

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 4

EXPRESAR NECESIDADES ADECUADAMENTE

Duración: 20-25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, Crisp, Cherry

Objetivo: Los estudiantes aprenderán a expresar lo que necesitan usando palabras tranquilas y amables, en vez de quitar cosas, gritar o reaccionar sin pensar.

METAS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los niños podrán:

- Reconocer cuando necesitan algo (ayuda, espacio, un turno).
- Practicar el uso de palabras para expresar lo que necesitan de manera adecuada.
- Reemplazar reacciones impulsivas (quitar cosas, gritar) con palabras tranquilas.
- Entender que expresar claramente lo que necesitan ayuda a que todos se sientan mejor.

MATERIALES NECESARIOS

- Video de Selin's Sweets: "Palabras Amables"
- Espacio abierto en el salón
- Opcional: tarjeta visual (Para • Respira • Habla)

PASOS DE LA LECCIÓN

1. Bienvenida y calentamiento (2 min)

La maestra saluda a la clase: (Los niños se sientan en círculo.)

"¡Buenos días, dulces amigos! Hoy vamos a aprender a usar nuestras palabras para decirles a los demás lo que necesitamos, de una manera tranquila y amable."

2. Historia (2 min)

Ponga el video: "Palabras Amables"

Después de ver el video, la maestra resume:

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 4

EXPRESAR NECESIDADES ADECUADAMENTE

“A veces los amigos necesitan algo — un turno, ayuda, espacio o atención. En vez de quitar cosas o gritar, es mejor usar palabras amables. Usar palabras ayuda a que todos se sientan tranquilos y comprendidos.”

La maestra refuerza:

“Cuando usamos nuestras palabras, mostramos control propio.”

3. Conversación y reflexión (6 min)

La maestra pregunta:

Repitan después de mí con voz tranquila:

- “¿Me das un turno, por favor?”
- “Necesito ayuda, por favor.”
- “Por favor, dame espacio.”

Preguntas:

- “¿Qué puedes decir si necesitas un turno?”
- “¿Me das un turno, por favor?”
- “¿Qué puedes decir si necesitas ayuda?”
- “Necesito ayuda, por favor.”
- “¿Qué pasa si quitamos algo en vez de pedirlo?”
- “¿Las palabras amables ayudan a que nuestro cuerpo se sienta tranquilo o inquieto?”
- “Muéstreme una respiración tranquila.”

4. Actividad – Juego para practicar “Usa tus palabras” (10 min)

Paso 1 – Actuar la situación (modelo de la maestra)

La maestra hace como que le quita un juguete a un estudiante y dice:

“¿Es esta la mejor manera de mostrar que necesito un turno?”

Los niños dicen: No.

La maestra modela la manera correcta:

“¿Me das un turno, por favor?”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 4

EXPRESAR NECESIDADES ADECUADAMENTE

Paso 2 – Practicar situaciones

Dos niños a la vez pasan al frente.

La maestra da situaciones simples para que los niños usen palabras tranquilas. Cuando el niño usa palabras tranquilas, la clase le da un pulgar arriba en silencio.

Situaciones:

- Si quieres un turno.
- Si necesitas ayuda para abrir algo.
- Si alguien está demasiado cerca de ti.
- Si quieres unirse a un juego.

Los niños practican diciendo:

- “¿Me das un turno?”
- “¿Me ayudas?”
- “Por favor, dame espacio.”
- “¿Puedo jugar?”

La maestra refuerza el tono de voz tranquilo y el lenguaje corporal calmado.

Paso 3 – Agregar la señal de control propio

La maestra presenta una rutina simple:

“Para... Respira... Habla.”

Los niños practican:

1. Se quedan quietos
2. Toman una respiración suave
3. Dicen claramente lo que necesitan

La maestra dice:

“Así expresamos lo que necesitamos de una manera dulce.”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 4

EXPRESAR NECESIDADES ADECUADAMENTE

5. Cierre – Mis palabras me ayudan (5 min)

La maestra pregunta:

“¿Qué puedes decir cuando necesitas algo?”

Maestra: “Cuando necesito algo, yo puedo...”

Niños: “¡USAR MIS PALABRAS!”

Los niños comparten su respuesta o la dicen en voz bajita.

La maestra cierra:

“Cuando usamos nuestras palabras, nos cuidamos a nosotros mismos y también a los demás.”

Reflexión para la maestra

- ¿Los estudiantes identificaron frases adecuadas para necesidades comunes?
- ¿Reemplazaron acciones impulsivas con palabras?
- ¿Practican un tono de voz tranquilo y control de su cuerpo?
- ¿Entendieron que expresar lo que necesitan es parte del control propio?