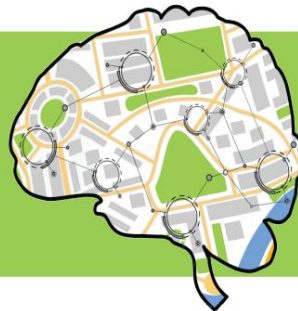


Mis habilidades de diálogo interno

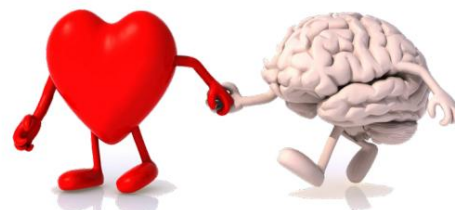
Guía de actividades para los grados K-2



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario en vídeo

1. ¿Qué es el diálogo interno? Respuesta: La forma en que te hablas a ti mismo. ¡Nos hablamos a nosotros mismos todo el tiempo!
2. ¿Puede el diálogo interno ser útil o perjudicial? Respuesta: Puede ser tanto útil como perjudicial.
depende de lo que te digas a ti mismo.
3. ¿Cómo se llama la voz que te habla a ti mismo y de dónde viene? Respuesta:
Tu voz interior. Proviene del interior de tu cerebro.
4. ¿Pueden todos oír tu voz interior? Respuesta: Nadie oye tu voz interior excepto tú.
a menos que digas tus pensamientos internos en voz alta.
5. ¿Por qué es importante tu voz interior? Respuesta: Tu voz interior y cómo te hablas con ella
Tú mismo influyes en cómo te sientes y en lo que haces.
6. ¿Qué es el diálogo interno negativo? Respuesta: El diálogo interno negativo ocurre cuando tu voz interior se centra en lo malo y dice cosas negativas.
Cosas como: "No se me da bien esto", "No puedo hacerlo" o "¡Soy malo en esto!"
7. ¿Cómo te puede hacer sentir el diálogo interno negativo? Respuesta: El diálogo interno negativo puede hacerte sentir triste y con miedo a intentar cosas.
8. ¿Qué es el diálogo interno positivo? Respuesta: El diálogo interno positivo ocurre cuando tu voz interior se enfoca en lo bueno y dice cosas como:
"¡Puedes hacerlo!", "¡Sigue intentándolo!" o "¡Lo conseguirás!"
9. ¿Cómo te puede hacer sentir el diálogo interno positivo? Respuesta: Feliz, seguro de ti mismo y dispuesto a intentar cosas, incluso si son difíciles.



Actividades en el aula

Dale la vuelta a tu pensamiento

Escribe y muestra en la pizarra una afirmación negativa sobre uno mismo para que los alumnos la lean. Anímalos a pensar en algo positivo para contrarrestar la negativa. Pide a los alumnos que compartan voluntariamente afirmaciones negativas que se hayan dicho a sí mismos. Utiliza estas afirmaciones para practicar cómo transformarlas en positivas.

Cadena de papeles con diálogo interno positivo

Pide a cada estudiante que escriba una afirmación positiva sobre sí mismo en una tira de cartulina y que cree una cadena de papel que puedan exhibir en el aula. ¡Anímalos a descubrir qué tan larga pueden hacer su cadena de papel!

Escudo de diálogo interno

Utilizando el contorno de un escudo, invite a los estudiantes a escribir afirmaciones positivas sobre sí mismos en su escudo. Explíqueles que estas afirmaciones protegerán su cerebro. Muestre sus escudos en el aula o péguelos en la parte delantera de sus pupitres. Anime a los estudiantes a usar sus propias afirmaciones positivas cuando se enfrenten a una tarea difícil.

Escenarios de diálogo interno

Lee cada situación en voz alta y pide a los estudiantes que compartan qué afirmación o pensamiento positivo podrían utilizar para mantenerse positivos cuando se enfrenten a sentimientos o acontecimientos difíciles.

1. Cuando alguien me dice algo hiriente, podría decirme a mí mismo

2. Cuando me sienta desanimado y quiera rendirme, me diré a mí mismo:

3. Cuando siento que no soy lo suficientemente bueno, puedo decírmelo a mí mismo.

4. Cuando me sienta avergonzado y quiera huir y esconderme, diré:

5. Cuando me frustró, me enojó y quiero desahogarme, diré:

Tres pasos para practicar el diálogo interno

Cuando escuchas la voz interior de los estudiantes decir algo negativo en voz alta, pídeles que utilicen los tres pasos para practicar sus habilidades de diálogo interno positivo.

1) Atrápalo 2) Detenlo 3) Reemplázalo