

Open Circle Curriculum
**Spanish Language
Supplement**



A program of the Wellesley Centers for Women
at Wellesley College

© 2012 OPEN CIRCLE



Reglas no negociables

Son las reglas establecidas para el aula o salón de clases, que no pueden ser cambiadas.

(Ustedes pueden hacer preguntas relacionadas a estas reglas y también pueden pedir que se las expliquen)

Respirando tranquilamente

- Respiren lenta y tranquilamente, llenando de aire su estomago como si este fuera un globo inflado.
- Respiren hacia afuera, sacando el aire lentamente.

Respirando aroma de flores

- ✓ Respira a través de tu nariz, imaginado que hueles la dulce fragancia de flores aromáticas.
- ✓ Respira hacia afuera emitiendo el sonido “ahhh” .

Respirando tranquilamente

(la técnica del conteo)

- ✓ Respiren hacia adentro, contando al mismo tiempo de 4 a 1. **Aspirar**, significa entrar el aire por la nariz hacia los pulmones.
- ✓ Respiren lentamente hacia afuera, contando al revés de 4 a 1. **Espirar**, significa sacar el aire de los pulmones hacia fuera, ya sea por la nariz o por la boca.

Respirando tranquilamente

(la técnica del conteo)

- Respira lenta y profundamente a través de tu nariz.
- Mientras vas respirando hacia afuera, cuenta cada uno de tus respiros, comenzando con el 10 hasta llegar al 1.

Mirando y escuchando como se hace en la escuela

- ✓ Siéntate sin moverte.
- ✓ Siéntate de la manera correcta.
- ✓ Mira a la persona que está hablando.
- ✓ Pon atención.

Mirando y escuchando como se hace en la escuela

- ✓ Siéntate derecho/a.
- ✓ Mira directamente a la persona que habla.
- ✓ Pon atención.
- ✓ Haz preguntas. Comenta, y di cómo te sientes.

Cuando escucho bien

Gesto no verbales:

Una manera de
comunicación sin usar
palabras.



Gesto no verbales

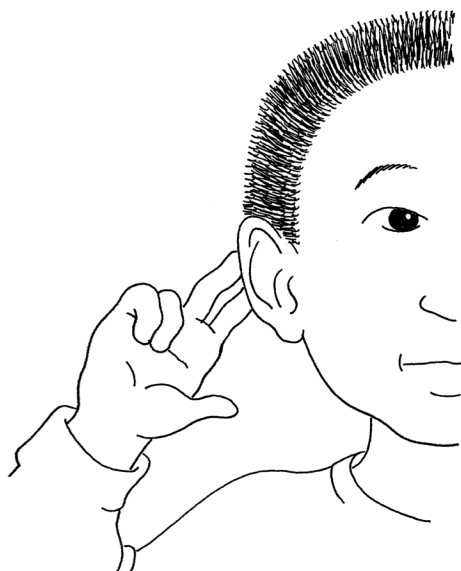
LLÁMAME



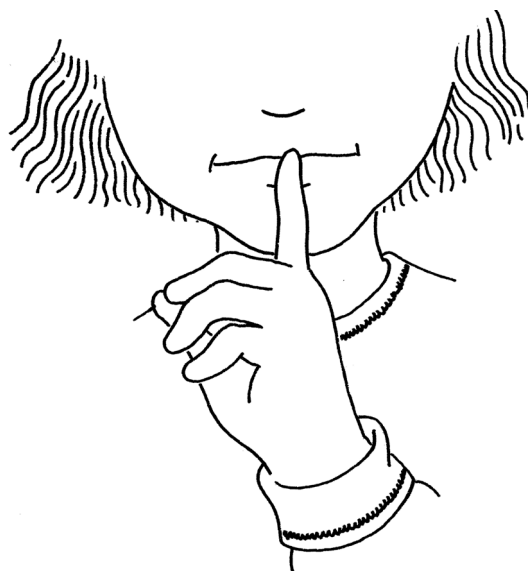
BUEN ESFUERZO



DILO EN VOZ ALTA



QUÉDATE TRANQUILO/A



Elogio:

Comentar algo bueno
que ha hecho o dicho una
persona.



Quando hagas un comentario elogiando a una persona:

- Tu elogio debe ser verdadero.
- Deber ser específico.
- También debe ser positivo.

Quando recibas un elogio de una persona:

- Mira a esa persona y sonríele.
- y a la vez dile gracias.

Haz un dibujo de un familiar tuyo/a que esté haciendo algo bueno. Felicitalo/a por lo que está haciendo.

Haz un dibujo donde aparezcas tú y esa persona de tu familia a quien felicitaste.

**Hablando contigo
mismo/a**

**Diciéndote palabras que te
animen**



Escoge la manera en que puedas darte valor a ti mismo/a, y luego escríbela en esta caja. Cada vez que te asignes un valor propio, márcalo con una X en la gráfica que aparece abajo.

--

Hablando contigo mismo/a				

Cooperación

Trabajar unidos (en equipo)
para lograr algo



Hablando en voz alta

- ✓ Mira directamente a la persona con quien estás hablando.
- ✓ Háblale despacio.
- ✓ Háblale claramente.
- ✓ Repítelo en voz alta para que todos puedan escuchar tu voz.

Los comportamientos de las letras P y D

Comportamiento P significa Peligroso

- Alguien puede resultar lastimado/a.*

Comportamiento D significa Destructivo

- Algo puede resultar roto o quebrado,
lastimado o destruido.*

**En el comportamiento D, se incluye el Acoso o "Bullying", que significa lastimar o herir repetidamente a alguien con palabras o con acciones.*

Usa palabras

Cuando alguien te esté
molestando, como respuesta,
usa palabras en vez de
acciones.



Maneras de afrontar un comportamiento que te moleste

- Di: “No me gusta cuando tú/
ustedes _____ porque _____”.
- Déjales saber lo que tu
prefieres que hagan.

Espectador

Una persona que observa
una situación que está
sucediendo.

ACOSO

Cuando una o más personas
severamente o repetidamente
lastiman a otra personas con
palabras o acciones.

Rostros/caras que expresan nuestros sentimientos



feliz



asustado/a



triste



enojado/a



sorprendido/a



hastiado/a o
disgustado/a

Simpatía

Ser capaz de comprender e
imaginar cómo se siente otra
persona



Lenguaje corporal

Esta es una manera de
expresar tus sentimientos
usando tu cara, cuerpo o
manos



Lenguaje corporal

También puede ser una
manera de expresar
sentimientos con tu cuerpo
en vez de tu voz.



feliz

asustado/a

apenado/a

molesto/a

calmado/a

avergonzado/a

preocupado/a

ansioso/a

frustrado/a

celoso/a

solitario/a

confundido/a

infeliz

Cuando te sientas enojado/a:

- ▶ Cálmate
- ▶ Usa palabras en vez de acción

Problema

Es una situación
que confunde y
causa molestias a
las personas.



Problema

“Me siento _____

porque _____
”
_____.

Meta

- Algo que tú deseas que ocurra.
- ¿Cómo quieres que te resulten las cosas?

Nombre _____

fecha _____

Mis tres metas positivas son:

1. _____

2. _____

3. _____

Reglas para una lluvia de ideas

- ✓ Piensa en muchas ideas.
- ✓ No digas que una idea es buena o mala hasta que las hayas escuchado todas.

Reglas para una lluvia de ideas

- ✓ Piensa en muchas ideas.
- ✓ No debes juzgar o criticar las ideas de otros compañeros/as.

Elaborando una idea:

agregándole algo más

Añadiendo a una idea:

**Usa una idea para elaborar
otra nueva idea.**

Cuando trabajes en un plan, pregúntate lo siguiente:

- ¿Cuándo es el mejor momento para trabajar en mi plan?
- ¿Qué necesito para preparar me o para estar listo/a?
- ¿Cuáles son las palabras que usaré en mi plan?
- ¿Qué quiero que mi lenguaje corporal comunique?
- ¿Cuándo es el momento apropiado para hacerlo?
- ¿Qué necesito para estar preparado/a?
- ¿Cómo me presentará ante los otros?

Problema

Nombre (opcional)

© 2012 Open Circle

Problema

Nombre (opcional)

© 2012 Open Circle

Obstáculo

- Algo que se interpone en tu camino impidiendo que logres alcanzar lo que te propones.
- Algo que no permite que logres alcanzar la meta que te has propuesto.

Entrevista

Una conversación o discusión
por medio de la cual una
persona obtiene información
proporcionada por la otra persona.



Acuerdo

Cuando grupo o individuo
decide eliminar algunos
puntos que propuso
inicialmente.



Consenso

Una decisión en la que todos llegan a un acuerdo, aunque esta no sea satisfactoria para algunos.



Problema

1. **Cálmate.** Usa tu respiración profunda, concéntrate en tu respiración, cuenta al revés o utiliza cualquiera de la estrategias que has aprendido y que sientas que te ayude.

2. Identifica el problema:

Me siento _____

porque _____

3. **Selecciona una meta positiva.** ¿Qué deseas que ocurra que te resulte seguro y justo? _____

4. **Lluvia de ideas.** Piensa en varias soluciones.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

5. **Evalúa.** Piensa en lo que pueda suceder cuando trates de alcanzar tus propias soluciones. Encierra en un círculo la solución que consideres la mejor para en primer lugar.

a

b

c

d

6. Crea un plan y llévalo a la práctica:

¿Qué diré o haré?

Cuando es el mejor momento para trabajar en mi plan?

Cuando termines con esta hoja de trabajo, compártela con tu maestro/a

Nombre/s: _____

Fecha: _____

Un/a buen/a líder:

- ✓ Trabaja ayudando a los de su grupo
- ✓ Presenta buenas ideas
- ✓ Da un buen ejemplo

Un/a líder que es positivo/a:

- ✓ Logra que las cosas se hagan
- ✓ Organiza actividades
- ✓ Ayuda a otros/as en los juegos
- ✓ Ayuda a los de su grupo a que se calmen

