

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 2 – SEGUIR RUTINAS

Duración: 20-25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, Rico and Lola

Objetivo: Los estudiantes aprenderán qué son las rutinas, por qué las rutinas nos ayudan a sentirnos tranquilos y listos, y practicarán seguir una rutina simple con movimiento, música y participación.

METAS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los niños podrán:

- Entender qué es una rutina con palabras simples.
- Reconocer cómo las rutinas ayudan a que el cuerpo se sienta tranquilo.
- Practicar seguir pasos en orden.
- Participar en una rutina en grupo usando movimiento y música.

MATERIALES NECESARIOS

- Video de Selin's Sweets: **Seguir Rutinas**
- No se necesitan materiales (actividad con movimiento)

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 sobre las rutinas — los pasos que seguimos todos los días para ayudarnos a sentirnos tranquilos, seguros y listos.”

2. Historia (2 min)

Ponga el video Seguir Rutinas.

- Rico sigue la rutina de la panadería:
- Lavarse las manos
- Tomar una respiración lenta y tranquila
- Cantar la canción de la mañana
- Lola se apura porque está emocionada.
- Rico le recuerda con amabilidad que primero debe seguir la rutina.
- Lola va más despacio, sigue los pasos y vuelve a sentirse tranquila.

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 2 – SEGUIR RUTINAS

3. Conversación y reflexión (6 min)

La maestra pregunta:

- “¿Qué hacemos primero — lavarnos las manos o bailar?”
- “Muéstreme: ¿cómo nos lavamos las manos?”
- “Muéstreme: una respiración tranquila.”
- “¿Lola fue muy rápido o fue despacio y tranquila?”
- “¿Cómo se sintió Lola después de la rutina — tranquila o inquieta?”
- “¿Cuál es una rutina que hacemos en la escuela?”
(hacer fila / recoger / sentarse en la alfombra).

4. Actividad– Nuestra rutina en acción (10 min)

Paso 1 – Baile de la rutina de la mañana (movimiento + música)

La maestra dice:

“Ahora vamos a seguir juntos la rutina de Sweet Bakery — ¡igual que Rico y Lola!”

1. Los niños hacen como si se lavaran las manos.
2. Los niños toman una respiración lenta y profunda.
3. Ponga la canción del video e invite a los niños a bailar.

La maestra guía durante la canción:

“Muevan su cuerpo como Selin, Rico y Lola.”

La maestra refuerza:

“Cuando seguimos rutinas, nuestro cuerpo se siente tranquilo y feliz.”

Paso 2 – Compartir mi rutina de la mañana (tiempo de círculo)

La maestra modela:

“En la mañana, yo me despierto, me visto y desayuno.”

Tres niños a la vez comparten un paso de su rutina de la mañana.

- “Primero, yo _____.”
- “Después, yo _____.”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 2 – SEGUIR RUTINAS

5. Cierre – Promesa de rutina (5 min)

La maestra pregunta:

“¿Qué rutina vas a seguir hoy en la escuela o en la casa?”

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

La maestra cierra:

“Igual que Rico y Lola, cuando seguimos nuestras rutinas, nos sentimos listos para un dulce día.”

Reflexión para la maestra

- ¿Los estudiantes entendieron qué es una rutina?
- ¿Siguieron los pasos en orden?
- ¿El movimiento y la música ayudaron a mantener un comportamiento tranquilo?

Reflexión para la maestra

- ¿Los estudiantes reconocieron y nombraron la decepción?
- ¿Participaron en la respiración y en la práctica del perdón?
- ¿Se vieron más tranquilos o más positivos después?