

Part 5

Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

1. Introducción

2. Unidad de Iguanodon: Cómo tener éxito en la escuela

3 y 4. Unidad de Triceratops: Detectar, entender y hablar sobre sentimientos

5. Unidad de Estegosaurio: Aprender a resolver problemas, Pasos N° 1, 2, 3

6. Unidad de Estegosaurio: Aprender a resolver problemas, Paso N° 4

7. Unidad del T-Rex: La tortuga Tiny enseña el control del enfado

8. Unidad de Alosaurio: Molly explica cómo ser amigable: “Ayudar”, “Compartir”, “Trabajo en equipo”

9. Unidad de Braquiosaurio: Molly explica cómo hablar con los amigos

Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros



Estimado(a) _____,

¡Hola! Como usted sabe, _____ está participando en la Escuela de Dinosaurios. Este plan de estudios ha sido evaluado en profundidad y se ha demostrado que promueve interacciones sociales positivas entre alumnos, aumenta la cooperación con los maestros, y reduce la agresión verbal y física en el aula. Utilizaremos ejemplos en video, títeres, actividades especiales, libros y juegos para enseñar a los alumnos las habilidades importantes necesarias para hacer y conservar amigos y para trabajar bien en el salón de clases. Dos terapeutas se reúnen con los niños en grupos pequeños (de 5 a 6 alumnos por grupo) cada semana por dos horas. El programa dura aproximadamente 20 semanas.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Comprensión de las reglas escolares.
- Cómo dar lo mejor de uno mismo en la escuela.
- Comprensión de los sentimientos personales y de los demás.
- Resolución eficaz de problemas.
- Habilidades para controlar el enfado.
- Ser amigable y trabajar como miembro de un equipo en casa y en la escuela.
- Uso de conversación amistosa para comunicar ideas y sentimientos.

CÓMO COLABORAMOS CON LOS MAESTROS: Le enviaremos cartas de dinosaurio al comienzo de cada nueva unidad para informarle de qué habilidades sociales y de la regulación emocional estamos enseñando y practicando en la Escuela de Dinosaurios. Esperamos que usted motive las mismas habilidades en la escuela con este alumno. También nos gustaría llamarlo varias veces durante las 20 semanas para coordinar planes individuales de conducta para este alumno. Nos gustaría que las metas de conducta que fijemos en la Escuela de Dinosaurios se correspondan con aquellas que usted haya fijado para el aula. Además, el alumno tendrá actividades de tarea para practicar con los padres en casa lo que aprenda en la Escuela de Dinosaurios. De esta manera, esperamos fomentar constancia en las metas de conducta de este niño entre la casa y la escuela.

No dude en informarnos si tuviera alguna pregunta acerca del programa. Esperamos con entusiasmo llegar a conocerlo a usted y a su alumno este año. Nuestros líderes dinosaurios son _____ y _____.

No dude en comunicarse con ellos por el siguiente medio _____.

Atentamente,

(Carta N° 1, Introducción)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Iguanodon Cómo tener éxito en la escuela

¡Hola! En estas unidades de la Escuela de Dinosaurios, estamos enseñando a los alumnos algunos comportamientos que pueden usar para tener éxito en la escuela. Éstas son algunas de las cosas que estamos practicando con los niños:

1. Escuchar al maestro y seguir las indicaciones del maestro.
 2. Esforzarse e ignorar las distracciones.
 3. Levantar la mano tranquilamente y en silencio para hacer una pregunta (y esperar con paciencia si el maestro está ocupado).
 4. Mostrarle “cinco” al maestro. Esto significa: ojos que miran al maestro, oídos que escuchan, manos quietas, pies en el piso y boca cerrada.
 5. Cómo “DETENERSE – MIRAR - PENSAR – COMPROBAR y concentrarse” al hacer tareas.
- Los niños están practicando todas estas conductas con las marionetas Wally, Molly, dinosaurio Dina (el director del programa) y otras marionetas amigas. También ven algunos DVD de niños que escuchan, esperan su turno y ponen atención al maestro. Hay juegos planificados que ayudan a los niños a escuchar, seguir indicaciones y esperar su turno.

Cómo pueden ayudar los maestros: Sería inmensamente útil si usted pudiera elogiar al alumno cuando lo observara usar cualquiera de las siguientes conductas:

- levantar la mano tranquilamente y en silencio
- escuchar y cooperar con sus indicaciones
- cooperar con las reglas escolares
- trabajar en silencio y permanecer atento a la tarea
- esperar su turno.

Además de reafirmar estas conductas cuando ocurran, le agradeceríamos que pudiera darle al niño una nota o pegatina para indicar que ha demostrado esta buena conducta. Le pedimos que entregue esta nota al niño para que la traiga a la Escuela de Dinosaurios, donde le daremos un reconocimiento especial por este logro escolar. Avísenos si le gustaría tener algunas de nuestras tarjetas especiales de recompensa o pegatinas para usarlas.

Un consejo más: puede ser muy beneficioso repasar las reglas de la escuela con este alumno y pedirle que se las demuestre. (P. ej., dejar las manos quietas o levantar la mano tranquilamente y en silencio, etc.). Esto ofrecerá una imagen mental clara de la conducta que se espera o de la regla a seguir. En caso de tener preguntas, puede comunicarse con nosotros por el siguiente medio

_____.

Atentamente,

(Carta N° 2, Iguanodon)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Triceratops: Detectar, entender y hablar acerca de sentimientos

¡Hola! Justo ahora en la Escuela de Dinosaurios estamos hablando sobre los sentimientos. Ayudar a los niños a expresar sus propios sentimientos y a reconocer los sentimientos en otras personas es el comienzo del aprendizaje de la regulación emocional y de la empatía por los demás. Éstas son algunas de las cosas que estamos haciendo ahora en la Escuela de Dinosaurios:

1. Estamos aprendiendo vocabulario para muchos sentimientos diferentes: feliz, triste, apenado, avergonzado, cansado, enojado, entusiasmado, orgulloso, tranquilo, relajado, temeroso, paciente y amado.
2. También ayudamos a los niños a buscar otras señales para saber cómo se sienten otras personas. Por ejemplo, se anima a los niños a identificar sentimientos mirando los rostros de las personas, poniendo atención a su voz u observando su lenguaje corporal.
3. Estamos hablando acerca de cosas que hacen que la gente se sienta de diferentes maneras para entender que las personas pueden tener distintos sentimientos sobre el mismo evento.
4. Jugamos a juegos para practicar habilidades de relajación y para promover una conversación positiva consigo mismo cuando se sienta alterado.

Cómo pueden ayudar los maestros:

- Use “conversación de sentimientos” con el alumno. Señale los sentimientos del alumno, especialmente cuando esté feliz, tranquilo, orgulloso o triste. Enfóquese más en los sentimientos positivos que en los sentimientos negativos. “Pareces orgulloso porque leíste esa página entera”.
- Comparta sus propios sentimientos positivos con el alumno. “Estoy contento de lo bien que hiciste ese proyecto”. O “estoy disfrutando al jugar contigo”.
- Dé ejemplo de sus propios pensamientos positivos para afrontar situaciones. “Estoy frustrado, pero puedo tranquilizarme”. O “puedo tener paciencia, sólo requiere práctica”.
- Elogie al alumno cuando maneje satisfactoriamente sentimientos negativos. “De verdad no estás perdiendo la calma, a pesar de que no te tocó un turno y estás decepcionado”.

Puede comunicarse con nosotros por el siguiente medio _____ si tiene alguna pregunta o quiere obtener más información sobre lo que estamos enseñando en la Escuela de Dinosaurios. Estaremos encantados de hablar con usted.

Atentamente,

(Carta N° 3, Triceratops)

Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros



Unidad de Triceratops: Detectar, entender y hablar sobre sentimientos

¡Hola!

Todavía estamos trabajando en la comprensión de los sentimientos. ¡Esto lleva mucho trabajo porque la gente puede sentirse de muchas maneras distintas!

Éstas son algunas de las cosas sobre las que estamos hablando:

1. Estamos ampliando el vocabulario que los niños tienen para distintos sentimientos. Están practicando pensar en ocasiones donde ellos se han sentido de diferentes maneras.
2. También estamos hablando sobre cómo cambiar sentimientos tristes o malos a sentimientos más felices. Cada uno elige un pensamiento “feliz” en el que pensar cuando esté triste o ansioso.
3. Estamos jugando a juegos para enseñar habilidades de relajación. Éstos son especialmente buenos cuando los niños están sintiendo enfado. Pídale a su alumno que le muestre cómo es un hombre de hojalata “TENSO”. Luego, dígame que le muestre cómo es un Wally monigote “RELAJADO”.

Cómo pueden ayudar los maestros:

- Continúe señalando los sentimientos positivos, tales como feliz, tranquilo, relajado, entusiasmado y orgulloso.
- Pida a sus alumnos que le muestren su rostro feliz, triste o enojado. Pídeles que le hablen sobre una ocasión en la que ellos se sintieron de esa manera.
- Comparta una ocasión en la que usted se sintió feliz, triste o frustrado.
- Anime a este alumno a usar una conversación positiva consigo mismo cuando se sienta frustrado, tal como: “Puedo hacerlo. Puedo tranquilizarme, puedo seguir intentándolo, puedo respirar profundamente”.
- Anime al alumno a hacer dibujos o escribir acerca de sus sentimientos.

En caso de tener preguntas, puede comunicarse con nosotros por el siguiente medio _____

Atentamente,

(Carta N° 4, Triceratops)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Estegosaurio: Aprender a resolver problemas — Pasos N° 1, 2, 3

¡Hola!

Este mes en la Escuela de Dinosaurios, ¡estamos aprendiendo a ser detectives que resuelven problemas! Los niños que usan una variedad de soluciones positivas cuando juegan (tales como compartir, tomar turnos y pedir ayuda) tienen más amigos y les caen mejor a otros niños. ¡Éste es un buen comienzo para tener éxito en la escuela y manejar conflictos en la vida! Nuestra meta es ayudar a los niños a aprender y practicar estas soluciones positivas para situaciones de conflicto comunes. Éstas son algunas de las cosas que estamos enseñando:

1. Los niños aprenden a reconocer cuando tienen un problema. Ayudamos al alumno a reconocer que los malos sentimientos o los de tristeza o enfado normalmente significan que hay un problema.
2. Los niños aprenden los primeros pasos que pueden usar para resolver problemas: Paso N° 1. ¿Cuál es mi problema? Paso N° 2. ¿Cuáles son algunas soluciones posibles? Paso N° 3. ¿Qué otras soluciones hay?
3. Algunas de las soluciones que practicamos con los niños son: IGNORAR, COMPARTIR, ESPERAR SU TURNO, PEDIR CON AMABILIDAD, DECIR “POR FAVOR, NO” y PEDIRLE AYUDA A UN ADULTO.
4. En esta etapa, nos enfocamos en ayudar a los niños a pensar en tantas soluciones como sea posible a situaciones problemáticas imaginarias (p. ej., ser molestado o intimidado, o excluido). Antes de que los niños puedan resolver problemas en la “vida real”, necesitan mucha práctica para aprender y usar las soluciones.

Cómo pueden ayudar los maestros:

- Ayude a su alumno a reconocer sentimientos problemáticos. “Pareces (frustrado, enojado) por. . .”
- Ayude a su alumno a definir o verbalizar el problema. “Mi problema es que quiero jugar con la computadora pero alguien la está usando”.
- Anime a su alumno a pensar en tantas soluciones como sea posible. Elogie al niño por sus esfuerzos y evite ser crítico de sus sugerencias. Ofrezca sus propias sugerencias si el niño se atora.
- Como prueba, elija una solución justa y que no represente un peligro (ignorar, encontrar algo más que hacer, tomar turnos, etc.).
- Elogie sus esfuerzos por hacer buenas elecciones / encontrar buenas soluciones.

Atentamente,

(Carta N° 5, Estegosaurio)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Estegosaurio: Aprender a resolver problemas — Pasos N° 1, 2, 3

Hola - ¡Todavía estamos resolviendo problemas! La resolución de problemas es un proceso complicado. Comenzamos enseñándoles a los niños cómo reconocer cuando tienen un problema (sentirse tristes o enojados) que resolver. Les enseñamos a generar una lluvia de ideas con tantas soluciones como pudieran pensar para muchísimas clases distintas de problemas. Los niños todavía están trabajando en aprender y practicar muchas soluciones nuevas. Éstas son algunas otras cosas que estamos haciendo:

1. Los niños están aprendiendo a utilizar el kit de soluciones para detectives. Se trata de un portafolios con imágenes de todas las soluciones de las que hablamos. Cuando los niños tienen un problema, pueden buscar en el kit de detectives para ver si hay buenas soluciones para su problema. También tenemos estas tarjetas de soluciones en un llavero que los niños pueden usar si tienen un problema en el patio de recreo.
2. Estamos comenzando a pensar sobre las **CONSECUENCIAS** de distintas soluciones. Les enseñamos a los niños que las consecuencias pueden tener buenos resultados o malos resultados. Ayudamos a los niños a pensar en sus soluciones conforme a tres preguntas: (1) ¿Representa un peligro la solución? (2) ¿Es justa la solución? y (3) ¿Resulta la solución en buenos sentimientos?

Cómo pueden ayudar los maestros:

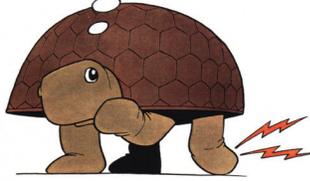
- En el caso de los niños en preescolar, enfóquese en ayudarlos a practicar muchas soluciones distintas a situaciones conflictivas comunes (p. ej., esperar su turno, pedir con amabilidad, compartir).
- En el caso de los niños en edad escolar, anímelos no solamente a generar distintas soluciones a problemas sino a pensar además en las posibles consecuencias de las distintas soluciones. (Es decir, ¿será el resultado justo, resultará en buenos sentimientos o representará un peligro?)
- Reafirme al alumno cada vez que lo vea usar alguna de las siguientes soluciones: esperar su turno, ignorar, compartir, pedir un turno amablemente, pedir ayuda a un adulto, hacer un intercambio, hacer algo diferente, inspirar profundamente, permanecer tranquilo cuando no funcione una solución y disculparse.

Adjuntamos a esta carta algunos ejemplos de pegatinas o tarjetas de recompensa que usted puede usar para reafirmar los esfuerzos de resolución de problemas del niño.

Recuerde: si el alumno no está regulando bien sus emociones, la resolución de problemas no será productiva. Espere hasta que el alumno esté calmado para hablar acerca de mejores soluciones a una situación problemática.

Atentamente,

(Carta N° 6, Estegosaurio)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Tiranosaurio Rex: La tortuga Tiny enseña el control del enfado

¡Saludos! En esta nueva unidad de la Escuela de Dinosaurios, estamos enseñando acerca del control del enfado. Algunas veces los niños (y los adultos también) están demasiado enojados como para poder resolver bien los problemas. Cuando eso sucede, es importante que los niños aprendan a tranquilizarse antes de intentar resolver el problema. Los niños conocen a una nueva marioneta llamada la tortuga Tiny, quien les enseña una manera para tranquilizarse.

Éstas son algunas de las cosas que estamos enseñando y practicando:

1. Cuando la tortuga Tiny se enoja, usa estos pasos para tranquilizarse: ¡SE DETIENE! Respira profundo. Se mete dentro de su caparazón de tortuga. Se dice a sí misma: “Puedo hacerlo. Puedo tranquilizarme”. Cuando está calmada, sale de su caparazón y lo intenta de nuevo.
2. Hablamos con los niños acerca de cómo se siente su cuerpo cuando ellos están enojados (cara enrojada, sensación de calor, músculos tensos, corazón que late rápidamente). Los niños aprenden que estas sensaciones son una pista que les indica que es momento de usar el secreto de Tiny.
3. Practicaremos el uso del secreto de Tiny muchas veces. Primero, con un caparazón grande de tortuga hecha de cartón y, finalmente, con caparazones de tortuga invisibles e imaginarios que nadie más puede ver.

Cómo pueden ayudar los maestros cuando un niño está frustrado o enojado:

Paso N° 1: Anime al niño a nombrar el sentimiento que lo tiene molesto.

Paso N° 2: Pídale al niño que diga: “¡DETENTE!”.

Paso N° 3: Pídale al niño que respire profundamente tres veces y que diga: “Puedo tranquilizarme”.

Paso N° 4: Instruya a los niños a que se metan en sus caparazones imaginarios.

Paso N° 5: Cuando estén tranquilos, anime a los niños a “intentar de nuevo” una solución.

No olvide demostrar con su propio ejemplo: dé ejemplo usted mismo a sus alumnos del uso de esta “técnica de tortuga”. Por ejemplo, usted ha perdido las llaves de su coche y dice: “Estoy muy frustrado porque no puedo encontrar mis llaves. Bueno, mejor me meto en mi caparazón un rato y me tranquilizo. Supongo que lo mejor es que respire despacio. Bueno, me siento más tranquilo. Ahora puedo ponerme a pensar en lo que estaba haciendo cuando las perdí”.

(Véase la siguiente página)

Recordatorio: Si el alumno parece estar demasiado enojado como para usar la técnica de la tortuga, es posible que necesite un poco de tiempo a solas o alejarse un rato para tranquilizarse antes de poder escuchar sus indicaciones. Posteriormente, cuando todos estén tranquilos, usted y su alumno pueden hablar acerca de la situación y practicar el secreto de Tiny para la próxima ocasión. Recuerde, mantener el autocontrol es difícil para la mayoría de los adultos, pero es todavía más difícil para los niños.

Ejemplo:

Situación: Sally ha estado jugando con su amiga y divirtiéndose mucho. El maestro dice que es momento de dejar de jugar.

Maestro: Sé que te estás divirtiendo mucho con Amy, pero en cinco minutos tenemos que apagar la computadora (ordenador).

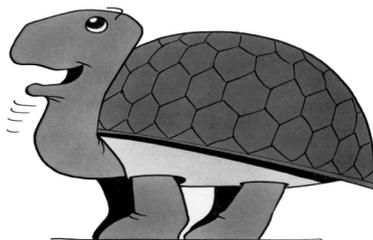
Sally: No es justo; quiero seguir jugando.

[Amy y Sally reanudan su juego por cinco minutos].

Maestro: De acuerdo, Sally, para el juego ahora.

Sally: [enojada] No quiero irme. (ignora al maestro)

Maestro: Estás frustrada y decepcionada. Creo que es un buen momento para pensar en la tortuga Tiny. ¿Qué deberías hacer?



Respira lentamente.

Si el alumno se tranquiliza y respira profundamente varias veces, elogie sus esfuerzos de autocontrol. Si se niega a obedecer, puede que sea necesario que usted mismo apague la computadora (ordenador) y que ignore las protestas. Más tarde, usted puede hablar acerca de cómo usar una solución diferente.

Recuerde, el niño primero necesita aprender a tranquilizarse, y sólo entonces podrá pensar en qué hacer en cuanto al problema.

Atentamente,

(Carta N° 7, T-Rex)



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Alosaurio: Molly enseña cómo ser amigable “Ayudar”, “Compartir”, “Trabajo en equipo”

Hola - ¡Estamos empezando una unidad nueva!

Los niños que son muy agresivos, hiperactivos y que carecen de habilidades sociales no caen bien a sus compañeros porque no juegan bien. A menudo, ellos son rechazados, excluidos de fiestas, y otros niños nunca los invitan a jugar. Estas reacciones de los compañeros agravan sus problemas porque tienen menos experiencias de interacción con otros niños. En esta unidad estamos practicando habilidades de amistad tales como:

1. Ayudar a un amigo a hacer algo que es difícil.
2. Compartir un libro, proyecto o actividad en un grupo pequeño.
3. Decir “no” a actuar mal, intimidar o excluir a alguien de un juego.
4. Ayudar a otros niños que están siendo intimidados.
5. Hablar sobre problemas de amistad y aprender a hacer y mantener buenos amigos (p. ej., disculparse por los errores).
6. Aprender a entrar a, y ser parte de, un grupo o equipo (p. ej., cómo esperar y luego pedir amablemente unirse a un grupo).

Cómo pueden ayudar los maestros:

- Elogie al alumno cuando usted se dé cuenta de que está compartiendo, ayudando o siendo amable con otros alumnos.
- Instruya al alumno sobre los pasos para entrar a un grupo al darle las palabras que puede usar (haga un juego de teatro improvisado o practique hacer esto).
- Elogie a otros niños por jugar con un niño que tenga dificultades de amistad y señale el acto de amistad. “Parece que ustedes dos se están divirtiendo juntos. Jamal te está ayudando, es muy amable”.
- Programe un tiempo en círculo para que los niños se elogien, y pida que cada niño elogie a otro niño por algo amable que haya hecho.

Anote o infórmenos sobre cualquier ejemplo positivo de conductas de amistad que usted observe en el niño.

Atentamente,

Carta N° 8, Alosaurio



Notas de la Escuela de Dinosaurios para los maestros

Unidad de Braquiosaurio: Molly explica cómo hablar con los amigos

¡Hola! ¡Está empezando nuestra última unidad! Muchos niños tienen dificultad para saber qué decir para iniciar una conversación, y no saben cómo responder de manera positiva. Se ha determinado que la capacitación en habilidades de conversación mejora la capacidad de un niño para hacer amigos y llevarse bien con los demás. En esta última unidad, enseñamos a los niños habilidades de comunicación eficaz, tales como expresarse en voz alta, hacer sugerencias, hacer preguntas y escuchar bien.

Cómo pueden ayudar los maestros: Elogie y anime al alumno cuando usted vea que tiene cualquiera de las siguientes conductas con otra persona:

- escuchar o esperar para hablar
- tomar turnos para hablar
- hacer preguntas a un amigo
- decirle o sugerirle una idea a un amigo
- decirle algo positivo a alguien (elogiar a los demás)
- presentarse a alguien
- compartir algo acerca de sí mismo con alguien
- invitar a otro niño a unirse a un juego
- dar las gracias
- estar de acuerdo con la idea de otro niño
- hablar acerca de un problema o un sentimiento difícil.

Muchas gracias a los maestros por participar con nosotros en la implementación del plan de estudios de la Escuela de Dinosaurios. Consideramos que la participación de los maestros y el ánimo recibido en la escuela han tenido un valor incalculable.

Carta N° 9, Braquiosaurio