

Mis habilidades para negarme

Guía de actividades para los grados K-2



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario

1. ¿Qué son las habilidades de rechazo? Respuesta: Tu capacidad para decir no, especialmente a cosas que te incomodan o te llevan a comportamientos arriesgados.
2. ¿Qué es un límite? Respuesta: Es como un aro de hula-hula imaginario que rodea tu El cuerpo. Siempre está contigo. Separa lo que piensas y sientes de lo que piensan y sienten los demás.
3. Cuando practicas habilidades para decir no, ¿qué estás estableciendo? Respuesta: ¡Tus límites!
4. ¿Cómo te ayudan las habilidades para decir no y los límites? Respuesta: Te mantienen a salvo. Te impiden hacer cosas que no deberías hacer.
5. ¿Cómo desarrollas tus habilidades para decir que no? Respuesta: ¡Practica! Practica lo que vas a decir con anticipación. Luego, usa tus habilidades para decir que no y así protegerte. Usa tu capacidad de decir "no" si alguien te pide que hagas algo con lo que no te sientes cómodo. Usa tu capacidad de decir "no" a ti mismo cuando tengas la tentación de romper una regla.



Actividades en el aula

Concentración de habilidades para rechazar

Divide la clase en grupos de 3 a 5 estudiantes. Pide a cada grupo que compita con los demás pensando en tantas maneras divertidas y creativas de decir "no" como puedan. Dale entre 5 y 10 minutos para completar sus listas. Pide a una persona de cada grupo que lea las respuestas en voz alta. Escribe las respuestas de cada grupo en la pizarra. Cuenta la cantidad de respuestas. Felicita a todos los grupos por haber ideado las mejores, más creativas y más divertidas maneras de decir "no".

Momentos sinceros

Pide a los estudiantes que nombren tres cosas a las que les cuesta decir "no" cuando están con otras personas. Pídeles que sean sinceros y admitan si alguna vez les cuesta decirse "no" a sí mismos cuando quieren hacer cosas que saben que no deberían. ¡Felicita su sinceridad!

Canción sobre habilidades para rechazar

Enseñe a los estudiantes la canción sobre habilidades para decir no:

Paso, no gracias, ahora no, estoy bien.
 Hace que tu cerebro crezca como debería.
 Usa los frenos. Elige bien lo que vas a decir.
 ¡Entonces entrena tu cerebro para apartar la mirada!

Escenarios en los que se dice "No"

Para cada uno de los siguientes escenarios, pregunte a los estudiantes qué estrategia de rechazo utilizarían y por qué.

1. Tu amigo trajo un juguete a la escuela. La maestra lo dejó en su escritorio hasta el final del día porque no se permiten juguetes en clase. Cuando la maestra no miraba, tu amigo te pidió que fueras a buscar el juguete y se lo devolvieras.
2. Estás jugando un juego divertido con tus amigos durante
 En el recreo, un estudiante se acerca y te dice que dejes de jugar con tus amigos y que jueguen a otro juego. Tú disfrutas jugando con ellos y quieres seguir haciéndolo.
3. En el baño, ves algo
 Unos estudiantes están tapando el inodoro con papel higiénico. Te invitan a unirte a ellos.
4. Durante el examen de ortografía, tu amigo te pide que le muestres tu hoja para que pueda copiar tus respuestas.
5. Pida a los estudiantes que piensen en una situación en la que se sintieron... presionados para hacer algo que no querían hacer.

