

## Recreo: ¿Por qué es Importante para el Aprendizaje Socio-Emocional?

Author: Tara West  
February 15, 2019



El recreo es una parte integral del día de un estudiante de primaria. Proporciona actividad física, conexiones sociales y situaciones de resolución de problemas para los estudiantes. Es parte de la base del aprendizaje socioemocional ([foundation of social-emotional learning](#)). Y según los estudiantes de tercer grado que encuesté recientemente, el recreo es la mejor parte de su día escolar.

Durante este momento favorito del día, los estudiantes dejan de lado lo académico por un momento y se relacionan entre sí. He visto florecer amistades, juegos inventados y caras sonrientes disfrutando del aire fresco. También he visto surgir desafíos y problemas entre los estudiantes por varias razones. Pero eso es una buena cosa. Es a partir de estos desafíos y problemas que los estudiantes pueden resolver problemas o trabajar juntos para llegar a una resolución.

### **Hábito 1: Círculo de control**

#### **Hoja de trabajo del círculo de control**

[Circle of Control Worksheet](#)

El hábito 1 es Ser Proactivo®. Practicarlo es darse cuenta de que está a cargo de su vida; que es responsable de sus propias elecciones y comportamientos; que puede elegir cómo reaccionar ante otras personas y situaciones. El "Círculo de control" es un modelo destinado a ayudar a las personas a reflexionar sobre sus decisiones y comportamientos, así como sobre las decisiones y comportamientos de otras personas. Es un diagrama visual destinado a mostrar lo que está bajo su control y lo que no. Este hábito fue vital para ayudar a mi hija de tercer grado a comprender las acciones que están bajo su control y las acciones que no lo están. Vamos a ver.

## **Recreo: Círculo de Influencia®**

A mi hija de tercer grado, Hannah, personalmente le gusta pasar su tiempo corriendo por la pista. El recreo, sin embargo, no siempre fue un momento agradable para ella. Ella llegó un día a casa molesta, en realidad muy afligida, debido al "drama" en el patio de recreo. Los primeros días simplemente le dije que "resolviera" y "no hay nada que pueda hacer". Sorprendentemente, este consejo no la ayudó a resolver el problema. Así que pensé que era necesario otro enfoque para ayudarla. Un día me senté con ella después de la escuela y le pedí que explicara lo que estaba pasando.

Cuando Hannah me estaba informando, noté que estaba usando frases como "Me está haciendo jugar este juego" y "Ella me dice lo que TENGO que hacer". ¡Ajá! Acá está.

Nuestra conversación fue algo como esto:

**Yo:** "¿Por qué sientes que tienes que jugar ese juego con ella en el recreo?"

**Hannah:** "Ella ya no será mi amiga si no lo hago".

**Yo:** "¿Esa es tu elección o la de ella?"

**Hannah:** "La suya".

**Yo:** "Correcto, ¿y qué opciones tienes en la situación?"

**Hannah:** "Creo que realmente no tengo que jugar el juego".

**Yo:** "De nuevo, siempre tienes una opción. Siempre puedes elegir con quién jugar y qué quieres hacer en el recreo. ¿Quieres hacer un plan de qué decir y qué hacer si sucede de nuevo?"

**Hannah:** "Sí".

**Yo:** "Bien, ¿qué es algo que puedes hacer en lugar de jugar ese juego?"

**Hannah:** "Puedo correr la pista".

**Yo:** "¡Gran idea! ¿Crees que si le dices que correrás la pista y luego la invitas a ir contigo, esa sería una buena manera de decirle que quieres hacer otra cosa?"

**Hannah:** "Sí. ¿Y si ella dice que no?"

**Yo:** "Está bien si ella lo hace; ella puede elegir sus acciones, como tú puedes elegir las tuyas. Todavía pueden ser amigas y hacer diferentes actividades".

Esta vez el resultado fue mucho más positivo. Efectivamente, unos días después, la amiga le dijo a Hannah que TENÍA que jugar el juego. Hannah hizo lo que habíamos planeado y la invitó a correr la pista. La amiga no quiso y eso fue todo. Sin embargo, había otra chica en el grupo que tampoco

quería jugar el juego y le preguntó a Hannah si podía correr con ella. Ese día, el Círculo de Influencia de Hannah creció no solo para ella, sino también con sus amigos. Fue una gran lección para todos nosotros.

La situación de recreo fue el comienzo de muchas conversaciones en nuestra casa sobre lo que personalmente tenemos control y sobre lo que no tenemos. Se ha extendido a múltiples aspectos de nuestra vida familiar. En lugar de decir: "Limpia tu habitación o no estás jugando con amigos, trato de usar frases como" Si eliges no limpiar tu habitación, eliges no jugar con tus amigos ". También trato de reforzar las decisiones positivas que toman mis hijos. Se necesita práctica para notar las elecciones positivas, pero vale la pena. Me he dado cuenta, especialmente a la hora de la cena, si les agradezco a mis hijos por elegir probar comida nueva, son más propensos a probar más. Al permitirles a mis hijos más oportunidades de elegir por sí mismos, mi esposo y yo descubrimos que se está creando confianza con cada decisión. Los niños están aprendiendo que cuando toman buenas decisiones, hay recompensas. Como padres, estamos aprendiendo que nuestros hijos quieren hacer lo correcto y, cuando se les da la oportunidad, tomarán esa decisión. Al darles la oportunidad de tomar decisiones con consecuencias limitadas ahora, las estamos configurando de manera proactiva para tomar mejores decisiones con decisiones más grandes y más consecuentes en el futuro.

Más actividades de liderazgo en el hogar

Para obtener más información sobre el liderazgo en el hogar, consulte:

"Crear un enunciado de misión familiar" ["Creating a Family Mission Statement"](#)

Hábito 3: Un ejercicio familiar para poner primero lo primero [Habit 3: A Family Exercise in Putting First Things First](#)

Participación familiar en las escuelas: las habilidades de liderazgo comienzan en casa [Family Engagement in Schools: Leadership Skills Start at Home](#)

Hábito 5: Practicar y enseñar el principio en casa [Habit 5: Practicing and Teaching the Principle at Home](#)

Sábados de sinergia: practicando el hábito 6 con la familia [Synergy Saturdays: Practicing Habit 6 with the Family](#)

Hábito 7: Por qué es importante recordar afilar la sierra [Habit 7: Why It's Important to Remember to Sharpen the Saw](#)



**Circle of Influence Grows**



**Circle of Influence Shrinks**