

# Incluyéndote a ti mismo

Esta lección ayuda a los estudiantes a darse cuenta del valor no solo de ser inclusivos con los demás, sino también de ser inclusivos con ellos mismos. Es difícil incluir a otros si sentimos que nosotros mismos estamos siendo excluidos. Esta lección está diseñada para dar a los estudiantes estrategias para pedir ser incluidos, probar cosas nuevas y tomar algunos riesgos y tener éxito.

## Subconcepto(s) de inclusión

Amabilidad

## Plazo de la lección

45 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ un hen o cubo para sostener las tiras de juego de roles
- ☐ Escenarios de juegos de roles cortados en tiras (ver más abajo)

## Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**  
Vea la última página para más detalles.

## Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Reconocer el valor de incluirnos en actividades como medio para incluir a los demás.
- Practicar expresiones de autoinclusión.

## Conexión del maestro/autocuidado

Incluso como adulto, puede ser difícil ser el "chico nuevo en el bloque". Cada nuevo trabajo, cada mudanza, cada vez que sus hijos hacen la transición a una nueva escuela; ¡todo esto da como resultado un nuevo grupo de personas para conocer! Uno de los aspectos más desafiantes de estos nuevos comienzos es encontrar puntos de entrada en círculos sociales ya formados. Al presentar esta valiosa lección a sus alumnos, tómese un tiempo para reflexionar sobre cómo se siente cuando se le exige esto. Si eres más introvertido, exponerte el primer día puede parecer imposible. Comience lentamente e identifique a una persona a la semana para acercarse. Definitivamente es más fácil buscar grupos pequeños de 2-3 personas en lugar de acercarse a un grupo más grande. En el extremo opuesto, los extrovertidos pueden parecer demasiado autoritarios, habladores o incluso ruidosos. Trate de involucrarse de manera productiva a través de comités, reuniones u otras actividades que enfoquen su energía nerviosa. Ya sea que sea introvertido, extrovertido o algo intermedio, pedir permiso en nuevas situaciones sociales puede ser desconcertante, pero la práctica hace al maestro, ¡así que salga!

## Consejos para estudiantes diversos

- Si no se siente cómodo dejando que los estudiantes se emparejen solos (ya que quiere que se emparejen con alguien que no conocen bien o con quien no trabajan regularmente), empareje a los estudiantes con anticipación para que los juegos de roles se equilibren con estudiantes que están ansiosos por el juego de roles y los que son más vacilantes. Esta es una excelente manera para que los estudiantes se modelen y se enseñen unos a otros y desarrollen confianza, sin mencionar nuevas relaciones.





## Compartir

3-5 minutos

*Repasemos lo que discutimos en nuestra última lección de inclusión. En esa lección hablamos sobre lo que significa estar en un equipo y luego jugamos un juego basado en equipos. ¿Alguien puede compartir lo que significa estar en un equipo?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¡Bien! ¿Alguien puede decirnos cómo los equipos usan la inclusión para tener éxito?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¡Sí! Y recuerda nuestra historia de la última lección. ¿Recuerdas cómo los amigos de China formaron un equipo e hicieron cosas increíbles a pesar de que uno no podía ver y el otro no tenía brazos? ¿Esperabas que esos hombres fueran capaces de hacer todo lo que hicieron? ¡No lo hice! A veces podemos pensar que no podemos hacer algo porque nunca lo hemos hecho o creemos que estamos limitados de alguna manera. Esto nos lleva a excluirnos a nosotros mismos. ¡A veces no son los demás los que nos excluyen, sino nosotros mismos los que nos excluimos!*



## Inspirar

7-10 minutos

*Hablemos un poco sobre por qué podríamos optar por no intentar algo o pedir que se nos incluya. Recuerde, otras personas no pueden leer su mente. Si quieres que te incluyan en algo, a veces tienes que pedir que te incluyan a ti mismo. Sin embargo, esto puede ser incómodo.*

*¿Cuáles son algunas de las razones por las que no podrías pedir que te incluyan en algo?*

Invite a los estudiantes a responder.

*A veces sentimos que no pertenecemos o que no somos lo suficientemente buenos o que el grupo o la persona no querrá incluirnos. Este es el centro emocional de nuestro cerebro que nos dice algo que tememos, pero no algo que sea realmente cierto. ¿Ves lo que quiero decir aquí? Digamos que nos gustaría unirnos a un juego que ya está en progreso durante el recreo. ¿SABEMOS que el grupo que está tocando dirá "no"? ¿SABEMOS que no haremos un buen trabajo? ¡Por supuesto que no! ¡No tenemos idea porque ninguna de esas cosas ha sucedido todavía! Simplemente tememos que digan que no o que nos equivoquemos de alguna manera. Nuestro cerebro emocional nos está diciendo mentiras sobre la situación.*

*Entonces, esto es lo que debemos hacer. Necesitamos la parte lógica o pensante de nuestro cerebro (que es una parte separada de nuestro cerebro emocional) para hablar y decir: "¡Pruébalo! ¡Solo pide jugar! ¡Puedes hacer un gran trabajo! O puede que no salga bien. De cualquier manera, probablemente será divertido. ¡No lo sabrás hasta que lo intentes! Probablemente dirán que puedes unirse y que les encantaría tenerte. ¡No lo sabes hasta que preguntas!" Esta parte de tu cerebro te recuerda que no sabes nada hasta que lo intentas, ¡así que inténtalo! ¿Ves lo que quiero decir?*

¿Con qué frecuencia ha llegado a una conclusión o ha tomado una decisión sobre algo antes de siquiera intentarlo? ¿Alguna vez ha decidido que no le gustaba un alimento antes de probarlo? ¿Qué otras decisiones tomamos a menudo sin siquiera intentarlo? Invite a los estudiantes a responder.



## Autorizar

15-20 minutos

*Entonces, lo que debemos recordar con la inclusión es que se trata tanto de incluir a otros como de incluirnos a nosotros mismos. No debemos descartarnos tan rápido ni tener miedo de unirnos, hablar, hacer amigos o compartir nuestro tiempo o nuestras ideas. Será difícil incluir a otros si ni siquiera pensamos en incluirnos a nosotros mismos.*

*Entonces, vamos a practicar incluyéndonos a nosotros mismos en algunas situaciones de juego de roles.*

Deje que los estudiantes formen parejas y desafíelos a formar parejas con alguien con quien no suelen trabajar (los maestros pueden querer arreglar esto con anticipación si creen que los estudiantes no podrán hacerlo de manera efectiva).

Traiga un sombrero o un balde con los juegos de roles cortados en tiras; reutilice los juegos de roles para que haya suficientes para varias rondas. Deje que cada estudiante escoja del sombrero/cubo. Si se encuentran en la misma situación, haga que el último en dibujar vuelva a dibujar. Cuando cada estudiante ha hecho su parte, cambia de escenario con su compañero y la otra persona puede representar esa situación.

Situaciones (sumar o restar según se desee o sea necesario)

1. Eres nuevo en la escuela. Cuando llegas a la cafetería con tu almuerzo, ves que todas las mesas están llenas excepto una. Practique pidiendo sentarse en ese lugar.
2. Nunca has jugado al fútbol pero quieres probarlo este año. Cuando llegas a la primera práctica, te das cuenta de que no tienes el equipo adecuado (como espinilleras y tacos), y todos allí claramente tienen experiencia. ¿Qué te dices a ti mismo para que te quedes y des tu mejor esfuerzo? Practica eso ahora.
3. Tienes muchas ganas de hacer una prueba para la obra de la escuela, pero tienes miedo de olvidar tus líneas. ¿Qué haces o te dices a ti mismo para evitar no intentarlo? Practica eso ahora.
4. Hay un grupo de niños en el recreo que están jugando al cuadrilátero. Te encanta el four-square y quieres jugar, pero no te han pedido que te unas. ¿Qué haces para ser incluido? Practica lo que harías o dirías.
5. Parece que los niños de tu clase siempre tienen citas para jugar después de la escuela o se reúnen en el parque para pasar el rato. No sientes que estás siendo incluido y esto te hace sentir triste. ¿Qué puedes hacer para ser incluido e inclusivo, y también sentirte mejor y probablemente hacer más amigos? Practica con tu pareja.



## Reflejar

3-5 minutos

*Como hemos estado aprendiendo en esta unidad, es importante incluir a los demás, trabajar en equipo y tratarse con respeto y amabilidad. Sin embargo, también debemos recordar nuestra primera lección en nuestra primera unidad: respeto por uno mismo. Tenemos que darnos cuenta de que así como debemos incluir a los demás, también debemos incluirnos a nosotros mismos. ¡No te cuentes! No dejes que el centro emocional de tu cerebro te diga que no puedes jugar, no puedes unirte, no puedes compartir o no puedes tener éxito. ¡Puede! Sin embargo, debes darte la oportunidad. La oportunidad no siempre puede llegar a usted.*

*Busque formas específicas esta semana para incluir a otros, pero también para crear una oportunidad de inclusión para usted. Si no se le pidió que jugara un juego en el recreo, ¡haga la petición! O comience un nuevo juego usted mismo e invite a otros. Si tienes miedo de probar para un equipo, ¡recuerda a los amigos de China! Si pueden plantar 10.000 árboles sin ojos ni manos, ¡tú también puedes arriesgarte! No sabrás lo genial que puede ser algo si no lo intentas.*



## Ideas de extensión

- Esto podría convertirse en una lección de ciencias en la que observa un diagrama o modelo del cerebro; puede hablar sobre el sistema límbico y la corteza cerebral del cerebro y cómo funcionan el centro emocional y el centro lógico e impactan los pensamientos y las acciones.
- Una extensión en el hogar podría incluir informar a los padres sobre los intentos de los estudiantes de probar cosas nuevas y superar el miedo al fracaso o la sensación de aislamiento. Dar consejos a los padres para ayudar a animar a sus estudiantes para reunirse con amigos, participar en eventos comunitarios, ser voluntario, etc.



DESIGNADO POR CASL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASL y está incluido en el Guía CASL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

## Fichas de juego de roles

Eres nuevo en la escuela. Cuando llegas a la cafetería con tu almuerzo, ves que todas las mesas están llenas excepto una. Practique pidiendo sentarse en ese lugar.

Nunca has jugado al fútbol pero quieres probarlo este año. Cuando llegas a la primera práctica, te das cuenta de que no tienes el equipo adecuado (como espinilleras y tacos), y todos allí claramente tienen experiencia. ¿Qué te dices a ti mismo para que te quedes y des tu mejor esfuerzo? Practica eso ahora.

Tienes muchas ganas de hacer una prueba para la obra de la escuela, pero tienes miedo de olvidar tus líneas. ¿Qué haces o te dices a ti mismo para evitar no intentarlo? Practica eso ahora.

Hay un grupo de niños en el recreo que están jugando al cuadrilátero. Te encanta el four-square y quieres jugar, pero no te han pedido que te unas. ¿Qué haces para ser incluido? Practica lo que harías o dirías.

Parece que los niños de tu clase siempre tienen citas para jugar después de la escuela o se reúnen en el parque para pasar el rato. No sientes que estás siendo incluido y esto te hace sentir triste. ¿Qué puedes hacer para ser incluido e inclusivo, y también sentirte mejor y probablemente hacer más amigos? Practica con tu pareja.

