

# PACIENCIA

CON PACIENCIA Y TRANQUILIDAD ESPERO MI TURNO.

### Contenido

Introducción al acuerdo 6: Paciencia.....	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?.....	2
CONSTRUYO .....	3
Actividades sugeridas.....	3
Orientaciones didácticas para usar el libro “Entre todos nos cuidamos” ...	14
INTEGRO.....	17
Intervenciones informales .....	17
DIBUJO .....	18
EVALÚO.....	19
Formatos de evaluación .....	19
Carta para la familia .....	24
Referencias.....	25
Otros recursos .....	26



## Introducción al acuerdo 6: Paciencia

Con este acuerdo le proporcionamos a los niños la oportunidad de que comiencen a desarrollar la paciencia. La paciencia es la capacidad de tolerar la incomodidad que sentimos ante circunstancias que nos causan malestar, evitando reaccionar de manera poco constructiva.

La paciencia les ayudará a los niños a desarrollar calma y tranquilidad en situaciones cotidianas que pueden ser retadoras para ellos: esperar su turno para hablar, salir del salón, ir al baño o jugar con algún material; seguir las reglas de ciertos juegos, lograr comunicar una inconformidad, entre otras. Este nuevo acuerdo no es una práctica fácil, ya que pone en juego muchas habilidades, como el control inhibitorio, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración que aún están en vías de desarrollo en el cerebro de los niños.

Para trabajar la paciencia identificamos primero su opuesto: la impaciencia. Esto resulta más sencillo y claro para los niños. Luego trabajamos con ellos acerca de las ventajas de la paciencia en el salón de clases y la vida cotidiana para que se convenzan de que es una práctica de gran utilidad para su bienestar y el de sus compañeros.

A través de este acuerdo también le brindamos a los niños una herramienta útil para lidiar con sus emociones. Presentamos algunos ejercicios orientados a regular las emociones que les causan problemas, en particular el enojo, la impaciencia, la inconformidad y la frustración.

## ¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

- Piensa en un momento difícil que hayas tenido durante la semana. ¿Cómo y para qué te ayuda la paciencia en momentos como ese?
- Identifica dos circunstancias personales que te hacen perder la paciencia.
- Identifica dos situaciones en las que, en general, a los niños les cuesta tener paciencia.
- Alguno de los acuerdos vistos hasta ahora, ¿te han ayudado a mantener la paciencia frente a tu grupo? Explica tu respuesta.
- Anota dos situaciones específicas dentro del salón de clases en las que te ayudaría este acuerdo.





# onstruyo

## ■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

Las dos primeras actividades son introductorias, con ellas queremos que los niños identifiquen qué es la impaciencia, sus desventajas y las ventajas de ser paciente. En la Actividad 3 se introduce el acuerdo, recuerda nombrarlo, dibujarlo y decir su frase. El resto de las actividades están planteadas para la práctica y repaso de este acuerdo.

En particular, las actividades 14, 15 y 16 se enfocan en la regulación emocional.

### Actividad 1: Adivina, adivinador

Dibuja un número en una hoja de papel y escóndela dentro de la caja. Separa a los niños en dos equipos. Diles que en la caja hay un número y el equipo que lo adivine gana. Explica a los niños que deben permanecer sentados en silencio y levantar la mano para participar. Si alguien dice un número sin levantar la mano, recuérdales la consigna de que tienen que esperar su turno y por lo tanto ese número no cuenta.

Ve nombrando a los niños para que digan su número, por turnos, uno de cada equipo. Espera a que alguien adivine pero no le digas que adivinó en ese momento, permite que otros dos o tres niños más digan otros números.

Al finalizar este proceso pregunta si quieren saber lo que hay en la caja. Seguramente estarán muy inquietos, emocionados e impacientes. Aprovecha este momento para introducir el concepto de *impaciencia* como esa emoción que sentimos “*cuando no podemos esperar algo y queremos hacerlo en ese momento*”. Pide que acomoden su cuerpo en la postura de montaña, hagan silencio y atiendan tres respiraciones. Abre la caja e indica cuál es el equipo ganador.

Concluye con la explicación de los términos de impaciencia y paciencia. Pregunta a los niños en qué otros momentos les es difícil esperar y ser pacientes.



**Considera:**

- Es probable que los niños no conozcan los términos de paciencia e impaciencia.
- Puedes esconder en la caja un objeto y pedirles que lo adivinen mediante una adivinanza. Por ejemplo, puedes esconder una pera y darles como ayuda la siguiente adivinanza:

**Blanca por dentro,  
verde por fuera.  
Si quieres que te lo diga,  
espera**

- También puedes utilizar dibujos o imágenes de animales o cualquier objeto de interés para los niños.

**Materiales:** Una caja, papel y lápiz o marcador.

**Actividad 2: Dibujo la impaciencia**

Recuerda a los niños que la impaciencia es esa emoción que se manifiesta cuando sentimos que no podemos esperar algo y queremos hacerlo en ese momento. Por ejemplo, cuando la maestra formula una pregunta a un compañero pero él se demora en responder; nosotros sabemos la respuesta y queremos decirla, pero hacemos un esfuerzo por esperar nuestro turno.

Pregúntales si recuerdan alguna situación en la cual se hayan sentido impacientes. Toma algunas respuestas.

Entrega una hoja con dos siluetas (de niña o niño según corresponda) y diles que colorean en la primera silueta “la impaciencia”: dónde y cómo la sienten.

Pídeles que coloquen su cuerpo en montaña, respiren tres veces a propósito para calmarse e intenten recordar una situación en la que hayan sido pacientes. Pregunta dónde se siente la paciencia y que la dibujen en la segunda silueta.

Concluye con la pregunta: ¿para qué les serviría la paciencia en el salón de clases, en el recreo o en su casa?

**Considera:**

- Todos los dibujos son correctos ya que evidencian la experiencia del niño.





**Materiales:** Una hoja con dos siluetas para cada estudiante y colores (Dos siluetas de niño para los varones y dos siluetas de niña para las mujeres).

### Actividad 3: Adivino el sexto acuerdo

Comenta con los niños que vas a presentar un nuevo acuerdo. Pídeles adivinar de qué creen que se trate. Para ayudarlos, levanta tu mano y diles que este gesto está relacionado con el nuevo acuerdo. Toma algunas respuestas.

Introduce el nuevo Acuerdo y dibújalo en el pizarrón. Recuerda nombrarlo y repetir la frase que lo acompaña: “Acuerdo 6: Paciencia, con paciencia y tranquilidad espero mi turno”. Pide a los niños que lo dibujen y coloreen en un papel. Platiquen en cuáles situaciones cotidianas del salón les puede ayudar este acuerdo.

#### Considera:

- Usar la varita de la palabra para asignar los turnos cuando intenten adivinar de qué se trata este acuerdo.
- Reconocer y mencionar que saber esperar tranquilos, sin enojarnos (con paciencia) no es fácil, y que es algo que debemos practicar para lograrlo.

**Materiales:** Hojas de papel y colores.

### Actividad 4: A la cola

Pregunta a los niños si les es fácil esperar y permanecer en la fila. Lee el libro “A la cola”, de la colección de Libros del Rincón. En esa historia verán a muchos animales que hacen cola y esperan con paciencia que les toque su turno.

Al terminar, pregunta a los niños ¿para qué sirve esperar con paciencia y tranquilidad?, ¿qué hubiera pasado si los animales hubieran perdido la paciencia?, ¿en qué otros momentos o circunstancias conviene esperar con paciencia y tranquilidad?

Revisa con tus alumnos los beneficios de nuestro nuevo acuerdo: Paciencia, con paciencia y tranquilidad espero mi turno.



**Considera:**

- Leer cualquier otro cuento que tengas en tu biblioteca y que enfatice las ventajas de la paciencia en alguno de los personajes.
- Cantar con los niños la canción ¡A la cola! Si no la conoces, puedes revisarla en: <https://www.youtube.com/watch?v=iRKe6sIF1eg>

**Actividad 5: La sala de espera**

Este es un juego de roles. Forma dos grupos de 4 a 6 integrantes cada uno, y elige alguna de las siguientes temáticas: sala de espera, fila del cine o fila de un juego en la feria. El primer grupo deberá representar alguna de éstas esperando de manera impaciente; mientras que el otro lo hará de forma paciente.

Platica con los niños cómo se sienten cuando esperan con impaciencia y cuando lo hacen con paciencia. Hablen acerca de las ventajas de esperar pacientemente y de cómo este acuerdo nos puede servir en la escuela y en nuestra vida.

**Actividad 6: La paciencia en la naturaleza**

Pregunta a los niños si creen que los animales son pacientes. Toma algunas respuestas. Explica que algunos animales son muy pacientes. Por ejemplo, podrías hablar de las abejas y de las hormigas, de cómo trabajan en equipo, con mucha paciencia para hacer su panal o su hormiguero. También puedes hablar de cómo los caracoles se guardan en su concha hasta encontrar condiciones adecuadas para salir y seguir creciendo.

**Considera:**

- Llevar imágenes de los animales de los que hablarás.
- Hacer un hormiguero con tus alumnos. Para ello, revisa: <https://www.youtube.com/watch?v=FyXdXCS5VRE>

**Actividad 7: Para hacer pan hay que ser paciente**

Pregunta a los niños si han elaborado pan alguna vez o si han visto a alguien hacerlo. Toma alguna de sus respuestas.





Divídelos en grupos y elabora con ellos una masa por equipo mezclando los ingredientes. Amasen durante 10 minutos y hagan un bollo con la masa. Tápalos y déjalos reposar entre 30 y 45 minutos. Pregunta a los niños si saben qué pasará. Pueden aprovechar este tiempo para realizar otra actividad.

Destapen la masa y observen cómo se elevó. Explica que “esperar” a que la masa se infle es un proceso importante para hacer el pan ya que así logramos que quede esponjado. Comenta que, para continuar con el proceso, hay que darle forma al pan, dejarlo elevar otro tiempo similar y luego hornearlo. Finalmente, para comerlo hay que esperar a que se enfríe. Si comemos el pan caliente nos podemos enfermar de nuestra pancita.

Pregunta si creen que es importante practicar la paciencia para elaborar el pan.

Considera:

- El paso más complicado es el de mezclar los ingredientes. Probablemente los niños necesiten ayuda para hacerlo.
- Hablar de otros oficios en los que la paciencia es importante: tejedores, agricultores, escultoras, doctoras, enfermeros, etc.

**Materiales:** Harina 500 g, azúcar 1 cucharadita, levadura en polvo 3 cucharaditas, sal 1 cucharadita y media y agua 320 g. (Nota: se duplicó la cantidad de levadura para que acelerar el proceso de levado. En el caso de realizar la receta completa, usa 1 cucharadita y media de levadura y deja levar aproximadamente 1 hora).

### Actividad 8: Lotería y juegos tradicionales

Presenta y juega con los niños algún juego tradicional, como lotería, oca, serpientes y escaleras, etc. Son juegos de mesa que implican paciencia y tolerancia.

Al finalizar platiquen qué emociones sintieron al jugar. Pregunta en particular si sintieron impaciencia.

### Actividad 9: Limones y cucharas

En el patio de recreo organiza una carrera de “limones y cucharas”. Primero establece la línea de salida y la línea de meta. Proporciona a cada niño una cuchara pequeña e





indica que la sujeten con su boca a través del mango. Encima de la cuchara coloca un limón. Gana el participante que llega primero a la meta sin que se le caiga el limón. Al que se le cae debe recogerlo, regresar a la línea de salida y empezar de nuevo.

Al terminar, pregunta cómo les fue: ¿lograron ser pacientes o sintieron impaciencia?, ¿se divertieron? Recuerda a los niños que estamos practicando la paciencia. En este caso con nosotros mismos, ya que puede ser que las cosas no salgan como queremos.

**Considera:**

- Realizar otros juegos como el de ensartar aros en una botella, saltar en costales, etc.

### Actividad 10: Los tres cerditos y el lobo feroz

Pregunta a los niños si conocen el cuento de los tres cerditos y el lobo feroz. Cuenta la historia nuevamente o deja que algún niño la recuerde. Enfatiza la importancia de la paciencia: le ayudó al tercer cerdito a terminar su casa de ladrillo, a pesar de que tardó mucho más tiempo y de la burla de sus hermanos por no terminar pronto.

**Considera:**

- Leer cualquier otro cuento clásico mediante el cual puedas reconocer las cualidades de la paciencia y la perseverancia en alguno de los personajes.
- Mientras cuentas la historia de los cerditos, recuerda nombrar alguna otra emoción que puedan haber sentido los personajes del cuento.

### Actividad 11: Cómo atrapar una estrella.

Pregunta a los niños si para ellos es fácil esperar y qué lograrían si fueran pacientes. Para hablar de las ventajas de saber esperar, lee el cuento *Cómo atrapar una estrella*.

Platiquen de las ventajas de la paciencia y en qué les puede ayudar ser pacientes. Primero con relación al cuento y luego respecto a situaciones cotidianas.

**Considera:**

- Si no conoces el libro, revisalo en: [https://www.youtube.com/watch?v=4F6lGdj\\_fRw](https://www.youtube.com/watch?v=4F6lGdj_fRw)
- Otro libro que te recomendamos es ¡Esperar no es fácil!. Lo puedes encontrar en: <https://www.youtube.com/watch?v=atrGNml6mY0&t=113s>





## Actividad 12: Arte paciente

Lleva a tu salón de clases algún trabajo artesanal (también podría ser una imagen) que hagan en tu localidad. Pregunta a los niños si conocen alguna otra artesanía.

Pláticale a los niños cómo con paciencia y dedicación los artesanos elaboran estas hermosas piezas que son el orgullo de su región.

### Considera:

- Hacer con los niños una actividad manual como coser patrones sencillos en tela de yute o hacer pulseras de popotes o de pasta gruesa. Los niños de 5 años, podrían hacer pulseras de cuentas gruesas o tejer “ojos de dios”.
- Si algún padre de familia de tu escuela es artesano, invítalo a que platique su experiencia.
- Llevar a clase imágenes de artesanías. Puedes buscarlas en Internet.

## Actividad 13: Fernando furioso

Pregunta a los niños si alguna vez se han enojado tanto que han querido romper cosas. Explica que a veces el enojo nos provoca hacer algo que no queremos, y por eso es importante aprender a trabajar con él. Lee el libro *Fernando furioso*, editado por Libros del Rincón.

Al terminar el libro, explica que cuando no somos pacientes, somos impacientes y nos enojamos. Pregunta qué podría ayudarle a Fernando furioso a calmarse y a expresar su disgusto o su desacuerdo de manera paciente. Recuérdales que en estos casos pueden usar el acuerdo 3. También invítalos a reflexionar acerca de cómo es que el acuerdo 6 podría ayudarle a *Fernando* a “no romper cosas”, y darse cuenta de lo que le estaba pasando. Invítalos a dibujar a Fernando furioso y a Fernando paciente.

### Considera:

- Leer otros libros relacionados con el enojo y las rabietas de los niños. Por ejemplo: *La rabieta de Julieta*. Puedes revisarlo en: <https://www.youtube.com/watch?v=vnCXRpQKLMo>





## C

**Actividad 14: Me tranquilizo**

Canta con los niños la siguiente canción que habla del enojo (enfado) y de una estrategia para tranquilizarse. Es una canción del grupo Emoticanto y se llama *Me tranquilizo*.

**Respiro muy deprisa cuando me enfado  
si me tranquilizo respiro más despacio  
hablo muy deprisa cuando me enfado  
si me tranquilizo hablo más despacio.**

**Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
yo me tranquilizo  
si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
sé tranquilizarme.**

**Ando muy deprisa cuando me enfado  
si me tranquilizo ando más despacio  
me duele la cabeza cuando me enfado  
si me tranquilizo se me va pasando.**

**Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
yo me tranquilizo  
si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
sé tranquilizarme.**

**Pierdo los papeles cuando me enfado  
si me tranquilizo los voy encontrando  
salen mal las cosas cuando me enfado  
si me tranquilizo mejora el resultado.**

**Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
yo me tranquilizo  
si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
sé tranquilizarme.**

**Si me tranquilizo respiro más despacio.  
Si me tranquilizo hablo más despacio.  
Si me tranquilizo ando más despacio.  
Si me tranquilizo mejora el resultado.**





Conoce la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

Al final de la canción, recuérdales lo que sucede cuando están enojados y la técnica para tranquilizarse. Pueden reflexionar acerca de cómo el respirar ayuda a tranquilizarse cuando sentimos enojo o molestia por algo y cómo es posible expresar el descontento o inconformidad de forma paciente.

### Actividad 15: La técnica de la tortuga

En esta actividad te presentamos una técnica de regulación emocional para que la apliques con los niños. Lo hacemos a través de un cuento:

Había una vez una tortuguita que le gustaba jugar. A veces jugaba sola y otras con sus amigos; a veces jugaba en casa y otras en la calle o en el parque. También le gustaba mucho ver la televisión.

En cambio no parecía pasársela muy bien en la escuela. Le resultaba muy difícil permanecer sentada, escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros la molestaban al quitarle algún utensilio (lápiz, goma, bolígrafo) o la empujaban, se enojaba tanto que no tardaba en insultar y pelear hasta tal punto que después sus amigas la excluían de los juegos.

La tortuguita estaba muy molesta, furiosa, confundida y triste, porque no podía controlarse, y no sabía cómo resolver el problema.

Cierto día se encontró con una tortuga mayor, sabia y con mucha experiencia. La tortuguita le dijo a la mayor: “La escuela no me gusta. No puedo portarme bien. Y si lo intento, no lo consigo. ¿Qué puedo hacer?”.

La tortuga mayor le respondió: “La solución está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enojada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón. Ahí dentro podrás calmarte”.

La tortuga mayor continuó diciendo: “Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar me digo “Alto”. Luego respiro profundamente una o más veces. En tercer lugar me pregunto a mí misma: ¿Cuál es el problema?”

Después de esta explicación, las dos tortugas practicaron juntas varias veces. Pasado un rato de práctica, la tortuguita ya deseaba volver a clase para comprobar la eficacia.





Pocos días después, la tortuguita estaba en clase cuando una compañera empezó a molestarla. Apenas comenzó a sentir que se despertaba la ira en su interior, que se le calentaba la sangre y se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había explicado la tortuga mayor. En ese momento se replegó en su interior, a su caparazón, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase. Luego pensó en lo que podía hacer. Hizo varias respiraciones profundas. Después salió de su caparazón y observó que la profesora le sonreía.

La tortuguita practicó esta estrategia muchas veces. No siempre conseguía controlarse. Pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a regular mejor su ira. Con el paso del tiempo llegó a controlarse casi siempre. Esto le permitió tener más amigas y disfrutar de ir a la escuela.

Fin

Comenten: ¿En qué ocasiones podrían aplicar la técnica de la tortuguita?

### Considera:

- Para escenificar esta secuencia es muy útil tener tortugas. Podrían ser de tela o peluches. En caso de no disponer de tortugas de este estilo, puedes representarlas con las manos. Cierra con una mano el puño de la otra, procurando que el pulgar sobresalga como si fuese la cabeza de una tortuga que se repliega en su caparazón.
- Hacer dibujos de tortugas dentro y fuera de su caparazón.
- Esta actividad fue tomada de la página de Rafael Bisquerra, especialista en educación socioemocional.

### Actividad 16: Si me enojo, atiendo el respirar

Pregunta a los niños qué les hace enojar. Recuérdales que el enojo es una emoción común, pero que nosotros estamos buscando aprender a expresar lo que deseamos o nuestro descontento de manera paciente. Lleva unas hojas divididas o dobladas en dos partes. Pídeles que en una parte se dibujen a ellos en una situación en la cual estén enojados. Y en la otra se dibujen más tranquilos después de atender su respiración o aplicar la técnica de la tortuga de la Actividad 15.





## Actividad 17: El juego del no

Invita a los niños a jugar *el juego del no*. Necesitarás un libro o una caja de colores. Uno de los niños simulará leer el libro o hacer un dibujo con los colores. Por turnos, los demás niños deberán pedirle el libro o los colores al niño que lo está usando. Éste deberá decir que “no” de forma amable y seguirá usando las cosas. Continúa el juego hasta que todos los niños hayan participado o veas que baja el interés por el juego. Puedes también rotar al niño que lee o colorea. Si a alguno de los niños se le dificulta dar un no amable, modela y da un ejemplo de cómo podría decirlo.

Al final, pregunta ¿cómo se sintieron cuando les dijeron que no? Reconoce que muchas veces cuesta aceptar que nos digan que no y esperar para obtener lo que queremos. Explica que la paciencia nos ayuda a esperar nuestro turno en estos casos.

### Considera:

- Modelar cómo expresar un “no amable”. Por ejemplo, puedes decir “Discúlpame amigo, pero en este momento no te lo puedo prestar porque lo estoy usando. Cuando termine de usarlo te lo prestaré con mucho gusto”.
- Atender las emociones presentes cuando veas que alguno de los niños se frustra, enoja o llora porque le dijeron que no (aunque es un juego, podría pasar). Puedes en estos casos recordarles la técnica de la tortuga (Actividad 15) o atender el respirar (Acuerdo 3) para ayudarlo a tranquilizarse y recobrar la calma.
- Éste es un juego para niños de 5-6 años.
- Si son muchos niños, pregunta quién quiere pasar a jugar, mientras el resto de los compañeros observan.

**Material:** Un libro o una caja de colores.

## Actividad 18: Las emociones pasan

Esta actividad se realiza en el patio. Busca una superficie donde se pueda observar cómo se va desvaneciendo lo que dibujan los niños con agua. Ofrece a los niños, por equipos, un pequeño bote o botella con agua. Pide a los niños que dibujen con el agua, en la pared o en el piso, una o varias caritas representando una emoción. Puede ser enojo, alegría, miedo, etc. Esperen un momento y vean cómo se desvanece su dibujo. Para el dibujo pueden usar un pincel o hacerlo con sus dedos.





Platica con los niños cómo las emociones son pasajeras, se van. Tanto las emociones agradables como las desagradables. Por eso, cuando sentimos una emoción que no nos gusta, este acuerdo nos ayuda a tener paciencia para esperar que se vaya, aunque sea un poquito.

**Materiales:** Recipientes con agua, pinceles (opcional).

## 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 y 2

pag. 40

**SEXTO ACUERDO**

## PACIENCIA

**Actividades**

- Haz**  cuando la profesora diga: “¡Calabaza!”. Luego nombra en voz alta los acuerdos, del primero al último.
- Haz**  por un momento. Cuando la profesora vuelva a decir: “¡Calabaza!”, nombra en voz alta los acuerdos, del último al primero.
  - ★ ¿Recordaron usar la varita de la palabra?
  - ★ Si es así, ¿cómo se sintieron al hacerlo?



- Estas actividades están diseñadas para repasar los primeros Acuerdos. También se pregunta acerca de la tarea que se les pidió a los niños al final del acuerdo anterior.





3

pag. 41

- Para este ejercicio sería muy útil que prepares una caja misteriosa que contenga una pelota. El objetivo es generar expectativa en los niños.

**3. Imagina** que dentro de esta caja hay algo que les gusta mucho a los niños como tú.



- ★ ¿Qué puede ser: un juguete, una fruta, un libro, un mago, una nave espacial?
- ★ ¿Quieres saber qué es? En un momento lo descubrirás... Aunque tal vez ya lo has adivinado.

- Primer inciso: Muestra la figura o la caja cerrada. Menciona que guarda algo que les gusta mucho a los niños y pregúntales qué puede ser. Permite que contesten sin inhibirlos ni ayudarlos. Genera curiosidad en ellos, por ejemplo, puedes agitar la caja para que haga ruido.
- Segundo inciso: Pregunta: ¿Quieren saber qué es? Comenta: “Lo diremos en un momento, tal vez ya hayan adivinado”. Es importante reconocer y nombrar las emociones que se presenten en los niños. En este caso podrían ser impaciencia, ansiedad, curiosidad, emoción o enojo. Indica con mucho cariño que deben esperar para conocer el contenido.
- Al preguntar a los niños si quieren saber qué hay en la caja puedes utilizar el juego de los pulgares. Si desean saberlo, levanten el pulgar con el brazo extendido. De lo contrario, bajen el pulgar. Y si les da igual o no les interesa, mantengan el pulgar de manera horizontal. Todos ocultan en la espalda la mano que van a usar para responder. A la cuenta de tres todos exponen sus pulgares con su respuesta.
- Recuerda no mostrar el contenido de la caja por ahora.





4

pag. 42

- Explica que deberán esperar un poco antes de saber el contenido de la caja. Considera que para algunos de los niños, esperar no es fácil y puede resultar muy frustrante.
- Lee la situación en la que se encuentra Mariana.
- Reconoce que en ocasiones esperar nos hace sentir impacientes, enojados o desesperados. También cuando sentimos mucha curiosidad por algo, nos puede hacer experimentar impaciencia.

5

pag. 43

- Recupera las respuestas de los niños. Recuerda que todas son correctas ya que muestran su propia experiencia.

6

pag. 43

- Realicen la actividad propuesta relacionada con el tercer acuerdo. Recupera las respuestas de los niños.

7

pag. 43

- Abre la caja misteriosa y muestra la pelota. O bien, en caso de no contar con la caja, señálala en la página del libro.
- Pide que coloren la pelota. Puedes usar la imagen del libro o una hoja especial (en este caso también deben dibujarla).





8

pag. 44

- En el pizarrón, dibuja el ícono y escribe el nombre del nuevo acuerdo: “Paciencia”. Menciona la frase: “Con paciencia y tranquilidad espero mi turno”. Recuerda que dibujar el acuerdo es muy importante. No te preocupes por la calidad del mismo, simplemente trázalo lo más sencillo posible.
- Una forma para realizar el dibujo del acuerdo es colocar la mano sobre una superficie con el dedo índice extendido y el resto de ellos doblados, y trazar su contorno.
- Pregunta a los niños: ¿En qué momentos debemos ser pacientes y esperar nuestro turno? Sus experiencias servirán para mostrar la utilidad de la paciencia tanto en la escuela como en la casa. Háblales de las ventajas de mantener la calma cuando esperan su turno en los juegos, al entrar o salir del salón, al recibir material, o cuando quieren hacer una aclaración.

# Integro

## ■ INTERVENCIONES INFORMALES

Puedes usar este acuerdo en las siguientes situaciones:

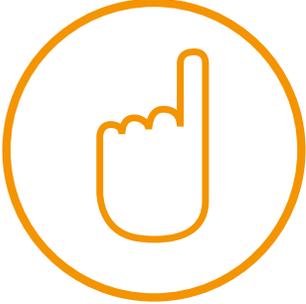
- Cuando los niños tengan que esperar con paciencia su turno. Por ejemplo, al ir a tomar agua, cuando el baño está ocupado, para recibir, usar o elegir algún material, etc.
- Este acuerdo combina muy bien con el Acuerdo 5 “Oído atento”. Recuérdales ambos acuerdos cuando algún niño quiere hablar y tiene que esperar su turno.





# Dibujo

Dibuja diariamente en el pizarrón los seis acuerdos presentados hasta el momento. Repite también la frase que los acompaña. Practica a continuación cómo dibujarías el sexto Acuerdo:

 <p><i>“Con paciencia y tranquilidad espero mi turno.”</i></p>		<b>a</b> _____
--	--	----------------





# Evaluó

E

## 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.

**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.

## 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 muy bien y contentos. La semana pasada trabajamos con el Acuerdo 6: “Paciencia: con paciencia y tranquilidad espero mi turno”. Con este acuerdo estamos trabajando con los niños para que poco a poco aprendan a esperar su turno en diferentes contextos, sin enojarse, y aprendan a expresar su descontento o inconformidad de manera paciente y tranquila, sin berrinches ni enojos.



### **Con paciencia y tranquilidad espero mi turno.**

Para fortalecer el trabajo en casa les recomendamos:

- Modelen la paciencia. Cuando estén en una situación de espera, manténganse tranquilos, sin alterarse por tener que esperar; es la mejor manera de enseñar la paciencia a sus hijos. Por ejemplo, cuando estén esperando para pagar en el supermercado, recuerden juntos: “con paciencia y tranquilidad espero mi turno”.
- Jueguen algún juego de mesa en familia. Los juegos de mesa son una oportunidad de esperar su turno, ya sea para lanzar los dados, poner alguna carta y seguir las reglas del juego.
- Cuando noten que están impacientes, se agitan o se sienten desesperados, por ejemplo al esperar en una fila, exprésenlo a los niños y digan en voz alta que van a practicar la paciencia para esperar tranquilos.

**Atentamente.**





## Referencias

### Recursos citados

Antony, S. [A jugar]. (2017, mayo 23). La rabieta de Julieta [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vnCXRpQKLMo>

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.

Bisquerra, R. (2020). El cuento de la tortuga. España: rafaelbisquerra.com Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/128-tecnica-tortuga/273-el-cuento-de-la-tortuga.html>

García-Rincón, M. y García-Rincón, C. [orientacionandujar]. (2014, junio 4). Canción infantil me tranquilizo para niños tdah modificación de conducta [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

El Mundo de las Hormigas [El Mundo de las Hormigas]. (2019, agosto 28). ¡Hazlo tu mismo! Hormiguero casero de arena [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FyXdXCS5VRE>

Isol (2007) *Tener un patito es útil = Tener un nene es útil*. Ciudad de México, México. Fondo de Cultura Económica

Jeffers, O. (2008). *Cómo atrapar una estrella*. Ciudad de México, México. Fondo de Cultura Económica.

Jeffers, O. [AniLu]. (2015, agosto 23). Cómo atrapar una estrella - Cuento infantil en español [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=4F6lGdj\\_fRw](https://www.youtube.com/watch?v=4F6lGdj_fRw)

Martínez, R. (2005). *Matías dibuja el sol*. México. Ediciones Ekaré/Libros del rincón.

Martínez, R. [Michelle Gómez]. (2018, marzo 4). Matías dibuja el sol [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qCGaS8wLlOk&t=28s>

Ohmura, T. (2016). *A la cola*. México. SEP/Editorial Corimbo

Oram, H. y Kitamura, S. (2010). *Fernando furioso*. Ediciones Ekaré





Padilla, P. [Un Canto a Jalisco Buscando Estrellas]. (2013, agosto 30). A la cola - Paco Padilla en Un Canto a Jalisco [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=iRKe6sIF1eg>

Portis, A. (2017). *No es una caja*. España. Editorial Kalandraka

Willems, M. [Tiempo de Leer]. (2017, diciembre 29). ¡Esperar no es fácil! [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=atrGNml6mY0&t=113s>

## Otros recursos

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

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

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.

Rodríguez, E. (2019). *El desarrollo socioemocional: la base del bienestar*. SEP. Tomado de: <https://www.planprogramasdestudio.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.

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>







© AtentaMente Consultores A.C, 2020.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.