

# PROGRAMA ESPECÍFICO DE HABILIDADES PARA LA INFANCIA TEMPRANA

## OBJETIVOS

**Conseguir que desarrolle habilidades prosociales para una correcta inclusión en el ámbito educativo.**

Las habilidades o destrezas prosociales constituyen elementos fundamentales a ser trabajados en nuestro alumno, al comienzo de su escolaridad. Los objetivos que pretendemos son:

- a) Brindarle elementos de socialización y cortesía
- b) Aportarle herramientas de asertividad. Ésta se refiere a la capacidad de expresar eficazmente los propios deseos y necesidades. Dentro de tales habilidades pueden incluirse “conocer los propios sentimientos”, “expresar los propios sentimientos”, “compartir”, etc.
- c) Darle elementos de prevención y manejo de conflictos, para que aprenda a “evitar que se instale la agresión” o “evitar involucrarse” en escenas de este tipo cuando se les presente tal posibilidad. Dentro de estas destrezas se incluyen “la relajación”, “la interpretación adecuada de los choques accidentales con los compañeros”, “aceptar que se nos diga no a una petición”, “la escucha”, etc.

d) Propiciar construcción de vínculos sociales. Esto se refiere a crear la conciencia de que cada persona que encuentran a su paso es también un ser humano como ellos mismos. A partir del logro de dicha perspectiva, el niño puede comprender que sus acciones producen placer o sufrimiento en los otros. Esto le permite tratarlos con empatía y tolerancia. Además, puede desarrollar los conceptos de solidaridad y compromiso social, indispensables para trabajar en equipo con los otros.

Las direcciones hacia las cuales están orientadas las habilidades prosociales (socialización y cortesía; asertividad; prevención y manejo de conflictos y construcción de vínculos sociales) se entrelazan tan íntimamente, que no podría decirse exactamente donde comienza una y termina la otra.

Sin embargo, no es suficiente enseñarle qué es lo que no debe hacer; es necesario tomar también medidas adicionales para enseñarles lo que si deben hacer.

Este Programa intenta poner en práctica técnicas concretas para la instrucción individual y grupal en las habilidades prosociales. Se intenta fortalecer el desarrollo personal de Francisco.

El Programa de Habilidades consiste en:

1. El Modelaje.
2. Los juegos de roles.
3. La retroalimentación sobre el desempeño.
4. El entrenamiento en la transferencia de conductas.

## **LAS HABILIDADES PROSOCIALES**

Las 40 habilidades programadas para reforzar el desarrollo prosocial, se dividen en los siguientes seis grupos:

1. Habilidades Sociales Básicas, las cuales son aprendidas más fácilmente por el niño(a) y a menudo son un prerrequisito para la enseñanza de otras habilidades.
2. Destrezas Relacionadas con la Escuela, las cuales enfatizan el éxito principalmente en la escuela.
3. Habilidades para Hacer Amistades, las cuales estimulan la interacción positiva con los pares o compañeros.
4. Habilidades para el manejo de los Sentimientos, las cuales se diseñan para generar conciencia de los sentimientos propios y ajenos.
5. Alternativas ante la Agresión, las cuales le proporcionan opciones prosociales al niño(a) para el manejo de los conflictos.
6. Destrezas para el manejo del Estrés, las cuales se refieren a las situaciones de estrés frecuentemente encontradas por el niño (a).

### **PROGRAMA DE HABILIDADES.**

#### **HABILIDADES PROSOCIALES**

##### **Grupo I: Habilidades Sociales Básicas:**

1. Escuchar.
2. Hablar amablemente.
3. Hablar con firmeza.
4. Dar las Gracias.
5. Recompensarse uno mismo.

6. Pedir Ayuda.
7. Pedir un Favor.
8. Ignorar a alguien.

**Grupo II: Habilidades Relacionadas con la Escuela:**

9. Hacer una Pregunta.
10. Seguir Instrucciones.
11. Intentar Cuando es Difícil.
12. Interrumpir.

**Grupo III: Habilidades Para Hacer Amistades:**

13. Saludar a Otros.
14. Interpretar a Otros.
15. Unirse a un Grupo.
16. Esperar el Turno.
17. Compartir.
18. Ofrecer Ayuda.
19. Pedirle a Alguien que Juegue.
20. Participar en un Juego.

**Grupo IV: Manejo de los Sentimientos:**

21. Conocer los Propios Sentimientos.
22. Manejar el sentirse Excluido.
23. Buscar a alguien con quien hablar.
24. Enfrentarse con el Miedo.
25. Decidir Cómo Se Siente Alguien.
26. Mostrar Afecto.

**Grupo V: Alternativas ante la Agresión:**

- 27. Enfrentar el ser Molestado.
- 28. Manejar el Enojo.
- 29. Decidir si es Justo.
- 30. Resolver un Problema.
- 31. Aceptar las Consecuencias.

**Grupo VI: Manejo del Estrés:**

- 32. Relajarse.
- 33. Manejar los Errores.
- 34. Ser Honesto.
- 35. Saber Cuándo Contar Algo.
- 36. Enfrentarse con la derrota.
- 37. Querer ser el Primero.
- 38. Decir "No".
- 39. Aceptar "no" por respuesta.
- 40. Decidir Qué hacer.

**GRUPO I: HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS.****HABILIDAD 1: ESCUCHAR****PASOS:**

1. MIRAR: Trabajaremos la importancia de mirar a la persona que está hablando. Señalaremos que a veces uno puede pensar que alguien no lo está escuchando, aunque realmente lo esté haciendo. Estos pasos son para mostrarle a alguien que realmente le está escuchando.
2. QUEDARSE QUIETO: Recordaremos que quedarse quieto significa mantener manos y pies quietos y no hablar con los amigos mientras se escucha.
3. PENSAR: Motivaremos para que piense sobre lo que la persona está diciendo y se asegure de que entiende si la persona está pidiéndoles que hagan algo.

Le daremos una señal especial para escuchar.

**HABILIDAD 2: HABLAR AMABLEMENTE****PASOS:**

1. USAR UNA MIRADA AMABLE: Reflexionaremos sobre cómo el cuerpo y las expresiones faciales pueden dar una impresión amable (amistosa) u hostil. El maestro puede representar expresiones faciales y posturas del cuerpo diferentes para ayudar a los niños a identificar lo que es amable.
2. USAR UNA VOZ AMABLE: le haremos ver que una voz amable es una voz "para usar en espacios cerrados" - no fuerte, como la que podrían usar en exteriores, o estando enfadados, o lamentándose. Le ayudaremos a que se dé cuenta de que a menudo no es tanto *lo que se dice* sino *la forma* en que esto se expresa.

**HABILIDAD 3.****HABLAR CON FIRMEZA****PASOS:**

1. ¿CUÁNDO? Trabajaremos situaciones en las que ellos deben hablar con firmeza (es decir, de manera asertiva).
2. USAR UNA MIRADA ENÉRGICA: Reflexionaremos con ellos sobre la postura del cuerpo y las expresiones faciales que muestran una mirada enérgica (firme). Distinga esta mirada de una mirada de enfado (Ej. mostrando los dientes apretados) y una mirada amistosa (Ej. sonriendo).
3. USAR UNA VOZ FIRME: Señalaremos que una voz firme o enérgica es una ligeramente más fuerte que una amistosa y con la cual las palabras se dicen más claramente.

**HABILIDAD 4****DAR LAS GRACIAS****PASOS:**

1. ¿FUE BUENO HACERLO? Hablaremos con los niños sobre cosas buenas que los padres, los maestros y los amigos hacen para los otros. Dícales a los niños que “Dar las Gracias” es una manera de hacer saber a alguien que uno está contento con lo que esa persona hizo.
2. ¿CUÁNDO? Discuta con ellos sobre los momentos apropiados para dar las gracias (es decir, cuando la persona no está ocupada).
3. DECIR "GRACIAS". Haremos saber a los niños que ellos pueden decirle a la persona el por qué están diciéndole gracias.

Le haremos ver que hay otras maneras de decir gracias, como sonreír, dar un abrazo, o hacer algo amable para la otra persona.

**HABILIDAD 5.****RECOMPENSARSE UNO MISMO****\_PASOS:**

1. ¿CÓMO LO HIZO? Reflexionaremos con los niños sobre las maneras de evaluar el desempeño propio. Éstas podrían incluir el sentir que algo fue muy difícil pero aún así uno intentó hacerlo, escuchar a alguien que elogia el propio esfuerzo, o tener un sentimiento bueno sobre cómo uno hizo algo.
2. DECIR "QUÉ BIEN LO HICE!" Discutiremos con ellos sobre el sentimiento de estar orgulloso de uno mismo. Haga hablar a los niños de momentos en los cuales ellos se han sentido de esta manera.

**HABILIDAD 6.****PEDIR AYUDA****PASOS:**

1. INTENTARLO: Hablaremos sobre la importancia de intentar hacer las cosas uno mismo primero. A veces las personas piden ayuda en lugar de intentar algo difícil ellos solos, pero realizar una actividad difícil por sí mismos puede darles un sentimiento de orgullo propio.
2. DECIR "YO NECESITO AYUDA". Reflexionaremos en torno a que a veces es frustrante cuando algo es difícil, pero recalque la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2). El niño también puede "decir gracias" (Habilidad 4) después de la ayuda recibida

**HABILIDAD 7.****PEDIR UN FAVOR****PASOS:**

1. ¿QUÉ QUIERE? Explicaremos que esta habilidad puede usarse para expresar las necesidades o deseos de los niños, pero que el favor pedido debe ser justo.

PLANEAR QUÉ DECIR: Hablaremos sobre la importancia de planear qué decir y hágales pensar en varias maneras de preguntar.

2. PREGUNTAR: Recordaremos la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2).
3. DECIR "GRACIAS". Refiérase a “Decir Gracias” (Habilidad 4).

## **HABILIDAD 8.**

### **IGNORAR A ALGUIEN**

#### **PASOS:**

1. MIRAR HACIA OTRO LADO: Le diremos que no mire a la persona que quiere evitar. Puede voltear su cabeza, pueden mirar a un amigo, pueden coger un libro o juguete para mirarlo.
2. "CERRAR" LOS OÍDOS: Le diremos que no escuche lo que la otra persona está diciendo. Si se supone que ellos están escuchando a alguien más, entonces pueden continuar escuchando a esa persona.
3. ESTAR CALLADO: Recordaremos que no le diga nada a la persona que está incomodándole.

## **GRUPO II: HABILIDADES RELACIONADAS CON LA ESCUELA**

## **HABILIDAD 9.**

### **HACER UNA PREGUNTA**

#### **PASOS:**

1. ¿QUÉ PREGUNTAR? Hable con los niños sobre qué necesitan ellos preguntar y cómo decidir si la pregunta es realmente necesaria. Ayúdeles a planear lo que necesitan preguntar.
2. ¿A QUIÉN PREGUNTAR? Discuta con ellos sobre cómo decidir si deben preguntarle al maestro, a los padres, o a alguien más.
3. ¿CUÁNDO PREGUNTAR? Hable sobre cómo escoger un momento bueno para preguntar (Ej. cuando la otra persona no está ocupada).

4. PREGUNTAR: Enfatizaremos la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2).

**HABILIDAD 10.                    SEGUIR INSTRUCCIONES**

**PASOS:**

1. ESCUCHAR: Repasaremos “Escuchar” (Habilidad I). Discuta sobre la importancia de que los niños demuestren que están escuchando.
2. PENSAR: Le recordaremos que piense sobre lo que está escuchando.
3. PREGUNTAR SI ES NECESARIO: LE animaremos a preguntar cuando no entiendan algo.
4. HACERLO.

**HABILIDAD 11.                    INTENTAR CUANDO ES DIFÍCIL**

**PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Hablaremos sobre el sentimiento de frustración y señalaremos que muchas personas se sienten así cuando algo es difícil.
2. DECIR "ES DIFÍCIL, PERO LO INTENTARÉ": Reflexionaremos con ellos acerca de sentirse orgulloso de sí mismo cuando algo es difícil de hacer pero uno lo intenta. También aclare que está “bien” intentar y fallar.
3. INTENTARLO: Señalaremos que, en algunos casos, una persona puede necesitar intentar más de una vez para lograr algo.

**HABILIDAD 12. INTERRUMPIR**

**PASOS:**

1. DECIDIR SI ES NECESARIO: Discutiremos sobre cuándo es apropiado interrumpir
2. CAMINAR HASTA LA PERSONA.
3. ESPERAR: Enfatizaremos la importancia de esperar sin hablar. Le diremos que espere hasta que la persona deje de hablar y los mire.
4. DECIR "PERMISO" (O, "PERDON"): Después de decir esto, puede preguntar lo que necesite.

**GRUPO III: HABILIDADES PARA HACER AMISTADES**

**HABILIDAD 13. SALUDAR A OTROS**

**PASOS:**

1. SONREIR.
2. DECIR "HOLA ...": Le motivaremos para que use el nombre de la persona, si lo conoce.
3. SEGUIR CAMINANDO: Este paso debe usarse si se supone que está desplazándose junto con el grupo o si no conocen bien a la persona que saluda. Los niños pueden empezar luego una conversación, si la persona con quien hablan es conocido.

**HABILIDAD 14. INTERPRETAR A LOS DEMÁS**

**PASOS:**

1. MIRAR A LA CARA: Discutiremos sobre la importancia de observar las diferentes expresiones faciales como sonreír, fruncir el ceño, apretar los dientes, y otras.

2. OBSERVAR EL CUERPO: Hablaremos sobre los sentimientos que muestran las diferentes posiciones del cuerpo de una persona, como agachar la cabeza, empuñar las manos, poner las manos en la cadera y así sucesivamente.

## **HABILIDAD 15.**

### **UNIRSE A UN GRUPO**

#### **PASOS:**

1. ACERCARSE: Señalaremos que debe estar bastante cerca de donde la actividad está teniendo lugar.
2. OBSERVAR: Le diremos que mire la actividad en desarrollo y espere una pausa. Discutiremos la importancia de escoger un momento bueno para llevar a cabo el próximo paso (es decir, antes de que la actividad haya empezado otra vez o cuando haya un descanso en la actividad).
3. PREGUNTAR: Le haremos pensar en posibles cosas para decir, como "Eso parece divertido! Podría yo jugar, también?". Enfatizaremos la importancia de "hablar con firmeza" (Habilidad 3).

## **HABILIDAD 16.**

### **ESPERAR EL TURNO**

#### **PASOS:**

1. DECIR "ES DURO ESPERAR, PERO YO PUEDO HACERLO": Reflexionaremos sobre cómo se siente cuando tienen que esperar.
2. ESCOGER:
  - A. Esperar Calladamente: Discutiremos que esta opción significa no hablar ni molestar a nadie y recordar no enfadarse ni sentirse frustrado.
  - B. Hacer Algo diferente: Hablaremos sobre qué cosas podrían hacer los niños, mientras están esperando.
3. HACERLO: Debe realizar una de las opciones anteriores.

**HABILIDAD 17.****COMPARTIR****PASOS:**

1. HACER UN PLAN PARA COMPARTIR: Discutiremos sobre los diferentes planes que podría hacer, como jugar juntos con un juguete o tener cada niño un turno con el juguete por un período fijo de tiempo.
2. PREGUNTAR: Le recordaremos la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2) al preguntarles a los amigos si aceptan el plan.
3. HACERLO: Hablaremos sobre la importancia de desarrollar el plan hasta que se elija un plan diferente.

**HABILIDAD 18.****OFRECER AYUDA****PASOS:**

1. DECIDIR SI ALGUIEN NECESITA AYUDA: Hablaremos sobre cómo diferenciar cuando alguien podría querer o necesitar ayuda.
2. PREGUNTAR: Discutiremos las maneras apropiadas de preguntar, como decir: "¿Puedo ayudarlo?" o "Cómo puedo ayudarlo?".
3. HACERLO.

**HABILIDAD 19.****PEDIRLE A ALGUIEN QUE JUEGUE****PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO QUIERE HACERLO: Discutiremos sobre cómo decidir si uno quiere jugar con alguien o si preferiría jugar solo. Señalaremos que puede haber momentos en los cuales uno se siente mejor estando solo.
2. DECIDIR CON QUIÉN: Hablaremos sobre a quién podría escoger el niño.
3. SOLICITARLO: Discutiremos y practicaremos maneras de hacer la solicitud.

**HABILIDAD 20.****PARTICIPAR EN UN JUEGO****PASOS:**

1. CONOCER LAS REGLAS: Hablaremos sobre el hecho de que todos los que juegan deben estar de acuerdo con las reglas antes de que el juego empiece.
2. ¿QUIÉN VA PRIMERO? Discutiremos sobre las maneras de decidir, como tirar un dado o permitir a la otra persona comenzar.
3. ESPERAR SU TURNO: Haremos énfasis en la importancia de prestar atención al juego y mirar y esperar el propio turno.

**GRUPO IV: MANEJO DE LOS SENTIMIENTOS****HABILIDAD 21.****RECONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS****PASOS:**

1. PENSAR SOBRE LO QUE PASÓ: Reflexionaremos sobre la importancia de discutir lo que pasó, y que pudo haber causado el sentimiento. También hablaremos sobre las señales corporales de los niños que indican cuándo están teniendo un sentimiento fuerte.
2. DECIDIR SOBRE EL SENTIMIENTO: Discutiremos sobre una variedad de sentimientos, como enojo, felicidad, frustración, temor, y así sucesivamente.
3. DECIR "YO ME SIENTO....."

**HABILIDAD 22.****MANEJAR EL SENTIRSE EXCLUIDO****PASOS:**

1. DECIDIR QUE PASÓ: Reflexionaremos sobre situaciones en las que puede sentirse excluido y le ayudaremos a decidir qué le hizo sentir de esa manera. Hablaremos sobre los motivos por los que alguien puede no ser incluido
2. ESCOGER:
  - A. Unirse al Grupo: Para esto, necesita haber aprendido ya “unirse” (Habilidad 15).
  - B. Hacer algo diferente: Brindaremos ideas sobre las otras cosas que podría hacer.
3. HACERLO: Escoger una de las opciones anteriores.

### **HABILIDAD 23.            BUSCAR A ALGUIEN CON QUIEN HABLAR**

#### **PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO NECESITA HABLAR CON ALGUIEN: Discutiremos sobre los momentos en los cuales algo podría estar molestándole y quisiera hablar con alguien sobre eso. Tales momentos podrían ocurrir cuando se siente triste o necesita ayuda para resolver un problema.
2. ¿QUIÉN? Decidir con quien hablar (es decir, uno de los padres, un maestro, o un amigo).
3. ¿CUÁNDO? Decidir cuando sería un momento adecuado para solicitar ser escuchado (es decir, cuando la persona no está ocupada con algo o alguien más).
4. DECIR "NECESITO HABLAR CONTIGO": Enfatizaremos la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2) para decir esto.

### **HABILIDAD 24.            ENFRENTAR EL MIEDO**

#### **PASOS:**

1. ¿DE QUÉ? Discutiremos sobre las situaciones que causan miedo a los niños.

2. ESCOGER:
  - A. Buscar a alguien con quien hablar” (Habilidad 23).
  - B. Relajarse, referirse a “relajarse” (Habilidad 32).
3. HACERLO: Debe escoger una de las opciones anteriores.

**HABILIDAD 25.                    DECIDIR CÓMO SE SIENTE ALGUIEN**

**PASOS:**

1. MIRAR A LA PERSONA: Discutiremos sobre diversos sentimientos, como la frustración, el enojo, la felicidad, el miedo y así sucesivamente. Ayude a los niños a describir las señales del cuerpo y las palabras que corresponden a estos sentimientos.
2. NOMBRAR EL SENTIMIENTO.
3. PREGUNTAR: Decidiremos si preguntarle a la persona si se está sintiendo de esa manera o si uno puede hacer algo para ayudarlo. Si la persona parece muy enfadada o perturbada, señalaremos que podría ser mejor esperar hasta que esté tranquila.

**HABILIDAD 26.                    MOSTRAR AFECTO**

**PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO SE ESTÁ SINTIENDO BIEN CON ALGUIEN: Reflexionaremos sobre cómo decidir si uno tiene sentimientos positivos hacia alguien. Hablaremos sobre las personas a quienes podría querer demostrar su afecto (los amigos, los padres y los maestros, pero no con los extraños).
2. ESCOGER:
  - A. DECIRLO: Hablaremos sobre cosas que podría decir a los amigos, padres, o maestros.
  - B. ABRAZAR.
  - C. HACER ALGO: Discutiremos cosas agradables que podrían hacerse para demostrarle afecto a alguien.

3. ¿CUÁNDO? Hablaremos sobre los momentos apropiados para demostrar afecto.
4. HACERLO: Debe escoger una de estas opciones.

## **GRUPO V: ALTERNATIVAS ANTE LA AGRESIÓN**

### **HABILIDAD 27.           ENFRENTARSE CON SER MOLESTADO**

#### **PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Discutiremos sobre la importancia de darse tiempo uno mismo antes de reaccionar y de las probables consecuencias de revirar o actuar de modo agresivo. Hablaremos sobre las razones por las que las personas molestan o fastidian (para hacer enfadar a otros o llamar su atención).
2. DECIR "POR FAVOR, ¡PARA!": Enfatizaremos la importancia de "hablar con firmeza" (Habilidad 3) y practique esta habilidad.
3. ALEJARSE: Este paso es importante para ayudar a detener la situación molesta. Después de alejarse, el niño puede necesitar usar otras habilidades, como "buscar a alguien con quien hablar" (Habilidad 23) o "Relajarse" (Habilidad 32).

### **HABILIDAD 28.           MANEJAR EL SENTIRSE ENFADADO**

#### **PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Reflexionaremos sobre la importancia de detenerse y no hacer nada. Hablaremos sobre las consecuencias de reaccionar al sentimiento de estar enfadados de una manera negativa (Ej. pegándole a la persona). También discutiremos que detenerse y pensar le da tiempo para buscar otras opciones.
2. ESCOGER:
  - A. "Tortuga": Le diremos que actúe como las tortugas y que se escondan en sus caparazones donde no puedan ver a la persona con quien están enfadados.
  - B. Relajarse: Nos remitiremos a "Relajarse" (Habilidad 32).

C. Buscar a alguien con quien hablar: Discutiremos sobre personas con quienes pueden hablar los niños.

3. HACERLO: Debe escoger una de estas opciones.

## **HABILIDAD 29.**

### **DECIDIR SI ES JUSTO**

#### **PASOS:**

1. PENSAR CÓMO SE SIENTE EL OTRO: Discutiremos sobre cómo los demás pueden sentirse en una situación que no es justa. Hablaremos sobre cómo se siente cuando percibe cosas que no son justas.
2. ¿QUÉ PUEDE HACERSE? Decidir si hay algo que podría hacerse para que la situación sea más justa (Ej. Compartir).
3. HACERLO.

## **HABILIDAD 30.**

### **RESOLVER UN PROBLEMA**

#### **PASOS:**

1. DECIDIR CUÁL ES EL PROBLEMA: Necesitará ayuda para definir cuál es el problema.
2. PENSAR EN OPCIONES: Generemos alternativas diferentes que podrían escoger y discuta las consecuencias probables de cada opción.
3. HACER UN PLAN: Decidiremos qué opción intentar y hacer un plan sobre cómo llevarla a cabo.
4. HACERLO.

## **HABILIDAD 31.**

### **ACEPTAR LAS CONSECUENCIAS**

#### **PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Enfatizaremos que este paso le dará tiempo de tranquilizarse y seguir el resto de los pasos.
2. DECIDIR SI UNO ESTÁ EQUIVOCADO: Discutiremos sobre el hecho de que está bien que esté equivocados a veces.
3. DECIR "SÍ, YO LO HICE. LO SIENTO": Enfatizaremos la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2) al disculparse y ser honestos al admitir haber hecho algo de manera equivocada.
4. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES: Explicaremos que puede que sea necesario hacer algo para resolver el problema.

### **GRUPO VI: MANEJO DEL ESTRÉS**

#### **HABILIDAD 32.**

#### **RELAJARSE**

#### **PASOS:**

1. PENSAR CÓMO SE SIENTE UNO: Hablaremos sobre cómo se siente cuando está tenso (nerviosos, con dolor de estómago, con escalofríos, con cosquilleos, etc).
2. TOMAR TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS: Le enseñaremos a tomar respiraciones relajantes: Inhalar despacio y profundamente, luego, soltar el aire a través de la boca. Haga que todos practiquen este paso.
3. "EXPRIMIR NARANJAS": Simularemos darle una naranja en cada mano. Le haremos apretar sus puños para exprimir todo el jugo de cada una de las naranjas alternativamente (cada naranja a su turno), luego ambas naranjas juntas. Finalmente, hágales "dejar caer las naranjas" y que agiten el resto del jugo de sus manos.

#### **HABILIDAD 33.**

#### **ENFRENTAR LOS ERRORES**

#### **PASOS:**

1. DECIR "ESTÁ BIEN COMETER ERRORES A VECES... TODOS COMETEMOS ERRORES": Mencionaremos errores que cometemos los mayores. Le animaremos para que hable sobre los errores que ha cometido.
2. PLANEAR PARA LA PRÓXIMA VEZ: le enseñaremos cómo podría evitar cometer los mismos errores de nuevo. Las ideas podrían incluir opciones como, tomarse más tiempo, pedir ayuda, preguntar y otras.

#### **HABILIDAD 34.**

#### **SER HONESTO**

##### **PASOS:**

1. PENSAR EN LO QUE PUEDE PASAR: Le ayudaremos a hacer listas de las consecuencias probables de decir y no decir la verdad
2. DECIDIR DECIR LA VERDAD: Reflexionaremos sobre cómo las consecuencias o sanciones normalmente son menos severas si una persona es honesta desde el principio.
3. DECIRLO: Discutiremos y practicaremos ejemplos de decir la verdad, como "Yo lo hice, pero lo siento" o "Sí, pero yo no quería hacerlo".

#### **HABILIDAD 35.**

#### **SABER CUANDO CONTAR ALGO**

##### **PASOS:**

1. DECIDIR SI ALGUIEN PUEDE RESULTAR LESIONADO: Le explicaremos que debe decidir si la acción a realizarse puede herir a la persona involucrada, a ellos mismos o a alguien más.
2. ¿A QUIEN DEBERÍA CONTARLE? Si la acción no causará daño a alguien (Ej. un niño está cogiendo un juguete de otro), el menor debe hablar con la persona con quien tiene el problema y puede usar "Pedir un Favor" (Habilidad 7) o "Enfrentarse con ser Molestado" (Habilidad 27), según se necesite. Si la acción puede causar algún daño,

el niño debe decirle inmediatamente al maestro, a sus padres o a otro adulto responsable.

3. HACERLO: Esto debe hacerse con una actitud colaboradora y amable.

### **HABILIDAD 36. ENFRENTARSE CON LA DERROTA**

#### **PASOS:**

1. DECIR "NO TODOS PODEMOS GANAR": Señalaremos el absurdo de que todos pretendan ganar en un juego. Le diremos que es normal que nos sintamos molestos por no ganar. Reflexionaremos sobre los sentimientos que los niños tienen cuando no ganan.
2. DECIR "TAL VEZ GANE LA PRÓXIMA VEZ": Le estimularemos para que diga esto de manera esperanzada y con fortaleza.
3. HACER ALGO MÁS: Señalaremos que aunque está bien sentirse defraudado, el continuar pensando por mucho tiempo en la desilusión sólo puede causarles un mal rato.

### **HABILIDAD 37. QUERER SER EL PRIMERO**

#### **PASOS:**

1. DECIR " NO TODOS PODEMOS SER EL PRIMERO": Reflexionaremos sobre cómo se sienten cuando está en primer lugar y cuando no lo está. Le haremos ver que es imposible para todos estar de primeros.
2. DECIR "ESTÁ BIEN NO SER EL PRIMERO".
3. QUEDARSE EN LA ACTIVIDAD: Hablaremos sobre lo que se perdería si dejara una actividad porque no ser el primero.

**HABILIDAD 38.****DECIR “NO”****PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO QUIERE HACERLO: Reflexionaremos sobre como debe decidir si quiere hacer lo que se le solicita, o no. Discutiremos sobre situaciones en las cuales es apropiado decir “no” y aquellas en la cuales no lo es.
2. SI NO SE DESEA, ¿POR QUÉ? El niño debe pensar sobre sus razones para no querer hacer algo (Ej. Porque quiere hacer algo más o siente que podría causar problemas o herir los sentimientos de alguien innecesariamente).
3. DECIR “NO”: Enfatizaremos la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2) al decir “no”. Señalaremos que el niño puede estar interesado también en dar una razón por la cual dice “no”.

**HABILIDAD 39.****ACEPTAR “NO” POR ESPUESTA****PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Reflexionaremos sobre las posibles razones por las que alguien puede decirle “no” en diversas situaciones.
2. ESCOGER:
  - A. Hacer algo diferente: Discutiremos sobre el hecho de que aunque a veces uno no puede hacer o tener algo, puede sin embargo divertirse haciendo algo más.
  - B. Buscar a alguien con quien hablar: Enfatizaremos que puede practicar “buscar a alguien con quien hablar” (Habilidad 23) si no entiende la razón por la cual se les dijo que no. Sin embargo, señalaremos que es muy importante “hablar amablemente” (Habilidad 2), o los padres o el maestro pueden interpretar sus preguntas como una discusión. Aclararemos que el objetivo de preguntar es entender mejor la decisión del adulto y no lograr que él cambie de decisión.
3. HACERLO: Debe escoger una de las opciones anteriores.

**HABILIDAD 40.****DECIDIR QUÉ HACER****PASOS:**

1. PENSAR QUÉ LE GUSTA A UNO HACER: Le ayudaremos a generar listas de las cosas que le gusta hacer y que serían aceptables en situaciones diferentes.
2. DECIDIR HACER UNA COSA.
3. HACERLO.