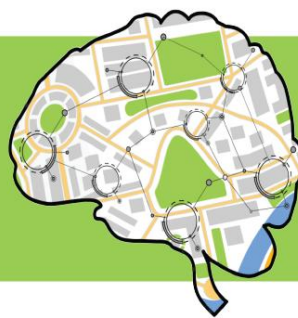
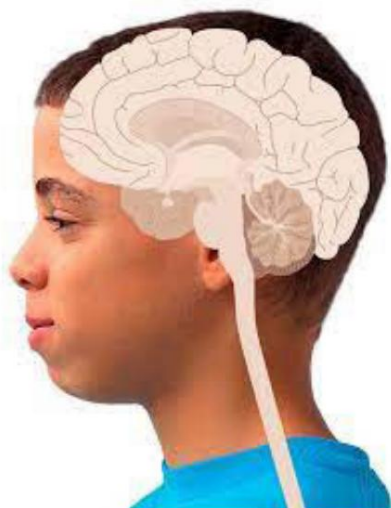


Mis buenas decisiones

Guía de actividades para los grados K-2



Know Your Neuro



Preguntas de un test cerebral

1. ¿Qué parte importante del cuerpo está dentro de tu cabeza? Dibuja líneas en la pizarra y pregunta. Los estudiantes deben completar los espacios en blanco con la respuesta.

2. ¿Qué hace el cerebro? Pregúntales a los estudiantes que recuerdan del video "Mis buenas decisiones" sobre las funciones del cerebro. Respuesta: Pensar y tomar decisiones.

3. ¿Cómo puedes mantener tu cerebro fuerte? Pregúntales a los estudiantes que recuerdan de la Video 'Mis buenas decisiones'. Respuesta: Practica tomar buenas decisiones. Utiliza las actividades.

4. ¿Qué es una buena elección? Respuesta: Una elección que sea positiva para ti y para los demás.

5. ¿Deberías imitar a los demás si toman una mala decisión? Respuesta: ¡No! Es tu cerebro, así que es tu decisión. Toma una buena decisión para ti y para los demás.

Aprendizaje a largo plazo

Momentos de atención plena

Enseñe a los estudiantes cómo practicar la atención plena antes de tomar una decisión. Al jugar al juego "Levántate o siéntate" (a la derecha), pídale a los estudiantes que sigan los siguientes pasos antes de responder:

1. Haz una pausa para respirar profundamente y mantén la respiración durante 4 segundos.
2. Piensa cuál podría ser la mejor opción.
3. Exhala durante 4 segundos.
4. Luego, toma una buena decisión.

Ventajas y desventajas

Enséñales a los estudiantes la definición de "ventajas" y "desventajas". Al jugar al juego "Levántate o siéntate" (a la derecha), pregúntales cuáles serían las ventajas y desventajas de cada opción.

Buena elección

Enseñe a los estudiantes la porra de la Buena Elección:

- ¡Buena elección, buena elección, 1, 2, 3! ¡Así estamos seguros tú y yo!
- Si está mal, ¡entonces digo NO!
- ¡Elegir bien ayuda a que mi cerebro crezca!

Juego de levantarse y sentarse

Utilizando los siguientes ejemplos, pida a los alumnos que se pongan de pie si creen que es una buena opción y que se sienten si creen que no lo es. A continuación, pídeles que compartan sus propios ejemplos.

1. ¿Decidiste ser amable con el nuevo estudiante de la escuela?
2. ¿Usas tijeras de arte para cortar el pelo a tu amigo?
3. Cuando llega el momento de hacer fila para el almuerzo, te quedas de pie en silencio y esperas. ¿Tu turno?
4. ¿Le pides a un nuevo amigo que juegue contigo en el recreo?
5. Cuando oigas a alguien burlándose de otro estudiante, dile ¿El profesor?
6. Cuando veas a otros estudiantes haciendo algo en contra de las reglas, decides seguir las reglas en lugar de ir con los demás.
7. Cuando estés haciendo fila para el almuerzo, Empiezas a empujar y a dar codazos a la persona que tienes delante porque la fila avanza muy despacio.
8. Compartes tu juguete favorito con un amigo o con tu hermano o hermana pequeño.

