

Mis habilidades de autocontrol

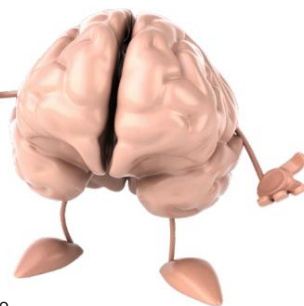
Guía de actividades para los grados K-2



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario

1. ¿Qué es el autocontrol? Respuesta: Tu capacidad de pensar antes de actuar para controlar tus acciones.
2. ¿Por qué es importante el autocontrol? Respuesta: El autocontrol te ayuda a tomar mejores decisiones.
3. ¿Por qué el autocontrol es una habilidad superpoderosa? Respuesta: Se necesita mucha práctica para lograrlo.
Somos buenos en el autocontrol porque hacemos las cosas sin pensar todo el tiempo.
4. ¿Qué podría pasar si no tienes buen autocontrol y actúas sin pensar?
Respuesta: Podría ocurrir algo negativo. Podrías meterte en problemas o sentirte mal.
5. ¿Cómo se practica el autocontrol? Respuesta: Utilizando los tres pasos del autocontrol.
6. ¿Cuál es el primer paso de autocontrol? Respuesta: El primer paso de autocontrol es 'hacer una pausa'.
7. ¿Por qué es tan importante hacer una pausa antes de actuar? Respuesta: Hacer una pausa te da tiempo para bajar el ritmo y usar el segundo paso.
8. ¿Cuál es el segundo paso del autocontrol? Respuesta: El segundo paso del autocontrol es 'pensar'.
9. ¿Por qué es tan importante pensar antes de actuar? Respuesta: Pensar nos da tiempo para reflexionar sobre cuál sería la mejor o la decisión correcta a seguir.
10. ¿Cuál es el tercer paso del autocontrol? Respuesta: El tercer paso del autocontrol es 'elegir'.
11. ¿Qué eliges en el tercer paso de autocontrol? Respuesta: Eliges lo mejor o lo siguiente correcto que puedes hacer.



Actividades en el aula

Mueve, mueve, mueve

Pídeles a los alumnos que digan las palabras "Muévete, muévete, muévete" mientras se mueven en sus asientos. Después de unos 30 segundos, pídeles que respiren hondo y digan "Tranquilo, tranquilo, tranquilo". Repite el proceso hasta que todos se hayan calmado.

Conozca las señales

Pida a cada estudiante que comparta los momentos en que es más difícil para controlarse. Pídeles que identifiquen las señales preguntándoles cómo saben cuándo no se sienten en control. Escriba sus respuestas en la pizarra. Algunos ejemplos son: golpear, sentir impaciencia, caminar de un lado a otro, palpitaciones, gritar, excitarse, enojarse, etc.

Showdown de vídeo

Vean dos videos sobre autocontrol y hagan que los estudiantes califiquen cuál El video que más les guste. Pida a los estudiantes que comparen los pasos del video elegido como opción n.º 1 con los pasos de autocontrol del Dr. Collier.

Opción n.º 1: https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ_4

Opción n.º 2: https://www.youtube.com/watch?v=pd7_GpERNOM

¡Lo has encontrado!

Lee cada situación en voz alta y pide a los alumnos que identifiquen si el comportamiento demuestra autocontrol o no. Si no lo demuestra, pregúntales cómo aplicarían los tres pasos del autocontrol para tomar una mejor decisión.

1. Cuando alguien te dice algo hiriente que te hace sentir mal.
Te sientes enojado y les gritas.
2. Cuando te sientes frustrado y quieres rendirte, empiezas a hacer Respiración profunda para calmarse.
3. Cuando te sientes emocionado y sueltas la respuesta sin pensarlo.
4. Cuando quieres decir algo gracioso y gritarlo durante la clase.
5. Cuando te sientes herido por alguien y le pegas.
6. Cuando sientes impaciencia pero esperas tu turno para hablar.
7. Cuando tienes hambre y comes primero el postre.

Tres pasos para practicar el autocontrol

Cuando veas que los estudiantes actúan impulsivamente, pídeles que:

- 1) Haz una pausa
- 2) Piensa
- 3) Elige