

SILAS

SiLAS Salón de casa/Reunión matutina/Actividad de la hora de la merienda/Tiempo MTSS

Competencia CASEL Enfoque: Autogestión

Tema: Control de impulsos

Tiempo: 20-30 minutos

Materiales: [Enlace de YouTube](#), *Para los pájaros: piense antes de actuar*, Utensilios de escritura, Hoja de trabajo

Objetivos:

- Identificar situaciones que pueden causar una respuesta impulsiva.
- Identificar los mecanismos de afrontamiento que se pueden utilizar en lugar de responder impulsivamente a palabras o acciones.
- Identificar los resultados después de responder impulsivamente.

Estándares Básicos Comunes Abordados:

Hablar y Escuchar

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.1](#)
- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.2](#)

Idioma Escritura

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.L.4](#)

Definición de términos clave:

- **Impulso:** Un fuerte deseo de hacer o decir algo.
- **Impulsividad:** Actuar o tender a actuar repentinamente y sin pensarlo cuidadosamente.

Introducción: Comience viendo el video *Para los pájaros: piense antes de actuar*. Reparta la hoja de trabajo que tiene las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pasó con las aves?
2. ¿Qué hizo que los pájaros salieran volando del alambre?
3. ¿En qué se olvidaron de pensar los pájaros antes de derribar al pájaro más grande del alambre?
4. ¿Qué podrían haber hecho diferente para no salir volando?

SILAS

Pida a los estudiantes que escriban las respuestas a las preguntas y luego compartan sus respuestas como grupo.

Escriba las palabras 'impulso' e 'impulsividad' en la pizarra y pregunte a los estudiantes qué significa, dejando tiempo para la discusión. Escriba las definiciones en la pizarra. Pregunte qué tipo de comportamientos podrían estar relacionados con la impulsividad. ¿Has visto a alguien reaccionar impulsivamente? ¿Has reaccionado impulsivamente? ¿Qué pasa con los portazos? ¿Pasas fuerte y gritas cuando te dicen que hagas las tareas del hogar? Eso es todo comportamiento impulsivo.

Tiempo de juego: Jenga es un gran juego para ilustrar y practicar el control de los impulsos, la concentración y la toma de decisiones. A continuación se presentan algunas preguntas para hacer mientras juega Jenga para ayudar al estudiante a hacer conexiones de la vida real:

¿Cómo hace una buena elección sobre qué bloque tirar? ¿Qué pasaría si tiras de un bloque sin pensar primero? Tienes que pensar con anticipación en lo que sucederá cuando juegues Jenga. ¿Cómo piensas en el futuro cuando haces una elección en clase? ¿Qué sucede en clase cuando no piensas primero antes de tomar una decisión? ¿Cómo tomas decisiones en clase? Jenga también es un buen momento para reforzar cualquier habilidad positiva que notes, como... Me di cuenta de que realmente te tomaste tu tiempo para decidir qué bloque tirar. ¡Buen trabajo! Realmente estás pensando en lo que sucederá si tiras de ese bloque. Me gusta la forma en que piensas en cada opción antes de elegir qué bloque tirar.

Aplicación:

En parejas o grupos pequeños, escriba un guión sobre diferentes situaciones en las que alguien reaccionaría impulsivamente y haga que el estudiante actúe pidiéndoles que se *detengan, piensen y actúen* según las circunstancias en lugar de responder impulsivamente. Ejemplos: Ejemplos

elementales

Alguien te pisa el pie sin querer. Perder en un juego. Tu hermano rompe tus pertenencias. Perder el almuerzo o el dinero del almuerzo.

Ejemplos secundarios

Un amigo habla mal a tus espaldas. Tirar tu celular al agua. Meterse en problemas por algo que no hizo.

SILAS

¡Pruébalo! ¡ Fiesta! Elija una recompensa especial para la clase o el grupo. Pizza, dulces, palomitas de maíz... lo que creas que sería fácil pero gratificante. A medida que los estudiantes ingresan al salón de clases, asegúrese de que puedan ver y/o oler la recompensa. Dígalos a los estudiantes que no entregará la recompensa hasta después de una lección no relacionada. Después de la lección, pregunte a la clase si fue difícil controlar sus impulsos. ¿Pudieron concentrarse en la lección? ¡Disfrutar!

HOJA DE TRABAJO DE COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

Elija un ejemplo reciente de su propio comportamiento impulsivo. En la columna de la izquierda, escriba el evento y cada pensamiento, sentimiento y sensación corporal y comportamiento que experimentó antes y durante el problema. En la columna de la derecha, escriba ideas, habilidades y herramientas alternativas que podría usar la próxima vez.

Ejemplo: *le pegué a mi hermano que se burlaba de mí. Me sentí rojo en la cara y apreté el puño. Le grité que se detuviera pero no se detuvo.*

Ejemplo: *Podría haber respirado profundamente y haberme marchado.*