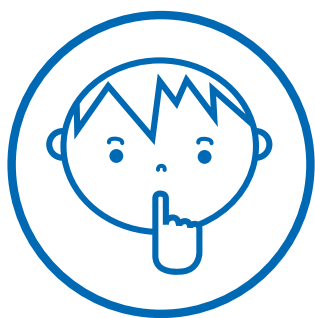


## ACUERDO 2



# SILENCIO

EL SILENCIO ME AYUDA A ESCUCHARME  
Y A ESCUCHAR A OTROS.

### Contenido

Introducción al acuerdo 2: Silencio .....	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo? .....	3
<b>CONSTRUYO</b> .....	3
Actividades sugeridas .....	3
Orientaciones didácticas para usar el libro “Entre todos nos cuidamos” ....	9
<b>INTEGRO</b> .....	12
Intervenciones informales .....	12
<b>DIBUJO</b> .....	13
<b>EVALÚO</b> .....	14
Formatos de evaluación .....	14
<b>Carta para la familia</b> .....	18
Referencias .....	19
Otros recursos .....	19



## Introducción al acuerdo 2: Silencio

El acuerdo “silencio” le ofrece al niño la oportunidad de reconocer beneficios para aprender dentro del salón de clase, como son: trabajar en grupo, realizar actividades que requieren concentración, escuchar a otros y cultivar calma y tranquilidad. El objetivo de este acuerdo *no es que los niños estén callados durante toda la clase*, sino que puedan hacer silencio de forma voluntaria en aquellos momentos donde éste es de beneficio para todos. A través de esta práctica también pretendemos que los niños aprendan a identificar esos momentos.

A la mayoría de los niños, y también a muchos adultos, les resulta complicado estar en silencio. Poder contener la voz es una habilidad que se puede desarrollar. Con este acuerdo seguimos estimulando el desarrollo de las funciones ejecutivas de los niños. En particular el control inhibitorio, que sienta las bases para el cultivo de otras habilidades socioemocionales y es un factor protector contra varios problemas de conducta.

Quizá a todos los maestros nos gustaría trabajar con grupos donde los niños están tranquilos y en silencio. Para lograrlo debemos comenzar por darle importancia a la serenidad y al silencio dentro del aula. Si los niños practican momentos de silencio y reconocen sus beneficios para realizar ciertas actividades, habremos dado un gran paso en esa dirección.

El silencio es la base de la escucha atenta y se vincula también con el desarrollo de competencias socioemocionales y la disposición al aprendizaje. Aprender a estar en silencio nos dará la oportunidad de escuchar con atención, sin interrumpir o juzgar.

Para enseñar este acuerdo te proponemos contrastar el silencio con el ruido. Con los niños pequeños de 3 o 4 años, empezamos por asegurarnos de que identifiquen la palabra silencio con el hecho de permanecer callados y sin hacer ruido. Luego identificamos situaciones en el salón donde estar en silencio es útil y beneficioso para todos. Finalmente tratamos de ayudarlos a que experimenten cómo se siente estar en silencio. Si pueden identificar que ese estado es agradable y útil, les será más fácil hacer silencio ya que, cuando les pedimos que lo hagan no lo verán como una orden.

Es importante recordar que, aunque estamos construyendo el segundo acuerdo, debemos seguir trabajando con el Acuerdo 1 en los diferentes componentes de la metodología CIDE. Los acuerdos se presentan de forma consecutiva en el orden





propuesto, pero conviene repasar los ya presentados en las clases formales, integrarlos a las situaciones que lo requieran, dibujarlos y nombrarlos todos los días en el pizarrón y evaluar de manera rutinaria.

## ¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

Recuerda que, como todas las competencias socioemocionales que queremos educar en los niños, es muy importante que hagas un esfuerzo por modelar el silencio en clase.

Reflexiona:

- a) En el salón de clase: ¿cómo pides silencio a los niños?, ¿alzas tu voz?, ¿qué recursos utilizas para pedir silencio?, ¿cómo es tu tono de voz cuando estás con los niños?
- b) ¿Te es fácil estar en silencio?, ¿escuchas a otros?, ¿cómo te sientes cuando estás en silencio?



## ■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

Las dos primeras actividades son para sensibilizar al grupo antes de introducir el Acuerdo. En la Actividad 3 se introduce el segundo acuerdo. En la Actividad 4 se presenta la señal de silencio, que es un apoyo visual para llamar la atención de los niños sin necesidad de usar la voz. Es de gran utilidad para el manejo de la clase. El resto de las actividades propuestas están planteadas para seguir practicando y repasando este Acuerdo.

### Actividad 1: ¡Hay mucho ruido en esta clase!

Pide a los niños que hagan ruido. Pueden gritar, silbar, usar instrumentos musicales, hacerlo con su cuerpo, etc. Luego reflexionen: ¿Qué es el ruido?, ¿cuáles ruidos





conocen?, ¿cómo se sienten cuando hay mucho ruido?, ¿en qué parte del cuerpo se siente el ruido?, ¿cómo se sienten cuando quieren hablar y hay mucho ruido en el salón?, ¿qué lugares conoces dónde hay mucho ruido?, etc.

**Considera:**

- Aprovecha esta actividad para introducir el concepto de ruido con los niños más pequeños si aún no está claro para ellos.
- Habla de tu propia experiencia acerca de las desventajas del ruido, o cómo te sientes cuando hay mucho ruido.

**Actividad 2. Este objeto, ¿hace ruido?**

Permite que los niños identifiquen objetos que hacen ruido y objetos que no lo hacen. Puedes traer algunos objetos a la clase. Por ejemplo: un instrumento musical, un globo, un reproductor de música, una manzana, un zapato, etc.

**Considera pedir a los niños:**

- Traer algunos objetos ruidosos o silenciosos a la clase.
- Dibujar, recortar y pegar en una hoja cosas que son silenciosas y/o ruidosas.

**Actividad 3: ¿Para qué sirve el silencio?**

Pide a los niños que adopten la postura de cuerpo de montaña y que estén en silencio por unos segundos. Diles que “sientan” el silencio.

Reflexionen: ¿Pudieron escuchar algo?, ¿para qué nos sirve el silencio?, ¿cómo se siente el silencio?, ¿se siente tranquilidad?, ¿se siente en todo el cuerpo?, ¿conoces lugares donde la gente está en silencio?, etc.

Introduce el segundo acuerdo: “Silencio”. Dibújalo en el pizarrón mientras dices la frase que lo acompaña: *El silencio me ayuda a escucharme y a escuchar a otros.*

**Considera:**

- Aprovecha esta actividad para introducir el concepto de silencio con los niños más pequeños si aún no está claro para ellos.
- Habla de tu propia experiencia acerca de las ventajas del silencio y cómo te sientes cuando estás en silencio.





#### Actividad 4: Señal de silencio

Se trabajará mediante el contraste silencio-ruido, pidiendo a los niños que “hagan ruido” hasta que observen que hacemos la señal del silencio (ver abajo en qué consiste).

Primero presenta a los niños la señal del silencio. Luego indícales que hablen entre ellos, que hagan ruido o que simplemente repitan “bla, bla, bla”, pero que al ver la señal del silencio, todos deben hacer silencio y repetirla. Después reanudarán la conversación hasta que vuelvan a ver que haces la señal del silencio. Repite este proceso varias veces.

*Señal del silencio.* La señal de silencio consiste en levantar uno de los brazos con la mano empuñada. La otra mano puede estar tapando la boca con el dedo índice. Al momento de ver esta señal, todos deberán hacer silencio y repetirla. Es una herramienta muy útil que nos ayuda a llamar al silencio con un lenguaje no verbal y recuperar la atención de los alumnos rápidamente para dar una instrucción o cambiar de actividad.

#### Considera:

- Estar atenta a que todos los niños repitan la señal del silencio para ayudar a que éste se produzca más rápidamente.
- Explicar tantas veces como sea necesario en qué consiste la señal del silencio.
- La señal de silencio es una forma de practicar el acuerdo de “silencio”, resulta una buena herramienta para el manejo del grupo.
- En ocasiones el silencio tarda en llegar. Esto es normal debido a que es un nuevo hábito que estamos aprendiendo.

#### Actividad 5: Dibujo el ruido y el silencio

Invita a los niños a que hagan mucho ruido, y luego que guarden silencio. Pídeles que hagan un dibujo con el tema “el ruido” y otro acerca del “silencio”.

Otra opción es pedirles que elaboren en grupo un friso dividido en dos temáticas. De un lado el ruido y del otro el silencio, permitiendo que los niños lo realicen de manera libre y que determinen los recursos materiales que utilizarán.





## C

**Considera:**

- Recupera la experiencia de los niños, preguntando: ¿es difícil permanecer en silencio?, ¿cómo se siente el silencio?, ¿y el ruido?
- Pregunta si creen que alzar la voz o hacer ruido nos puede ser útil en algunos momentos. Después de escucharlos, da algunos otros ejemplos: como en el recreo, cuando estás jugando con los demás niños o cuando quieres llamar a un adulto porque te sientes en peligro.

**Actividad 6: ¿Silencio o ruido?**

Reflexionen acerca de las siguientes preguntas: ¿Para qué sirve el ruido y el silencio? ¿En qué lugares o situaciones es conveniente hacer ruido? ¿En qué lugares o situaciones es conveniente hacer silencio?

Pide a tus alumnos que dibujen una situación de la escuela donde es conveniente hablar o hacer ruido y otra donde sea conveniente hacer silencio.

**Actividad 7: Silencio-Ruido**

El libro *Silencio-Ruido* presenta a los niños objetos que son ruidosos y silenciosos.

**Considera:**

- Utilizar cualquier otro libro que tengas en la biblioteca del aula donde puedan reconocer objetos o animales silenciosos o ruidosos.

**Actividad 8: Haciendo lluvia**

Inicia el siguiente relato susurrando y gradualmente aumenta el volumen de la voz. Invita a los niños a que aplaudan con los dos dedos índices de cada mano. La lluvia está empezando. Debemos hacer silencio para escucharla. La lluvia empieza a aumentar. Aplaudimos con dos dedos de cada mano. Y luego con tres dedos, y cuatro. Estamos atentos para escucharla. Finalmente, con toda la mano ¡Eso sí es una tormenta!

Trabaja los contrastes de ruido haciendo cambios entre aplaudir con un dedo de cada mano y aplaudir con toda la mano. Para finalizar puedes pedir que dibujen una lluvia





suave y una tormenta. Mientras lo hacen, puedes reproducir una música clásica que tenga cambios notables de suave y acompasada a fuerte y rítmica.

### Actividad 9: Silencio y ruido con el pandero

Invita a los niños a hacer un círculo. Pide que vayan pasando el pandero al compañero de al lado. Primero sonándolo y después, en otra ronda, intentando que no suene.

#### Considera:

- Puedes usar unos cascabeles o una campana.

**Material:** Pandero.

### Actividad 10: ¿Sonó o no sonó?

Toma dos campanas y átalas a los extremos de una cinta. Ata una tercera campana en el centro de la cinta. El reto consiste en que tres niños deben levantar las campanas del piso y colocarlas en una mesa evitando que suenen.

#### Considera:

- Usar cascabeles en vez de campanas.
- Puedes formar una rueda con el resto de los niños alrededor de los tres que están haciendo el ejercicio y trabajar los siguientes tres contrastes uno a uno: los niños de alrededor permanecen en silencio, luego hablan y después gritan y alientan al equipo. Al final pueden compartir qué sintieron en cada caso y cuál de los tres les ayudó a realizar el ejercicio.

**Materiales:** 3 campanas o 3 cascabeles. Una cinta o cuerda de aproximadamente un metro de longitud.

### Actividad 11: Canción con silencios

Pide a los niños cantar una canción y que se detengan cuando hagas la señal de silencio. Cuando bajes la mano deberán retomar la canción desde el mismo lugar donde se quedaron cuando la interrumpieron con el silencio.





### Actividad 12: Canción a diferentes volúmenes

Pide a los niños cantar una canción que todos conozcan. Después de cantarla a un volumen normal, sugiere cantar gritando, y luego a un volumen cada vez más bajo hasta llegar a un susurro y finalicen “gritando sin voz”.

Comenten que sienten en cada caso.

### Actividad 13: Canción: Silencio, silencio, si yo fuera silencio

Revisa el siguiente video en el cual conocerás una canción muy simple “Silencio, silencio, si yo fuera silencio, me quedaría así...”. Canta la canción y al final sugiere a los niños una postura específica mientras haces silencio por un momento. Repite la canción un par de veces hasta llegar a la posición de dormidos.

Este video de Tatarachin lo encuentras en: <https://www.youtube.com/watch?v=qH73RR88nOM>

### Actividad 14: Escucha mis manos

Platica con los niños que existen algunas personas que no pueden hablar, las cuales tienen una manera muy especial de comunicarse: “hablan con sus manos”. Presenta el libro *Escucha mis manos* de bibliotecas del Rincón para darles a conocer el lenguaje de señas. Una vez leído el libro, comenten en grupo qué les parece este lenguaje.

### Actividad 15: ¿Qué escuchaste?

Invita a los niños a que se pongan en postura de cuerpo de montaña y que guarden silencio por un momento. Pide que cierren sus ojos y que escuchen los sonidos presentes en ese momento en el entorno del salón y la escuela.

Compartan, mencionando o imitando los sonidos que escuchó cada uno. Aprovecha para reflexionar nuevamente respecto de las ventajas del silencio.







## Considera:

- Puedes llevar una campana, tambor o algún objeto que produzca un sonido conocido o desconocido por los niños.
- Cerrar los ojos o mantenerlos cerrados puede ser difícil para algunos niños. Permite que cierren los ojos solo si se sienten cómodos de hacerlo.
- Hacer esta actividad cuando llueve o se escuche un ruido muy llamativo afuera del salón.

## 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. 17

SEGUNDO ACUERDO

## SILENCIO

**Actividades (parte I)**

1. ¿Recuerdas el primer acuerdo? **Dibújalo** a continuación.

★ ¿Pudiste hacer *cuerpo de montaña* antes de alguna actividad, como dibujar o colorear?

★ A muchos niños les resulta difícil recordarlo. ¿Cómo te fue a ti? ¿En qué otros momentos pudiste hacer *cuerpo de montaña*?

- Esta actividad está diseñada para repasar el primer acuerdo.

2

pag. 18

**2. Escucha** la historia.

**Ring, el monstruo comerruidos**


Había una vez un monstruo llamado Ring. Pero no comía niños ni caramelos ni galletas. Ring comía los ruidos del colegio; le encantaban los saludos, las canciones y los gritos en el recreo; cuanto más fuertes y escandalosos, ¡más le gustaban!

Todos los niños lo querían mucho porque sabían que no les haría daño. Solo les molestaba un poco tener que hablar bajito. Si gritaban ¡zas!, Ring se comía lo que decían y nadie podía escucharlos.

Un domingo, Ring estaba aburrido. Salió a la calle por primera vez y... ¡sorpresal! Había ruido de niños, adultos, carros, camiones, aviones, vendedores, fuegos artificiales, bocinas... “Delicioso”, se dijo. Y se comió todos los ruidos que encontró.

Al día siguiente se sentía muy mal. Se había enfermado del estómago. No fue al colegio ese día ni el siguiente ni en varios días.

Los niños estaban muy tristes y preocupados; les gustaba la presencia de Ring porque era muy divertido. Además, había mucho escándalo en el colegio. Nadie se comía el ruido y no podían escuchar a la profesora ni entenderse entre ellos. Era muy difícil aprender algo en esas condiciones, así que fueron a visitar a Ring.



- La historia de Ring tiene como objetivo que los niños entiendan, de manera divertida, la importancia de poner atención cuando se presente la señal del silencio.
- Se puede transformar al personaje del monstruo en un ogro, puede ser un aluxe o cualquier otro personaje imaginario que ellos conozcan.





3

pag. 20

- Este ejercicio ayuda a los niños a relajarse, disfrutar el silencio y entrenar su atención.
- Si promueves que identifiquen contrastes, como el que se produce al transitar del ruido al silencio, favoreces la maduración de la corteza prefrontal del cerebro del niño.

4

pag. 21

- La imagen busca promover la reflexión acerca de las ventajas de un ambiente de trabajo tranquilo y silencioso. Comienza hablando de las desventajas que trae consigo un salón de clases en el que el desorden y el ruido impiden la comunicación, así como una sana convivencia.
- Puedes dar otros ejemplos de lugares ruidosos como un centro comercial, el transporte colectivo, la televisión, la música con volumen alto, etc. Invita a los niños a que nombren otros ejemplos.
- Es normal que los niños contesten que les encanta hacer ruido. Esto no está mal, solo aclara que en un salón de clases es más conveniente guardar silencio y hablar bajo para que nos podamos comunicar mejor y se puedan concentrar al realizar las tareas o actividades.

5

pag. 22

- Pregunta a los niños: “¿Cuáles de las siguientes imágenes son cosas silenciosas y cuáles hacen ruido?” Muéstrales las imágenes del libro o prepara algunas para ponerlas en el pizarrón. Pídeles que reproduzcan el sonido que emite cada objeto.
- Una manera alternativa de presentar esta actividad es que prepares y traigas a la clase diferentes objetos y preguntes a los niños cuáles hacen ruido y qué sonido producen. Incluso puedes emitir el ruido a escondidas para que los niños adivinen el objeto que lo origina.





6

pag. 23

- Antes de comenzar es muy importante recordarles el acuerdo “silencio” y la señal de silencio.
- Este ejercicio es muy divertido y permite a los niños sacar su energía.
- El propósito del mismo es entrenarlos para que voluntariamente guarden silencio y escuchen a la persona que se dispone a hablar (por ejemplo, la maestra u otro compañero).
- Deja que los niños se expresen libremente.
- Puedes extender el ejercicio nombrando objetos o situaciones ruidosas (por ejemplo: una vaca, una cascada, un partido de fútbol, etc.) y que los niños las representen hasta que observen la señal del silencio.

7

pag. 24

- Este ejercicio permite a los niños reflexionar, con base en su experiencia, cuándo es pertinente hacer ruido o gritar y cuándo es apropiado permanecer en silencio.
- Algunas respuestas para lugares en los que las personas debemos guardar silencio son: salón de clase cuando la maestra lee un cuento, iglesia, cine, consultorio, etc. Para los lugares donde se permite hacer ruido: patio de la escuela, parque, parque acuático, fiesta de cumpleaños, etc.
- En la segunda parte de este ejercicio recuperamos las sensaciones y emociones presentes en los niños cuando hacen silencio o ruido. Recuerda que no hay respuestas incorrectas, todas son correctas pues se basan en su experiencia. Si bien estamos intentando que nuestros alumnos aprendan a disfrutar y a entender las ventajas del silencio, esto puede ser un gran reto para aquellos que no están habituados a él.
- Puede haber niños que no tengan claridad acerca de la experiencia del ruido y la del silencio. Vale la pena que en estos casos adopten la postura de “cuerpo de montaña” para que les facilite observar sus sensaciones, en un cuarto que se encuentre en silencio y en otro con ruido.





8

pag. 25

- Este ejercicio se complementa con el anterior; los niños exponen y contrastan situaciones de ruido con otras de silencio.
- Discute con los niños cada una de las diferentes situaciones que plantea el ejercicio dando espacio a que todos participen. Permite que cuenten la experiencia que han tenido, las emociones que hayan sentido y las opiniones que tengan al respecto.
- Puedes recordar algunas situaciones que hayan sucedido en clase. Evita señalar aquellas donde esté involucrado un niño. Por ejemplo: alguno que tenga la voz baja y sea tímido, o donde algún niño haya tenido una crisis y gritado en el salón. Ejemplifica con experiencias como el paso de camiones o festivales.

9

pag. 25

- Este es el ejercicio de cierre. Te sorprenderás de las respuestas que pueden dar los niños y de la facilidad que tienen para desear un lugar tranquilo y sin ruido para trabajar.

# Integro

## ■ INTERVENCIONES INFORMALES

Puedes usar este acuerdo, y en particular la señal de silencio, en las siguientes situaciones:

- Cuando en el salón hay más ruido del necesario para la actividad que se desarrolla.
- En caso de que necesite dar una indicación.
- Para recordarles sentir el silencio.
- Cuando realizan una salida escolar. Para que tengas mayor probabilidad de éxito es necesario que lo hayan practicado previamente.
- Durante los honores a la bandera.



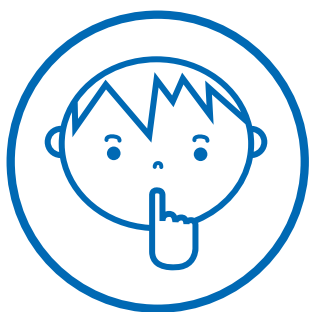


# Dibujo

D

Dibuja diariamente en el pizarrón los dos acuerdos presentados hasta el momento. Repite también la frase que los acompaña. Pide a los niños que mencionen el nombre de los dos primeros acuerdos. Intenta hacerlo al inicio del día o de la clase. De esta manera los niños pueden saber qué se espera de ellos a lo largo del día.

Practica dibujar el primer acuerdo a continuación. Usa trazos sencillos e intenta no variar la imagen una vez que la hayas presentado, para que los niños puedan identificarla con facilidad.



*“El silencio me ayuda a escucharme y a escuchar a otros.”*





# Evaluación

## ■ FORMATOS DE EVALUACIÓN

### I) 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.





## 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?

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si puedes comentar con un colega sobre la implementación, escribe algunas ideas que hayan surgido de la discusión y consideres importantes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Carta para la familia

### Estimados padres de familia,

Nos da gusto saludarlos y deseamos que se encuentren muy bien y contentos. La semana pasada trabajamos con el segundo de los acuerdos llamado "Silencio". Con este acuerdo estamos aprendiendo a identificar los beneficios de estar en silencio para realizar ciertas actividades en grupo. Por ejemplo, escuchar cuando nos leen un cuento o cuando hacemos un ejercicio que requiere concentración. En estos casos, estar en silencio nos trae bienestar.



#### **Silencio.**

Para fortalecer el trabajo en el seno familiar, les recomendamos las siguientes actividades para realizar en casa:

- Platiquen acerca del acuerdo. Pídele que te cuente sobre el acuerdo y si recuerda cuál es la frase de este acuerdo (la frase es: *El silencio me ayuda a escucharme y a escuchar a otros*). También pueden identificar lugares en los que es preferible hacer silencio y en los que se puede hablar y hacer ruido.
- Intenta tener momentos de silencio en casa, con tus hijos. Al principio breves. Con el tiempo puedes aumentar la duración.
- Intenta escuchar a tu hijo sin interrumpir ni juzgar, tratando de entender su punto de vista. Habla cuando él o ella termine de hacerlo.

**Atentamente.**





## Referencias

### Recursos citados

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

Cuevas, A., (2007). *Escucha mis manos*. México DF: Edición SEP/Ediciones Tecolote.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168.

José Lería, F., Alejandro Salgado, J., & Ester Sasso, P. (2018). Sentido Subjetivo de Educadoras de Párvulos en el Uso e Impacto del Silencio en el Aprendizaje. *Revista Electrónica Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 16(2), 77-97. Tomado de: <https://doi-org.ezproxy.iteso.mx/10.15366/reice2018.16.2.005>.

Patricelli, L., (2004). *Silencio Ruido*. ALTEA.

Romero-López, M., Pichardo, M.-C., Inguglia, S., & Justicia, F. (2018). The role of executive function in social competence and behavioral problems in the last year of preschool. *Anales de Psicología*, 34(3), 490-499. <https://doi-org.ezproxy.iteso.mx/10.6018/analesps.34.3.296631>

Tatarachin [Tatarachin] (Sin fecha). Silencio, Silencio [Archivo de video]. Recuperado en noviembre 2019 de: <https://www.youtube.com/watch?v=qH73RR88nOM>

### Otros recursos

Álvarez, C. (2017). *Las leyes naturales del niño: La revolución de la educación en la escuela y en casa*. Barcelona: AGUILAR OCIO.

Aucouturier, B. (2012). *L'enfant terrible: ¿Qué hacer con el niño difícil en la escuela?*, Barcelona: Graó.

Greenland, S. K. (2014). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Greenland, S. (2016). *Mindful games*. Boulder, Shambala Publications.





Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. París: éd. Robert Laffont.

Gross, D. A. (21 de agosto 2014). This is your brain on silence. *Nautilus*, 21. Tomado de: <http://nautil.us/issue/16/nothingness/this-is-your-brain-on-silence>

Gregoire, C. (actualizado el 9 de enero de 2017). Why silence is so good for your brain. *The Huffington Post*. Tomado de: [https://www.huffpost.com/entry/silence-brain-benefits\\_n\\_56d83967e4b0000de4037004](https://www.huffpost.com/entry/silence-brain-benefits_n_56d83967e4b0000de4037004)

Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Editorial Kairós.

Novotney, A. (2011, July). Silence, please. *Monitor on Psychology*, 42(7). Tomado de: <http://www.apa.org/monitor/2011/07-08/silence>

Rodríguez, E. (2019) El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. SEP. <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) *Educar desde el bienestar*. Ciudad de México: Editorial Mc Graw Hill.







© AtentaMente Consultores A.C, 2019.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.