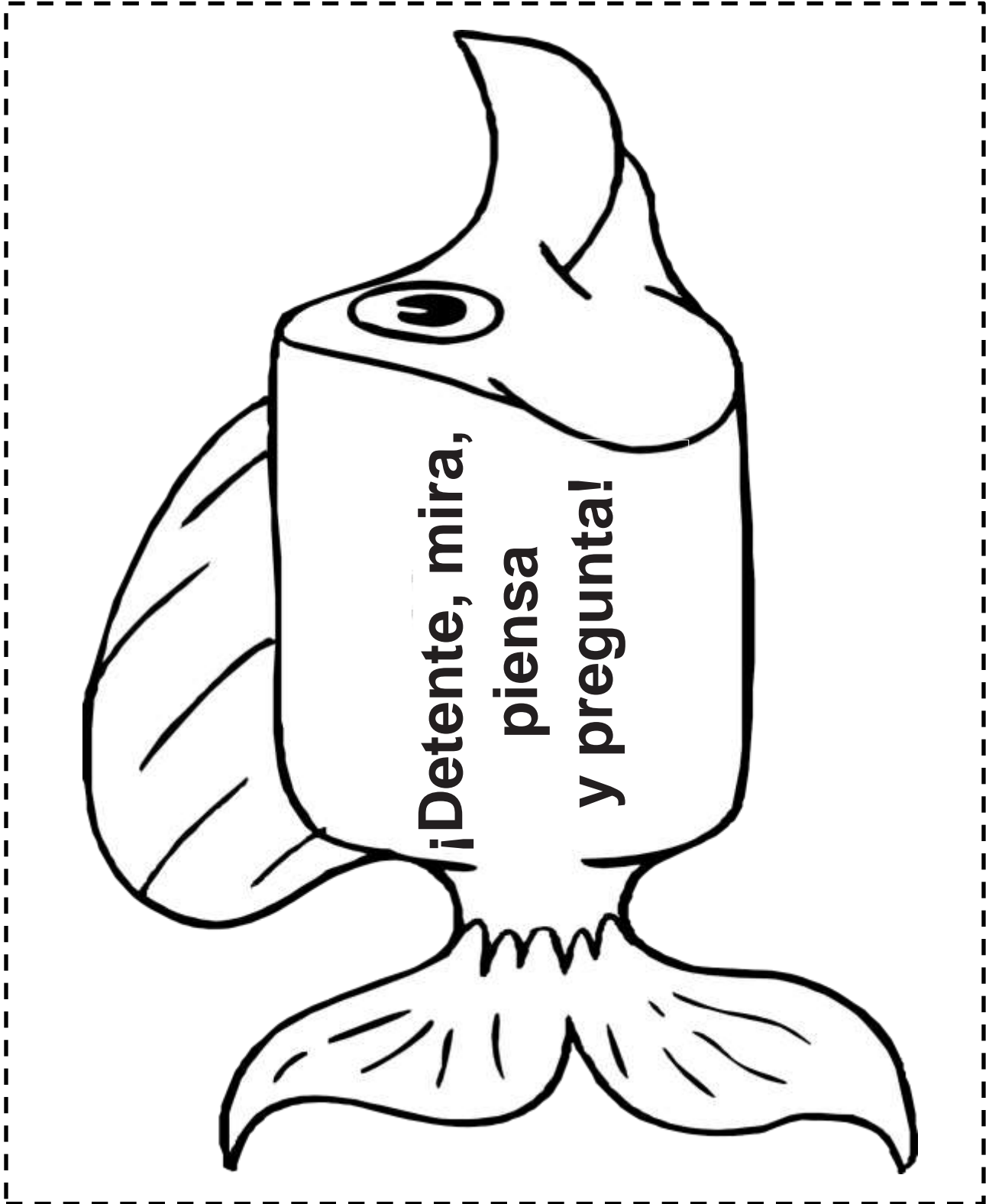
Lección Seis

Nunca Hay Una Razón Correcta Para Tomar Una Decisión Equivocada

Actividades Adicionales

- 1 **Practicar Siempre El Autocontrol**-Pida a los estudiantes que escuchen el poema “Practique Siempre El Autocontrol” de las *Lecciones en Audio del Maestro* (que se encuentran en la página 41 del *Acompañante del Maestro*). Permita que los estudiantes repitan el poema varias veces hasta que se familiaricen con las palabras.
- 2 **Día De Campo**-Lea la narrativa “Día De Campo” que se encuentra en las páginas 42-43 del *Acompañante del Maestro*. Analice con los estudiantes la importancia de practicar siempre el autocontrol para evitar consecuencias negativas, como las que experimentó Johnny.
- 3 **Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios**-Consulte la página 57 en el *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haz una copia del pescado, recórtalo y agrégalo al tablero.

Lección Seis
Actividad Adicional #3
Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios



Lección Siete

Date La Vuelta

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán que, si toman decisiones incorrectas, tienen la capacidad de detenerse, evaluar su comportamiento y practicar el autocontrol para tomar las decisiones correctas.

MATERIALES

- Tarjeta de debate A
- Tarjeta de debate B
- Tarjeta de debate C
- Libros de Trabajo de los Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "Nunca Hay Una Razón Correcta Para Tomar Una Decisión Equivocada", haciendo las siguientes preguntas:

- a. ¿Existe alguna razón para no practicar el autocontrol? (*No, debemos practicar el autocontrol en cada situación*).
- b. ¿Qué es una consecuencia negativa? (*Una consecuencia negativa es cuando nos ocurre algo desagradable debido a una mala elección que tomamos*).

2. Recuerde a los estudiantes que, si actúan sin pensar cuidadosamente, pueden tomar una decisión incorrecta. Pregunte a los estudiantes qué deben hacer si se dan cuenta de que acaban de decir o hacer algo que no demuestra dominio propio. (*Las respuestas variarán*). Diga a los estudiantes que en la lección de hoy aprenderán que incluso si han tomado una decisión incorrecta, pueden detenerse, pensar y elegir actuar correctamente.

3. Pregunte a los estudiantes cómo sabrían si han actuado sin pensar. (*Las respuestas variarán*). Diga a los estudiantes que podemos saber si hemos actuado sin pensar si reconocemos ciertas pistas. El énfasis en que las pistas nos ayudan a descubrir algo que de otra manera no notaríamos.

4. Dígales a los estudiantes que las siguientes son pistas que nos ayudarán a saber cuándo no estamos practicando el autocontrol. Una a la vez, presente las **TARJETAS DE DEBATE A, B y C** y pida a los

estudiantes que predigan qué la pista es, basada en la imagen. Utilice los siguientes puntos para discutir cada tarjeta.

- a. Hacer pucheros porque no podemos conseguir lo que queremos, o nos han dicho "no", es un mal comportamiento. El mal comportamiento es una pista que nos dice que hemos perdido el autocontrol.
- b. Gritando, decir palabras hirientes o negarse a hablar con los demás es una falta de respeto. Esta es otra pista que nos dice que hemos perdido nuestro autocontrol.
- c. Cuando nos comportamos de cierta manera, los demás nos miran con expresión de asombro o disgusto en sus rostros. Sabemos que esta es otra pista que nos dice que no estamos practicando el autocontrol.

5 Diga a los estudiantes que al reconocer estas pistas pueden detener el comportamiento, pensar en lo que están haciendo y corregir sus acciones tomando la decisión correcta. Dibuje la siguiente analogía preguntando a los estudiantes qué pasaría si estuviera de camino a visitar a un amigo y se diera cuenta de que iba en la dirección equivocada. ¿Qué harías? ¿Seguirías por el camino equivocado o te darías la vuelta? Deje tiempo para que los estudiantes respondan. (*Te darías la vuelta*).

6 Enfatique que, así como daríamos la vuelta e iríamos en la dirección correcta, debemos estar dispuestos a cambiar nuestro comportamiento y tomar las decisiones correctas. Una a la vez, revise las tarjetas de debate **A** y **B**. Pregunte a los estudiantes de qué manera pueden cambiar este comportamiento y comenzar a practicar el autocontrol. (*Las respuestas pueden variar, pero pueden incluir: dejar de hacer pucheros, dejar de gritar y decir palabras hirientes, contar hasta diez y tranquilizarse, pensar en las consecuencias que podrían derivarse de sus acciones, recordar que los demás tienen derecho a decirle "no" y pedir disculpas.*)

Enfatice que incluso cuando hayan tomado una decisión incorrecta, aún pueden detenerse, pensar y actuar correctamente. Todos pueden ser ESTRELLAS cuando aprenden a controlar su comportamiento.

7. **Actividad**-Lea el siguiente escenario.

"Papá, ¿puedo tener un cachorro?"

Preguntó Gary.

"No hijo, se necesita mucha responsabilidad para cuidar a un cachorro. Me gustaría que empezaras a cuidar mejor tus pertenencias antes de que yo te consiga un cachorro".

"Oh papá, eso no es justo", hizo un puchero Gary mientras comenzaba a quejarse. "Me ocupo de mis cosas. Roy tiene un cachorro y deja su bicicleta y la pelota en el césped todo el tiempo. ¡Por favor, papá, por favor!" Preguntó repetidamente. Gary comenzaba a enojarse y

había levantado la voz.

El padre de Gary lo miró con expresión de asombro. "Gary", dijo con voz severa, "no me gusta tu tono de voz, o el hecho de que estés discutiendo conmigo".

Deténgase y pregunte a los estudiantes:

- a. ¿Gary está practicando el autocontrol? (*No*)
- b. ¿Qué pistas debería notar Gary sobre su comportamiento? (*Está haciendo pucheros, lloriqueando y discutiendo con su papá. También se enojó y levantó la voz porque no aceptó un "no" como respuesta*).
- c. ¿Qué crees que debería hacer Gary? (*Gary debe notar las pistas, detenerse y cambiar su comportamiento*).

Gary notó que su padre se estaba molestando con él. Entonces Gary se dio cuenta de que estaba haciendo pucheros. Había sacado los labios y cruzado los brazos sobre el pecho. Gary dejó de discutir, en ese mismo momento. Respiró profundo y contó hasta diez como había aprendido en la escuela. De repente se sintió muy avergonzado por la forma en que se estaba comportando.

"Gary, estoy muy decepcionado con tu comportamiento", dijo el padre de Gary.

Gary bajó la cabeza y se disculpó con su padre.

"Tienes razón, papá. Empezaré a cuidar mejor mis pertenencias". "Me alegro de que te disculpaste, Gary, y también me alegro de que pudieras mostrar autocontrol".

Unos meses más tarde, el padre de Gary lo sorprendió con un cachorrito negro. Fue uno de los mejores días de la vida de Gary. El cachorro tenía una mancha blanca de pelaje en el pecho que parecía una estrella. Gary decidió ponerle el nombre de Estrella.

Cuando le dijo a su papá el nombre del cachorro, el papá de Gary sonrió y mientras despeinaba el cabello de su hijo, dijo "Tú eres la estrella, Gary. Al detenerte, pensar y actuar correctamente, demostraste que tenías autocontrol y, gracias a tus decisiones correctas, conseguiste un cachorro".

Pregunte a los estudiantes:

- a. ¿Gary cambió su comportamiento? (*Sí, dejó de discutir y notó que su padre estaba molesto con su comportamiento*).
- b. ¿Por qué el padre de Gary dijo que Gary era una estrella? (*Gary se detuvo, pensó en su comportamiento y actuó correctamente*).

8 Concluya la lección informando a los estudiantes que esta será la última lección de autocontrol antes de pasar a la siguiente unidad. Explique que, aunque esta unidad ha terminado, deben continuar usando todas las lecciones que han aprendido en autocontrol mientras interactúan con sus compañeros de clase y con autoridad. Haga hincapié en que todos pueden ser **ESTRELLAS** cuando se detengan, piensen y actúen correctamente.

Lección Siete

Date La Vuelta

Actividad Adicional

Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios-Consulte la página 63 del *Manual del Maestro* para ver la imagen del tablero de anuncios que coincide con esta lección. Haz una copia del pescado, recórtalo y agrégalo al tablero.

Lección Siete
Actividad Adicional

Navegación Suave Con Autocontrol Tablón De Anuncios

