



# APRECIO Y GRATITUD

APRECIO Y AGRADEZCO LO BUENO  
QUE PASA EN EL MUNDO.

## Contenido

Introducción al acuerdo 10: Aprecio y gratitud .....	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo? .....	2
CONSTRUYO .....	3
Actividades sugeridas .....	3
Orientaciones didácticas para usar el libro “Entre todos nos cuidamos” ....	12
INTEGRO: .....	17
Intervenciones informales .....	17
DIBUJO .....	18
EVALÚO .....	19
Formatos de evaluación .....	19
Carta para la familia .....	25
Referencias .....	26
Otros recursos .....	27



## Introducción al acuerdo 10: Aprecio y gratitud

La regulación emocional cumple un doble propósito: disminuir la frecuencia, intensidad y duración de las emociones destructivas y aumentar la duración, frecuencia e intensidad de las constructivas. Esto es justamente lo que se trabaja en los últimos 3 acuerdos.

Ahora es el turno de apreciar y agradecer lo bueno que hay en el mundo. Alegrarse de las virtudes, posesiones, logros y acciones, tanto propias como ajenas. Al hacerlo se contrarresta la depresión, la envidia, los celos, la competitividad y el cinismo. Se equilibran los puntos de vista al notar lo que se tiene en vez de solo enfocarse en lo que falta. Apreciar y agradecer trae alegría.

En el mundo actual las personas se necesitan mutuamente para sobrevivir, por ello es muy importante aprender a apreciar y agradecer lo que otros hacen por uno mismo. Es un elemento esencial para establecer relaciones personales constructivas.

Con este acuerdo los niños dirigirán su atención únicamente a las condiciones favorables de su vida, de tal manera que logren experimentar un sentimiento de apreciación, agradecimiento y satisfacción por ellas.

Recuerda modelar con el ejemplo y alentar diariamente la práctica de los acuerdos. También es muy importante que tomes una pausa para reconocer y apreciar tu trabajo y el de los niños, y alegrarte de todos sus logros. Esto te ayudará a sentirte mejor si por alguna razón te encuentras desanimada, cansada o frustrada.

## ¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

- a) El trabajo en preescolar ofrece infinitas oportunidades para apreciar y agradecer. Entre las más frecuentes, compartidas por maestras de todo el país, se encuentran:
- El silencio al llegar temprano.
  - Escuchar a los niños llegar poco a poco y verlos correr felices para ir a su salón.
  - Ver despedirse con una sonrisa o un llanto a las mamás.
  - Cuando alguna mamá le dice a su hijo al despedirse: “Te quiero, en un rato regreso”.
  - Ver el peinado y el moño de alguna niña e imaginar que tiene una mamá que la quiere y atiende.





- La mochila de super héroe de algún niño por la que esperó tanto tiempo.
  - Cuando es día feriado y no hay que ir a trabajar.
  - Ver los bailes de los niños en el festival de la escuela.
  - Cantar todos juntos.
  - Cuando pregunto a un niño cómo se llama su mamá y me responde: MAMÁ.
  - Sus caras al abrir la caja sorpresa.
- a) Piensa en ejemplos de tu vida cotidiana de los que estés agradecida. Realiza un ejercicio mental en el cual aprecies y agradezcas todo lo bueno en tu vida ¿Cómo te hace sentir este ejercicio?
- b) Piensa en todo el trabajo que has hecho con tus alumnos y el empeño para entrenarlos en los acuerdos. Reconoce y aprecia también el esfuerzo de ellos por cumplirlos y los avances que has notado. Permítete sentir las emociones de alegría, regocijo, satisfacción o logro, los cuales quizá estén presentes en este momento.
- c) Anota dos situaciones específicas dentro del salón de clases en las que te podría ayudar este acuerdo.



## ■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

El acuerdo se presenta en la primera actividad. El resto de las actividades están planteadas para practicarlo y repasarlo.

### Actividad 1: Día de agradecer

Con la ayuda de dos títeres o marionetas, presenta a los niños la siguiente historia:





*Luis y Karla son los mejores amigos. Les gusta jugar juntos, compartir sus colores y galletas favoritas, ayudar a otros niños y hacer nuevos amigos.*

*Hoy Luis está muy contento. Le dice a Karla que es un buen día para agradecer todo lo bueno que han vivido en su escuela. Ella no entiende muy bien de qué se trata. Luis le explica que va a agradecer a todas las personas que han sido bondadosas con él.*

*Primero Luis encuentra a Oscar, un niño que los invitó a jugar con su pelota nueva en el recreo, y le dice: “¡Gracias Oscar por prestarme tu pelota!”. “De nada”, le responde Oscar. Me encantó compartir mi pelota y jugar contigo. Luis se siente muy contento. Agradecer se siente bien.*

*Luego encuentra a Lucía y le agradece por invitarlo a su fiesta de cumpleaños: “Gracias Lucía por invitarme a tu fiesta de cumpleaños, me divertí mucho”. Lucía le contesta: “Gracias Luis por acompañarme, yo también me divertí mucho, eres muy amable”. Luis se siente muy contento. ¡Wow! Agradecer se siente bien.*

*Y así, continúa agradeciendo a muchos otros compañeros que se encuentra en el camino. Le agradece a Alan que lo haya visitado cuando estaba enfermo, a Rosa y María porque son muy amables cuando lo saludan todas las mañanas, a Jorge porque le convidó galletas durante el almuerzo, etc.*

*“Wow” Todos se han puesto muy contentos. Apremiar y expresar gratitud por las cosas buenas que otros hacen por ti se siente bien. Ahora Karla quiere intentarlo. Va con su maestra Sofía y le dice: ¡Gracias maestra por enseñarme el cuerpo de montaña, a atender mi respiración y a ser amable. Por enseñarme muchas cosas que me ayudan a estar bien! La maestra la abraza y le dice: “Karla, eres muy amable y gentil, me siento muy apreciada y querida”.*

*¡WOW! Piensa Karla, agradecer se siente bien.*

*Luis y Karla están muy felices, ¡apreciar lo que otros hacen por ti y agradecer se siente muy bien! Luis mira a Karla y le dice: ¡UPS, casi lo olvido! No te he agradecido a ti. ¡Gracias querida Karla por ser mi mejor amiga. Gracias, gracias, gracias, por ser la mejor amiga de todas! Los dos ríen y se abrazan. Como lo han hecho tantas otras veces antes, los dos están de acuerdo en que apreciar y agradecer ¡se siente bien!*

Al terminar la historia pregunta a los niños:

¿Pueden decir: “Agradecer se siente bien”?





¿Por qué creen que es importante apreciar y agradecer lo que otros hacen por ustedes?

Menciona que les presentarás un nuevo acuerdo: “Aprecio y gratitud: Aprecio y agradezco todo lo bueno que pasa en el mundo”. Dibuja el símbolo que lo representa: una gran sonrisa. Explica que es una sonrisa porque “apreciar y agradecer lo bueno que otros hacen por ti o lo que tienes, es una buena manera de sentirse bien”.

**Considera:**

- Leer cualquier cuento sobre gratitud que conozcas.

**Materiales:** Varios títeres de niñas y niños y otro que represente a la maestra.

### Actividad 2: Cosas que me gustan de ir a dormir

Lee a los niños el libro *Cosas que me gustan de ir a dormir*. Este libro hace un recuento de las cosas que un pequeño niño hace antes de irse a dormir, en particular lo bueno que hizo durante el día. Mientras lees, aprovecha para reconocer y apreciar todas las cosas lindas que le pasan al protagonista.

**Considera:**

- Si no conoces el libro, puedes revisarlo en: [https://www.youtube.com/watch?v=dgh-DO\\_oFCok&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=dgh-DO_oFCok&t=11s)
- Leer el cuento *Cosas que me gustan*.

### Actividad 3: Me gusto

Presenta a los niños la siguiente poesía, tomada del libro *Me gusto*.

Me gusto tanto por la mañana  
que doy un salto desde mi cama.

Me gusto y río. ¡Un nuevo día!  
Hay que vivirlo con alegría.

Me gusto riendo, me gusto sin dientes,  
me miro al espejo de lado y de frente.





Me gusto mucho, me siento valiente,  
y voy al colegio siempre sonriente.

Me gusto en la clase cuando al preguntarme,  
me sé la lección sin equivocarme.

Incluso me gusto aunque al contestar  
responda una cosa que pueda estar mal.

¡Cuánto me gusto frente a mi espejo!  
Me veo muy fuerte, ¡no tengo complejos!

Me gusto leyendo, tranquilo en mi cama,  
contento y seguro hasta mañana.

Me gusto ahora, me gustaré siempre,  
yo sé que me quieren y eso es suficiente.

Yo me gusto mucho, cada día un poco más,  
pero ahora te pregunto: Y tú, ¿te gustas más?

Reflexiona con los niños la importancia de apreciar lo que son y las cualidades que tienen. Pregúntales qué les gusta de ellos mismos y en qué consideran que son buenos. Luego proporciona un espacio de silencio para que agradezcan todas estas cosas que les pertenecen (de la manera que cada uno quiera). Puedes recordarles agradecer también el tener buena salud, amigos, una escuela, etc.

### Considera:

- Pedir que hagan un dibujo de cosas que les gustan de ellos mismos y por lo que se pueden sentirse agradecidos.
- Revisar la poesía en <https://www.youtube.com/watch?v=af71eD75iOk>

### Actividad 4: Cosita Linda

---

Cuenta a los niños el libro *Cosita linda*. Este libro presenta una historia sobre una amistad entre un gorila y una gatita.





El objetivo de la actividad es apreciar la compañía y cariño de los amigos (incluyendo las mascotas) y expresar gratitud hacia ellos.

**Considera:**

- Aprovechar la actividad para hablar de la importancia de apreciar y cuidar a los animales y alegrarse por su presencia.
- Que hagan un dibujo sobre sus mascotas. Hacer una ronda de agradecimiento por ellas .
- Si no conoces el cuento, revísalo en: <https://www.youtube.com/watch?v=ueC-a6xLVI4g>

**Actividad 5: ¿Qué de bueno te pasó?**

Esta actividad es muy sencilla y la puedes integrar en tu rutina de saludo al inicio o al final de la semana. Consiste en preguntar a los niños “¿qué de bueno les pasó en la semana?, o ¿qué de bueno les pasó el fin de semana? Por turnos permite que cada niño responda, empezando por ti.

Reflexiona con los niños cómo se sienten cuando escuchan a otros hablar de lo bueno que les pasa.

**Considera:**

- Aprovecha los comentarios de los niños para preguntar sobre sus emociones: ¿Cómo te sentiste cuando eso pasó?, y sobre las emociones de otros: ¿Cómo creen que se sintió su compañero cuando eso le sucedió?

**Actividad 6: Secreto de familia**

Lee a los niños el libro *Secretos de Familia*. El texto brinda la oportunidad de apreciar y agradecer a quienes integran su familia, de una forma divertida..

Al terminar la lectura del cuento pide a los niños que hagan un dibujo de su familia. Reflexionen acerca de la importancia de las familias y de lo agradecidos que pueden sentirse de formar parte de una de ellas.

**Considera:**

- Si no conoces el libro, puedes leerlo en: <https://www.slideshare.net/Hernes-to2000/secreto-de-familia>.





- También puedes revisarlo en video en la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=kdexkPEBejM>

### Actividad 7: Comer y agradecer

Reparte una fruta a cada niño. Diles que no la coman hasta que tú lo indiques.

Una vez que todos los niños tienen su fruta, pregunta si saben de dónde viene esta fruta y todas las personas que intervinieron para que esté en este momento en sus manos.

Reflexionen en todas las personas y circunstancias que tuvieron que estar presentes para poder disfrutar de su fruta. Agradezcan a todos los que lo hicieron posible. Después de agradecer, coman la fruta. Al final pregunta cómo se sintieron al hacer este ejercicio.

#### Considera:

- Presentar imágenes de algunas personas involucradas en el proceso: Agricultores (en las diferentes etapas), transportistas, comerciantes, etc.

**Materiales:** Una fruta para cada niño.

### Actividad 8: Canción de gratitud

Enseña y canta con tus alumnos la *Canción de la gratitud*, producida por André van Hissenhoven:

Gracias a la luna,  
gracias al sol.  
Gracias al agua, al viento y al mar.

Gracias al ave del amanecer,  
gracias a la tierra  
y al río también, al río también.

Gracias al sueño  
y al despertar,  
gracias al árbol y a la libertad.





Gracias mamá y gracias papá.  
Gracias a la vida que en todos está,  
que en todos está.

Gracias a mis ojos  
y a mis pies.  
Gracias por todo lo que puedo ver.

Gracias a la noche que trae el descanso  
y a las estrellas que me están mirando,  
que me están mirando...

Recapitulen: ¿A qué y a quiénes se agradece en la canción? Pregunte si alguien quiere agradecer algo más diferente a lo propuesto en la canción.

#### Considera:

- Revisar el ritmo de la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo>
- Hacer un dibujo sobre la gratitud, con tema libre.

### Actividad 9: Ruleta de la gratitud

Fabrica una *ruleta de la gratitud* con diferentes temas, por ejemplo: familia, comida, mascotas, actividades que puedo hacer, amigos, escuela, el mundo, etc. Cada día, un niño diferente gira la ruleta para elegir un tema para agradecer a lo largo de la jornada. Permite que los niños expresen un sentimiento de gratitud hacia el tema elegido; invítalos a concentrarse en personas o circunstancias específicas.

#### Considera:

- Que los niños hagan una ruleta de la gratitud como una actividad manual que puedan llevar a casa para practicar este acuerdo.
- Revisar el siguiente link con ideas para hacer una ruleta de cartón: <https://www.teatimemonkeys.com/como-hacer-ruletas-para-juegos-con-cosas-que-probablemente-tienes-en-casa/?lang=es>





### Actividad 10: Semana de la gratitud

---

Dedica una semana entera para hablar de la gratitud a través de un proyecto de grupo o si es posible, de toda la escuela. Decidan entre todos qué actividades les gustaría hacer para expresar gratitud por todo lo bueno. Por ejemplo, pintar un mural o un póster, realizar una obra de teatro, elaborar tarjetas de agradecimiento, etc.

#### Considera:

- Integrar a los padres de familia en esta semana de la gratitud.

### Actividad 11: Caminata de la gratitud

---

Realiza dos marcas en el piso separadas por una distancia aproximada de dos metros. Cada niño debe caminar de una marca a la otra y mencionar en cada paso algo por lo que está agradecido. Puedes marcar los pasos con el sonido de una campana. Empieza tú para mostrarles la dinámica.

#### Considera:

- Dar ejemplos de cosas que los niños puedan apreciar y agradecer: un juguete, su abuelita, su comida preferida, amigos, sus maestras, el suéter que los calienta, etc.

### Actividad 12: Práctica de la gratitud

---

Invita a los niños a hacer esta práctica de gratitud juntos, en silencio y sentados en la postura de cuerpo de montaña.

Lee de forma pausada el siguiente guion, dando un breve intervalo de tiempo entre cada instrucción:

- Siéntate cómodamente con tu espalda derecha, como una montaña. Por un momento guarda silencio; recuerda que el silencio nos permite escucharnos y escuchar a otros.
- Ahora toma tres inhalaciones y exhalaciones suaves, profundas, gentiles. Siente cómo al inhalar, el aire entra a tu cuerpo y tu pancita se infla. Y cuando exhalas, el aire sale de tu cuerpo y tu pancita se desinfla. Inhala, el aire entra... exhala, el aire sale de tu cuerpo.





- Piensa en algo que alguien haya hecho por ti hoy, ayer o en estos días. Algo por lo que te sientas agradecido. Quizá hoy o en la semana comiste tu comida favorita, o quizá el fin de semana pudiste jugar con tus papás y hermanos. También puedes pensar en todo lo bueno que hacen por ti tus padres, tus abuelos, tus maestros, tus hermanos mayores. Piensa en todo lo que hacen para que te sientas bien y seguro.
- Yo creo que ya tienes varias cosas en mente que te gustaría agradecer, ¿cierto? Ahora, mentalmente, como si hablaras en voz bajita, date un momento para agradecer todo eso que otros hacen por ti, todo lo que otros hacen para que tú te sientas bien, seguro, atendido y cuidado. Date cuenta también cómo te sientes cuando eres capaz de agradecer lo que otros hacen por ti... se siente bien, ¿verdad?

Al terminar la práctica pregunta cómo les fue, si pudieron imaginar algo o alguien por lo que puedan estar agradecidos. Recupera cómo se sintieron.

### Considera:

- Pedir que hagan un dibujo de las personas y/o de aquello por lo que se sienten agradecidos.
- Si algún niño o niña en tu salón de clases no tiene papás, considera modificar el guión a “la persona que me cuida más” o lo que consideres adecuado.

### Actividad 13: Preguntas de gratitud

Pídeles recordar alguna experiencia de gratitud, por ejemplo haber recibido un regalo de un familiar, sentir que sus amigos los trataron con amabilidad, o haber comido una comida sabrosa preparada por alguien cercano. Puedes invitarlos a que uno o dos alumnos platiquen acerca de su experiencia. Después reflexionen sobre estas preguntas:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando recibes un regalo o te sucede algo agradable?
- ¿Te sientes alegre, emocionado o contenta?
- ¿Cómo te sientes hacia esa persona que hizo algo bueno por ti?
- Cuando das las gracias, ¿cómo se siente tu cuerpo?
- ¿Cómo te gusta dar las gracias? Puede ser con una mirada amable, o tal vez quieres dar un abrazo, o simplemente decir gracias.



**Considera:**

- Aprovechar los momentos cuando alguien comparta algún regalo o sea amable, y recuérdales cómo se siente la gratitud y cómo pueden expresarla por medio de una palabra como *gracias*.

**Actividad 14: El árbol de la gratitud**

Comenta a los niños que harán una actividad llamada “El árbol de la gratitud”. Muestra la rama de un árbol y explica que por turnos todos mencionarán algo o alguien por lo que estén agradecidos. Tú escribirás en un papelito lo que cada uno diga, y después cada quién pegará el papelito en el árbol de la gratitud. Pueden pegar varias notas y adornar el árbol con los materiales que tengan a la mano.

Al terminar, lee las notas de agradecimiento de todos. Pregunta cómo se sintieron al hacer esta actividad.

**Considera:**

- Pedir a los niños que dibujen el árbol del agradecimiento para que lo compartan con sus familias.
- Invitar a los niños a hacer esta actividad con sus familias.

**Materiales:** Una rama de un árbol que tenga a su vez muchas ramitas donde los niños puedan colgar notas de agradecimiento. Papeles de colores y pegamento.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA USAR EL LIBRO “ENTRE TODOS NOS CUIDAMOS”

A continuación, te presentamos las orientaciones didácticas del libro de texto “Entre todos nos cuidamos: 10 acuerdos para estar bien”. Te proponemos usar las actividades de este libro como complemento para construir los acuerdos.





1

pag. 58

DÉCIMO ACUERDO

## APRECIO Y GRATITUD

**Actividades**

1. Une con una línea los acuerdos, según el orden en que los hemos visto. Al finalizar, colorea la figura que se forma.

★ ¿A quiénes ayudaste en la semana? ¿Qué hiciste por esas personas?

- El objetivo de este ejercicio es repasar los acuerdos presentados previamente.

2

pag. 59

- Las imágenes muestran la cadena de producción del mango, desde que se cosecha hasta llegar a nuestra boca. El objetivo de este ejercicio es que los niños tomen conciencia de cuántas personas participan para que podamos consumir un mango.

2. Nombra lo que están haciendo las personas de las imágenes.



- ★ ¿Cuántas personas trabajaron para que Ana se pudiera comer un mango?
- ★ ¿A cuántas les tendría que agradecer?

- Pregunta a los niños qué observan en las imágenes. Probablemente al principio no encuentren relación entre ellas. En ese caso puedes preguntarles: ¿Qué imagen va primero?, ¿creen que en todas las imágenes aparece el mismo mango?
- ¿Cuántas personas trabajaron para que Ana pudiera comer un mango?, ¿a quiénes tendría que agradecer? Motívalos a ir más allá de las imágenes y a ubicar otros participantes en el proceso. Por ejemplo, el papá que trabajó para





2

pag. 59

ganar el dinero que se usó para comprar el mango.

- Es posible que los niños encuentren complicado imaginar tantos personajes involucrados. Si es así, primero pregunta por la persona que les brinda el mango (puede ser mamá, papá o quien los cuida).

Después, pídeles que piensen en quién lo compró, lo vendió, etc., es decir, comienza por las personas más cercanas hasta llegar a las más lejanas al niño.

- También pueden extender el agradecimiento al planeta y a todas las condiciones que cooperan para que la comida se produzca: clima, agua, sol, tierra, etc.
- Es común dar por hecho todo el esfuerzo y las condiciones necesarias para que los alimentos lleguen a la mesa. Hacerlos conscientes es una buena forma de conectarse con los demás de manera amorosa.

2. **Nombra** lo que están haciendo las personas de las imágenes.



★ ¿Cuántas personas trabajaron para que Ana se pudiera comer un mango?

★ ¿A cuántas les tendría que agradecer?

59

3

pag. 60

- Inciso a: En el dibujo, es muy probable que los niños no elijan el brócoli ni la papaya. Si escogen dibujar comida procesada, no te angusties ni juzgues. Sea cual sea el alimento, siempre se puede agradecer a las personas involucradas en que llegue a ellos.
- Inciso b: Sigue las instrucciones del libro para hacer una interiorización de este acuerdo.



**4**

pag. 61

- La lista “agradecer a...” es larga. Te sugerimos explorar primero las cosas que aprecian los niños. Quizás ocurra que todos desean agradecer a la misma persona. En este caso, deja el resto de la lista para otra sesión.

**1**

pag. 62

- Pide a los niños que recorten previamente las piezas para el juego de lotería.

**2 y 3**

pag. 62

- Pregunta a los niños: “¿Qué acuerdos conviene recordar antes de comenzar esta actividad para disfrutarla más?” Si es necesario, dibuja en el pizarrón los diez acuerdos.
- Antes de empezar a leer utiliza los tres primeros acuerdos (“Cuerpo de montaña”, “Silencio” y “Atender la respiración”) para que los niños acomoden su cuerpo, estén en silencio y escuchen el cuento.
- El cuarto acuerdo “Amabilidad”, puede utilizarse para mediar las formas de relacionarse entre los niños, el “Oído atento” para atender el cuento; el acuerdo “Paciencia” para esperar su turno. “Atención” servirá para reconocer que “cuando estoy atento, mi mente se calma y aprendo mejor”. Los acuerdos “Cuidarnos” y “Bondad”, pueden funcionar para ayudar a todos a estar bien dentro del círculo. Por último practica el de “Aprecio y gratitud” para preguntar lo que más les gustó del cuento.
- Con este cuento se busca ayudar a los niños a nombrar las emociones que experimentan los personajes. También puedes hacerlo con cualquier otro que sea atractivo para ellos.





4

pag. 65

- Cuando los acuerdos ya se han trabajado a detalle dentro del salón, pueden extenderse hacia fuera. Con esta actividad se pondrán en acción durante el recreo.
- Dentro del salón los niños conviven de cerca con la maestra o sus asistentes a quienes pueden preguntarles sobre los acuerdos, mientras que en el patio, se encuentran en espacios donde deben de esforzarse en recordar los acuerdos y observar en qué situaciones es oportuno aplicarlos.
- Muestra la ilustración y pregunta a los niños: “Durante el recreo, ¿qué acuerdos crees que te pueden ayudar a estar bien y a convivir con tus compañeros? La finalidad de este ejercicio es simular algunos eventos que acontecen en el recreo. De esta manera habrá un plan de acción. Si los niños observan la situación sobre la que se habló en el ejercicio, sabrán qué acuerdo aplicar, cómo hacerlo y sus ventajas o beneficios.

5

pag. 66

- Este ejercicio representa una situación cotidiana en el salón. Dos niños desean trabajar con el mismo material. La finalidad es proponer posibles soluciones aplicables cuando ocurra la situación.

6

pag. 67

- Cuando terminen el dibujo, aprovecha para preguntarles: “¿Por qué es tu acuerdo favorito?”.
- El acuerdo favorito puede estar relacionado con las emociones así como con la sensación de calma o seguridad que les produce. También con el que les funcionó mejor en alguna situación.





# **I**ntegro:

## ■ INTERVENCIONES INFORMALES

Durante el día mantén vivo este acuerdo para apreciar lo bueno que sucede en el salón, en la escuela y en la comunidad.

Puedes usar este acuerdo en las siguientes situaciones:

- Al asignar un día de la gratitud, por ejemplo “jueves de gratitud”. Así, los niños sabrán que ese día elegirán un tema específico para agradecer.
- A la hora de comer, dales un momento para agradecer la comida y a todos los que hacen posible que puedan disfrutarla.
- Al integrar la actividad 5 “Qué de bueno te pasó”, como parte de la rutina de inicio del día.





# Dibujo

Diariamente dibuja en el pizarrón los siete acuerdos presentados hasta el momento. Repite también la frase que los acompaña. Practica a continuación cómo dibujarías el décimo acuerdo:

 <p><i>“Aprecio y agradezco lo bueno que pasa en el mundo”</i></p>		
--	--	--





# Evaluó

E

## FORMATOS DE EVALUACIÓN

### 1) Desempeño de los niños

Identificar y dar seguimiento al avance que muestran los niños en ciertos comportamientos y actitudes relacionados con los acuerdos te ayudará a ti y a ellos a saber cómo van y qué es necesario reforzar.

Para hacer esto, te sugerimos utilizar el siguiente formato. Empieza aplicándolo a los dos primeros niños de la lista y toma los dos siguientes cada vez. Repite el proceso cuando termines con todos. En la segunda ronda revisa si hay cambios en los niños respecto a la primera evaluación. Ten en cuenta que esta herramienta no debe utilizarse para diagnosticar o comparar niños, sino para ayudar al desarrollo de cada niño en estas áreas, así como también para iniciar conversaciones positivas.

Te sugerimos llenar el formato cada dos semanas. Si lo deseas, aplícalo a más de dos niños cada vez y/o cada semana. El formato incluye los tres primeros acuerdos. Si aún no presentaste alguno de ellos, omite su evaluación.

Indica con qué frecuencia el niño o niña muestra cada uno de los comportamientos descritos usando una escala del 1 al 7, donde 1="Casi nunca" y 7="Casi siempre".



**Nombre del niño****Escala:** 1. Casi nunca 2. Muy pocas veces 3. Pocas veces 4. Algunas veces 5. A menudo 6. Muy a menudo 7. Casi siempre**Evaluación****Cuerpo de montaña**

- Participa con entusiasmo en las actividades propuestas.
- Expresa las ventajas de su cuerpo en movimiento y de su cuerpo en quietud.
- Permanece voluntariamente en quietud para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- Permanece en quietud en los momentos en los que es pertinente. Por ejemplo, durante el trabajo o mientras come.

**Silencio**

- Expresa la utilidad del silencio en el salón de clases.
- Permanece voluntariamente en silencio para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- Modula su voz y logra mantener el silencio en momentos en los que es pertinente. Por ejemplo, durante el trabajo o cuando escucha a otros.

**Respiro**

- Identifica que puede utilizar su respiración para calmarse.
- Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse con ayuda de su maestra.
- Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse de forma autónoma.

**Amabilidad**

- Da ejemplo de conductas amables (Nos enfocamos en: saludar de manera amable, expresar lo que necesita con cortesía, pedir prestado algún objeto sin olvidar las palabras mágicas y ser cordial y estar atento a las necesidades de otros).
- Reconoce las ventajas de ser amable para sentirse bien en el salón de clases.
- Con la ayuda de su maestra, identifica cuando su conducta no es amable y expresa cómo sería una forma amable de actuar.
- Actúa de manera amable en el salón de clases.



**Nombre del niño****Escala:** 1. Casi nunca 2. Muy pocas veces 3. Pocas veces 4. Algunas veces 5. A menudo 6. Muy a menudo 7. Casi siempre**Evaluación****Oído atento**

Expresa las ventajas de escuchar al que habla para sentirse bien en el salón de clases.

Utiliza la varita de la palabra correctamente.

Escucha en silencio a la persona que habla.

**Paciencia**

Nombra las ventajas de esperar con paciencia y tranquilidad.

Reconoce y dice cuando se siente impaciente.

Con la ayuda de la maestra diferencia entre conductas pacientes e impacientes.

Espera su turno con tranquilidad.

**Atención**

Explica lo que es una mente de chango.

Dice si su atención está o no conectada a la actividad que está haciendo y justifica correctamente su respuesta.

Dice si en cierto momento su mente está como un chango o como un panda y justifica correctamente su respuesta.

Permanece en silencio y atendiendo su respiración entre 1 y 3 minutos.

**Cuidarnos**

Nombra acciones de cuidado personal, a otros y al entorno.

Realiza acciones de cuidado cuando la maestra se lo recuerda.

Recuerda y realiza acciones de cuidado de manera autónoma.





<b>Nombre del niño</b>	
<b>Escala:</b> 1. Casi nunca   2. Muy pocas veces   3. Pocas veces   4. Algunas veces   5. A menudo   6. Muy a menudo   7. Casi siempre	
<b>Evaluación</b>	
<b>Bondad</b>	
<input type="checkbox"/>	Explica qué es compartir y da algunos ejemplos.
<input type="checkbox"/>	Comparte con sus compañeros los materiales de trabajo, sus juguetes y su lunch cuando la maestra se lo recuerda.
<input type="checkbox"/>	Comparte con sus compañeros los materiales de trabajo, sus juguetes y su lunch de manera espontánea.
<b>Aprecio y gratitud</b>	
<input type="checkbox"/>	Nombra con la guía de la maestra, por lo menos 3 aspectos de su vida por los que agradecer.
<input type="checkbox"/>	Nombra de manera autónoma, más de 3 aspectos de su vida por los que agradecer.
<input type="checkbox"/>	Reporta sensación de bienestar al practicar este acuerdo.

## II) Desempeño personal

Reflexionar acerca de tu experiencia aplicando CIDE es clave para identificar qué está funcionando, qué puedes mejorar y si necesitas ayuda o recursos complementarios para reforzar tu práctica personal y con los niños.

Responde las siguientes preguntas en relación a la implementación de los acuerdos:

a. Anota en qué momentos o situaciones usaste o modelaste alguno de los acuerdos:

---



---



---



---



---





b. Escribe en qué otras situaciones podrías aplicarlo o modelarlo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

c. ¿Qué estás haciendo bien?

- ---

---

---
- ---

---

---

d. ¿En qué consideras que puedes mejorar?

- ---

---

---
- ---

---

---







## Carta para la familia

**Estimados padres de familia,**

Nos da gusto saludarlos y deseamos que se encuentren bien y contentos. La semana pasada trabajamos con el último acuerdo “Aprecio y gratitud: Aprecio y agradezco lo bueno que pasa en el mundo”. Con este acuerdo esperamos promover actitudes y sensaciones positivas en los niños, como alegría, satisfacción, sentido de logro, etc.



***Aprecio y agradezco lo bueno  
que pasa en el mundo.***

Para fortalecer el trabajo en casa les recomendamos:

- Preguntar a sus hijos de qué trata este acuerdo.
- Junto con ellos, busquen diversas situaciones, circunstancias, habilidades, pertenencias, personas, etc., para apreciar y agradecer.

**Atentamente.**





## Referencias

### Recursos citados

Alvarez, H. [Héctor Álvarez]. (17 de diciembre 2018). Cuento: Me gusto [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=af71eD75iOk>

Barkovich M. A., Enriquez E. C., Mendoza M., Urrea, D. (2019). *Entre Todos Nos Cuidamos. 10 Acuerdos Para Estar Bien*. Ciudad de México. México: Mc Graw Hill.

Bamboo Kids [Bamboo Kids]. (1 de mayo 2019). Canción de la gratitud BAMBOO KIDS: [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo>

Browne, A., & Esteva, C. (2011). *Cosas que me gustan*. Fondo de Cultura Económica.

Browne, A. (2008). *Cosita linda*. Fondo de Cultura Económica.

Isol. (2003). *Secreto de familia*. Fondo de Cultura Económica.

Cecilia [Cecilia]. (15 noviembre 2019). Secreto de familia - Isol. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=kdexkPEBejM>

Cuéntame un cuento [Cuéntame un cuento]. (4 de octubre 2018). Cuentos infantiles: Cosas que me gustan de ir a dormir libro infantil en español. [Archivo de video]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=dghDO\\_oFCok&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=dghDO_oFCok&t=11s)

Greenland, S. K. (2017). *Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Madrid, España: Gaia Ediciones

Lee Curtis, J. (2007). *Me gusto: nunca viene mal un poquito de autoestima*. México, SEP-Serres.

Moroney, T. (2011). *Cosas que me gustan de ir a dormir*. Ed.SM

Sueños de Papel Ecuador [Sueños de Papel Ecuador]. (4 de julio 2020). Cosita Linda- Anthony Browne. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ueCa6xLVI4g>

Teatimemonkeys. Cómo hacer una ruleta. Recuperado de: <https://www.teatimemonkeys.com/como-hacer-ruletas-para-juegos-con-cosas-que-probablemente-tienes-en-casa/?lang=e>





## Otros recursos

Abdullah, M. (2016). How to Help Gratitude Grow in Your Kids. Greater Good Magazine. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_help\\_gratitude\\_grow\\_in\\_your\\_kids](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_help_gratitude_grow_in_your_kids)

Bilbao, A. [AprendemosJuntos]. (2018, abril 11). Entender el cerebro de los niños para educar mejor. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pQEAY0nDZ3g>

Gueguen, K. (2019). *Feliz de aprender en la escuela*. España: Penguin Random House Grupo Editorial

Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Kaiser, S. Mindful Games. (2016). *Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Shambala Boulder. EUA

Kimberly, B. (2012). Developing Gratitude in Kids. Retrieved July 17, 2015.

Ma, M., Kibler, J. L., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of adolescence*, 36(5), 983-991.

Nelson, J. A., de Lucca Freitas, L. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Leerkes, E. M., & Marcovitch, S. (2013). Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 42-56. DOI: 10.1111/j.2044-835X.2012.02077.x

Rodríguez, E. (2019). *El desarrollo socioemocional: la base del bienestar*. SEP. Tomado de: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/guia-desarrollo-socioemocional/Guia-para-Padres-Desarrollo-Socioemocional-WEB.pdf>

Rodríguez, E., Chernicoff L., Jiménez de Lassé A., Labra D. y Barkovich M. (2019). *Educación desde el bienestar*, Ciudad de México: Editorial Mc Graw Hill.

Tudge, J. R., & de Lucca Freitas, L. B. (Eds.). (2017). *Developing Gratitude in Children and Adolescents*. Cambridge University Press.





© AtentaMente Consultores A.C, 2020.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.