

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 1 – CONTROL PROPIO

Duración: 25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, Max, Lola

Objetivo: Los estudiantes aprenderán qué es el autocontrol, reconocerán cuándo es importante ir más despacio, y practicarán pausar antes de actuar con una actividad de movimiento guiada.

METAS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los estudiantes podrán:

- Entender en palabras sencillas qué significa autocontrol.
- Identificar momentos cuando la emoción hace que queramos apresurarnos.
- Practicar bajar la velocidad del cuerpo y de las acciones.
- Usar palabras y acciones para tomar decisiones amables y seguras.

MATERIALES NECESARIOS

Video de Selin's Sweets: "Practicando el Control Propio"

Espacio abierto en el salón (no se necesitan materiales)

PASOS DE LA LECCIÓN

1. Bienvenida y Calentamiento (2 min)

La maestra saluda a la clase (niños sentados en círculo):

"Buenos días, dulces amigos! Hoy vamos a aprender sobre el autocontrol.

Autocontrol significa: parar un momentito, ir más despacio y hacer elecciones seguras y amables."

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 1 – CONTROL PROPIO

2. Historia (2 min)

Ponga el video CONTROL PROPIO.

- Max y Lola ven su galleta favorita y se emocionan mucho.
- Corren para agarrarla y se chocan.
- Whisper les recuerda con cariño: “Despacio.”
- Max recuerda el autocontrol, dice “perdón”, y decide hornear juntos.
- Todos se sienten mejor cuando usan paciencia y trabajo en equipo.

Selin recuerda a los niños:

“El autocontrol hace las cosas más fáciles para todos.”

3. Conversación y Reflexión (6 min)

La maestra pregunta (respuestas cortas):

- “Por qué Max y Lola se chocaron?”
- “Qué dijo Whisper para ayudarlos?”
- “Cómo mostró Max el autocontrol?”
- “Cuándo necesitamos ir despacio en la escuela?”

Anime respuestas simples como: correr, agarrar, esperar, compartir, hacer fila, parar.

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 1 – CONTROL PROPIO

4. Actividad – Juego “Espacio y Ya” (10 min)

Paso 1 - Maestra dice: “Vamos a practicar el autocontrol con nuestro cuerpo. A veces nos movemos rápido... y a veces necesitamos ir despacio.”

Paso 2 – Practicar RÁPIDO y DESPACIO

La maestra da instrucciones y las demuestra:

- “Camina RÁPIDO como cuando estás emocionado.”
- “CONGÉLATE!” (todos se quedan quietos)
- “Ahora camina DESPACIO como dice Whisper... tranquilo y con cuidado.”

Repita con otras acciones:

- Caminar de puntitas despacio
- Alcanzar algo despacio
- Sentarse despacio

Refuerce con esta frase:

“Un cuerpo despacio nos ayuda a estar seguros.”

Paso 3 – Pausa antes de seguir

Agregue una señal para pausar:

“Cuando yo diga ‘ESPERA’, paramos y respiramos antes de movernos.”

Niños practican:

1. Parar
2. Una respiración profunda
3. Moverse despacio otra vez

Maestra dice:

“Eso es autocontrol!”

AUTOGESTIÓN

PLAN DE LECCIÓN 1 – CONTROL PROPIO

5. Cierre – Promesa del Autocontrol (5 min)

La maestra pregunta:

Cuando puedes usar autocontrol hoy?
Cuando hacemos fila?
Cuando compartimos juguetes?
Cuando esperamos nuestro turno?

Los niños comparten (o lo dicen en voz bajita).

Cierre de la maestra:

“Igual que Max y Lola, nosotros podemos ir despacio, usar palabras amables y hacer decisiones dulces.”

Reflexión de la Maestra

Los estudiantes reconocieron cuándo alguien se apresura?
Practicaron parar y mover el cuerpo más despacio? Entendieron que el autocontrol ayuda a que todos se sientan mejor?