

Escuela para todos, juntos nos levantamos

COMUNIDAD DE CUIDADO DE CURSO Y FORTALECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Guía para el docente



COMUNIDAD DE CUIDADO DE CURSO Y FORTALECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL





Este material fue posible gracias al intercambio entre los Ministerios de Educación de la República de Chile y la República del Ecuador, con el apoyo de las Oficinas de UNESCO regional con Sede en Santiago de Chile y la Oficina de la UNESCO en Quito y su representación para Bolivia, Colombia, Ecuador y Venezuela y, la generosa colaboración para su ajuste a los requerimientos de Ecuador por Editorial Santillana, que ha producido esta segunda edición con diseño, ilustraciones y textos adaptados a la realidad del sistema educativo ecuatoriano.

Este material fue posible gracias al trabajo de un equipo multidisciplinario de especialistas en pedagogía, subsectores, psicólogas y terapeutas, diseñadores e ilustradores, corrector y el auxilio de personas e instituciones interesadas en apoyar a comunidades educativas del norte grande de Chile.

MINEDUC Central y las Seremis de Arica y Parinacota y Tarapacá, UNESCO, Valores de la P. Universidad Católica de Chile, Fundación Entre Niños, el apoyo generoso del Programa de Habilidades para la Vida, BHP Billinton y Fundación Collahuasi, hacen posible este texto.

PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Rafael Correa Delgado



MINISTRO DE EDUCACIÓN

Freddy Peñafiel Larrea

VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN

Miguel Herrera Pavo

SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN ESPECIALIZADA E INCLUSIVA

María Ester Lemus Argüello

DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIZADA E INCLUSIVA

Johanna Aimacaña Terán

Tamara Espinosa Guzmán

Belén Gómez Moreno

Danay Pérez Estévez

Lorena Salazar Suquilanda

Clara Viteri Villacís

DIRECCIÓN NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Daniel Cárdenas Calderón

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE



COORDINACIÓN Y COAUTORÍA, VALORAS UC

M. Isidora Mena E.

M. Isabel del Valle V.

ASESORÍA

Ximena Valdés E.

Entre Niños Chile

COLABORACIÓN MINEDUC CHILE

Pilar Donoso

Claudia Romagnoli

Erika Castro

Nicolle Orellana

APOYO EN LAS CORRECCIONES

Santiago Moreno



UNESCO

DIRECTORA/REPRESENTANTE OFICINA EN QUITO Y REPRESENTACIÓN
PARA BOLIVIA, COLOMBIA, ECUADOR Y VENEZUELA

Saadia Sánchez Vegas

OFICIAL NACIONAL DE PROGRAMA SECTOR EDUCACIÓN

María Brown

OFICIAL DE EDUCACIÓN EN EMERGENCIAS

Juan Pablo Bustamante



SANTILLANA

EDICIÓN

Ana Lucía Yáñez de Escobar

Elisa Espinosa Marroquín

Catalina Vélez

ILUSTRACIÓN

Gabriel Karolys

Paola Karolys

CORRECCIÓN DE ESTILO

Nicolás Jara

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Verónica Tamayo

ISBN 978-9942-19-746-7

Edición 2017

Impreso en: Imprenta Don Bosco

© Ministerio de Educación del Ecuador, 2017

Av. Amazonas N34-451 y Atahualpa Quito, Ecuador

www.educacion.gob.ec

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando se cite la fuente.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA

ADVERTENCIA

Un objetivo manifiesto del Ministerio de Educación es combatir el sexismo y la discriminación de género en la sociedad ecuatoriana y promover, a través del sistema educativo, la equidad entre mujeres y hombres. Para alcanzar este objetivo, promovemos el uso de un lenguaje que no reproduzca esquemas sexistas, y de conformidad con esta práctica preferimos emplear en nuestros documentos oficiales palabras neutras, tales como las personas (en lugar de los hombres) o el profesorado (en lugar de los profesores), etc. Solo en los casos en que tales expresiones no existan, se usará la forma masculina como genérica para hacer referencia tanto a las personas del sexo femenino como masculino. Esta práctica comunicativa, que es recomendada por la Real Academia Española en su Diccionario Panhispánico de Dudas, obedece a dos razones:

a. En español es posible «referirse a colectivos mixtos a través del género gramatical masculino».

b. Es preferible aplicar «la ley lingüística de la economía expresiva» para así evitar el abultamiento gráfico y la consiguiente ilegibilidad que ocurriría en el caso de utilizar expresiones como *las y los*, *os/as* y otras fórmulas que buscan visibilizar la presencia de ambos sexos, «referirse a colectivos mixtos a través del género gramatical masculino».

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación de la República del Ecuador y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, a través de su Oficina en Quito y su representación para Bolivia, Colombia, Ecuador y Venezuela, comparten la guía **Comunidad de cuidado de curso y fortalecimiento socioemocional**. La presente reedición ha sido adaptada al contexto educativo ecuatoriano, gracias al apoyo de editorial Santillana Ecuador.

Este documento muestra la experiencia vivida y sistematizada en Chile como consecuencia de los terremotos y movimientos telúricos que ha sufrido este país hermano y que Ecuador, a través de la Subsecretaría de Fundamentos Educativos del Ministerio de Educación, ha determinado necesario difundir y divulgar al conjunto del sistema educativo ecuatoriano, especialmente al liderazgo educativo, para preparar a una comunidad ante amenazas y riesgos, enfrentar un eventual desastre y generar condiciones para reconstruir las instituciones educativas a partir de experiencias compartidas mediante el intercambio Sur-Sur.

Para UNESCO, es imperativo, en el marco del Objetivo de Desarrollo Sostenible Número Cuatro sobre Educación y la Agenda Educación 2030, «garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos». Cada día es más evidente la necesidad de compartir conocimientos, experiencias y buenas prácticas para acompañar a la población que se encuentra en condiciones de vulnerabilidad, sobre todo aquella que han vivido situaciones de emergencia, desastres naturales, violencia y conflicto armado. Por ello, el principio que compartimos con la comunidad internacional consiste en «construir la paz en la mente de los hombres y las mujeres».

Es motivo de orgullo para la Oficina de UNESCO en Quito y Representación para Bolivia, Colombia, Ecuador y Venezuela y la Oficina Regional de Educación de UNESCO para América Latina y El Caribe con sede en Santiago de Chile, construir conocimientos a partir de la experiencia y fortalecer los vínculos y capacidades de los Estados y la comunidad internacional para compartir saberes y dar respuesta a situaciones de emergencia y posdesastre.

Para Ecuador, el terremoto es también una oportunidad para reconstruir los sistemas educativos afectados y llevarlos a un estado aún mejor que el que tuvieron antes del siniestro. La experiencia ha demostrado que un adecuado liderazgo educativo puede hacer la diferencia en estos contextos y por ello, la presente guía refuerza y anima a las autoridades y líderes educativos del país para que asuman con valentía, solidaridad y compromiso los retos que implica garantizar la seguridad y la protección escolar en contextos de emergencia, posdesastre y reconstrucción. Además, presenta orientaciones para incidir en la cultura escolar y fortalecer las capacidades de toda la comunidad para cumplir con su mandato de asegurar la inclusión de todos, sin excepción alguna; promover aprendizajes de acuerdo con su edad y generar contextos de aprendizaje en entornos de paz, bienestar, seguridad, cuidado y protección de las personas, la comunidad y su hábitat.

Freddy Peñafiel Larrea
MINISTRO DE EDUCACIÓN
ECUADOR

Saadia Sánchez Vegas
DIRECTORA DE LA OFICINA UNESCO QUITO
Y REPRESENTANTE PARA BOLIVIA,
COLOMBIA, ECUADOR Y VENEZUELA

ÍNDICE

La vida: cambio, crisis, crecimiento	7
Rutinas de curso	10
Empecemos la semana	11
Círculo noticioso	12
Mis experiencias	13
Ronda para obtener concentración	15
Ritmos organizadores	16
El juego del silencio (Montessori)	17
Números en la cabeza	18
Soy un globo	20
Espacio como tortugueta. Rápido como tigre	21
Aprendo a respirar	22
Masajes para relajarse	24
Tensar los dedos de los pies	25
Visualización positiva para momentos difíciles	26
Esa mancha en la pared	27
Baile libre o secuencia de movimientos	28
Las burbujas	29
La bomba	30
Tuti-fruti	31
Ejercicios corporales	32
Desarrollo del curso como comunidad de cuidado	34
Viernes	34
Versos para el día viernes	34
El regalo de aplausos	35
Veo, veo	36
Me detengo	37
Conversar en círculo	38
Súbete al auto de la risa ja ja ja...	39
Yo lo valoro	40
Rincón de la amistad	42



Nuestro nombre	43
Cuido mi comunidad	44
Proyecto Mandala del curso	45
La llamada	47
Mi seguridad y la de la escuela	49
Juego de roles	50
Canto grupal para la calma	51
Desarrollo socioemocional	52
La mascota	53
Mis emociones y sentimientos	54
Convivir con las emociones	55
¿Qué sigue?	57
Instrucciones claras	58
Alarma y calma	61
Escuchamos rimas	62
Ejercicios de autorregulación	63
Recomendaciones generales a los profesores	64
Educación especializada e inclusiva	64
Educación inclusiva	65
Trabajo con padres, madres y representantes	68
Indicaciones generales para la reunión con los padres	68
Establecimiento de acuerdos	70
Hágalo siempre	72
Todos a dormir	73
Buenas ideas para los padres y apoderados	74
Rutinas para relajar a los niños antes de dormir	74
Canciones de amor a los hijos	74
Actividades con los padres y apoderados	74
Comunicarse para superar las penas y los sustos	76
Padres tranquilos, todos seguros	78
Historias de la vida real	80
Educación inclusiva	81

LA VIDA: CAMBIO, CRISIS, CRECIMIENTO

Así como sentimos, pensamos, creamos mundos nuevos, disfrutamos y nos divertimos, también vivimos momentos difíciles y dolorosos.

Debemos estar preparados para enfrentarlos y sacar provecho de ellos.

Los terremotos, derrumbes, aluviones, erupciones, inundaciones y tsunamis afectan también a las personas, los animales y las instituciones.

Las instituciones educativas que nos acogen en los primeros años de nuestra vida deben ser lugares donde aprendamos también valores y destrezas para sobrepasar las crisis en colaboración y solidaridad. Libres y creativos, para encontrar soluciones sabias y prevenirlas.





En la cotidianidad pedagógica y la convivencia escolar que potencia el aprendizaje, hay valiosas oportunidades para formar la seguridad de las personas. Los docentes deben ser modelos de afecto, entereza y heroísmo, modelos de colaboración en sus relaciones con sus pares adultos, guía sensible e inclusiva de las personas que enseñan y que aprenden y responsables de construir ambientes comunitarios que otorguen seguridad.

Los materiales son herramientas útiles a un esfuerzo que solo las instituciones educativas pueden decidir hacer: convertirse en espacios acogedores, amorosos, inclusivos y formadores; para que todos los niños, niñas y jóvenes puedan disfrutar el aprendizaje con libertad y seguridad.

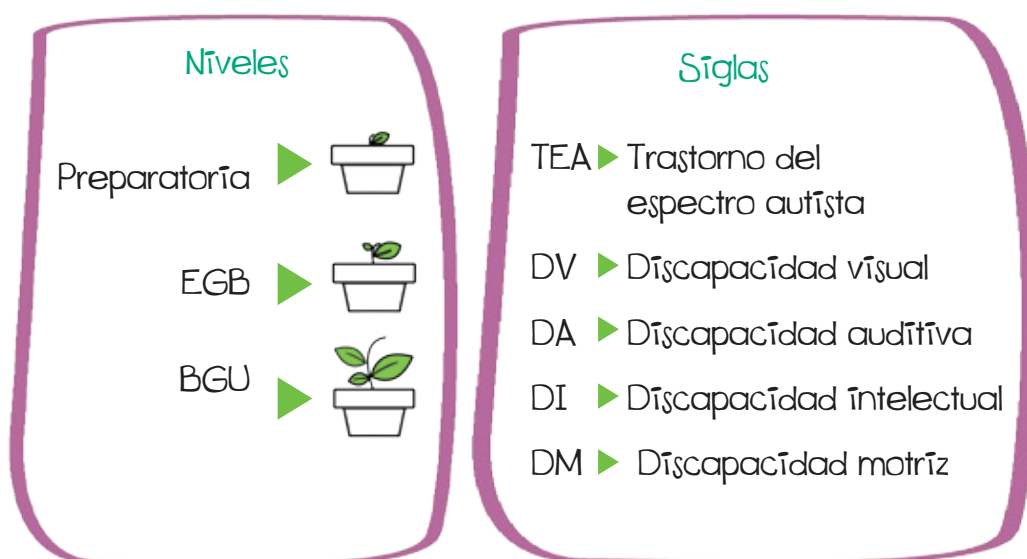
Este manual contiene actividades para desarrollar en los estudiantes ciertas habilidades que permiten prevenir y enfrentar momentos de crisis. Está dirigido a los estudiantes de todos los niveles, diferenciando las actividades por nivel: Inicial, Básica y Bachillerato; así como a la Educación Especializada. Como se presentan todas en el mismo texto, permite que cuando un grupo lo requiera, el docente pueda elegir actividades de ciclos anteriores.

Las actividades pretenden dar respuesta a las variadas necesidades que hay en un aula inclusiva, sin embargo, su aplicación depende del criterio del docente de educación regular o especializada, acorde con las características específicas de sus estudiantes.

Para que todos puedan beneficiarse de las actividades, la información que se entregue debe ser presentada según la modalidad o el sistema comunicativo de los estudiantes, por ejemplo: si hay un estudiante que se comunica de forma no verbal, mediante gestos o lenguaje de señas, estos gestos deben estar presentes, para que pueda acceder a la información mediante su canal de percepción. Para un niño con autismo, será relevante, para lograr captar su atención, el apoyo visual y el uso de pictogramas que aporta a la comprensión de la información.

Los Sistemas Alternativos y/o Aumentativos de Comunicación (SAAC)* son elementos que brindan mayores alternativas de comunicación para que estudiantes con necesidades educativas asociadas a la discapacidad, docentes y alumnos se comuniquen, se desenvuelvan y se relacionen entre sí.

La estructura de presentación de actividades incluye en cada categoría: rutinas, grado de escolaridad y tareas específicas para cada ciclo. El nivel que corresponde a cada actividad está indicado de la siguiente manera:



* Los Sistemas Aumentativos y/o Alternativos de Comunicación (SAAC) son formas de expresión distintas al lenguaje hablado, que tienen como objetivo aumentar (aumentativos) y/o compensar (alternativos) las dificultades de comunicación y lenguaje de muchas personas con discapacidad.



RUTINAS DE CURSO

Reseña

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

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

En estudiantes que presentan necesidades educativas asociadas a una discapacidad, ya sean transitorias o permanentes, el sentido de las rutinas es muy relevante porque aportan un mecanismo importante de constancia y regularidad, son la base de posteriores aprendizajes y tienen la función de organizar y anticipar el trabajo que se llevará a cabo, logrando una progresiva adaptación al medio.

En las rutinas los lunes, se parte del supuesto de que este día es un comienzo que, para algunos, es fácil y para otros más complicado. La institución escolar es un espacio menos familiar, con muchas personas con quienes ponerse de acuerdo y compartir exigencias y potenciales conflictos. No conviene dividir la semana escolar, pues se asocia la organización escolar con un ambiente inseguro.


Convertir el inicio del día lunes en un espacio de transición amable y que genere seguridad será útil para aumentar la confianza que otorga el espacio escuela y, a la vez, la disposición a iniciar la semana. Contribuye al llamado «apego escolar», como que se ha demostrado, tiene implicaciones en el aprendizaje y la disposición de padres, madres y representantes de la institución educativa.



Actividad



Empecemos la semana

Empezar con agrado		30 minutos (todos los días lunes)
		Sala

Previamente:

Dialogue con las familias para que, durante el fin de semana, escojan una actividad significativa, la realicen en casa y en conjunto elijan algún símbolo que la represente y lo lleven a la escuela todos los días lunes.

1. Reúna a los niños en un círculo cerca del lugar donde se ubica el calendario (lugar establecido para la rutina de saludo).
2. Dé la bienvenida a todos e invite a dar los buenos días a la semana que inicia. Para ello, puede usar una canción que genera alegría entre los participantes.
3. Señale en el calendario los días sábado y domingo e invítelos a contar algo que hicieron el sábado o el domingo a través del símbolo que trajeron, ejemplo: si estuvo de cumpleaños, una vela o una tarjeta escrita de regalo. Comience usted comentando algo que realizó en uno de esos días (apóyese con alguna imagen o material concreto).
4. Finalice indicando en el calendario (en alto relieve y braille para que el estudiante con discapacidad visual y baja visión lo puedan tocar) las actividades interesantes que sucederán en cada día. Puede usar el calendario mensual de tareas o pictogramas para representar. Por ejemplo, tal como lo hacemos todos los lunes, hoy vamos a pintar con muchos colores; recuerden que los martes hacemos deportes y este martes vamos a aprender a saltar en un pie, etc.
5. Cierre la actividad invitando a participar en lo que tenga preparado para ese día.

Se sugiere tener un panel o una carpeta donde archivar los elementos que traen de su hogar, para formar una bitácora o un libro de experiencias del curso con los acontecimientos que cada uno ha querido compartir.

Los estudiantes con discapacidad visual y TEA (trastornos del espectro autista) requieren que se les describa o detalle cualquier recurso visual: fotografías, imágenes, anuncios, pictogramas, dibujos, etc.



Actividad

Círculo noticioso

Empezar con agrado



20 minutos (todos los días lunes)


Sala

1. Pida ayuda para disponer las sillas en un círculo, en que deben participar todos.
2. Pida que se sienten en cada silla, apoye físicamente a los estudiantes que lo requieran.
3. Inicie la actividad con la canción:
–¿Cómo están, amiguitos, cómo están?
–¡Muy bien!
–¿Cómo están, amiguitos, cómo están?
–¡Muy bien!
Haremos lo posible por hacernos más amigos.
–¿Cómo están, amiguitos, cómo están?
4. Salude a cada estudiante e invítelo a la actividad, con el apoyo de alguna imagen representativa acorde con la edad cronológica, por ejemplo, una imagen tomada del periódico o un recorte de una revista.
5. Guíe la actividad eligiendo una de las siguientes posibilidades, dependiendo del nivel en que se encuentran sus estudiantes. Utilice material concreto (tridimensional, alto relieve), fotográfico o pictográfico. Si tiene estudiantes de los tres niveles de EGB, ofrezca todas las posibilidades:
 - a. Indique que nuestra vida está llena de noticias. Ponga como ejemplo alguna actividad cotidiana transformada en noticia, como las visitas de los familiares recibidas el fin de semana, las actividades realizadas en familia, las tareas del hogar, entre otras.
 - b. Comente alguna noticia, especialmente de lo que ocurre en el entorno y la ciudad, una noticia cercana que involucre a todo el grupo.
6. Modele la actividad con un lenguaje adecuado sin hacer juicios de valor sobre el contenido o el tipo de noticia que se comenta.
7. Pida a los participantes que cuenten o comenten algún acontecimiento significativo para ellos.
8. Cierre el círculo noticioso preguntando lo que más sorprendió, lo más curioso, lo más importante o la noticia que más gustó.

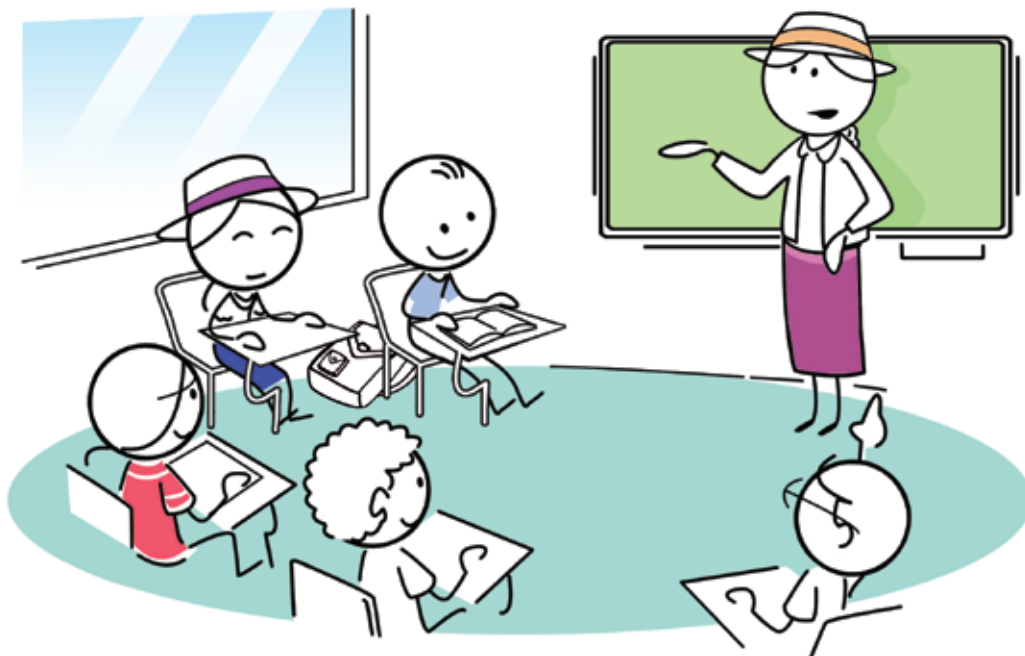


Actividad

Mis experiencias

Círculo noticioso	
	20 minutos (todos los días lunes)
	Sala

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



* Prepare una dramatización respecto de la actividad cotidiana, en el caso de haber estudiantes sordos en el aula.



Reseña

Describe actividades o movimientos específicos que funcionen para captar atención. Cuando un curso se desconcentra, se dispersa o molesta, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Una forma más efectiva es desconectarlos de la actividad en que están y que resulta improductiva para el aprendizaje que usted intenta; de este modo dejarán de hacer lo que están haciendo y prestarán atención a una nueva tarea que los motive. Esa atención a la actividad es una nueva concentración, ahora queda conducir esa actitud a lo que estaban haciendo. Por ejemplo: «Muy bien, ahora ya nos concentramos nuevamente y estamos listos para aprender».

Recuerde que las personas rara vez somos capaces de mantener la concentración sobre una actividad por más de 20 minutos, por lo que si la desconcentración se ha debido a que transcurrió el tiempo límite, lo conveniente es llamar la atención con otra actividad pedagógica.

Los estudiantes con necesidades educativas asociadas a una discapacidad tienen una atención más frágil y se dispersan con mayor facilidad. Esto hace recomendable que se utilicen períodos de actividad más breves, el tiempo debe adecuarse a cada estudiante. Debemos tener en cuenta que uno de los aspectos en que los estudiantes presentan mayor diferencia es en su tiempo de concentración.



Actividad

Ronda para obtener concentración



10 minutos.

Sala

1. Invite a los niños a formar un círculo en el centro de la sala*.
2. Cante con ellos una ronda infantil, con cadencia o ritmo armónico y suave, pidiendo que lo hagan en voz bajita, por ejemplo; «Arroz con leche», «Un elefante», «Debajo de un botón», etc.
3. Mientras hacen la ronda, vaya indicando distintos movimientos:
 - a. Avanzar hacia el centro y luego abrirse nuevamente (2 o 3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
 - b. Avanzar hacia la derecha, como las manillas del reloj, y luego en sentido contrario (2 o 3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
4. Cierre la ronda pidiendo que entonen la canción con la boca cerrada (mmmmm), mientras usted da muy calmadamente la instrucción para iniciar o retomar la actividad.




* Invite a los estudiantes a tener cuidado con los compañeros que presentan alguna discapacidad física que usen sillas de ruedas, andadores o muletas.



Actividad

Ritmos organizadores

Concentración para poder trabajar		20 minutos
		Sala o patio

1. Indique que realizarán una secuencia con aplausos que les ayudará a concentrarse nuevamente.
2. Aplauda con diferentes ritmos dando tiempo para que los niños y niñas lo imiten. Por ejemplo: aplauda con tres palmadas o con ritmos de tambor.
3. Cierre la actividad muy amable y suavemente, para que no se desconcentren de ese estado de ánimo, invitando a los niños a iniciar o retomar su trabajo.

Variaciones

Emplee estas variaciones según las características propias de los estudiantes de cada nivel.


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



Utilice material gráfico para asegurar que los estudiantes sordos y con TEA entiendan la instrucción.

Actividad

El juego del silencio (Montessori)

Concentración para trabajar		10 minutos Sala, al inicio o en cualquier momento que requiera silencio y concentración.
--------------------------------	---	--

1. Invite a los estudiantes a sentarse en un semicírculo, apoye físicamente a los que lo requieran o pida a uno de los estudiantes que ayude a quien lo necesite.
2. Párese delante del semicírculo, en donde todos los estudiantes le vean.
3. Explique que deben estar muy atentos y seguir sus instrucciones.
4. Explíqueles que van a jugar al Juego del silencio y que tienen que quedarse tan quietos y silenciosos como una flor o una roca.
5. Pida a los niños que cierren los ojos. No pueden dejar de ser flor ni roca. No pueden hablar.
6. Deje pasar 30 segundos. Para empezar, es suficiente. Cada día que jueguen, intente que permanezcan un poco más de tiempo en silencio.
7. Toque un instrumento musical para marcar el inicio y el final del tiempo de silencio. También puede terminar llamando a cada niño por su nombre para que se levante.
8. Pida a cada niño que explique, delante del resto, qué ha sentido o escuchado en su tiempo de silencio.

Beneficios del juego del silencio de Montessori para los niños

El juego del silencio no sirve como castigo ni se utiliza para que el niño reflexione sobre lo que hizo mal. Es un método de relajación que aporta todos estos beneficios:

1. Ayuda a mejorar la concentración.
2. Desarrolla la disciplina interna.
3. Mejora el autocontrol.
4. Ejercita la paciencia.
5. Hace que aprendan a ser tolerantes y respetuosos.
6. Ayuda a relajarse y les permite meditar y pensar. Esto colabora en el desarrollo del pensamiento crítico.
7. Es un ejercicio fantástico para aumentar y mejorar la agudeza y la percepción auditiva.
8. Cuando participan varios niños, sirve para practicar el trabajo en equipo.



Actividad

Números en la cabeza

Concentración para
poder trabajar



15 minutos

Sala

1. Disponga colchonetas, esteras o alfombras en círculo para sentarse en el suelo.
2. Invite a los jóvenes a que tomen asiento e indíqueles que se sienten con las piernas cruzadas, en flor de loto, y los ojos cerrados.
3. Indíqueles que van a contar hasta 10 de la siguiente manera:
 - Imaginen el dibujo del número 1 y digan su nombre mentalmente.
 - Luego, borren de su mente el número 1.
 - A continuación, imaginen el dibujo del número 2 y digan su nombre mentalmente.
 - Borren de su mente el número 2.
 - Ahora, imaginen el dibujo del número 3 y digan su nombre mentalmente, y así sucesivamente.
4. Prevea que los estudiantes con necesidades educativas (ciegos, sordos o con EA) tengan los números (material concreto) en sus manos para iniciar el ejercicio.
5. Realice con ellos el primer ejercicio hasta que lo entiendan.
6. Vigile que los estudiantes mantengan los ojos cerrados y que estén concentrados en la acción.
7. Paulatinamente, aumente la cantidad de números conforme los estudiantes vayan practicando la actividad.
8. Pida que se queden en silencio unos instantes.
9. Cierre la actividad con preguntas para conocer si les ha gustado el ejercicio a los estudiantes y cómo se han sentido.

Reseña

Respirar bien, oxigena e irriga nuestro cerebro, permitiendo pensar, concentrarse y que nuestras acciones sean más efectivas. Como es un movimiento autónomo normalmente no somos conscientes de cómo respiramos y por muchas razones, en ocasiones o siempre respiramos en forma inadecuada. Necesitamos saber cuándo estamos respirando bien o mal, y cómo podemos tener la mejor respiración para cada momento. Por ejemplo, con el miedo o estrés, solemos iniciar una respiración muy agitada y corta, que más bien sirve para correr.

Agitarse, no sirve para pensar cuál es la mejor decisión en un momento de crisis. Hay que aprender a calmar la respiración cuando está inquieta. Al desconcentrarnos, también respiramos de manera que oxigenamos, pero el funcionamiento acelerado de nuestro cerebro afecta la calidad de nuestros pensamientos.

Tomar conciencia de cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo; su fuerza, su ritmo, sus efectos en nosotros y en el exterior, ayuda a autorregularnos en los momentos difíciles o tensos y mantener la concentración en la tarea.





Actividad

Soy un globo

Ejercicios de respiración



10 minutos

Sala/patio

1. Invite a los estudiantes a realizar ejercicios para relajarse y sentirse cómodos*.
2. Párese frente a ellos, de modo que todos puedan verle, muéstreles cómo se infla un globo e invítelos a practicar con su cuerpo el henchir del globo. Deje que los niños puedan tocarse para sentir el agrandamiento del estómago.
3. Invíteles a inflar imaginariamente un globo en su estómago.
4. Muestre la siguiente secuencia, realice dos demostraciones, invítelos a probar, corrija cuando sea necesario y después motive a realizar el ejercicio hasta que todos lo logren. Pida a los estudiantes con dificultad visual que coloquen sus manos sobre el estómago para que sientan cómo se infla.
 - Toco mi estómago e inhalo por la nariz el aire como si inflara un globo por dentro.
 - Retengo el aire un momento.
 - Exhalo por la nariz, botando el aire.
 - Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.
5. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten. Después, diríjalos suavemente a la siguiente tarea planificada.

Respiro

Espiro

Respiro

Espiro

* Pueden hacer esta actividad parados, sentados o acostados dependiendo de la dinámica del grupo. Prevea colchonetas.

Actividad

Despacio como tortuguita. Rápido como tigre

Ejercicios de respiración 	15 minutos
	Sala/patio

1. Pida a los niños sentarse en semicírculo y párese frente a ellos para que todos puedan verle.
2. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita (muestre una imagen real de una tortuga), o rápido y fuerte, como un tigre corriendo (muestre una imagen real de un tigre)*.
3. Modele el movimiento y la respiración tanto de la tortuga como del tigre.
4. Invite a los niños a respirar como una tortuga: ella es más pequeña, respira despacio y profundamente; por su parte, el tigre es grande y fuerte, necesita respirar rápido y superficialmente.
5. Repita 2 o 3 veces el ejercicio.
6. Entregue a los estudiantes, unas tiras de papel de seda para que observen cómo el papel se mueve cuando respiramos como una tortuga y cómo se mueve cuando respiramos como un tigre.
7. Cuénteles que la respiración adecuada para calmarse es la de la tortuga. En los seres humanos, respirar lento y suave sirve para estar en calma.
8. Invítelos a respirar como una tortuga para estar calmados (puede colocar la imagen de la tortuga en algún lugar de la sala junto a un pictograma de respirar, para que los estudiantes asocien la respiración a la imagen visual).
9. Pídales respirar como una tortuga, lento y suave, para estar calmados o cuando están nerviosos, asustados o tristes.
10. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten. Invítelos a trabajar en la actividad planificada, respirando lento y suave.
11. Lleve a los niños a la zona segura de la institución educativa, pida que formen un círculo e indique que imiten, primero el desplazamiento del tigre y luego, el de la tortuga. Invítelos a respirar lenta y profundamente como la tortuga.



* Además del gráfico, utilice una tortuga y un tigre de juguete para que el niño con discapacidad visual pueda tocarlo. Explique las características de cada uno.



Actividad

Aprendo a respirar

Ejercicios de respiración



10 minutos

Sala

1. Solicite a los estudiantes hacer un círculo con las sillas, tome una posición relajada y tranquila y modele la actividad. Explique que realizarán ejercicios de respiración para relajarse.

Exagere con gestos la respiración profunda, inhale por la nariz y exhale por la boca, mostrando cómo el estómago se llena de aire.

2. Realice los siguientes ejercicios junto con los estudiantes, quienes deberán cerrar sus ojos.

- Respiremos en tres tiempos, dilatando sucesivamente el estómago, el pecho y los hombros.
- Retenemos y soltamos el aire en tres tiempos: contrayendo los hombros, el pecho y el estómago.
- Repita tres veces la respiración profunda e invite a que cierren los ojos.

3. Termine la actividad pidiéndoles que abran sus ojos lentamente e invitándolos a continuar con el trabajo. Esta actividad puede apoyarse con globos inflados.

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

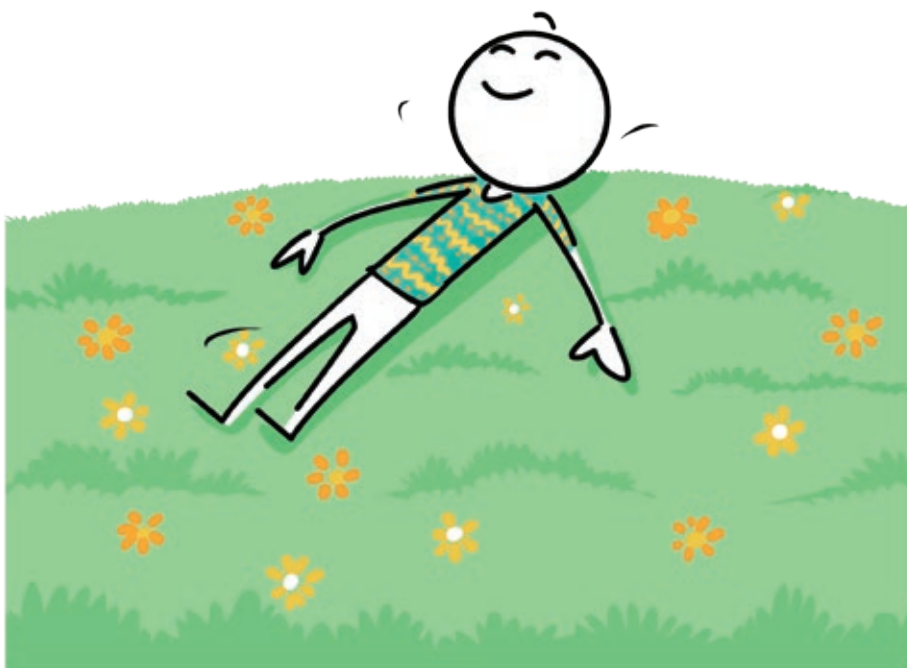


Reseña

El relajamiento es un estado corporal en el que la respiración se calma y los músculos se distienden. Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye, y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajamiento (ni excesivo ni escaso) es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes están tensos, tienden a desconcentrarse, ponerse ansiosos, angustiarse, deprimirse, magnificar los problemas e ignorar las soluciones. Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos y generemos dolores musculares o de cabeza.

Existen diferentes formas de relajarse que podemos enseñar a los más pequeños. Es importante que aprendan a contactar su cuerpo con el suelo, (acostándose en una colchoneta, un chal u otro objeto) para sentir que su cuerpo está contenido, lo que activa el tacto en toda su piel y les hace percibir los límites que los contienen; eso tranquiliza. La visualización, por otra parte, es una poderosa herramienta con la que los niños pequeños construyen imágenes gratas que pueden contrarrestar situaciones difíciles.

Conviene que todos contemos con una visualización positiva a la que podamos recurrir fácilmente en momentos críticos.





Actividad

Masajes para relajarse



A los niños que tienen dificultades para mantenerse acostados, invítelos a que sean sus ayudantes y junto con usted, ayuden a relajar a sus compañeros. De esta forma, ellos también se relajarán.

Ejercicios de relajación



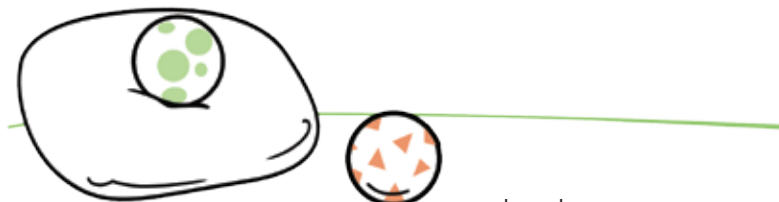
20 minutos

Sala

1. Indique que realizarán masajes para aprender a relajarse y estar tranquilos.
2. Deben acostarse y permanecer con los ojos cerrados, como si fueran estrellas de mar que están sobre una roca bajo el sol.
3. Indique una pelota de goma y demuestre cómo hacer masajes por algunas partes del cuerpo con ella, sobre todo, en las partes que suelen estar más tensas como cuello, hombros, manos, piernas y pies.
4. Pídeles que respiren y traten de sentir su respiración, mientras escuchan música. Mientras dure el ejercicio procure mantener el silencio y el relax. El adulto proporcionará apoyo a los niños que tienen dificultades de inquietud motora.
5. Durante el tiempo en que los niños están acostados, el docente, junto con los «ayudantes», hacen masajes suaves con la pelota a cada uno de los estudiantes.

El masaje se realiza por la superficie del cuerpo. Es importante que, a medida que la pelota recorre algunas partes del cuerpo, se las nombre: cabeza, cuello, brazos, manos, etc., de tal manera que los niños desarrollen gradualmente conciencia de su propio cuerpo.

6. Al finalizar, pida que se mantengan acostados en silencio durante un minuto e invítelos a pararse en silencio y realizar las actividades del día.



Actividad

Tensar los dedos de los pies



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

Ejercicios de relajación		10 minutos
		Sala

1. Disponga colchonetas en el suelo e invite a los estudiantes a sentarse con las piernas estiradas y descalzos.
2. Indique que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar tranquilos.
3. Después de quitarse los zapatos, pida que imiten los movimientos que usted hace con los dedos de sus pies. Procure que todos puedan verlos.
4. Solicite que estiren los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo, manteniéndolos en esa postura mientras cuentan todos hasta diez.
5. Indique que suelten los dedos moviéndolos libremente.
6. Repita el ejercicio unas cinco veces.
7. Cierre la sesión, invitándolos a continuar con la actividad que haya programado.



Actividad

Visualización positiva para momentos difíciles



Apoyos visuales

A los estudiantes que tienen dificultad con imaginar, apóyelos con imágenes visuales concretas, permitiéndoles escoger la imagen positiva de su agrado. Es importante dar el espacio para hacer una pausa e imaginar cosas lindas, que les procuren calma y seguridad.

Ejercicios de relajación



10 minutos

Sala


1. Diga que realizarán un ejercicio para relajarse y estar tranquilos. Pida a los niños que se sienten en silencio y cierren los ojos para imaginar.
2. Solicítesles que visualicen las imágenes de los objetos o actividades que usted nombrará y, finalmente, imaginen la situación positiva que ellos elijan, ejemplos:
 - Lavarse las manos.
 - Sostener arena tibia entre las manos.
 - Acariciar un gato.
 - Imaginar algo que les guste mucho (un cuento, un juego o lo que quieran) y quedarse pensando en eso un rato.
3. Indique que cada vez que estén con pena, rabia o miedo, imaginen esto que les gusta tanto, mantengan en la mente esa imagen y la disfruten.
4. Invítelos a despedirse con el apoyo de imágenes.
5. Cierre la actividad pidiendo que abran sus ojos lentamente para volver a la sala. Cuénteles la actividad que harán posteriormente.

Sugerencia

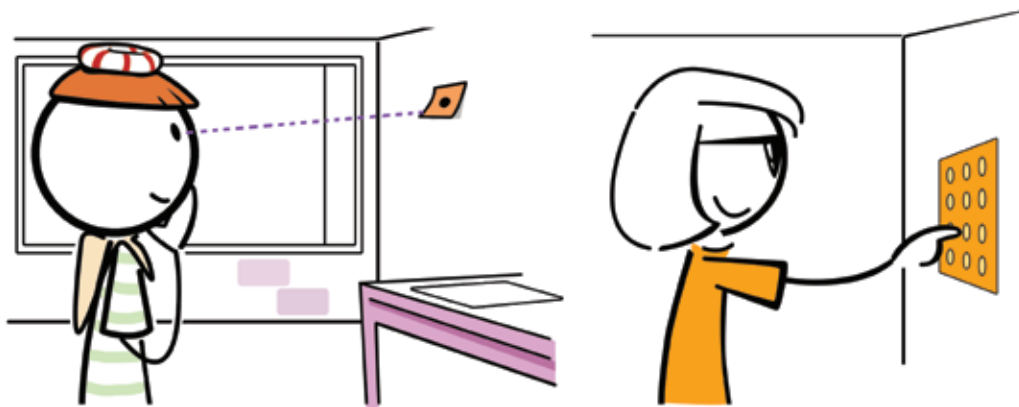
Después de haber hecho este ejercicio varias veces, cada cierto tiempo, al menos una vez a la semana, invítelos a tener esta visualización como recurso para momentos difíciles. Además, puede colocar la imagen de cada uno, en un lugar determinado de la sala, para que esté presente en todo momento.

Actividad

Esa mancha en la pared

<p>Ejercicios de relajación</p> 	<p>5 minutos</p> <p>Sala, al inicio o en cualquier momento en que se requiera silencio y concentración</p>
---	--

1. Pida que tomen asiento frente a la pared.
- * 2. Invítelos a mirar la pared y llevar los ojos hacia algún punto en particular (alguna mancha, un agujero o algo similar). Puede utilizar una imagen como apoyo visual que sea significativa para los estudiantes.
3. Pídeles que mantengan la vista ahí, concentrándose todo lo que puedan en su respiración, en cómo va entrando el aire despacio a los pulmones y cómo va saliendo.
4. Indique que deben permanecer así unos minutos, con la mirada fija y sintiendo el aire en su cuerpo.
5. Cierre la actividad con preguntas para conocer cómo se han sentido los participantes.



* Recuerde que el ojo de una persona ciega es el tacto, por tanto invítela a hacer la actividad con las manos o los dedos o utilice otras alternativas como: texturas, objetos tridimensionales, adhesivos con texturas o música.



Reseña

Así como los estudiantes necesitan relajarse en algunos momentos, también necesitan ser estimulados a la acción. Este estímulo suele ser necesario en las mañanas al llegar y empezar la jornada y después de una actividad prolongada. Juegos o dinámicas corporales ayudan a despertar algunas funciones «dormidas» y aumentan la proactividad. Esto es especialmente necesario en los estudiantes que presentan baja movilidad y escasa iniciativa.



Los juegos de activación son ricos en estimulación para los estudiantes que presentan necesidades educativas asociadas a una discapacidad, facilitan su expresión, desenvolvimiento y cognición en contextos lúdicos. Les mantiene «conectados» con las diferentes situaciones de aprendizaje que les benefician.

Optimice los canales sensoriales de estudiantes con discapacidad.

Actividad

Baile libre o secuencia de movimientos

Ejercicios de activación




10 minutos

Sala/patio

1. Invite a empezar la jornada de una forma más entretenida y «movida». Haga hincapié en que el cuerpo debe estar en forma y activo para enfrentar bien las tareas.
2. Si están en la sala, entre todos, dispongan las sillas para que quede un espacio amplio para desplazarse. Júntense todos en un gran círculo tomándose de las manos.
3. Dé a escoger canciones del interés de los estudiantes y acordes con su edad (puede preguntar a los padres y complementar esta información si es que los estudiantes no hablan de sus preferencias).
4. Motíuelos para que bailen al ritmo de la música, muevan su cuerpo libremente o canten si quieren. Modele la actividad bailando con los estudiantes. Facilite el contacto entre ellos haciendo parejas. Cuide especialmente de aquellos niños que requieren de mayor estimulación.
5. De forma gradual, incluya secuencias de movimientos simples de brazos o pies, para que el grupo pueda seguirlos.
6. Cierre la actividad en el círculo inicial tomándose de las manos e invite a expresar su emoción frente a la actividad con aplausos.

Actividad

Las burbujas

Ejercicios de activación 	10 minutos Sala, para captar atención y estimular
--	--

Requiere de un aparato con el líquido para hacer burbujas.

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



* Para los estudiantes con discapacidad visual es importante experimentar estas sensaciones.



Actividad

La bomba

Ejercicios
de motivación



10 minutos


Sala, al inicio, preparación para actividad posterior

1. Invite a que todo el grupo se ponga de pie en círculo. Si los estudiantes tienden a dispersarse del círculo, puede utilizar una cinta elástica que los contenga a todos por sus espaldas para mantener esta forma.
2. Motive el juego mostrando la bomba (pelota sonora o saquito de arena) e indique que deben pasarse la pelota y estar atentos, de lo contrario, esta bomba estallará en sus manos.
3. Inclúyase en el círculo y empiece a contar del uno al diez en voz alta.
4. Entre tanto, los jugadores del círculo se irán pasando el objeto (la bomba) mientras cuentan.
5. Cuando lleguen a diez, grite: «¡Bomba!». El jugador que en ese momento tenga el objeto «estallará» y tendrá que pasar al centro (puede acompañar con sonidos onomatopéyicos: *bum*, *pum*, *paf*, etc.).
6. Los participantes que queden al centro ayudarán con el conteo mientras sus compañeros siguen en el juego. Motíuelos para que realicen estos sonidos.
7. El último que quede en el círculo con la pelota será el «Rey de la bomba», para evitar los títulos competitivos ganador o perdedor.

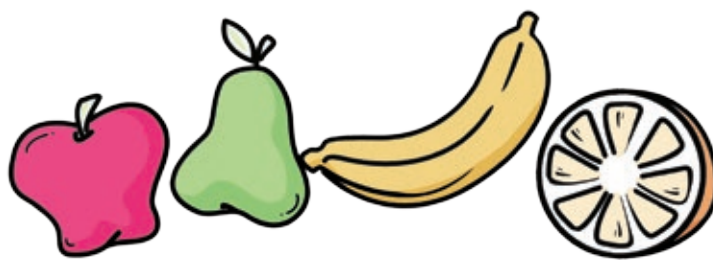


Actividad

Tuti-fruti

Ejercicios de motivación 	15 minutos Sala, al inicio, preparación para actividad posterior
--	---

1. Disponga sillas en una hilera e invite a los estudiantes a tomar asiento mirando el frente del aula.
2. Presente dos carteles con la imagen, el número y el nombre de cada fruta. Ejemplo: 2 naranjas, 2 plátanos, 2 peras, 2 manzanas, etc.
3. Motive a los niños contándoles que participarán en el juego, en que cada uno representará una de las frutas presentadas.
4. Dé la posibilidad de escoger a cada participante qué fruta quiere ser, entregue el cartel de acuerdo con la preferencia y pídale que se lo pegue en el pecho. El juego requiere participantes pares; si el número es impar, conforme un trío.
5. Una vez que todos hayan escogido su fruta, haga una prueba para ver si saben qué fruta eligieron, por ejemplo: ¡Ponerse de pie las naranjas! ¡Ponerse de pie las peras! etc. Utilice apoyos visuales para los niños con déficit atencional y materiales concretos para los niños con deficiencia visual.
6. Indíqueles que una vez que usted diga «naranja», los participantes que sean naranja, se pondrán de pie y se cambiarán de puesto entre ellos, y así sucesivamente con todas las frutas.
7. Pero, cuando diga «Tuti-fruti» todos deberán pararse de sus sillas y buscar otra silla para sentarse.
8. Termine el juego con un gran aplauso para todos.



Invite a los estudiantes a tener cuidado con las personas con discapacidad física. El estudiante con discapacidad visual debe tener un compañero guía.



Actividad

Ejercicios corporales

Ejercicios de activación		20 minutos
		Sala

1. Disponga un espacio amplio en la sala para que todos puedan poner sus colchonetas.
2. Invite a los jóvenes a ocupar una colchoneta y seguir la rutina de ejercicios. Esta rutina puede estar apoyada visualmente con láminas con los diferentes ejercicios corporales.
3. Sitúese frente a los jóvenes para que puedan verle. Haga usted los ejercicios y modele la actividad para que todos tengan su ejemplo.
4. Comience con ejercicios preparatorios relajar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, comenzando las partes principales del cuerpo, puede utilizar diferentes ritmos musicales.
5. Prolongue los ejercicios, acompañados de la respiración.
6. Realice ejercicios de brazos y luego de piernas, sentadillas y estiramientos.
7. Luego, realice 4 series de 15 a 20 abdominales (según las características de los jóvenes).
8. Para terminar, invite a que cada uno se siente en su colchoneta y se quede unos instantes en silencio, con los ojos cerrados, atentos a su respiración y sensación corporal.
9. Finalice con la repetición sucesiva de un sonido por ejemplo: mmmmmmmm (con respiración muy profunda, repitiendo 3 veces).
10. Pídeles que abran sus ojos y con una sonrisa agradezcan su participación e invítelos a continuar con la siguiente actividad.



Reseña

El ejercicio de cerrar etapas da un ritmo a la vida, que genera seguridad y permite conocer el inicio y el cierre de lo que se hace o se ha planeado. Siempre se vuelve a iniciar, es decir, se puede predecir. Concluir, en cambio, otorga sensación de «tarea cumplida», «logro», «fin».

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

Así como el lunes se inicia con agrado, también el viernes se concluye con gratitud.

Se cierra una etapa y se abre otra.

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

Proponga que elaboren un libro o un álbum del grupo que contenga las vivencias y recuerdos, para lo cual pida que recolecten fotos, dibujos, notas, etc. Lo importante es que participen todos los estudiantes y sus familias.

También puede invitar a los jóvenes a hacer un cuento colectivo que esté organizado en principio, desarrollo y final.





DESARROLLO DEL CURSO COMO COMUNIDAD DE CUIDADO

Actividad

Viernes

Cerrar la semana



1. Para cerrar la semana igual que al inicio, reúna a todos los niños junto al calendario* y recorra, con la mano o un puntero, los días de la semana que han vivido, nombrándolos uno por uno.
2. Invíteles a terminar la semana de manera agradable. Usted puede elegir versos significativos para ellos o bien ayúdeles a hacer una frase que exprese el trabajo de la semana; deben dejar a los estudiantes con una imagen positiva o entretenida. Usted puede elegir. Se adjuntan algunos.
3. Luego, muestre en el calendario los días sábado y domingo deseándoles un fin de semana muy lindo con sus familias.

Versos para el día viernes

Alegría simple

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

Graciela Genta, Uruguay

Buen viaje

Con la mitad de un periódico
hice un barco de papel,
que en la fuente de mi casa
va navegando muy bien.
Mi hermana con su abrigo
sopla que te sopla sobre él
¡Muy buen viaje! ¡Muy buen viaje!,
barquito de papel.

Amado Nervo, México



* Prever tener un calendario confeccionado en alto relieve, en el caso de tener un estudiante ciego.

Reseña

El curso puede convertirse en un espacio que permita ayudarse en las dificultades y aprender a jugar y estar con los pares. En la medida en que el curso se conoce en diferentes dimensiones y percibe las cosas positivas en los compañeros y en sus docentes, aprende a valorarse y respetarse. Saber que los demás reconocen cualidades, ayuda en el autoconcepto y el autoestima, de manera que el curso pueda ser comparado con una comunidad que otorga seguridad y apoyo a cada uno de sus integrantes.

Los niños con necesidades educativas asociadas a una discapacidad pueden tener mayores dificultades para contactarse con sus compañeros, muchas veces conocen los nombres solo de sus compañeros más cercanos, por tanto requieren más actividades para conocerse mejor y es necesario que, los niños tengan su nombre escrito en una tarjeta para colocarla en su pupitre.

Actividad

El regalo de aplausos

Círculos de amigos 	10 minutos Sala/patio
--	--------------------------


1. En círculo, sentados en el suelo, invite a que entre todos se regalen aplausos.
2. Explique que para esto es importante fijar la mirada en el compañero de al lado, y en el caso de los niños con dificultad visual, especificar derecha o izquierda, adelante o atrás, aplaudir una vez y abrir las manos en señal de entrega.
3. Indique que todos deben estar atentos a quién se dirige el aplauso que se regala y repetir la misma acción hacia otro de los pares. La elección es libre, pueden escoger a cualquier compañero.
4. Comience mirando a un estudiante, aplauda, entregue el aplauso y diga su nombre, luego, el que recibe escoge a otra persona y realiza la misma acción.
5. Permita que todos expresen el motivo, la razón o el sentimiento que les impulsa a aplaudir a esa persona, destacando sus cualidades.
6. Una vez que todos hayan recibido y regalado un aplauso, termine el juego invitando a que todos aplaudan al mismo tiempo y abran sus manos para regalar este aplauso al grupo.

El estudiante ciego deberá decir el nombre del compañero al que escoge para regalarle el aplauso.



Actividad

Veo veo


Conocerse más		45 minutos
		Sala/patio

1. Exponga que realizarán una actividad para conocerse mediante un juego y que deben estar muy atentos.
2. Sitúese en un lugar en donde todos los niños puedan verlo.
3. Invite a los niños a jugar diciendo «veo, veo» (acompañe con el gesto de mirar, con sus dedos índices señalando los ojos), usted debe iniciar diciendo «veo, veo».
4. Los niños responden: «Qué ves».
5. Responda siguiendo este ejemplo: «A una niña, muy simpática que usa trenzas, le gusta mucho cantar...» (Describe a una de las niñas de la clase, la descripción debe ser positiva y no solo física). Para los estudiantes con discapacidad visual, insistir en la descripción de cualidades y habilidades de sus compañeros.
6. Los niños tienen que adivinar a quién están describiendo, nombrando a la compañera descrita (Los niños que no presentan lenguaje oral, pueden señalar al estudiante aludido o tocar a la persona de la cual están hablando). Agregar al final, el estudiante ciego deberá señalar al niño diciendo su nombre.
7. Después de varios ejemplos, los mismos niños describen a sus compañeros (usted puede ayudar con algunas sugerencias para facilitar la descripción).
8. Sea explícito en la consigna: resalte siempre lo positivo.
9. Pregunte a sus estudiantes qué les gustó de este juego.



Actividad

Me detengo

<p>Conocerse más</p> 	<p>45 minutos</p> <p>Sala/cuando se requiera que el grupo se conozca y valore sus virtudes.</p>
--	---

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



* Procure que el estudiante ciego tenga un compañero guía. Las personas sordas ubican a los otros por una característica particular a la que le ponen una seña junto con la inicial del nombre. Pruebe que todos conozcan su seña.



Actividad

Conversar en círculo

Conocerse más



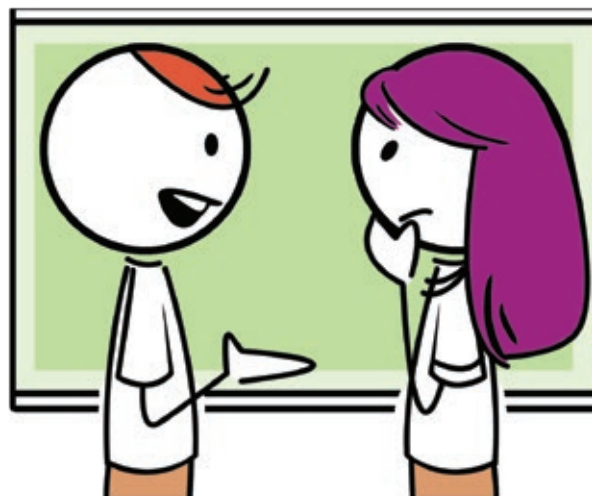
45 minutos

Sala

1. Invite a formar dos círculos concéntricos, mirándose entre sí, quienes se encuentran en el círculo interior con quienes están en el círculo exterior. Todos deben tener una pareja.
2. Cuando todos se están mirando, realice una pregunta que la pareja de enfrente contestará. En el caso de los estudiantes con dificultad visual pida que toquen a su compañero.
3. Luego de dos minutos, pida a los del círculo de afuera que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a otro niño.
4. Realice una segunda pregunta. En dos minutos pida a los de adentro que den tres pasos a la izquierda y formule la tercera pregunta.
5. Por último, los de afuera dan cinco pasos y contestan otra pregunta. Si es preciso, las preguntas pueden estar en tarjetas que se entregan a cada pareja, también se puede anotar en la pizarra las respuestas.

Ejemplos:


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



Prevea que el diálogo para los estudiantes sordos contenga las señas respectivas.

Actividad

Súbete al auto de la risa ja ja ja...

<p>Conocerse más</p> 	<p>45 minutos</p> <p>Sala</p>
--	-------------------------------

La profesora invita a los estudiantes que están en círculo, a abrazar a sus compañeros que están a sus lados y cuente que están en el auto de la risa y cantan, mientras se mueven en círculo:

Súbete al auto de la risa, ja, ja, ja.

Súbete al auto del amor, mor, mor, mor.

Súbete al auto de la fantasía.

Súbete al tren del amor.

Que hace chiqui. (avanzan hacia adelante)

Que hace chaca. (avanzan hacia atrás)

Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca. (avanzan 4 veces hacia adelante y una hacia atrás)

(Se repite)

Lo importante es que mientras se canta la canción, todos juntos y abrazados en círculo, se muevan de acuerdo al ritmo de la canción.




Aprenda la canción en señas en caso de tener un estudiante sordo.



Actividad

Yo lo valoro

Conocerse más		20 - 30 minutos
		Sala

1. Invite a los jóvenes de su curso a sentarse en las sillas, que previamente han sido ubicadas en un semicírculo.
2. Diga que realizarán una dinámica para que todos y todas participen y se conozcan mejor.
3. Explique que cada participante se sentará al frente de sus compañeros y todos le dirán un aspecto o característica positiva que vean o conozcan de esa persona.
4. Puede comenzar usted a modo de ejemplo: «Yo creo que Pablo es alegre», «Marisol es responsable y ordenada», etc. De esta forma, van tomando asiento uno a uno adelante del semicírculo y sus compañeros reconocen las fortalezas de cada uno.
5. Anote estas características positivas en un papelote que simbolice el escudo del curso (rasgos positivos que describen a los integrantes), colóquelo a la vista de todos para potenciar estas características.
6. Cierre la actividad explicitando la importancia de fortalecer y potenciar los rasgos positivos de cada individuo, reconociendo y valorando a las personas con las que convivimos. Explicando que así el grupo se engrandece aún más.
7. Para personas con dificultades de lectoescritura puede añadir un símbolo o dibujo en cada tarjeta.

Agradezca la participación y respeto que han mostrado en el ejercicio.



Reseña

Los cursos se conforman como grupo en la medida en que todos se sienten parte de él.

Hacer un proyecto para el curso, significa reunirse para conseguir una meta común; trabajar en equipo es necesitarse unos a otros y a sus diferentes habilidades.

Los ambientes de Educación Inicial suelen tener rincones o espacios para cada uno de los ámbitos de aprendizaje; también es importante destinar un espacio que dé cabida a los estados de ánimo y emociones, donde puedan calmarse y donde a su vez cada uno puede apoyar a otro que lo necesite con una palabra o un gesto que lo reanime y lo centre. Un rincón que nos enseña a ser buenos compañeros y a serenarnos.

Un nombre original que se refiere a un rasgo común, al que todos le otorgan valor especial, confiere a un grupo una identidad particular y une a sus integrantes en la búsqueda de este ideal. Por eso un proyecto muy interesante es entre todos encontrar dicho nombre que nos une y caracteriza.

Finalmente, un banderín creado por el curso, significativo para todos, consolida la identidad de curso. Puede ser útil en momentos de crisis y el grupo puede ser fácilmente identificado por los demás cursos y docentes.





Actividad

Rincón de la amistad

Proyecto de curso



45 minutos

Sala.

1. Invite a los niños a crear en el curso un rincón de la amistad. Disponga un espacio con un diario mural, un corazón, y un par de sillas o cojines. Muéstrelo a los niños. Identifique este lugar con un símbolo que los represente o con un cartel con la frase: «Rincón de la amistad» y una foto de todos los niños juntos en este espacio. Con este apoyo visual se facilitará el reconocimiento del lugar.
2. Pregunte a los niños cómo podrían arreglar ese rincón de la sala, para que quede muy acogedor.
3. Dé ejemplos de uso de ese rincón: cuando un niño se siente triste, enojado o molesto (utilice tarjetas con pictogramas en alto relieve para estudiantes ciegos) de cada estado de ánimo, para facilitar la comprensión, puede ir a ese rincón, en él todos le brindarán cariño para que se sienta mejor. Del mismo modo, cuando un niño vea que hay un amigo en ese lugar, puede ir a darle un abrazo o un beso. (En las primeras instancias, usted deberá modelar esa conducta para que los niños puedan realizarla de forma autónoma o puede acompañarlos para que lo hagan).
4. Dé tiempo para que todos los niños comenten sobre el rincón o lo grafiquen y den ideas para dejarlo muy bonito.
5. Reparta materiales para que los niños dibujen o recorten para adornar el rincón de la amistad.

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



Actividad

Nuestro nombre

Proyectos de curso		45 minutos
		Sala

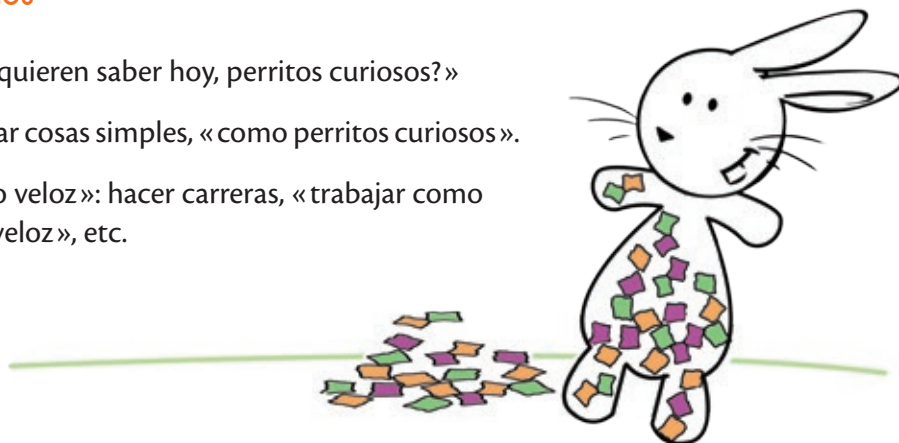
1. Invite a los estudiantes a formar un círculo.
2. Pida a cada niño que diga su nombre muy fuerte (acompañado de su seña).
3. Destaque que cada uno tiene un nombre que alguien escogió cariñosamente, y especialmente para él.
4. Proponga poner un nombre al curso. Para ello, tendrán que pensar en un nombre y dar una razón para ello, ejemplo: podemos llamarnos los «perritos curiosos», porque queremos saber muchas cosas; «conejos veloces», porque queremos ser rápidos.
5. Los niños dan sugerencias y usted las anota en la pizarra. Si hay varias recomendaciones, pueden votar para elegir el nombre que más les gusta.
6. Elegido el nombre, proponga hacer un mural que lo represente. Intente que algún niño, con su ayuda, dibuje la silueta de la imagen que representa el nombre elegido. Luego, entre todos los niños rellenan la figura con papeles trozados con los dedos, u otra técnica que considere pertinente.
7. Cierre la actividad invitando a situar el mural a la vista de los otros cursos. El mural debe tener textos en braille, texturas de ubicación al mural o papeles fosforescentes
8. Con cierta frecuencia, haga actividades que refuercen el sentido del nombre.

Ejemplos

«¿Qué quieren saber hoy, perritos curiosos?»

Investigar cosas simples, «como perritos curiosos».

«Conejo veloz»: hacer carreras, «trabajar como conejo veloz», etc.





Actividad

Cuido mi comunidad

Proyecto
de curso



Dos sesiones de 45 minutos y seguimiento semanal
Sala

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

1. Invite a realizar un recorrido por la comunidad que rodea la escuela para conocer los servicios y necesidades que hay en su vecindad. Escribalas en la pizarra, según indiquen los estudiantes, por ejemplo, tiendas, paradas de buses, semáforo, centro de salud. Necesidades del barrio: señalética, ayuda a personas de la tercera edad, apoyo para vecinos necesitados, etc.
2. Proponga a los estudiantes que elijan una o dos de estos servicios y necesidades, para hacer un proyecto de ayuda.
3. Diseñe de forma consensuada los roles y las acciones concretas que tendrá que hacer cada uno.


Pasos para un proyecto:

1. Entender bien lo que se necesita.
2. Buscar alternativas para resolver el problema (muchas diferentes).
3. Elegir una alternativa de acuerdo con el mejor criterio.
4. Organizar la ejecución del proyecto, asignando tareas consensuadas a todos.



Actividad

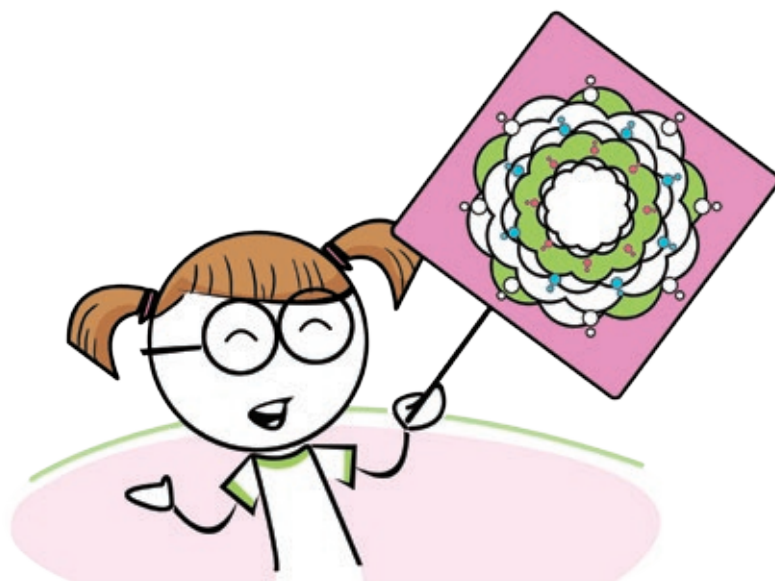
Proyecto Mandala del curso

Proyectos de curso		45 minutos
		Sala

1. Invite a los estudiantes a pensar en un símbolo o un mandala que los identifique como curso, para tener siempre a mano y llevar al lugar que tengan designado en el plan de riesgos del aula.

De esta manera, podrán reconocer este símbolo y saber dónde está el resto del curso. ¿Qué colores o texturas debería tener el mandala de curso? ¿Cuáles de estos dibujos podrían representarnos? ¿Por qué? ¿Estamos todos de acuerdo con la elección?

2. Lleve modelos prediseñados para que los estudiantes los conozcan y escojan el que más les guste y represente. Aproveche las habilidades e intereses artísticos que tienen los estudiantes.
3. Una vez que hayan confeccionado el mandala, todos los integrantes del curso pueden escoger a uno de ellos o ellas para ser el encargado de llevar este símbolo al lugar de reunión (zona de seguridad) cada vez que se realice un simulacro o ante alguna emergencia. También, pueden nombrar a un segundo encargado por si el otro se ausenta.





Reseña

No basta con conocer los protocolos del aula y de la escuela, deben ser asumidos, memorizados, ensayados, imaginados. Es decir, se debe entender su sentido.

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

El niño pequeño, que aprende imitando, necesita recrear la situación, vivenciar su actuar y practicar una determinada respuesta. Este ejercicio debe repetirse una y otra vez, pues los estudiantes con necesidades educativas asociadas a una discapacidad requieren de muchas repeticiones para interiorizar los sonidos (o la percepción de las vibraciones) y sus respectivos protocolos.

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



Actividad

La llamada

Organizarse para la crisis 	45 minutos Sala/patio
--	--------------------------

1. Muestre distintos objetos que emiten un sonido de alarma sonora y/o visual (anexo) y pida que reconozcan cada señal auditiva y/o visual*.
2. Pregunte, para darse cuenta de sus conocimientos previos, qué son esos sonidos (percepciones como vibraciones), qué importancia tienen, qué hay que hacer cuando se escuchan esos sonidos. Explique, si no aparecen las respuestas esenciales.
3. Después de que todos entiendan, insista en las mismas preguntas. Procure reconocer a aquellos que no lo han captado bien, para apoyarles posteriormente.
4. Varios juegos posibles:
 - a. Indique que jugarán a la imitación de los ruidos de emergencia y lo que debe hacer cuando son escuchados. Dé un ejemplo: usted hace el sonido, gesto o seña de un carro bomba y después pregunta: ¿qué tengo que hacer? Cuando se lo digan, lo hace. Después de ejemplificar, sigue el juego. Usted pregunta: ¿Cómo suena una ambulancia que lleva enfermos? Ellos lo reproducen, y usted vuelve a preguntar ¿y qué debemos hacer cuando suena la alarma o ven la luz roja de una ambulancia que lleva enfermos? Así sucesivamente.
 - b. Establezca en forma práctica ejemplos y ejercicios como colocarse debajo de los pupitres, asociado a un sonido y luego, salir a un lugar seguro con otro sonido. Explique la relación de las distintas zonas de seguridad con los sonidos de emergencia o imágenes. Juego: reproduzca un sonido de emergencia, y diga a los niños que, al escuchar la señal auditiva deberán dejar lo que están haciendo y dirigirse a la zona de seguridad que corresponde a esa alarma.
5. En este contexto, ensaye varias veces el protocolo de seguridad de la escuela, en diferentes simulacros.

Siempre utilice el mismo sonido o imagen para que los niños reconozcan que se trata de una emergencia (es importante usar el mismo sonido que dispone el Plan de Contingencia de la escuela para casos de emergencia).

* Acompañe los sonidos con los gráficos o juguetes correspondientes. Las alarmas visuales pueden ser banderines de colores, luces, linternas que especifiquen el tipo de alarma.

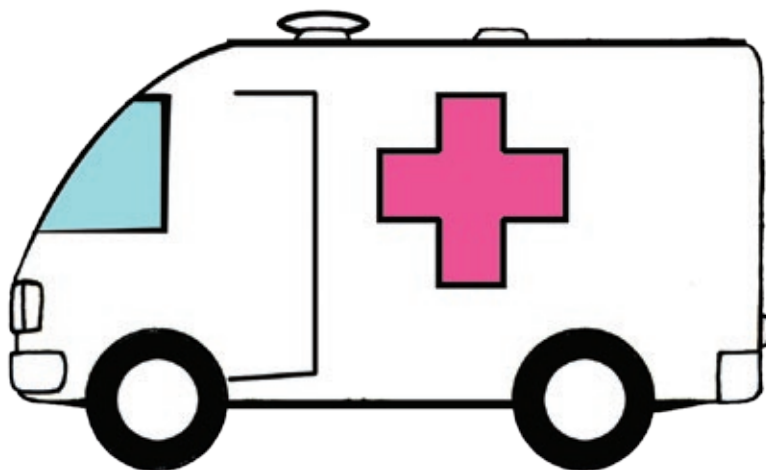
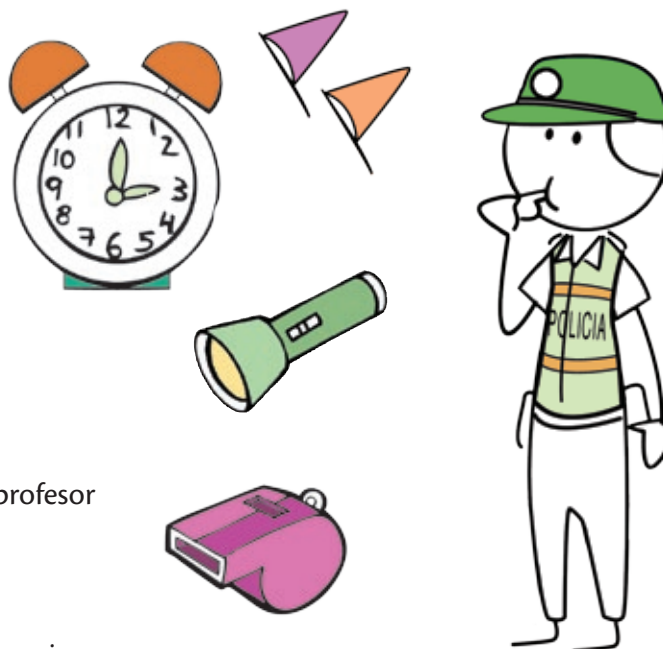


Este es un aprendizaje por repetición, debe repetirse varias veces en la primera semana y una vez por semana después. Combine juegos.

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

Anexo

- Reloj despertador
- Sirena de bomberos
- Sirena de ambulancia
- Silbato del tren
- Bocina de un auto
- Silbato de policía, árbitro, profesor de Educación Física
- Grito de auxilio
- Aplausos de la profesora recorriendo las mesas de trabajo.



Entrene a sus estudiantes para que apoyen a la persona con discapacidad visual o física, antes, al momento y después de la emergencia

Actividad

Mi seguridad y la de la escuela

Organizarse para la crisis 	45 minutos Aula
--	--------------------

1. Explique a los estudiantes el plan de contingencia de la comunidad escolar y el rol que debe cumplir cada uno, mostrándoles la fotografía en forma plana y en alto relieve (tamaño carta) del lugar designado o zona de seguridad al que les corresponde ir en caso de emergencia (pegue este cartel por dentro en la puerta del aula, para que todos lo vean y lo recuerden).
2. Es importante que haya una señal auditiva (o visual para que el estudiante sordo entienda lo que ocurre) cada vez que se ensaye el plan de contingencia ejemplo: un timbre o silbidos. Lo importante es que los estudiantes reconozcan esa señal y sepan que se trata del plan de seguridad.
3. Pruebe diferentes maneras de organizarse en la sala con su curso ante estas situaciones, por ejemplo, apenas escuchen o miren la señal:
 - Que cada estudiante se proteja bajo su mesa y luego salga a la zona designada como segura.
 - Que se agrupen en el área de seguridad de la sala previamente identificada.
 - El o la educadora y el o la auxiliar docente, deberán organizarse para apoyar a los estudiantes en esta situación, por ejemplo: una de ellas abre la puerta y otra acompaña a los niños. Además designarán estudiantes ayudantes de los adultos que cumplen el rol de apoyo.

Lo importante es que se prueben todas las opciones y decidan en conjunto, cuál es el apoyo más efectivo para el curso, según las necesidades que presente cada uno de los estudiantes. Una vez que esté identificada la mejor ayuda, realice muchas veces el simulacro para aprenderse el protocolo y su sentido, sin olvidar utilizar la misma señal auditiva o visual y definir roles al interior del aula.



Actividad

Juego de roles

Organizarse para la crisis



Tres sesiones de 30 a 40 minutos

Aula

1. Defina los roles o funciones que deberá cumplir cada estudiante de acuerdo con sus dificultades o habilidades.
2. Prepare un panel o una pizarra con dos columnas para colocar a la derecha, los nombres de cada integrante del curso y a la izquierda las responsabilidades que tienen ante una situación de emergencia.
3. Entre todos, discutan y acuerden los diferentes roles de acuerdo con las necesidades y número de estudiantes, así se establecen roles claros para cada joven.
4. Guíe la conversación mediante ejemplos: el responsable tiene que abrir la puerta o mantener despejada la salida o ser el encargado de llevar el mandala (símbolo representativo) al lugar de seguridad, otros tienen que caminar calmados hasta el lugar asignado, etc.
5. Las responsabilidades se consignan en carteles y cada uno debe asumir su rol por el bienestar del curso. Es fundamental, transmitir la importancia del trabajo en equipo.
6. Una vez que todos tienen su rol claro, se colocan las tarjetas al lado de cada nombre. En las próximas sesiones practican, por turnos, el rol determinado a cada uno. Deben utilizar la señal auditiva o visual para los ensayos.

SALIDA DE
EMERGENCIA

ZONA DE
SEGURIDAD

ENCARGADO
DE MANDALA

La persona sorda es más visual, por tanto, se acompañará con una señal visual a la señal auditiva

Actividad

Canto grupal para la calma

Organizarse para la crisis 	45 minutos
	Aula/patio

1. Explique que la actividad que sigue nos calmará, cuando nos sintamos asustados y que es una forma de estar tranquilos, ordenados como grupo de amigos en los momentos difíciles. Diga que canten una canción.
2. Pregunte a los jóvenes cuáles son sus canciones favoritas. Si no saben, indague con sus padres, madres o representantes. Escuchen las diferentes canciones y escriba sus títulos en la pizarra.
3. Pida a los estudiantes que elijan y escriban la que más les guste y cántenla todos juntos (puede ser una canción infantil, una de moda, en inglés, religiosa u otra). Utilice apoyos gráficos.
4. Escriba la letra de la canción en un papelógrafo y póngalo en el aula en un lugar visible. Los jóvenes pueden colaborar con la decoración del papelote. Resalte el coro de la canción para que los niños con baja visión puedan leer o memorizar. Elabore una secuencia de láminas de la actividad para apoyar a los niños con trastorno del espectro autista.
5. Cántela constantemente para que esa canción sea adoptada como la canción emblema del curso. Hágalo dentro de la rutina diaria.
6. acuerde con los jóvenes que si hay ensayo de emergencia deberán cantar la canción emblema, por lo tanto irán a su lugar de seguridad cantando (apenas escuchen la señal auditiva o miren la visual).
7. Si llega a requerir de la canción en un momento difícil, usted debe ser la primera persona en cantarla.



Coloque dibujos o gráficos que representen los elementos de la canción para que los niños sordos lo puedan visualizar o cante la canción en lengua de señas.



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

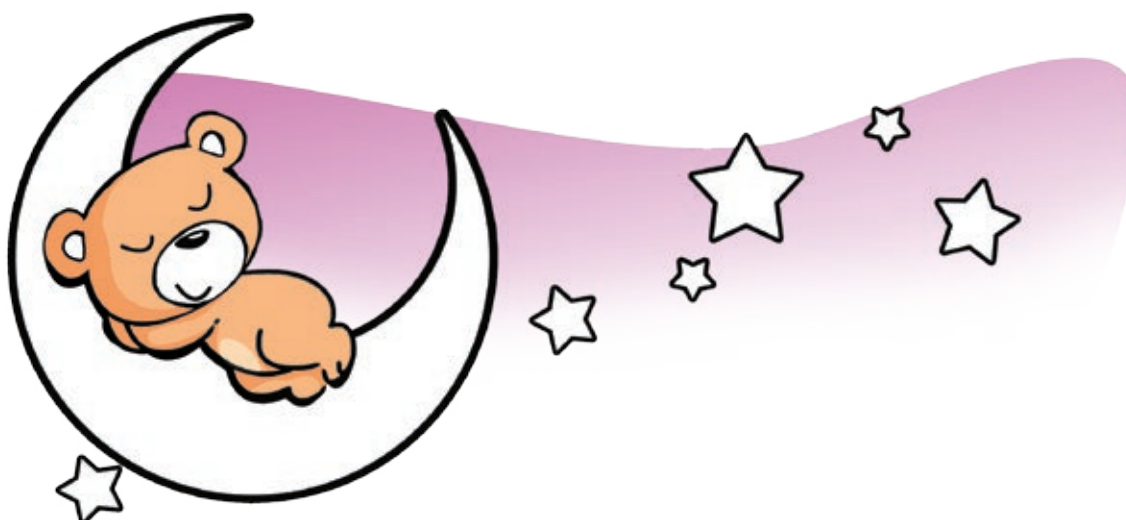
Reseña

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

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

Los niños más grandes ya pueden reconocer mejor las necesidades del otro y preocuparse por él. Pero esto, igualmente, requiere de estimulación, antes necesitan reconocer las emociones, las señales físicas con que se presentan y las acciones para calmarlas.

De este modo, les será más fácil ponerse en el lugar del otro, saber qué están sintiendo, calmarlos y calmarse a sí mismos.



Actividad

La mascota

Convivir con las emociones 	45 minutos Aula
--	--------------------

1. Indique que aprenderán a reconocer las emociones que experimentamos en momentos difíciles para poder comunicarnos y ser comprendidos mejor.
2. Busque un peluche que le guste a los niños y que pueda transformarse en la mascota de la sala.
3. Pida a los niños que busquen y encuentren un nombre para la mascota, puede apoyarlos en la selección con algunas sugerencias. Si es necesario, haga una votación para elegir el nombre.
4. Una vez que la mascota tenga nombre, pregunte cómo pueden cuidar a la mascota. Apoye la conversación con algunas ideas o preguntas.
5. Recoja en la pizarra o en un papelote las ideas que dan los niños.
6. Si no han salido muchas ideas complemente con las siguientes: cuidar que no pase frío, que no tenga hambre, que pueda estar tranquilo, que nadie le grite, que le hablen con cariño, que lo abracen, que le hagan mimos, que no sean bruscos.
7. Invite a establecer turnos para llevar a la mascota a su casa y traerla al día siguiente así podrán cuidarla durante la noche.
8. Determine semanalmente quién se llevará la mascota para cuidarla, elaborando un panel con una fotografía o un dibujo de la mascota y la foto del niño que se la llevará esa semana. Si más de un niño quiere hacerlo, haga un sorteo ya que el cuidar a la mascota no es un premio, sino una oportunidad que todos deben tener. Recuerde al cuidador que debe traerla al día siguiente.
9. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten cuando pueden cuidar de otro.





Actividad

Mis emociones y sentimientos

Convivir con las emociones



15 minutos

Aula/patio

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



Actividad

Convivir con las emociones

Convivir con las emociones 	Dos sesiones de 40 minutos Aula
--	------------------------------------

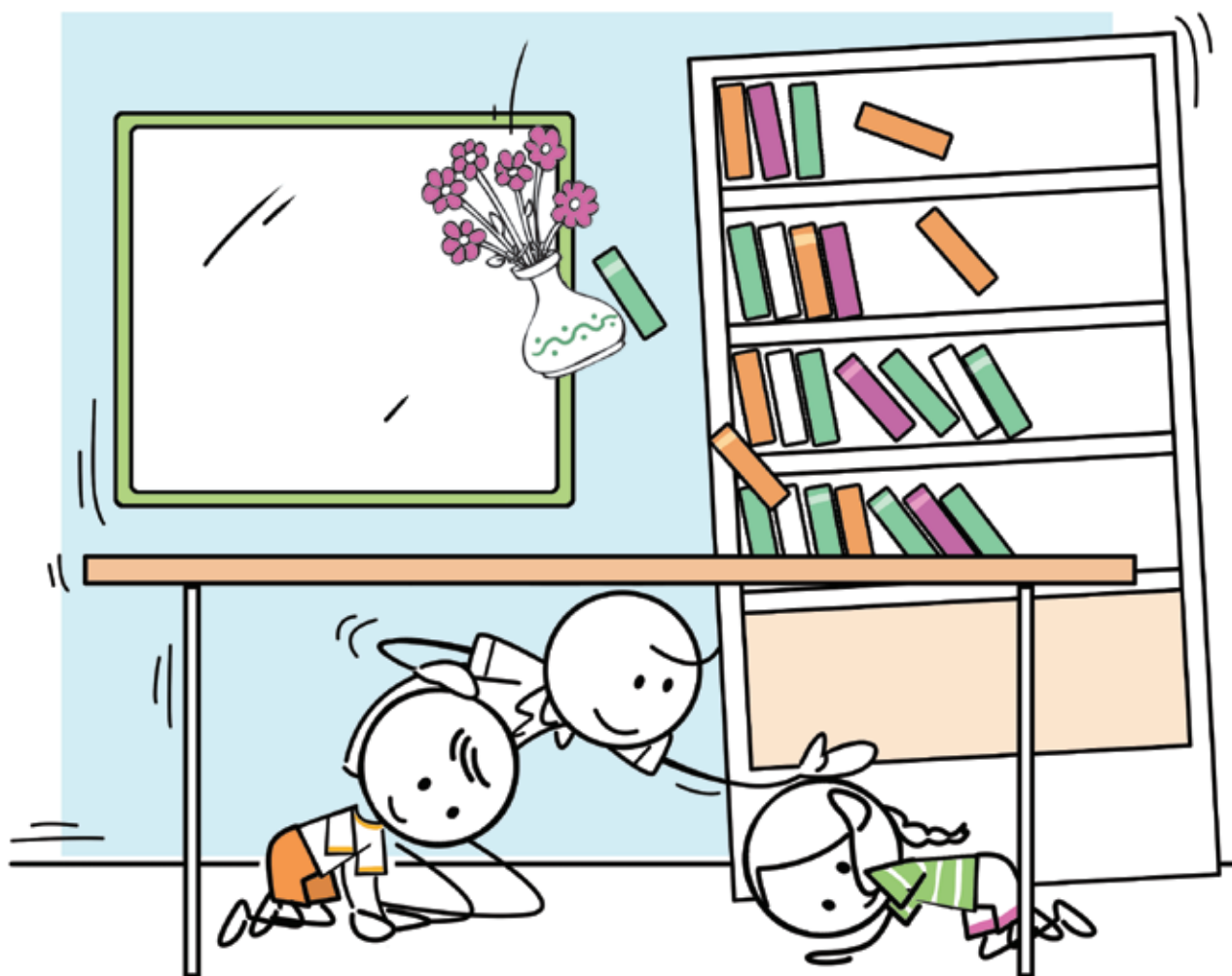
1. Invite a sus estudiantes a mirar el cortometraje «Qué emoción», que puede encontrar en las herramientas en el programa Edúcate TV. Describa las acciones del video para los niños con discapacidad visual; prevea que el cortometraje tenga subtítulos para los niños con discapacidad auditiva.
2. Seleccione uno de los cortos que allí aparecen sobre pena, enojo, alegría, miedo, ternura, envidia o vergüenza.
3. Después de ver el corto, guíese por las preguntas que realiza el personaje para iniciar una conversación con los estudiantes.
4. Cierre la sesión escribiendo en un papelote el nombre de la emoción, los signos corporales (cómo se siente la emoción en el cuerpo) y formas de canalizarla.
5. En la próxima sesión, revisen en conjunto el papelote y las emociones que pudieron reconocer, asociándolas a un pictograma en alto relieve para que un estudiante ciego los pueda tocar (cara de enojo, cara de tristeza, etc.).
6. Luego, cada integrante del curso sacará un papelito con el nombre o el pictograma de una emoción y tendrá que hacer la mímica corporal de la emoción a sus pares para que identifiquen de qué emoción se trata.
7. Una vez que todos hayan participado de la mímica, refuerce la importancia de reconocernos y canalizar nuestras emociones.






Reseña

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



Actividad

¿Qué sigue?

Obedecer en momentos difíciles 	45 minutos
	Aula/patio

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

Instrucciones de una variable:

- Párate.
 - Camina despacio hasta la puerta.
 - Sal al patio.
 - Guarda lo que tienes sobre tu mesa.
 - Párate lentamente.
 - Camina hasta el otro extremo de la sala.
 - Estás en el patio, deja el juego que estás haciendo.
 - Júntate con tus compañeros en el lugar de seguridad.
- Usar pictogramas o dibujar la seña para estudiantes sordos.

Instrucciones de dos variables:

- Caminen en puntas de pie y levanten las manos mientras caminan.
- Caminen hasta la puerta y salgan caminando al patio.
- Levántense muy lentamente de sus sillas y caminen hasta el pizarrón.
- Levántense de sus sillas y métanse debajo de sus mesas.
- Levántense de sus sillas y tomen de la mano a otro niño.



Actividad

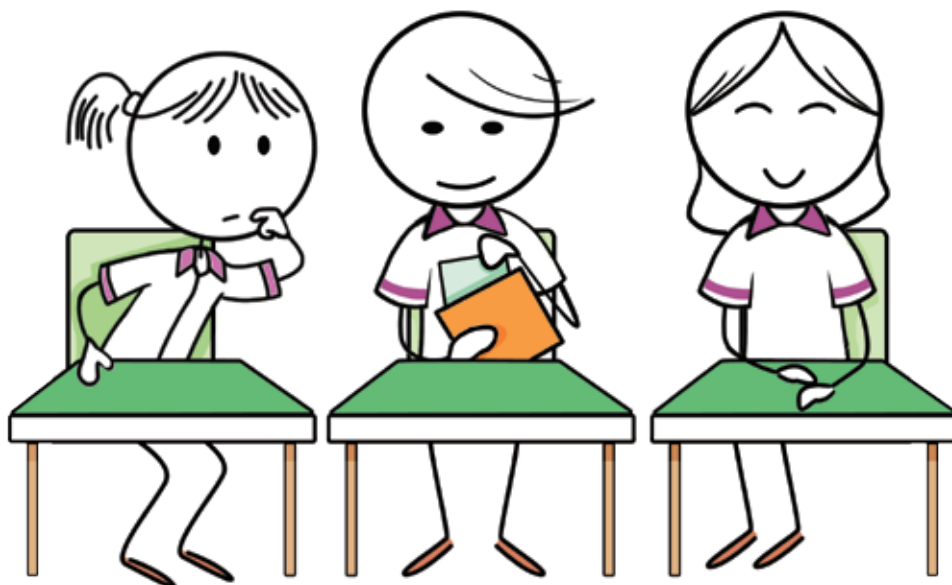
Instrucciones claras

Obedecer en
momentos difíciles



30 a 40 minutos
Aula.

1. Invite a participar en un juego en el que deberán dar instrucciones con claridad, comprenderlas y ejecutarlas.
2. El juego de las instrucciones consiste en estar muy atento para escuchar y realizar todas las acciones que irán sucediendo en cadena. Se pondrá cada vez más difícil porque cada vez serán más complejas las instrucciones. Acompañe las instrucciones verbales con pictogramas o señas para el estudiante sordo. Designe un compañero guía para el estudiante ciego.
3. Pida a los estudiantes que se sienten en una fila de sillas, uno a uno sacarán papeles con una instrucción a ser cumplida por el compañero que está a su lado.
4. Primero, se expresarán instrucciones de una variable, luego de dos y, si es posible, de tres variables.



Ejemplos:

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

Todas las acciones descritas anteriormente deben tener apoyo visual.

5. Una vez que el estudiante entrega la indicación, el que lleva a cabo la acción deberá tomar otro papel con una nueva instrucción y entregarle a su compañero que está a su lado, hasta que se den todas las instrucciones desde las más sencillas hasta las más complejas.

Cerciórese de que el estudiante guía y los estudiantes con discapacidad hayan entendido las instrucciones.





Reseña

Reconocer el estrés y distinguir entre la tensión y la calma es importante, no solo para los niños, también para los adultos que debemos guiar a los estudiantes en momentos de tensión. Un niño que aprende a reconocer estos síntomas físicos de estrés podrá hacer un esfuerzo consciente para conseguir relajarse y recuperar el control de su cuerpo y actuar de manera auto regulada.

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


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

Acompañe la actividad que explica las emociones en momentos críticos usando apoyos visuales.



Actividad

Alarma y calma

Emociones en momentos críticos		45 minutos
		Aula/patio

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

Otro día, comente las características de otras emociones:


- Cuando estamos nerviosos, el estómago se aprieta y nos duele (respire como si inflara un globo en su estómago y luego relájese).
- Cuando estamos tristes, no tenemos ganas de hacer nada, muchas veces queremos llorar, tampoco reímos ni jugamos (respire profundamente para llenarse de energía).
- Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace rápida y superficial y no podemos pensar con claridad (respire nerviosamente y vuelva a la calma).





Actividad

Escuchamos rimas

Emociones en momentos críticos		10 minutos
		Aula/patio

Con anterioridad, tenga un set de rimas elaboradas con pictogramas y tarjetas para cada una con una imagen que las represente.

Esta es una actividad que puede realizarse muy seguido si se requiere calma.

1. Invite a los estudiantes a sentarse en un semicírculo.
2. Indique que escucharán rimas que calman.
3. Enseñe y lea las rimas en pictogramas.
4. Explique los personajes de las rimas (tarjetas).
5. Pida a los estudiantes que las lean, ya sea una de las que se proponen aquí u otra que usted seleccione.
6. Procure que los estudiantes con necesidades educativas asociadas a una discapacidad aprendan las rimas y las repitan de acuerdo con su modalidad o sistema de comunicación (lengua de señas, braille, pictogramas u otros).




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

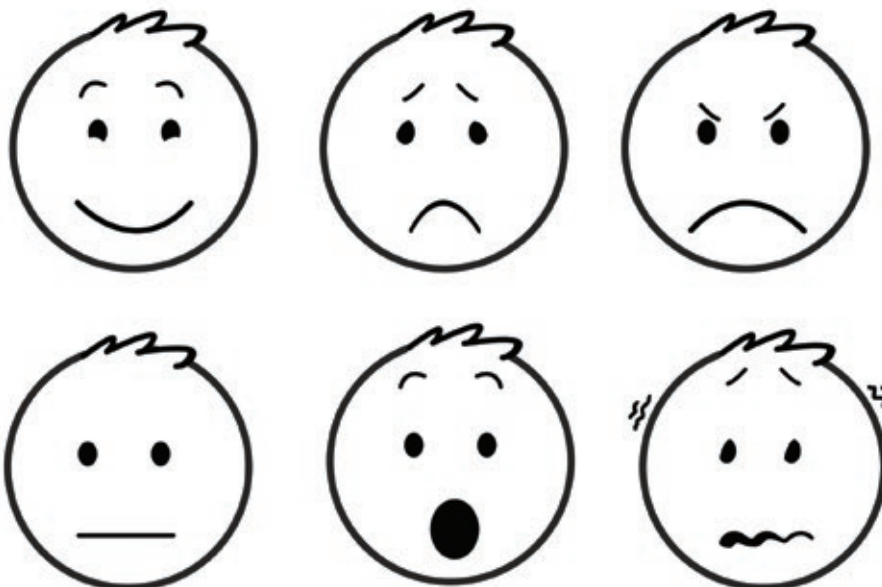
A la vuelta de la esquina
me encontré con don Pinocho
y me dijo que contara
muy despacio hasta ocho:
pin 1, pin 2, pin 3,
pin 4, pin 5, pin 6, pin 7, pin 8,
pin pon afuera.

Actividad

Ejercicios de autorregulación

Emociones en momentos críticos 	30 a 40 minutos Aula
--	-------------------------

1. Invite a aprender a calmarse.
2. Dramatice una situación emocional, pidiendo que se fijen y describan lo que sienten y ven en su cuerpo, la posición, los gestos de la cara.
3. Solicite que le den un nombre a su emoción (puede combinar rabia y miedo; vergüenza y alegría, por ejemplo, cuando se va a recibir un premio delante de todos, cuando se le cae un helado o debe pasar al pizarrón).
4. Pregunte acerca de lo que creen que le pasa a la persona en ese momento. Utilice apoyos gráficos.
5. Luego pregunte «Si este joven está enojado, ¿qué podría hacer para calmarse».
6. Los estudiantes hacen sugerencias y usted las escribe en un papelógrafo.
7. Emoción por emoción, decidan entre todos las mejores estrategias para calmarse.





RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES

Consejos útiles para docentes

Educación especializada e inclusiva

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

Para los niños y jóvenes con discapacidad, la figura de su profesor es relevante desde el primer momento del encuentro.

La seguridad de los niños o jóvenes la brindará el vínculo que se entable con ellos. Esto significa acercarse, conocerles, adentrarse en sus individualidades, interesarse y querer descubrir la esencia de cada uno.

Cuando el docente conoce las necesidades de sus estudiantes en particular, puede hacer que se consideren seguros porque se sienten aceptados y reconocidos en sus necesidades.

¿Cómo ayudar a sentir seguridad?

1. Los estudiantes se sienten seguros cuando tienen una relación amable con los docentes que los aprecian, los consideran, les tienen paciencia y disfrutan de sus logros como si fueran propios.
 - Saludar, tener buen humor, mantener contacto visual, despedirse cordialmente.
 - Evidenciar los aciertos de los estudiantes y no los errores.
 - Conocer las potencialidades de los niños y jóvenes y reconocerlas (identidad).
 - Creer y tener la convicción de que pueden lograr muchas cosas (identidad).

2. Ayudarlos a que sientan que son parte de una comunidad, con amigos y compañeros que se relacionan, juegan, conocen y disfrutan.
- Organizar actividades lúdicas para conocer a otros y darse a conocer.
 - Apoyar la comunicación entre los estudiantes, lo que les permitirá saber que el resto los conoce.

Educación inclusiva

Recomendaciones generales

1. Cuando se dirija al niño o el joven mírelo directamente, busque un objeto que le llame la atención o fije la mirada. Si él no lo hace, pídale con cariño y respeto que trate de mirarlo.
 2. Al momento de dirigirse a ellos, utilice un lenguaje verbal acompañado de gestos o apoyos visuales.
- Planifique actividades para reírse y disfrutar de la simpleza de la vida.
 - Enfrente con naturalidad las dificultades y reconozca sus habilidades.
 - Ayude a los estudiantes a sentirse parte de una comunidad que se apoya mutuamente.



De acuerdo con las necesidades educativas de los estudiantes, la cartelera deberá contener material en alto relieve, braille o gráfico con señas de las normas de convivencia.



3. Elabore en conjunto con cada grupo de trabajo, una cartelera con material concreto, pictográfico o escrito, con las normas de convivencia que haya acordado con ellos.
4. Generar opiniones propias, verse como seres especiales y valiosos.
 - Elija espacios para reflexionar sobre historias y hechos, generando una opinión propia (identidad).
 - Proponga que amplíen su vocabulario para expresar lo que quieren u opinan.
5. Indicar que los adultos y profesores siempre los tratarán con mucho respeto
 - Tome en serio sus opiniones. Deben sentir que no por ser menores, y con NEE, su opinión es menos importante que la de los mayores. Ellos deben sentir que son considerados.
 - Deles la oportunidad de elegir de acuerdo con sus preferencias, desde el material que desean utilizar, hasta el compañero con quien desean trabajar.
6. Tener éxito en las actividades.
 - Identifique cuál es el sentido más significativo de cada estudiante para utilizarlo con mayor frecuencia, por ejemplo, identificar si son más visuales que auditivos, o más kinestésicos o si tienen el olfato más desarrollado, etc.
 - Respete su ritmo de aprendizaje.
 - Ayúdelos a reconocer su éxito, dándoles tareas progresivamente más difíciles y siempre con desafío, dando oportunidades en todas las actividades.
 - Reduzca las distracciones al interior de la sala, no sobrecargar de estímulos visuales.
 - Estructure las tareas que se realizarán; esto implica señalar la meta y la secuencia de pasos a seguir para lograr terminar la actividad (análisis de tareas: descomposición de una actividad en pequeños pasos).

Cierre con actividades que generen motivación de enganche a la siguiente actividad, por ejemplo, «Dile a tu compañero, qué harías si suena la alarma. ¿Te gustaría hacer una actividad parecida? ¿Cuál te gustó más? ¿La repetimos mañana? ¿Dónde han observado esto que hemos aprendido? Una manera de reconocerse a sí mismo, es estar conscientes de lo que hacemos y aprendemos».



Comunidad segura

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

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



1. Una escuela acogedora y segura

- Reconoce y acepta la diversidad, los apoya y les da autonomía.
- Permite que disfruten de su alegría y juegos, también es desafiante para que se desarrollen siempre.
- Es motivadora y desarrolla actividades más complejas para el estudiante con necesidades educativas asociadas a una discapacidad.
- Promueve la amistad y el juego entre compañeros, les hace sentir que son parte de un grupo con el que se pueden divertir y compartir.
- Reconoce sus capacidades, no solo ve sus dificultades; se preocupa por sus necesidades educativas, la escuela procura su bienestar.

2. Valores inclusivos (respeto, solidaridad, tolerancia y la convivencia en paz)

El respeto, solidaridad, tolerancia y la convivencia en paz son valores que con mayor énfasis se deben practicar en la comunidad educativa.

El trato no violento a todos se debe mantener siempre y por sobre todas las cosas. Para ello es fundamental que no existan: burlas ni ridiculizaciones, conductas agresivas, descalificaciones personales y comparaciones.

La comunidad educativa deben transmitir los valores de manera permanente y tener coherencia entre lo que dice y hace.

3. Organización

- Reglas claras, que se cumplan.
- Límites claros y firmes, siempre con amabilidad.
- Protocolos de seguridad, con organización.
- Planificación con objetivos claros: inicio, desarrollo y cierre.
- Instrucciones claras y precisas.
- Elaboración de material didáctico acorde con las necesidades educativas de los estudiantes que presentan algún tipo de discapacidad.

Aplique rutinas diarias, estas permiten anticipar acontecimientos para prevenir otras situaciones y darles a conocer antes de que sucedan; conocer el entorno, superar miedos y temores a lo desconocido, tener seguridad y confianza en sí mismo; implementar o consolidar procesos de mecanización de hábitos, costumbres, etc.



TRABAJO CON PADRES, MADRES Y REPRESENTANTES

Educación especializada

El modo como los estudiantes enfrentan las crisis, los conflictos y la vida social, está fuertemente influido por la familia. Las familias influyen en el comportamiento y el equilibrio de los estudiantes, positiva y negativamente.

Familiares demasiado asustados o enojados en un momento conflictivo traspasan su emoción aumentando el desequilibrio de los estudiantes, que no logran actuar adecuadamente en esos momentos difíciles. «Lo que más temo del terremoto es el pánico de mi papá y el llanto de mi mamá».

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

A continuación, se presentan actividades simples orientadas a aprender sobre emociones y diálogo y conocer los protocolos de actuación frente a crisis, para ser trabajadas en cuatro reuniones mensuales de padres, madres y apoderados.

Indicaciones generales para la reunión con los padres

1. Proponer un horario adecuado a las necesidades de los padres.
2. Avisar con anticipación de la reunión, aclarando su temática.
3. Sillas en círculo.
4. Si hay posibilidad servir café y galletas.
5. Incluir en algún momento a los estudiantes.
6. Partir con la actividad y después pasar a las informaciones. Pueden entregarse por escrito.

Si hay pocos apoderados, no hable de la asistencia. Solo realice amablemente la reunión.

Reseña

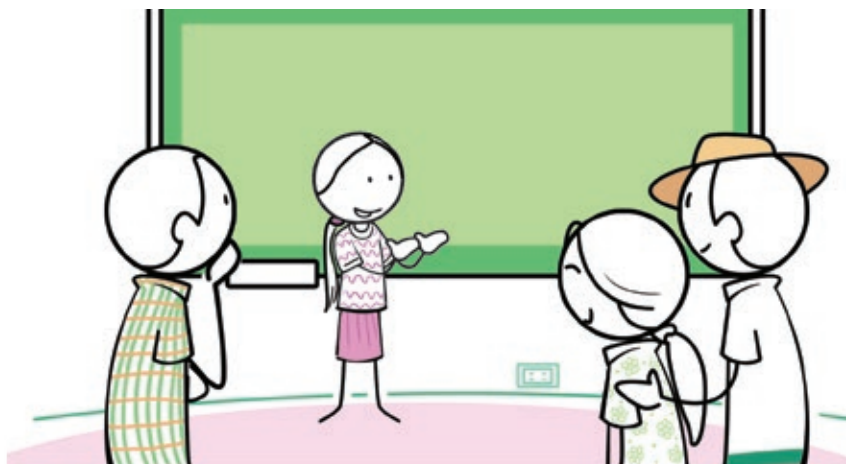
En un momento de crisis, es fundamental contar con redes que apoyen y acompañen. «La unión hace la fuerza», se dice.

El establecimiento educacional, y un curso en particular, pueden constituir una red de apoyo importante para las familias, si están coordinados, con un plan conocido y ensayado. Muchas veces las personas no se prestan ayuda, solo por el desconocimiento de las necesidades del otro. En la medida en que los padres, madres o apoderados se conocen, se comunican en función de sus necesidades, comparten experiencias y aprenden unos de otros, podrán apoyarse y cuidarse mutuamente.

Anticipar la presencia de los padres para planificar las actividades en las que va a participar el estudiante con necesidades educativas asociadas a una discapacidad, para incrementar los apoyos que requieran. El gesto de reunir a padres y apoderados y a los estudiantes en una misma instancia, permite que se vean en otras circunstancias. Se ha visto que los padres y apoderados tienen más interés en las reuniones cuando saben que sus hijos van a participar exponiendo sus ideas. Ver a los hijos exponer y conocer cómo cuidarse comunitariamente, les permite convencerse de la realidad de los protocolos de seguridad, y con ello aumenta su propia confianza.

Un factor agravante en una crisis es no saber dónde y en qué estado están los seres queridos, conocer la organización de la institución y del curso, a través de la información del plan de riesgo de la institución educativa, les permitirá en un momento de crisis imaginar a sus hijos en un contexto seguro.

La convocatoria a las reuniones tiene como finalidad que las familias reflexionen y perfeccionen sus propias formas de organización para las crisis. Así también para que visualicen posibilidades de apoyarse mutuamente como comunidad educativa.





Actividades con los padres y apoderados

Establecimiento de acuerdos

Acuerdos para momentos críticos	60 minutos
	Aula

Previo a la reunión

1. Organice una exposición clara, entretenida, concreta sobre los protocolos de seguridad del establecimiento.

Debe considerar:

- a. La organización para situaciones de crisis de la institución y del grado o curso en el que esté el estudiante.
- b. La forma en que se están organizando como comunidad educativa para apoyarse mutuamente.

Si cuenta con estudiantes de Bachillerato presentes en su reunión pídales que expliquen a sus padres y representantes legales las experiencias que han tenido en el colegio y cómo se han organizado. Debe quedar claro a los padres y apoderados que estas medidas de seguridad incluyen todas las disposiciones establecidas por el Mineduc.

En la reunión de padres y apoderados

1. Exponga lo preparado para las familias.
2. Abra un espacio para que realicen preguntas.
3. Pida que formen grupos de 4 a 5 personas para comentar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se han organizado en casa para casos de emergencia?
 - ¿Qué necesitarían implementar?
 - ¿En qué podrían ayudarse como padres, madres o apoderados del curso?
4. Pida que un representante de cada grupo comente las principales ideas que aparecieron en el grupo.
5. Cierre la actividad haciendo referencia a la necesidad de conformar «redes de apoyo». Cómo pueden ellos ser una «red de apoyo» de la comunidad educativa.

Reseña

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

Relativo a las rutinas, ellas dan seguridad a las personas porque pueden predecir las actividades que sucederán y esto marca un ritmo seguro. Para los estudiantes que presentan necesidades educativas asociadas a una discapacidad ya sean transitorias o permanentes, el sentido de las rutinas es aún más relevante. Son la base de posteriores aprendizajes, tienen la función de organizar y anticipar el trabajo que se llevará a cabo, logrando una progresiva adaptación al medio.

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





Hágalo siempre

Rutinas que dan seguridad	60 minutos
	Aula

1. Explique brevemente el uso de las rutinas y su significado para el aprendizaje y para sentirse seguros (reseña).
2. Recomiende rutinas de la escuela que puedan implementarse en casa y que aportarían para el desarrollo socioemocional y el trabajo escolar, por ejemplo: lectura de un cuento todas las noches.
3. Invite a los padres a trabajar en grupo y compartir las rutinas que tienen con sus familias y cómo lo hacen (para el momento de acostarse, levantarse, comer, repartir el trabajo de casa, conversar, etc. Solicite ejemplos).
4. Pida poner en común 1 o 2 rutinas que al grupo le han parecido importantes y que serían útiles para todos.
5. Cierre la actividad explicando que tener rutinas desde pequeños nos permite crecer con hábitos que nos ayudan a ser autónomos.

Mi presencia es lenguaje;
encontrarnos, unos versos;
conocernos, un cántico;
juntos en este paraje
construimos un mensaje.

Aprender nos hace dignos,
autonomía es el signo
de la prueba más reluciente
que el corazón enciende
lo mágico del diseño.

El vínculo es sanación,
somos pura diversidad,
tamaño posibilidad
nos exige transformación
de la escuela que cree unión.

Cada uno es especial,
no busques más lo normal,
la humildad te abrigue,
la certeza te encuentre,
al caminar con lo real.



Todos a dormir

Rutinas que dan seguridad	15 a 30 minutos
	Aula

1. Explique brevemente el uso de las rutinas en este nivel, su significado para el aprendizaje y su objetivo: sentirse seguros; puede ser muy útil compartir esta actividad con padres de familia.
2. Comente sobre el sueño y su importancia para el crecimiento y en el aprendizaje.
 - Aporta a su descanso, repone la energía y eso permite que el cerebro funcione mejor.
 - Posibilita el descanso de toda la familia. Esto disminuye la tensión y el mal genio de los adultos.
 - Cuando hay eventos disruptores (que nos sacan de lo cotidiano) como un terremoto, aluvión, desprendimiento de tierras o inundación, muchas veces se altera el sueño. Esto ocurre porque los niños perciben y sienten temor, lo que les impide relajarse y dormir.
3. Explique que para tener un «buen dormir» son útiles ciertas rutinas, que permiten adquirir un ritmo propicio al descanso.
4. Organice grupos de cuatro o cinco miembros y pida que dialoguen sobre los secretos o acciones que conocen para ayudar a un buen dormir.

Pueden ser relatos de su infancia, lo que ellos hacen con sus niños u otro que conozcan de cerca.
5. Invite a comentar los más curiosos en la plenaria.
6. Estimule a los padres a proporcionar afecto como darle un beso, un abrazo y decirle cuánto lo ama.





Anexo

Buenas ideas para los padres y apoderados

Rutinas para relajar a los niños antes de dormir

- Lavar los pies con tranquilidad en un recipiente con agua caliente. Tranquilo y sin apuro invítelos a sentir el agua. Puede agregar cáscaras de naranja que también relajan.
- Masajear con crema, las manos y pies del niño, dedo por dedo.
- Poner música suave y melodiosa y escucharla a bajo volumen.
- Abrazarle y besarle con suavidad, arroparlo y desearle buenos sueños.
- Leerle un cuento.
- A los más grandes, pídeles que recuerden lo que hicieron durante el día y anuncie lo que harán el día siguiente. Si han hecho algo incorrecto, no lo señale como malo, sino diga algo como: «Eso te servirá para aprender para otra vez y mañana será otro día». Si le han hecho daño, ayúdele a dormir tranquilo, diciendo: «Vamos a ver cómo resolverlo juntos mañana, ahora hay que dormir para poder ser más sabios. Todo puede mejorar».
- Invitar a dormir con una canción de cuna.

Canciones de amor a los hijos



En lo alto de tu carita
hay dos ojitos
por donde entra el sol
que traerá para ti
y para mí
la fruta de la estación.

Corazones y fruta madura,
con el contacto dorado del sol
que traerá para ti
y para mí
la fruta de la estación.

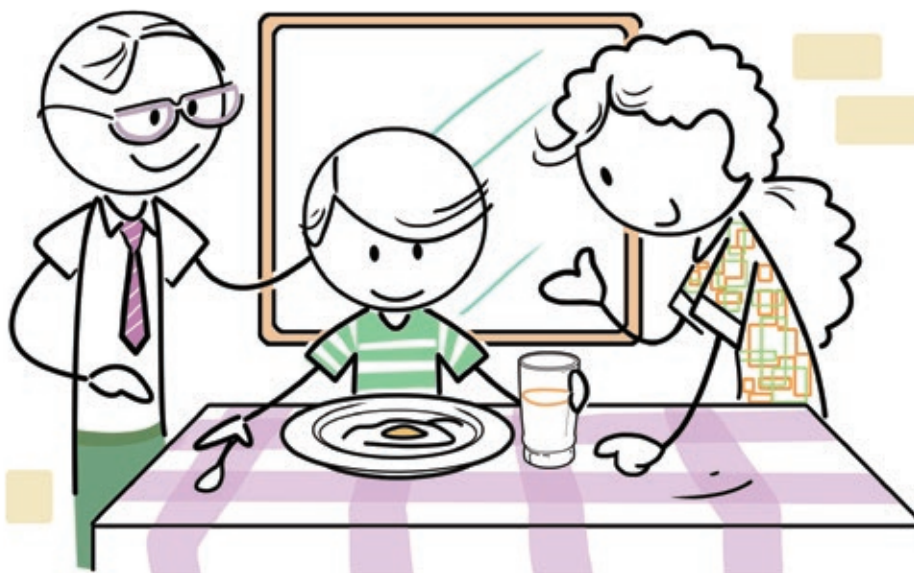
Con el sol creceremos
por sus rayos de luz;
con el sol brillaremos
como hoy brillas tú.

Reseña

Conversar es un arte que se inicia junto con la vida, desarrolla a las personas, el pensamiento, y permite sobrevivir. Son los adultos los que enseñan a conversar, primero con su ejemplo, y después escuchando, poniendo atención a sus argumentos y puntos de vista. Aún los niños o jóvenes poco o nada habladores, se sienten mejor si se les habla. Hablar o conversar (con algunos solo se puede hablar, porque no responden), escuchar, mirar a los ojos, es aceptado positivamente, como cariño, lo propio lo percibe uno mismo.

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

En ciertas ocasiones, saber que el niño o el joven tiene necesidades educativas especiales influye en contra de la autonomía de estas personas, ya que además de sus limitaciones, los familiares se sienten obligados a cuidarle e incluso a sobre protegerles, no permitiéndoles desarrollar su autonomía. Dejar ser autónomo quiere decir confiar en que hay muchas cosas que pueden hacer, es importante que hagan el esfuerzo, lo que también requiere de tiempo y paciencia. En casa suele haber poco tiempo, los adultos trabajan fuera de ella y hay que salir cada mañana dejando todo listo para el regreso. Es más rápido darle la comida en la boca a esperar que lo haga solo (y después tener que limpiar todo lo que ensució); vestirle, que esperar a que lo haga por sí mismo. Pero esto termina generando un círculo vicioso que no aporta a que se hagan capaces de valerse por sí mismos.





Actividades con los padres y apoderados

Comunicarse para superar las penas y los sustos

Saber dialogar	30 minutos
	Sala de reuniones.

1. Indique a los padres y representantes legales la importancia de dialogar y comunicarnos para resolver problemas y acompañarnos en momentos difíciles, de nerviosismo o preocupación. Hay formas que sirven para comunicarse mejor: mirarnos a los ojos, expresarse libremente, preguntar, escucharse de verdad, no hacer juicios, aceptar opiniones diferentes, entre otras. Idealmente escriba estas formas en un papelote muy visible.
2. Invite a los padres y apoderados a realizar un trabajo en parejas, para aprender o practicar algunas claves comunicacionales para un mejor diálogo.

Instrucción:

3. Conversar por cuatro minutos sobre temas que serán sugeridos. Serán varios temas para conversar y para cada uno contarán con un tiempo de tres a cuatro minutos. La regla es que alcancen a hablar los dos y que cuando uno habla, el otro realmente escuche y se miren a los ojos mientras conversan. Se aconseja poner en un papelote las reglas para conversar.

Temas:

Niveles: Inicial y EGB

- ¿Cuánta sobreprotección tuvo usted cuando pequeño o pequeña y cuán sobreprotector es usted ahora?
- ¿Qué ventajas y desventajas tiene la sobreprotección?
- ¿Qué ventajas y desventajas tiene permitir autonomía?
- ¿Qué diferencia hay entre sobreproteger, desproteger (negligencia) y otorgar autonomía?
- ¿En qué ayuda ser autónomo a mi hijo, nieto o hermano?

Nivel: Bachillerato

- ¿De qué manera le ayudo a ser autónomo o autónoma?
 - ¿Me cuesta darle autonomía? ¿Por qué creo que me cuesta o no me cuesta?
 - ¿Qué autonomía me duele que no tenga?
 - ¿Qué autonomía no le he dado y podría probar dársela?
4. Concluya la actividad con una plenaria para que los que así lo deseen comenten lo que aprendieron sobre estas reglas. Motive a que digan si se sintieron escuchados o si pudieron expresarse sobre el tema en cuestión.
5. Cierre con la idea que otorgar autonomía es parte de la protección, importante para dejar crecer y permitir que sepan desenvolverse en la vida. Para distinguir autonomía de desprotección, hay que preguntarse:
- Cuando le hablo o le pregunto, ¿dejo espacios de tiempo para estar juntos?
 - ¿Cuánto le digo que le quiero, que es buena persona?
 - ¿Le doy ánimo para esforzarse?
 - ¿Lo trato con respeto, sin gritarle ni enfurecerme?
 - ¿Le apoyo en las actividades que no puede hacer?



La desprotección se da cuando se descuida el bienestar y el bien superior del niño. Ejemplos: el abandono, la apatía, el desgano o la indolencia.



Padres tranquilos. todos seguros

Emociones en momentos críticos	60 minutos
	Aula.

1. Indique que expresar correctamente las emociones ayudará a los niños a conocerlos, recuerde que ellos aprenden imitando las conductas de los adultos y que cada niño es diferente en sus respuestas porque es una persona única e irrepetible.
2. Invite a los padres o apoderados a conversar en grupos sobre cómo viven sus emociones y qué hacen para calmarse, para esto realice las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo actúa usted en caso de temblor, incendio, aluvión, tsunami?
 - Cuando tiene miedo ¿cuáles son sus actitudes?
 - Cuando está intranquilo ¿qué le sirve para calmarse?
 - Cuando está molesto, enojado, ¿cómo reacciona?, ¿qué hace?
3. Repita las mismas preguntas para trabajar la tristeza y la rabia.
4. Invite a los padres y apoderados a conversar en los mismos grupos sobre cómo viven las emociones cada uno de sus hijos y qué estrategia utilizan para calmarse, para esto haga las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo actúa su hijo en caso de temblor, incendio, aluvión o tsunami?
 - Cuando tiene miedo, ¿cuáles son sus actitudes?
 - Cuando está intranquilo, ¿qué le calma?
 - Cuando está molesto o enojado, ¿cómo reacciona?, ¿qué hace?
5. Repita las mismas preguntas para trabajar la tristeza y la rabia.
6. Cierre la actividad con un plenario, comentarios sobre lo conversado, enfatizando lo que sirve para calmar a los niños, cómo los reconocen y los pueden contener.

Reseña

Conocer a nuestros niños o jóvenes es una tarea de toda la vida. La única forma de comprender qué es aquello que necesitan de nuestra parte como padres es observarlos con atención y comprensión y ponerse en su lugar. Para observarlos, necesitamos además, poder mirarlos tal como son, sin esperar que sean de ninguna manera en especial. De esta forma, contribuiremos a su autoestima y aceptación. Solo cuando una persona acepta que es «miedoso» podrá comenzar a superar sus miedos.

Reseña

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

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

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





Historias de la vida real



20 a 30 minutos

Aula.

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

Situación

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

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

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

Educación inclusiva

En las aulas ordinarias hay muchos niños, niñas y jóvenes que aprenden de manera diferente. A veces, en la escuela es donde se detecta esta particularidad. En ocasiones lo que les ocurre es un verdadero misterio para padres y docentes.

- ¿Por qué no aprende?
- ¿Le sucede algo?
- ¿Qué debo hacer?

Estas preguntas son solo un reto para poner en juego las habilidades de observación, imaginación y creatividad. A estos niños hay que ofrecerles una «comunidad escolar segura, acogedora, colaboradora y estimulante en la que cada uno es valorado» (Booth M.; Ainscow, 2002) en su diversidad,



en que la institución y la comunidad educativa participe de todos los procesos educativos, desde la dirección escolar, la administración, los docentes en el desarrollo del currículo, la familia para mejorar el aprendizaje y la participación de todos los estudiantes.

La institución educativa, es el mejor espacio para dar acogida a la población escolar diversa y a la que hay que proveer de estrategias psicológicas adecuadas para impulsar la resiliencia en casos de desastres naturales.



