

PLAN DE LECCIONES PARA LAS HABILIDADES.

La última parte de este capítulo consiste en el plan de lecciones para cada una de las 40 habilidades prosociales incluidas en el currículo. Cada plan presenta los pasos de comportamiento específicos que guiarán a los niños en el desempeño de la habilidad. Hay notas para la discusión que también acompañan los pasos de la conducta. Estas proporcionan información adicional sobre cada paso y dan sugerencias para reforzar la efectividad del entrenamiento en dicha habilidad. Se detallan situaciones para el modelaje asociadas con la escuela, el hogar, y el ambiente grupal, y se incluyen comentarios adicionales sobre el desempeño de la habilidad. Finalmente, se proporcionan ideas para las actividades relacionadas, cuando es pertinente.

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:** Discuta con los niños sobre la importancia de mirar a la persona que está hablando. Señale 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 usted realmente le está escuchando.
2. **QUEDARSE QUIETO:** Recuerde a los niños que quedarse quieto significa mantener manos y pies quietos y no hablar con los amigos mientras se escucha.
3. **PENSAR:** Motive a los niños a que piensen sobre lo que la persona está diciendo y asegúrese de que ellos entienden si la persona está pidiéndoles que hagan algo.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro te dice que van a ir al museo de arte o te da instrucciones sobre cómo hacer una actividad.

HOGAR: Uno de los padres está diciéndote los planes para el fin de semana.

GRUPO DE PARES: Un amigo está contándote una historia.

COMENTARIOS: Ésta es una habilidad buena con la cual empezar el "Programa de Habilidades." Los adultos les dicen a menudo a los niños que escuchen, sin explicarles las conductas específicas o los pasos necesarios hacerlo. Una vez la habilidad de escuchar se aprende, puede incorporarse dentro de las reglas del aula de clase. Darles una señal especial a los niños para escuchar (Ej. "¿Tienen puestas sus orejas para escuchar?") puede ayudarles a aplicar la habilidad cuando sea necesario.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Desarrolle juegos de escucha como "teléfono roto".

HABILIDAD 2: HABLAR AMABLEMENTE**PASOS:**

1. USAR UNA MIRADA AMABLE: Reflexione con los niños 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: Dígales a los niños 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. De nuevo, usted puede representar tonos y volúmenes de voz diferentes y pedir a los niños que identifiquen cuáles son amistosos.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Un maestro te ha pedido que le hagas un favor.

HOGAR: Uno de tus padres acaba de recordarte que limpies tu cuarto.

GRUPO DE PARES: Un amigo está jugando con el juguete que tu quieres.

COMENTARIOS: Esta habilidad es fundamental para ser usada con otras habilidades que requieren una respuesta verbal. Puede ayudarse a los niños a entender que a menudo no es tanto **lo que se dice** lo que puede generar una respuesta de enfado, sino **la forma** en que esto se expresa. Una vez los niños aprendan esta destreza, el recordarles hablar amablemente puede reducir la frecuencia en que hablan demasiado ruidosamente y/o lamentándose.

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

1. ¿CUÁNDO? Discuta con los niños sobre situaciones en las que ellos deben hablar con firmeza (es decir, de manera asertiva).
2. USAR UNA MIRADA ENÉRGICA: Reflexione 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: Señale que una voz firme o enérgica es una ligeramente más fuerte que una amistosa y con la cual las palabras se dicen más claramente. Muestre ejemplos de esta voz en contraste con voces amistosas y de enfado.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Un amigo sigue presionándote para que te lleves uno de los juguetes de la escuela para la casa.

HOGAR: Un hermano (a) te anima a que pintes las paredes de la casa con marcadores.

GRUPO DE PARES: Un amigo quiere que ambos jueguen en el carro de un vecino.

COMENTARIOS: Otra situación en la que los niños podrían usar esta habilidad es cuando un compañero mayor les insiste para que se comporten de maneras que los hacen sentir incómodos (Ej. cruzar la calle cuando no deben hacerlo). El uso de títeres puede ayudar a disminuir la ansiedad del niño cuando se hacen juegos de roles de tales situaciones.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Pase un tiempo mostrando a los niños las expresiones y tonos de voz diferentes usando dibujos, videos, y/o actuando las situaciones. Haga que los niños sostengan tarjetas para indicar si las acciones son amistosas, enérgicas, o de enfado.

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

1. ¿FUE BUENO HACERLO? Hable con los niños sobre cosas buenas que los padres, los maestros y los amigos hacen para los otros. Dígales 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". Haga saber a los niños que ellos pueden decirle a la persona el por qué están diciéndole gracias (Ej. que ellos realmente querían ese juguete o que algo que la persona realizó les hizo sentirse bien), sobre todo si ellos deben agradecer a la persona algún tiempo después de que la acción se realizó.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Alguien te presta un juguete que querías.

HOGAR: Uno de tus padres prepara tu cena favorita.

GRUPO DE PARES: Un amigo te invita a una fiesta de cumpleaños o te permite jugar con un juguete especial.

COMENTARIOS: Los niños pueden generar otras maneras de decir gracias, como sonreír, dar un abrazo, o hacer algo amable para la otra persona. Puede ser útil practicar maneras diferentes de decir gracias, como "Fue muy bueno lo que hiciste por mí" o "Me sentí muy bien cuando me dijiste eso". Si los niños han aprendido ya a “hablar amablemente” (Habilidad 2), se les puede recordar que lo empleen cuando estén diciendo gracias.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Solicite a los niños que hagan dibujos de todas las personas de la escuela o de la comunidad que los han ayudado, y que luego definan cómo la clase puede agradecerles. Lleve a cabo éstos planes con ellos.

HABILIDAD 5. RECOMPENSARSE UNO MISMO**PASOS:**

1. ¿CÓMO LO HIZO? Reflexione 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!" Discuta 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. Dé ejemplos de otras cosas que ellos podrían decir para premiarse (Ej. "lo hice muy bien", "¡sigue adelante!", etc).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Ayudaste al maestro o a otro niño o hiciste un buen trabajo en una actividad.

HOGAR: Limpiaste tu cuarto o ayudaste a organizar la mesa.

GRUPO DE PARES: Ayudaste a un amigo a aprender un juego.

COMENTARIOS: Enfaticé que una persona no siempre tiene que depender de otros para premiar sus acciones.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Al final del día, permita a cada niño comentarle sobre algún logro que haya obtenido. Escríbales una nota a los padres del niño sobre el logro alcanzado.

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

1. INTENTARLO: Hable con los niños 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". Reflexione con ellos 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.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Necesitas ayuda para volver a poner las pinturas en el estante.

HOGAR: Necesitas ayuda de uno de tus padres para vestirme para ir a la escuela o para encontrar tu traje de baño.

GRUPO DE PARES: Quieres pedirle a un amigo que te ayude a aprender a montar en bicicleta.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Haga que los niños enumeren y/o ilustren las actividades en que cada uno es particularmente bueno. Discuta las diferencias individuales; remarque que está bien pedir ayuda si se necesita. Desarrollar estos listados también puede estimular a los niños para pedirle ayuda a otros compañeros que han mencionado ciertas áreas como fortalezas suyas.

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

1. ¿QUÉ QUIERE? Explique que esta habilidad puede usarse para expresar las necesidades o deseos de los niños, pero que el favor pedido debe ser justo. "Decidir si es justo" (Habilidad 29) les ayudará a determinar esto.
2. PLANEAR QUÉ DECIR: Hable sobre la importancia de planear qué decir y hágalos pensar en varias maneras de preguntar. Los niños podrían dar también razones para pedir el favor (Ej., "Podría usted correrse un poco por favor?, Es que yo no puedo ver cuando usted se sienta allí").
3. PREGUNTAR: Recuerde a los niños la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2).
4. DECIR "GRACIAS". Refiérase a "Decir Gracias" (Habilidad 4).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Quieres usar los marcadores que otro niño está usando.

HOGAR: Le pides a uno de tus padres que haga palomitas de maíz.

GRUPO DE PARES: Quieres montar en la bicicleta de un amigo.

COMENTARIOS: Una vez los niños han tenido éxito usando esta habilidad en los juegos de roles, es particularmente importante que practiquen qué hacer cuando el favor no les es concedido. Agregar la afirmación "de todas maneras gracias" o hacer que el niño se involucre en algo diferente, puede ser de utilidad.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Haga una lista de favores que serían justos y otra de aquellos que no lo serían. Por ejemplo, si una persona tiene un paquete de dulces, ¿sería justo pedirle uno? ¿Si una persona tiene un sólo dulce, sería justo pedirselo?

HABILIDAD 8.**IGNORAR A ALGUIEN****PASOS:**

1. **MIRAR HACIA OTRO LADO:** Diga a los niños que no miren a la persona que quieren evitar. Pueden voltear sus cabezas, pueden mirar a un amigo, pueden coger un libro o juguete para mirarlo.
2. **"CERRAR" LOS OÍDOS:** Diga a los niños que no escuchen 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:** Recuérdeles a los niños que no le digan nada a la persona que está incomodándolos.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Otro niño está hablándote cuando se supone que estás escuchando al maestro.

HOGAR: Un hermano (a) está intentando impedirte que escuches música.

GRUPO DE PARES: Otro niño está intentando interferir en un juego que estás realizando.

COMENTARIOS: Discuta el hecho de que a veces alguien que está actuando tontamente está intentando de este modo obtener atención. Una manera buena de enseñarle a esa persona a no actuar así es evitar prestarle cualquier atención en absoluto. También discuta la idea de que a veces los amigos pueden molestar a otros porque realmente quieren jugar y están solicitándolo de esta manera. En este caso, los niños podrían pedirle al niño que se una al juego. Finalmente, hable sobre otras formas de ignorar, tales como salir del cuarto en el hogar o involucrarse en otra actividad en la escuela.

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: Enfatique la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Quieres preguntarle a tu maestro sobre cuando es el viaje al campo o si puedes jugar con cierto juguete.

HOGAR: Quieres preguntarle a uno de tus padres si puedes visitar a un amigo.

GRUPO DE PARES: Quieres preguntarle a un amigo si le gustaría jugar en tu casa o sobre cómo hizo algo.

COMENTARIOS: Los niños menores a menudo dicen las preguntas como si fueran afirmaciones. Modelar la forma de hacer la pregunta cuando tales situaciones se dan, les ayudará a aprender otra manera de expresarse.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Practique hacer preguntas como un juego. Por ejemplo, diga "yo quiero un vaso de leche" y pídale a los niños que cambien la frase a una pregunta (Ej. "Puedo tomar un vaso de leche?"). Sugiera un tema (Ej. nadar) y haga varias preguntas que podrían hacerse sobre ese tema. Descarte preguntas que no se relacionen con el tema.

HABILIDAD 10. SEGUIR INSTRUCCIONES**PASOS:**

1. ESCUCHAR: Repase “Escuchar” (Habilidad I). Discuta sobre la importancia de que los niños demuestren que están escuchando.
2. PENSAR: Recuérdeles a los niños que piensen sobre lo que están escuchando.
3. PREGUNTAR SI ES NECESARIO: Anime a los niños a preguntar cuando no entiendan algo.
4. HACERLO.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro te da instrucciones para hacer algún trabajo.

HOGAR: Uno de tus padres te da instrucciones para preparar una comida.

GRUPO DE PARES: Un amigo te explica cómo realizar un juego.

COMENTARIOS: A veces las instrucciones dadas a los niños son demasiado complejas para ellos seguirlas con éxito. Dé instrucciones que consistan en uno o dos pasos hasta que los niños estén familiarizados con seguir instrucciones. Es útil anteceder una instrucción con una señal clara, como "Ojo, aquí está la indicación".

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Juegue a “La búsqueda del Tesoro” dando instrucciones verbales a los niños para encontrar un objeto especial o realizar una actividad específica (Ej. "Caminen hasta el estante y busquen en la repisa de abajo, debajo del libro grande").

HABILIDAD 11. INTENTAR CUANDO ES DIFÍCIL**PASOS:**

1. **DETENERSE Y PENSAR:** Hable con los niños sobre el sentimiento de frustración y señale que muchas personas se sienten así cuando algo es difícil.
2. **DECIR "ES DIFÍCIL, PERO LO INTENTARÉ":** Reflexione 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:** Señale que, en algunos casos, una persona puede necesitar intentar más de una vez para lograr algo.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro te asigna una actividad que crees que no eres capaz hacer.

HOGAR: Uno de tus padres quiere que hagas algo que no te crees capaz de lograr (Ej. tender bien la cama).

GRUPO DE PARES: Un amigo quiere que patines con él, pero piensas que es demasiado difícil.

COMENTARIOS: Para el niño que tiene miedo al fracaso, ésta será una habilidad particularmente valiosa. Recuérdeles que la única manera de aprender cosas nuevas es probando aquellas que son difíciles. Al asignar habilidades preacadémicas o académicas, asegúrese de que los niños sean capaces de realizar con cierto esfuerzo las tareas que se les solicitan.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Narre o lea una historia en la cual el personaje obtiene logros importantes debido a su perseverancia y esfuerzo. Discuta sobre ésta con los niños.

HABILIDAD 12.**INTERRUMPIR****PASOS:**

1. DECIDIR SI ES NECESARIO: Discuta con los niños sobre cuándo es apropiado interrumpir (Por ejemplo, cuando usted necesita ayuda pero la persona con quien quiere hablar no está mirándolo).
2. CAMINAR HASTA LA PERSONA.
3. ESPERAR: Enfatique la importancia de esperar sin hablar. Dígales a los niños que esperen hasta que la persona deje de hablar y los mire.
4. DECIR "PERMISO" (O, "PERDON"): Después de decir esto, los niños pueden preguntar lo que ellos necesitan.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro está hablando con otro adulto y necesitas ayuda con una actividad.

HOGAR: Uno de tus padres está hablando por teléfono y quieres preguntarle si puedes salir un rato.

GRUPO DE PARES: Un amigo está hablando con otra persona y quieres preguntarle si puedes jugar con su carro.

COMENTARIOS: Será importante discutir situaciones en las que los niños no deben interrumpir (Ej. para hacer una pregunta que podría esperar) y situaciones en las que ellos deben interrumpir inmediatamente (es decir, en una emergencia). Puede ser útil hacer que los niños realmente le digan al adulto, "ésta es una emergencia", cuando tales casos se presenten.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Proporcione dibujos de una variedad de situaciones y en grupo, haga que los niños les pongan debajo de los letreros de *no interrumpa*, *puede interrumpir*, o *emergencia*.

GRUPO III: HABILIDADES PARA HACER AMISTADES**HABILIDAD 13.****SALUDAR A OTROS****PASOS:**

1. SONREIR.
2. DECIR "HOLA": Motive a que los niños usen el nombre de la persona, si lo conocen.
3. SEGUIR CAMINANDO: Este paso debe usarse si se supone que los niños están desplazándose junto con el grupo o si no conocen bien a la persona que saludan. Los niños pueden empezar luego una conversación, si la persona con quien hablan es un amigo.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Estás pasando por el corredor de la escuela.

HOGAR: Un amigo de tus padres está de visita.

GRUPO DE PARES: Otro niño está pasando por el frente de tu casa con sus padres.

COMENTARIOS: Se pretende que esta habilidad se use con personas conocidas solo de manera informal por el niño, o en situaciones en las que empezar una conversación sería inadecuado.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Camine alrededor de la escuela y practique saludando a otros.

HABILIDAD 14.**INTERPRETAR A LOS DEMÁS****PASOS:**

1. MIRAR A LA CARA: Discuta sobre la importancia de observar las diferentes expresiones faciales como sonreír, fruncir el ceño, apretar los dientes, y otras.
2. OBSERVAR EL CUERPO: Hable 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.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro camina en el salón y sonríe, o tiene sus manos en sus caderas y frunce el ceño.

HOGAR: Uno de tus padres está sentado con su cabeza apoyada en sus manos y no dice nada.

GRUPO DE PARES: Un amigo insiste en alejarse de ti y no te contesta cuando intentas hablar con él.

COMENTARIOS: Esta habilidad se concentra en aprender a prestar atención al lenguaje del cuerpo; debe enseñarse antes de “unirse a un Grupo” (Habilidad 15) y “decidir cómo se siente alguien” (Habilidad 25). Esta habilidad ayudará a los niños a evaluar la receptividad de aquellos a quienes están dirigiendo el uso de cada habilidad.

HABILIDAD 15.**UNIRSE A UN GRUPO****PASOS:**

1. ACERCARSE: Señale que los niños deben estar bastante cerca de donde la actividad está teniendo lugar.
2. OBSERVAR: Dígales a los niños que miren la actividad en desarrollo y esperen una pausa. Discuta 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: Hágalos pensar en posibles cosas para decir, como "Eso parece divertido! Podría yo jugar, también?". Enfatice la importancia de "hablar con firmeza" (Habilidad 3).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Quieres unirme a un juego en el descanso o durante el tiempo de juego libre en la clase.

HOGAR: Quieres jugar con tu hermano, hermana, o uno de tus padres.

GRUPO DE PARES: Quieres unirme a un grupo de niños en el parque.

COMENTARIOS: Las investigaciones indican que los intentos de *unirse o integrarse a un grupo* tienen más éxito si el niño merodea por algo de tiempo cerca de la actividad antes de pedir unirse a ella (Dodge, Schlundt, Schoken, & Dehugach, 1983). Los niños pueden requerir habilidades alternativas si son rechazados repetidamente por cierto grupo de pares. La práctica de "Interpretar a Otros" (Habilidad 14), puede ayudarles a evaluar la receptividad de otros niños en tales intentos.

HABILIDAD 16.**ESPERAR EL TURNO****PASOS:**

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Estás esperando tu turno para jugar o usar el equipo del patio de recreo.

HOGAR: Estás esperando a que sea el momento para ir a una película o al parque.

GRUPO DE PARES: Estás esperando tu turno para tener un juguete.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Para practicar esta habilidad, así como para mostrarle al grupo los resultados de trabajar en equipo y tomar turnos, el maestro puede estructurar actividades de grupo en el aula, como hacer un collage o armar un rompecabezas con la cooperación de todos.

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

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tienes que compartir la plastilina y otros materiales de arte con otros dos niños.

HOGAR: Debes compartir el último paquete de galletas con un hermano (a).

GRUPO DE PARES: Tienes que compartir tus juguetes con un amigo que ha venido a jugar a tu casa.

COMENTARIOS: Es apropiado discutir cómo se sienten los niños cuando alguien no comparte con ellos y estimularlos para que piensen sobre sus sentimientos cuando alguien les pide que compartan.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Planee actividades para estimular esta habilidad, como compartir materiales de trabajo, tomar turnos al cocinar, o comprometerse en otras actividades cooperativas.

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

1. DECIDIR SI ALGUIEN NECESITA AYUDA: Hable con los niños sobre cómo diferenciar cuando alguien podría querer o necesitar ayuda (Ej. alguien tiene muchos paquetes para cargar o parece estarse sintiendo mal).
2. PREGUNTAR: Discuta las maneras apropiadas de preguntar, como decir: "¿Puedo ayudarlo?" o "Cómo puedo ayudarlo?".
3. HACERLO.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro parece frustrado mientras intenta repartir golosinas y, al mismo tiempo, ayudarle a un niño que está disgustado.

HOGAR: Uno de tus padres está de prisa para terminar de hacer la comida.

GRUPO DE PARES: Un amigo tiene problemas para ponerse la chaqueta.

COMENTARIOS: Discuta qué hacer si la persona no quiere la ayuda (Ej. alejarse, involucrarse en otra actividad, decirse a sí mismo: "Yo hice bien al preguntar" o "Fue amable de mi parte preguntar").

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Incluya esta habilidad cuando enseñe temas de servicio a la comunidad. Solicítele a las personas invitadas hablarle a la clase o discutir sobre las formas en que ellos ofrecen ayuda a los otros.

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

1. DECIDIR SI UNO QUIERE HACERLO: Discuta con los niños sobre cómo decidir si uno quiere jugar con alguien o si preferiría jugar solo. Señale que puede haber momentos en los cuales uno se siente mejor estando solo.
2. DECIDIR CON QUIÉN: Hable con ellos sobre a quién podría escoger el niño (Ej. A alguien que está jugando solo, a alguien nuevo en la clase a quien al niño le gustaría conocer, o a alguien que no está ocupado).
3. SOLICITARLO: Discuta y practique maneras de hacer la solicitud.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Quieres jugar con alguien en el momento de juego libre.

HOGAR: Quieres pedirle a un hermano (a) o uno de tus padres que jueguen.

GRUPO DE PARES: Quieres jugar con un amigo en el barrio.

COMENTARIOS: Es importante señalar que es mejor pedirle a alguien que juegue contigo después de que haya terminado sus tareas de la escuela o del hogar.

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

1. **CONOCER LAS REGLAS:** Hable con los niños 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?** Discuta sobre las maneras de decidir, como tirar un dado o permitir a la otra persona comenzar.
3. **ESPERAR SU TURNO:** Haga énfasis en la importancia de prestar atención al juego y mirar y esperar el propio turno.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Estás jugando baloncesto con otros dos amigos en el descanso.

HOGAR: Estás jugando parqués con tus padres.

GRUPO DE PARES: Estás jugando “a la escuela” con un amigo.

COMENTARIOS: Dos habilidades buenas para enseñar con ésta son “Enfrentarse con Perder” (Habilidad 36) y “Querer ser el Primero” (Habilidad 37).

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Dé oportunidades a los niños para desarrollar juegos de mesa en parejas o en grupos pequeños, dando énfasis al uso de esta habilidad. Enseñe a los niños una variedad de juegos que puedan realizar en el descanso o en su tiempo de juego libre.

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

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tienes que ir a una nueva escuela, donde no conoces a nadie.

HOGAR: Uno de tus padres anuncia que toda la familia se va de paseo.

GRUPO DE PARES: No fuiste invitado a la fiesta de cumpleaños de un amigo.

COMENTARIOS: Explore tantas palabras de sentimientos diferentes como los niños puedan manejar. Intente extender su vocabulario más allá de los sentimientos típicos de estar feliz, triste y enojado.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Lea historias que describan claramente los sentimientos de los protagonistas. Muéstreles dibujos y ayúdeles a identificar qué sentimientos pueden estar expresando y genere ideas sobre lo que pudo haber causado esos sentimientos.

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

1. DECIDIR QUE PASÓ: Reflexione con los niños sobre situaciones en las que ellos pueden sentirse excluidos y ayúdeles a decidir qué los hizo sentir de esa manera. Hable sobre los motivos por los que alguien puede no ser incluido (Ej. un amigo podía invitar sólo a seis personas a su fiesta del cumpleaños).
2. ESCOGER:
 - A. Unirse al Grupo: Para esto, los niños necesitan haber aprendido ya “unirse” (Habilidad 15).
 - B. Hacer algo diferente: Brinde ideas sobre las otras cosas que los niños podrían hacer. Sugiera que pueden invitar a un amigo a hacer una de estas actividades.
3. HACERLO: Los niños deben escoger una de las opciones anteriores.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Eres excluido de un juego durante el tiempo de juego libre.

HOGAR: Tu hermana no te permitió entrar a su cuarto.

GRUPO DE PARES: Un amigo ha invitado a alguien más para ir a patinar.

COMENTARIOS: Puede que los niños necesiten practicar también “Interpretar a Otros” (Habilidad 14) o “Decidir Cómo Se Siente Alguien” (Habilidad 25) para evaluar si es pertinente acercarse a otro niño o grupo de niños.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Discuta los tipos de sentimientos que resultan de ser excluido, como el enojo, la frustración o el sentirse herido (a).

HABILIDAD 23. BUSCAR A ALGUIEN CON QUIEN HABLAR**PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO NECESITA HABLAR CON ALGUIEN: Discuta con los niños sobre los momentos en los cuales algo podría estar molestando a los niños y ellos quisieran hablar con alguien sobre eso. Tales momentos podrían ocurrir cuando se sienten tristes o necesitan 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": Enfaticé la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2) para decir esto.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Te sientes triste porque no conseguiste un turno durante un juego.

HOGAR: Sientes que uno de tus padres no está pasando tanto tiempo contigo como quisieras.

GRUPO DE PARES: Sientes que un amigo prefiere jugar con alguien más.

COMENTARIOS: Enfaticé que todos experimentamos problemas en algún momento y, aunque hablar con alguien puede no resolver el problema realmente, puede de todas maneras ayudarle a uno a sentirse mejor.

HABILIDAD 24.**ENFRENTAR EL MIEDO****PASOS:**

1. ¿DE QUÉ? Discuta sobre las situaciones que causan miedo a los niños.
2. ESCOGER:
 - A. Solicitarle a alguien que hable con uno, referirse a dicha destreza (“Buscar a alguien con quien hablar” (Habilidad 23).
 - B. Relajarse, referirse a “relajarse” (Habilidad 32).
3. HACERLO: Los niños deben escoger una de las opciones anteriores.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Uno de tus padres se está demorando y tienes miedo de que no vaya a llegar.

HOGAR: Tu hermano está viendo una película de terror.

GRUPO DE PARES: Tienes miedo de salir de la casa porque un niño mayor te dijo que te golpearía.

COMENTARIOS: Discuta con los niños sobre el hecho que hay eventos en los que un peligro real está presente y el miedo es apropiado. Muchas otras situaciones, como tener miedo de la oscuridad, son bastante normales para este rango de edad y probablemente no representan ningún problema serio para la mayoría de los niños. Sin embargo, explique que a veces podemos tener miedo de ensayar cosas nuevas; en este caso, los niños deben motivarse para que practiquen “Intentar Cuando es Difícil” (Habilidad 11), después de usar una de las opciones enumeradas en esta habilidad.

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

1. **MIRAR A LA PERSONA:** Discuta con los niños 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:** Decidir 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, señale que podría ser mejor esperar hasta que esté tranquila.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Un frasco grande de pintura se derramó sobre un niño, y él ha empezado a llorar.

HOGAR: Uno de tus padres ha dejado caer una bolsa de comestibles y está agitando su cabeza y suspirando.

GRUPO DE PARES: Un amigo tuyo le pidió a alguien que jugara con él, pero esa persona dijo que no.

COMENTARIOS: Esta habilidad complementa “Interpretar a Otros” (Habilidad 14) con el fin de incluir la expresión verbal de los sentimientos. También puede estimularse que los niños practiquen “Ofrecer Ayuda” (Habilidad 18) después de esta habilidad si las circunstancias lo requieren.

HABILIDAD 26.**MOSTRAR AFECTO****PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO SE ESTÁ SINTIENDO BIEN CON ALGUIEN: Reflexione con los niños sobre cómo decidir si uno tiene sentimientos positivos hacia alguien. Hable sobre las personas a quienes los niños podrían querer demostrar su afecto (los amigos, los padres y los maestros, pero no con los extraños).
2. ESCOGER:
 - A. DECIRLO: Hable sobre cosas que los niños podrían decir a los amigos, padres, o maestros.
 - B. ABRAZAR.
 - C. HACER ALGO: Discuta cosas agradables que podrían hacerse para demostrarle afecto a alguien.
3. ¿CUÁNDO? Hable sobre los momentos apropiados para demostrar afecto.
4. HACERLO: Los niños deben escoger una de estas opciones.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Quieres mostrarle a tu maestro (a) que te cae bien.

HOGAR: Quieres mostrarle tu afecto a tus abuelos.

GRUPO DE PARES: Quieres que un amigo tuyo sepa que te cae bien.

COMENTARIOS: Ya que varias opciones se incluyen en esta habilidad, puede ser difícil para algunos niños de preescolar. En ese caso, limite las opciones. Algunos niños pueden necesitar ayuda adicional para distinguir bien entre las personas conocidas en comparación con los extraños. Se puede sugerir “Saludar a Otros” (Habilidad 13) para practicarla con personas menos conocidas.

GRUPO V: ALTERNATIVAS ANTE LA AGRESIÓN**HABILIDAD 27. ENFRENTARSE CON SER MOLESTADO****PASOS:**

1. **DETENERSE Y PENSAR:** Discuta con los niños sobre la importancia de darse tiempo uno mismo antes de reaccionar y de las probables consecuencias de revirar o actuar de modo agresivo. Hable 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!":** Enfatique 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).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: En el patio de recreo, alguien está diciéndote un apodo molesto.

HOGAR: Un hermano (a) te dice algo que sabes que no es cierto, como que tu cara es azul o que vas a salir a cenar, cuando sabes que no es verdad.

GRUPO DE PARES: Un amigo está fastidiándote, diciéndote que puede montar en bicicleta mejor que tu.

COMENTARIOS: Puede ser importante para el niño hablar con otro amigo o con un adulto sobre el ser molestado.

HABILIDAD 28. MANEJAR EL SENTIRSE ENFADADO**PASOS:**

1. **DETENERSE Y PENSAR:** Reflexione con los niños sobre la importancia de detenerse y no hacer nada. Hable sobre las consecuencias de reaccionar a al sentimiento de estar enfadados de una manera negativa (Ej. pegándole a la persona). También discuta que detenerse y pensar le dan tiempo a la persona para buscas otras opciones.
2. **ESCOGER:**
 - A. “Tortuga”: Dígales a los niños que actúen como las tortugas y que se escondan en sus caparazones donde no puedan ver a la persona con quien están enfadados.
 - B. Relajarse: Remítase a “Relajarse” (Habilidad 32).
 - C. Buscar a alguien con quien hablar: Discuta con ellos sobre personas con quienes pueden hablar los niños. Haga referencia a dicha habilidad (“Buscar a alguien con quien hablar”, habilidad 23) si es necesario.
3. **HACERLO:** Los niños deben escoger una de estas opciones.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro no quiere permitirte jugar durante el tiempo de juego.

HOGAR: Está lloviendo y uno de tus padres no quiere dejarte montar en bicicleta.

GRUPO DE PARES: Un amigo ha tomado tu balón y no te lo devuelve.

COMENTARIOS: Es importante ofrecerles a los niños una opción que involucre una respuesta física, como relajarse o hacerse como una tortuga. La técnica de la “tortuga” se toma de Schneider y Robin (1974) el Manual de la Tortuga.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Narre o lea alguna historia en la cual el personaje se enfrenta con el enfado adecuadamente.

HABILIDAD 29.**DECIDIR SI ES JUSTO****PASOS:**

1. **PENSAR CÓMO SE SIENTE EL OTRO:** Discuta con los niños sobre cómo los demás pueden sentirse en una situación que no es justa (Ej. Si el maestro siempre escoge a un niño para ayudar en la clase). Hable sobre cómo se sienten los niños cuando perciben 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.**

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu o algún otro niño le han pedido al maestro jugar con los patines que alguien más está usando.

HOGAR: Tu y tu hermano (a) quieren ver programas diferentes en televisión y uno de tus padres dice que tu puedes ver tu programa.

GRUPO DE PARES: Tu quieres permitirle a otro amigo que juegue, pero el niño con el que estás jugando no quiere dejarlo.

COMENTARIOS: Es muy importante que los niños empiecen a entender que las cosas pueden no siempre ser justas. Por ejemplo, podría llover cuando uno había planeado ir a la playa, o uno podría tener gripa y tener que quedarse en la casa el día del festival de patinaje en la escuela.

HABILIDAD 30.**RESOLVER UN PROBLEMA****PASOS:**

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tienes problemas para seguir las instrucciones del maestro.

HOGAR: Tienes un problema para acostarte a temprano.

GRUPO DE PARES: Te gusta jugar con un amigo, pero él se molesta cuando otro amigo viene a jugar con ustedes.

COMENTARIOS: Cuando surjan problemas en la clase, plantee una discusión sobre dichos problemas y siga los pasos de ésta habilidad para implementar el plan. Recuerde a los niños que si un plan no funciona, pueden ser necesario hacer otro plan.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Haga que los niños generen un plan para resolver un problema de la vida real y dibujen un esquema del plan para compartirlo con los padres y guardarlo como un recordatorio para ellos mismos.

HABILIDAD 31. ACEPTAR LAS CONSECUENCIAS**PASOS:**

1. DETENERSE Y PENSAR: Enfaticé que este paso dará a los niños tiempo de tranquilizarse y seguir el resto de los pasos.
2. DECIDIR SI UNO ESTÁ EQUIVOCADO: Discuta con los niños sobre el hecho de que está bien que los niños estén equivocados a veces.
3. DECIR "SÍ, YO LO HICE. LO SIENTO": Enfaticé la importancia de "hablar amablemente" (Habilidad 2) al disculparse y ser honestos al admitir haber hecho algo de manera equivocada.
4. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES: Explique a los niños que puede que sea necesario hacer algo para resolver el problema (Ej. Limpiar lo que ensuciaron o ayudar a pagar algo que rompieron).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Le derramaste el refresco a otro niño.

HOGAR: Rompiste algo de tus padres.

GRUPO DE PARES: Tomaste el juguete de un amigo sin pedir permiso.

COMENTARIOS: Algunos niños pueden tener dificultad para admitir verbalmente su conducta o decir que lo sienten. En ese caso, podría anularse este paso o cambiarse por otro (tal vez por asentir moviendo la cabeza).

GRUPO VI: MANEJO DEL ESTRÉS**HABILIDAD 32.****RELAJARSE****PASOS:**

1. **PENSAR CÓMO SE SIENTE UNO:** Hable sobre cómo se sienten los niños cuando están tensos (nerviosos, con dolor de estómago, con escalofríos, con cosquilleos, etc).
2. **TOMAR TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS:** Enséñeles a los niños cómo 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”:** Simule darle una naranja a cada niño en cada mano. Haga que cada niño apriete sus puños para exprimir todo el jugo de cada una de las naranjas alternativamente (cada naranja a su turno), luego ambas naranjas juntas. Finalmente, hágalas “dejar caer las naranjas” y que agiten el resto del jugo de sus manos.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Estás participando en una muestra de títeres importante para otra clase.

HOGAR: Se aproximan a las vacaciones y estás emocionado, o uno de tus padres parece enfadado contigo y no sabes por qué.

GRUPO DE PARES: Estás esperando para ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo.

COMENTARIOS: Puede que los niños necesiten mucho entrenamiento en relajación antes de que puedan usar esta habilidad eficazmente. Hacerles practicar esta destreza cada día antes del tiempo de la siesta puede ayudarles a que se duerman más fácilmente.

HABILIDAD 33.**ENFRENTAR LOS ERRORES****PASOS:**

1. DECIR "ESTÁ BIEN COMETER ERRORES A VECES... TODOS COMETEMOS ERRORES": Mencione a los niños errores que usted ha cometido. Anímelos para que hablen sobre los errores que ellos han cometido. Use el humor, si es conveniente.
2. PLANEAR PARA LA PRÓXIMA VEZ: Haga que los niños planeen cómo podrían evitar cometer los mismos errores de nuevo. Las ideas podrían incluir opciones como, tomarse más tiempo, pedir ayuda, preguntar y otras.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Cometes un error en un proyecto de arte.

HOGAR: Cometes un error mientras ayudas a tu madre a cocinar.

GRUPO DE PARES: Invitaste a un amigo a comer pero se te olvidó pedirle permiso a tus padres.

COMENTARIOS: Discuta cómo el hacer un plan antes de comenzar una tarea difícil puede ayudar a prevenir errores y anime a cada niño para que haga dicho plan. Ya que esta habilidad no le exige al niño que tome una acción inmediata, sería útil pegar el plan en el aula o en la casa de modo que el niño tenga una referencia accesible a éste cuando lo necesite (Use dibujos para ilustrar los planes, en caso de que los niños no sepan leer).

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Haga que todos los que quieran (incluso el maestro y el monitor) compartan "los momentos en que se han sentido más apenados".

HABILIDAD 34.**SER HONESTO****PASOS:**

1. **PENSAR EN LO QUE PUEDE PASAR:** Ayude a los niños a hacer listas de las consecuencias probables de decir y no decir la verdad. También discuta con ellos sobre cómo ser honesto a veces puede ser hiriente para los demás (Ej. Decirle a alguien que no te gusta su corte de cabello).
2. **DECIDIR DECIR LA VERDAD:** Reflexione con ellos sobre cómo las consecuencias o sanciones normalmente son menos severas si una persona es honesta desde el principio.
3. **DECIRLO:** Discuta y practique ejemplos de decir la verdad, como "Yo lo hice, pero lo siento" o "Sí, pero yo no quería hacerlo". Enfatique el "hablar amablemente" (Habilidad 2).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Accidentalmente rompiste uno de los juguetes de la escuela.

HOGAR: Le pegaste a tu hermano (a) cuando estabas enfadado, o cruzaste la calle sin permiso.

GRUPO DE PARES: Dijiste algo sobre un amigo que era verdad pero que no era amable.

COMENTARIOS: Debe recompensarse a los niños por decir la verdad, aunque pueda haber otras consecuencias negativas por sus acciones. Anime a los niños a practicar "Recompensarse Uno Mismo" (Habilidad 5) por ser honestos.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Pase tiempo discutiendo la diferencia entre "exagerar" y ser deshonesto. Haga que los niños construyan sus propias exageraciones. Luego, si la honestidad de un niño está siendo cuestionada, está bien preguntarle si está diciendo una "exageración" o no está diciendo la verdad.

HABILIDAD 35. SABER CUANDO CONTAR ALGO**PASOS:**

1. DECIDIR SI ALGUIEN PUEDE RESULTAR LESIONADO: Explique a los niños que deben 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.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Alguien amenaza con pegarte o coge tu lápiz sin preguntar.

HOGAR: Tu hermano (a) está jugando con fósforos.

GRUPO DE PARES: Un amigo no quiere compartir sus dulces contigo.

COMENTARIOS: Esta habilidad está diseñada para ayudar a los niños a saber cuándo involucrar a un adulto en un problema y cuándo intentar manejar el problema ellos mismos. Con este objetivo, discuta los diferentes tipos de situaciones que pueden causar daño a otros, como pegarles, pellizcarlos, arañarlos o hacerles cosquillas excesivas. Incluso cuando no se presenta un daño real, los niños deben sentirse libres para acercarse a los adultos y discutir maneras de enfrentar un problema o hablar sobre los sentimientos asociados con la situación. Éstas son conductas positivas. Lo que es negativo es poner quejas por conflictos menores con los compañeros. Una respuesta útil en tal caso es "En qué puedo ayudarte para tu soluciones eso?".

HABILIDAD 36.**ENFRENTARSE CON LA DERROTA****PASOS:**

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu grupo pierde en un juego por equipos.

HOGAR: No ganaste al jugar con tu hermano (a) o con uno de tus padres.

GRUPO DE PARES: Llegaste de segundo en una carrera con un amigo.

COMENTARIOS: Se ha demostrado que los juegos y actividades cooperativas, como aquellos descritos por Johnson y Johnson (1986) promueven más las habilidades positivas que las actividades competitivas. En tanto sea posible, deben incluirse en el currículo escolar actividades cooperativas en lugar de competitivas.

HABILIDAD 37.**QUERER SER EL PRIMERO****PASOS:**

1. DECIR " NO TODOS PODEMOS SER EL PRIMERO": Reflexione con los niños sobre cómo se sienten cuando están en primer lugar y cuando no lo están. Hábleles sobre cómo es imposible para todos estar de primeros.
2. DECIR "ESTÁ BIEN NO SER EL PRIMERO".
3. QUEDARSE EN LA ACTIVIDAD: Hable sobre lo que se perderían los niños si dejaran una actividad porque no son los primeros (por ejemplo, sobre el placer de participar en un juego o ser parte de una actividad).

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: No estás de primero en la fila de la cafetería.

HOGAR: Tu hermano (a) logra sentarse en el asiento delantero del carro de camino al parque, pero tu tienes que esperar hasta el regreso del paseo para sentarte allí.

GRUPO DE PARES: Un amigo logra ser primero al participar en un juego.

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Muchos maestros de preescolar o jardín infantil encuentran útil comenzar un programa de "el niño de la semana", en el cual se escoge un niño para compartir cosas sobre sí mismo, como fotos, juguetes especiales y logra así ser el líder en la fila y en las actividades especiales. Otros maestros escogen con una frecuencia diaria a los niños para realizar deberes específicos del aula y ser el primero. Tales actividades tienden a disminuir la frecuencia de la inquietud de los niños por no ser el primero.

HABILIDAD 38.**DECIR “NO”****PASOS:**

1. DECIDIR SI UNO QUIERE HACERLO: Reflexionar con los niños sobre como ellos deben decidir si quieren hacer lo que se les solicita, o no. Discuta 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”: Enfatice la importancia de “hablar amablemente” (Habilidad 2) al decir “no”. Señale que el niño puede estar interesado también en dar una razón por la cual dice “no”.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Un amigo quiere que te salgas del aula de clase.

HOGAR: Un hermano (a) menor quiere que te quedes en la casa y juegues con él (ella), pero tu quieres jugar en la casa de un amigo.

GRUPO DE PARES: Un amigo quiere que vayas al parque con él, pero tu quieres ir a nadar con otro amigo.

COMENTARIOS: La mayoría de las situaciones requerirá “hablar amablemente” (Habilidad 2). Sin embargo, si un niño está siendo presionado para hacer algo que sabe que está mal, sería más adecuado “hablar con firmeza” (Habilidad 3).

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

1. **DETENERSE Y PENSAR:** Reflexione con los niños sobre las posibles razones por las que alguien puede decirles “no” en diversas situaciones.
2. **ESCOGER:**
 - A. **Hacer algo diferente:** Discuta 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:** Enfatique que los niños pueden practicar “buscar a alguien con quien hablar” (Habilidad 23) si no entienden la razón por la cual se les dijo que no. Sin embargo, señale que es muy importante “hablar amablemente” (Habilidad 2), o los padres o el maestro pueden interpretar sus preguntas como una discusión. Aclare que el objetivo de preguntar es entender mejor la decisión del adulto y no lograr que él cambie de decisión.
3. **HACERLO:** Los niños deben escoger una de las opciones anteriores.

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Tu maestro te dice que es hora de dibujar y que no puedes salir a jugar.

HOGAR: Uno de tus padres te dice que es demasiado tarde para ir a jugar a la casa de un amigo o que no puedes comprar un juguete en la tienda.

GRUPO DE PARES: Un amigo te dice que no puede jugar hoy o que no te permitirá jugar con uno de sus juguetes.

COMENTARIOS: Esta habilidad puede ser difícil de lograr para muchos niños. Por esto, deben planearse muchas sesiones de práctica.

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

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

SITUACIONES SUGERIDAS:

ESCUELA: Es el momento de juego libre.

HOGAR: Es una tarde lluviosa y todos en la casa están ocupados.

GRUPO DE PARES: A ti y a un amigo no se les ocurre nada que hacer.

COMENTARIOS: Después de que los niños dominen esta habilidad, usted puede estimularlos a que usen “Recompensarse Uno Mismo” (Habilidad 5).

ACTIVIDADES RELACIONADAS: Haga que los niños dibujen actividades que disfrutan en tarjetas para indexar y que las coloquen en cajas de archivo bajo los títulos de *el hogar, la escuela y afuera*. Cuando los niños se quejen de no tener nada que hacer, pueden consultar sus propios archivos.