



**Utilice un pequeño ciclo de
establecimiento de metas para
obtener pequeños triunfos**

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
Una actividad de establecimiento de metas para practicar la planificación del progreso.	1-5 minutos, diario

El [Progress Principle](#), una teoría propuesta por los profesores Teresa Amabile y Steven J. Kramer en la Harvard Business School, sugiere que avanzar en un trabajo significativo es clave para impulsar las emociones positivas de una persona, motivarla a seguir adelante y darle la percepción de logro.

Aunque fue probado en un lugar de trabajo, el mismo principio puede aplicarse al aprendizaje de los niños, especialmente cuando el aprendizaje y la vida se unen.

Practique la planificación de pequeños triunfos

Este mes, anime a los niños a establecer metas pequeñas por horas o por días. Puede tomar menos de un minuto pensar en una tarea y predecir el tiempo necesario para completarla, pero las recompensas pueden ser grandes: este tipo de ejercicio contribuye a la Función ejecutiva, la Tenacidad académica y la Autoeficacia.

La actividad en la página siguiente da a los niños la práctica de establecer metas pequeñas y razonables para tareas significativas y estimar el tiempo para completarlas. Este proceso y estructura intencionales les permite a los niños reflexionar y recibir retroalimentación sobre sus procesos de establecimiento de metas y planificación. Utilice el folleto o simplemente pida a los niños que escriban sus respuestas en una agenda o en una nota adhesiva. **El proceso es la parte importante.**

Entre más logren los niños sus pequeños triunfos, mayor será el efecto del Progress Principle y más fuerte se volverá su identidad de aprendiz.

Cuando los niños obtienen pequeños triunfos, encuentran muy gratificante la sensación del progreso, la cual ofrece una motivación intrínseca para seguir adelante.



El ciclo de establecimiento de metas pequeñas

1

Elige una tarea pequeña y específica.

Esto podría ser cualquier cosa, desde leer un capítulo de un libro o escribir un párrafo sólido hasta completar la tarea de matemáticas o practicar una habilidad fundamental para dominarla. ¡Piensa a pequeña escala!

2

Estima cuánto tiempo te llevará completar la tarea.

La administración del tiempo es una habilidad importante. ¡La práctica deliberada te ayudará a mejorar!

3

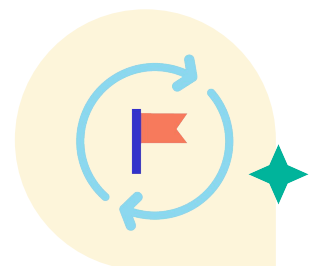
Trabaja en la tarea hasta que esté lista.

“¡Tú puedes!”

4

Reflexiona

¿Tuviste éxito? ¿Fue preciso tu cálculo de tiempo? ¿Por qué sí o por qué no?





engage

**Aproveche al máximo el tiempo
de participación de rutina.**

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
<i>I Do, We Do, You Do</i> , un enfoque para apoyar el aprendizaje de los niños.	El tiempo varía

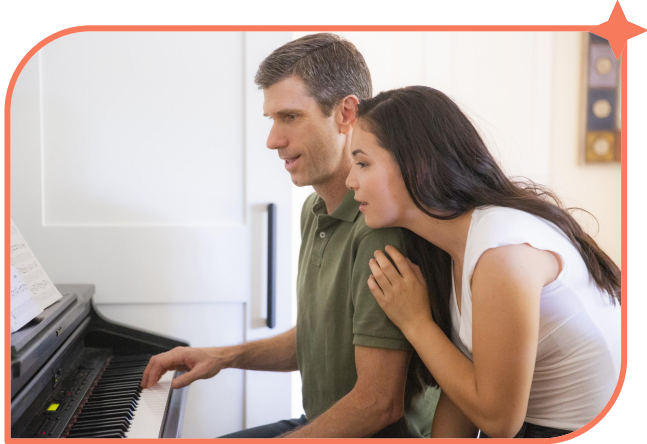
UNBOXED

PREPARED
PARENTS



Un enfoque que utilizan los educadores expertos para guiar a los niños hacia un nuevo aprendizaje es el *I Do, We Do, You Do*, un método de modelado que gradualmente, le da a los niños más y más responsabilidad para completar tareas o comprender conceptos por sí mismos.

I Do, We Do, You Do, tiene tres etapas (yo, nosotros, tú). El tiempo que dura cada etapa varía: cuanto más lejos esté una actividad de la capacidad actual de un niño y la complejidad que tenga la actividad en sí influirá en la rapidez con que progresan las fases. El objetivo es que un niño aplique una habilidad, concepto o hábito con **independencia en cualquier contexto**.



Por ejemplo, una cosa es que un niño resuelva un problema de matemáticas en un libro de ejercicios en su habitación sin límite de tiempo, pero ¿podría hacerlo de forma independiente como parte de un examen oral frente a 40 compañeros, con el reloj corriendo? ¡La independencia no es fácil! Entonces, aunque el proceso parece lineal, **espere cierta repetición**, especialmente a medida que el contenido y las habilidades se vuelven más complejos.

Cómo usar *I Do, We Do, You Do*

Cuando use *I Do, We Do, You Do*, enfóquese en los elementos clave del concepto o habilidad que se pueden separar en partes manejables. Esta **fragmentación** tiene numerosos beneficios:



- ✦ Mantiene la motivación alta al generar **soluciones rápidas**.
- ✦ Le permite brindar apoyo cuando sea necesario, al mismo tiempo que fomenta la independencia de las piezas manejables.
- ✦ Ayuda al alumno a adquirir conocimientos, habilidades y confianza, para que gradualmente pueda realizar tareas de forma independiente.

I Do (yo hago): Preparar el terreno

El paso *I Do* le permite preparar el terreno para el éxito de los niños al demostrar efectivamente una habilidad o un concepto.

Cómo hacerlo:

- ★ **Planee con anticipación.** Incluso si usted ya tiene todo lo que necesita para demostrar algo, es útil modelar una evaluación de lo que necesita a medida que se acerca a un nuevo concepto o habilidad. Piense en voz alta: "¿Qué necesito entender sobre esto? ¿Qué pasos debo seguir? ¿Qué herramientas necesito para completar esta tarea? "
- ★ **Sea el experto, o busque un experto.** Si usted no tiene las habilidades y el conocimiento que necesita para brindar una demostración efectiva, busque - o ayude a su hijo a encontrar - un experto, como, por ejemplo, un video de YouTube confiable.
- ★ **Piense en voz alta.** Cuando esté explicando el concepto o demostrando la habilidad— **divida el contenido en partes (fragmentos) manejables**— piense en voz alta, para que los niños realmente tengan una idea de los pasos mentales y por qué está dando cada paso mientras hace el trabajo. A través de los pensamientos en voz alta, usted indica a los niños los pasos que pueden seguir para la práctica deliberada. Por ejemplo, "Primero yo necesito entender X para poder... Ahora que lo sé, puedo mirar a Y. Me pregunto Z, y estas son mis opciones..."



I Do, We Do, You Do ofrece una plataforma o scaffolding (andamio) para ayudar a los niños a aprender cosas nuevas. El andamiaje describe la idea de que el apoyo adecuado, adaptado al alumno individual, ayuda al alumno a adquirir nuevos conocimientos.

El término **scaffolding** en instrucción se originó con **Jerome Bruner**, un psicólogo cognitivo a mediados del siglo XX.

Scaffolding puede adoptar numerosas formas diferentes; *I Do, We Do, You Do* y fragmentar son solo dos.

★ **Haga las preguntas adecuadas.**

Si está revisando información de expertos o un video con su hijo, haga una pausa para demostrar el tipo de pensamiento que quiere que ellos tengan cuando encuentren contenido nuevo. Por ejemplo:

- » ¿Cuáles fueron los pasos del proceso del experto?
- » ¿Qué conocimiento previo fue importante comprender?
- » ¿Qué herramientas o teorías utilizó el experto?

Una vez que haya modelado la actividad de manera eficaz u observado una demostración de un experto, estará listo para pasar a la siguiente etapa del proceso.

We Do (nosotros hacemos): Trabajar juntos

En esta etapa, usted es el tutor, guiará al niño a través de pasos alcanzables (¡los fragmentos!) y hará preguntas en el camino para reforzar la comprensión.

No le de todas las respuestas. Haga preguntas para que los niños piensen y guíelos a través del proceso. Cuando los niños se atorán por completo, puede retroceder e intentar I Do de nuevo, para dar otro ejemplo.

La meta de We Do es permitir que el alumno realice las tareas o comprenda la información por sí mismo, por lo que es importante evaluar su capacidad en cada parte y brindar apoyo según sea

necesario. El apoyo mantiene la lucha productiva y dentro de ese punto óptimo de aprendizaje.

You Do (tú haces): Dejar que el niño trabaje independientemente

Es hora de dejar que el niño lo intente de forma independiente, mientras usted permanece presente. Hágle saber al niño que está solo, pero usted está cerca si él tiene preguntas. Usted todavía tiene un papel:

★ **Vigile sin interrumpir.** Usted puede vigilar cómo van las cosas y puede estar allí para ayudar, pero deje que su hijo tenga algo de espacio. Es importante que no intervenga porque su hijo no está haciendo las cosas a su manera. El aprendizaje está lleno de pequeños errores y, a menudo, somos nuestros mejores profesores.

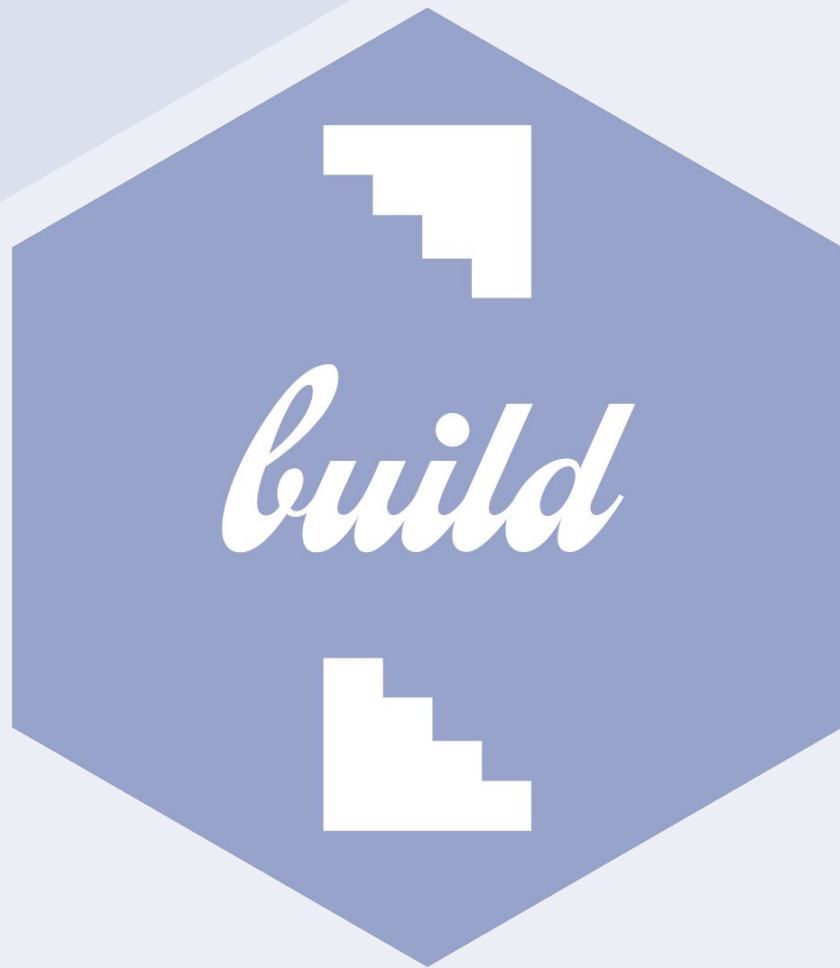
★ **Cuide que no se frustre.** Esté atento a la frustración, una señal de que un niño puede necesitar más apoyo y puede estar a punto de darse por vencido. Reconocerá la frustración cuando los niños dejen de trabajar en una tarea y expresen enojo consigo mismos, con la tarea o con los objetos. Cuando usted note frustración, escuche, ofrezca estrategias y sea una guía. Empiece con "Me di cuenta..." para iniciar una intervención: "Me di cuenta de que suenas frustrado. ¿Está todo bien? ¿Cómo te sientes?"

Recuerde, aprender lleva tiempo.

I Do, We Do, You Do es un enfoque eficaz, ampliamente utilizado por grandes profesores y entrenadores. Pero como ocurre con todo crecimiento, ¡no ocurre de la noche a la mañana! Es importante ser paciente y perseverante.

Puede ser difícil como adulto cuando le has mostrado algo a un niño, has tenido una conversación sobre cómo lo hiciste y lo han hecho juntos, y aun así, siguen siendo incapaces de hacerlo por sí mismos. Pero lo que parece un proceso lineal a menudo va en círculos. ¡Aguante, que todo mejorará! Cuando utiliza la fragmentación para reforzar el aprendizaje de un niño, debe dejar tiempo para el paso de **integración**, en el que el alumno reúne todas las partes y puede realizar la habilidad completa por sí mismo.





Explore herramientas para construir superpoderes de aprendizaje de por vida.

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
Una lista de “las mejores” aplicaciones para mantener a los niños encaminados en lectura, escritura y matemáticas	Varía por estudiante



Lectura y escritura fundamentales

¿Cómo puedo asegurarme de que mis hijos estén desarrollando las habilidades básicas adecuadas en lectura y escritura?



Todos los niños deben tener la oportunidad de leer obras de ficción y no ficción más extensas y seleccionadas por ellos mismos, idealmente dedicando de 20 a 30 minutos al día a leer, ya sea para ellos mismos o en voz alta.

Además, las siguientes herramientas en línea ofrecen oportunidades adicionales para desarrollar el conocimiento fundamental en lectura, escritura, convenciones del lenguaje y hablar y escuchar.

Producto de lectura y escritura:	Lo que es:
BrainPOP	BrainPOP es un recurso de aprendizaje confiable que respalda materias básicas y complementarias para millones de estudiantes en todo el mundo, ofrece contenido lúdico, reflexivo y global desde kinder hasta la escuela secundaria. www.brainpop.com/english
CommonLit	CommonLit ofrece más de 2,000 pasajes de lectura gratuitos de alta calidad para los grados 3 al 12, complementados con evaluaciones intermedias alineadas. Los recursos son flexibles, están basados en la investigación, son efectivos (como lo demuestra la revisión de terceros), están alineados con los estándares y son creados por maestros. www.commonlit.org
Khan Academy	Khan Academy es una plataforma de aprendizaje personalizada y gratuita que ofrece temas de lectura y vocabulario desde el aprendizaje temprano hasta el noveno grado. Khan Academy tiene una vasta biblioteca de lecciones y prácticas creadas por expertos y comprobadas para apoyar el aprendizaje. www.khanacademy.org/ela
ThinkCERCA	ThinkCERCA es un programa premiado para personalizar la instrucción de alfabetización para los estudiantes. Las lecciones están diseñadas para enseñar a los estudiantes cómo leer, escribir y pensar críticamente en todas las áreas de contenido. www.ThinkCERCA.com www.homeschoolbuyersco-op.org/thinkcerca/

Matemáticas fundamentales

¿Cómo puedo asegurarme de que mis hijos estén desarrollando las habilidades básicas adecuadas en matemáticas?



Las siguientes herramientas en línea ofrecen oportunidades para desarrollar conocimientos fundamentales en matemáticas.

Producto matemático:	Lo que es:
BrainPOP	BrainPOP es un recurso de aprendizaje confiable que respalda materias básicas y complementarias para millones de estudiantes en todo el mundo, ofrece contenido lúdico, reflexivo y global desde kinder hasta la escuela secundaria. www.brainpop.com/math
DreamBox	Un producto de matemáticas adaptativo para escuelas primarias e intermedias que ofrece evaluación formativa continua en y entre lecciones, ofreciendo la siguiente lección correcta en el momento adecuado. DreamBox personaliza la instrucción y utiliza material gráfico, diseño de sonido e interactividad para respaldar la comprensión matemática profunda. www.dreambox.com
Khan Academy	Khan Academy es una plataforma de aprendizaje personalizada y gratuita que ofrece temas de matemáticas desde las primeras habilidades hasta la escuela secundaria. Khan Academy tiene una amplia biblioteca de lecciones y prácticas creadas por expertos y que se ha demostrado que respaldan el aprendizaje. www.khanacademy.org
Prodigy Math	Una plataforma de aprendizaje adaptativo en la que los estudiantes exploran el juego de matemáticas Prodigy, donde responden preguntas de matemáticas para completar misiones épicas y ganar premios en el juego. Ofrece una versión especial, así como tutoría de matemáticas personalizada. www.prodigygame.com
Teach to One Roadmap	Una herramienta de adaptación para la enseñanza de matemáticas que comienza con una evaluación de diagnóstico, identifica las habilidades que un estudiante debe dominar y proporciona una hoja de ruta académica para llevar a los estudiantes a donde deben estar. Con suscripción o gratis con una cuenta escolar. https://teachtoone.org/roadmaps/



Proyectos que
desarrollan las
habilidades para
la carrera



UNBOXED PREPARED
PARENTS



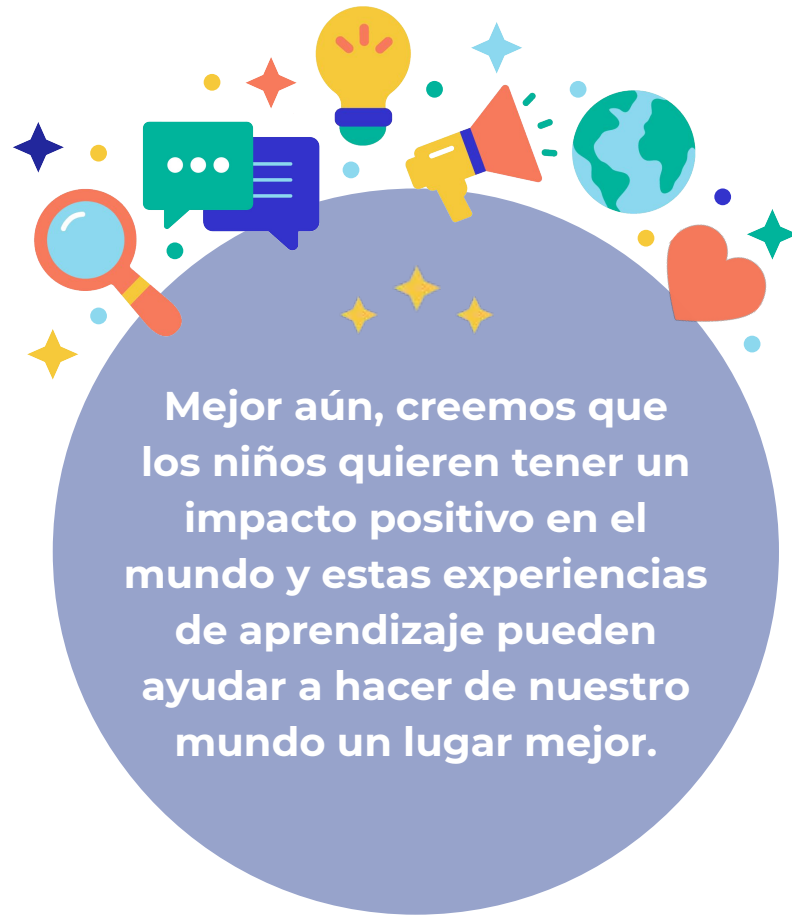
Que es Learn?

Learn es un proyecto mensual diseñado de acuerdo con un enfoque de aprendizaje basado en la investigación llamado Project-Based Learning (Aprendizaje basado en proyectos o PBL).

PBL ofrece actividades del mundo real y personalmente significativas para desafiar nuestro pensamiento e inspirar la acción. Creemos que cuando los niños persiguen sus pasiones, practican los hábitos del éxito y desarrollan fuertes habilidades cognitivas, tendrán éxito y se sentirán realizados.

Cada mes, **Learn** ofrece un nuevo proyecto que combina el deseo de los niños de cambiar el mundo con las mejores prácticas basadas en la investigación y los hábitos de éxito más importantes.

El **Apéndice** ofrece orientación adicional sobre cómo el proyecto se relaciona con las habilidades y los recursos adicionales de aprendizaje





¿Cómo funciona?

Cada mes, ofrecemos entre 20 y 25 días de actividades de aprendizaje para ayudar a los niños a desarrollar un **Proyecto de impacto**. A través del proyecto, fortalecerán sus habilidades de preparación para la universidad y profundizarán sus conocimientos en todas las materias.

Los proyectos se dividen en desafíos para ayudar a los niños a pensar, leer, escribir, experimentar e incluso crear soluciones a problemas reales.

- Para empezar, hay una **pregunta esencial** que los niños deben explorar. (No te preocupes, explicaremos ese término en un momento).
- A continuación, les pedimos a los niños que **"encuentren su *porqué*"**; esto les permite hacer proyectos más personales y significativos.
- Y luego los niños se enfocan en el **proyecto** donde investigan, experimentan, resuelven problemas y, en última instancia, producen un proyecto final que pueden compartir con orgullo.

¡No estás solo!

Las **"Herramientas de apoyo al aprendizaje"** y los **"Momentos de entrenamiento"** de Unboxed ofrecen apoyo adicional a lo largo del camino.

Asegúrese de revisar las **Herramientas de apoyo al aprendizaje**, que tienen recursos adicionales para niños y padres. ¡Todos aprendemos de manera diferente!





El proyecto de este mes es...

El libro del tiempo





Descripción del proyecto

Esta es la pregunta en la que vamos a pensar este mes:

¿Cómo pueden las experiencias individuales afectar la comprensión colectiva de nuestra historia, nuestro mundo y de nosotros mismos?

Las preguntas esenciales son preguntas sin una respuesta correcta. Estas son preguntas que nunca envejecen. Y las respuestas que encuentres evolucionarán a lo largo de tu vida. Cada mes compartiremos una pregunta esencial que relaciona las habilidades que estás aprendiendo con el impacto que estás generando en el mundo. Esto te ayudará a reflexionar de manera significativa sobre tu trabajo académico, pero también sobre tus fortalezas y capacidades como ciudadano global.

**Explorar de la
pregunta esencial**





Tu proyecto culmina en un producto final en el que crearás y compartirás.

En este proyecto, vas a recopilar y compartir una historia oral a través de un *podcast*. Una **historia oral** es una grabación que captura la experiencia individual de una persona en sus propias palabras.

Se completarán 3 desafíos.

- 1 **Identificar a una persona** que crees que tiene una historia interesante y prepararte para la entrevista.
- 2 Realizar la historia oral. El término **historia oral** se refiere tanto al proceso de recopilar la historia oralmente como al producto, generalmente una grabación o transcripción de una grabación.
- 3 **Editar y publicar** la historia oral en un archivo, lo que permite que las generaciones futuras se beneficien de esta historia única.

Durante el proceso de crear la historia oral tendrás que:

- **Investigar** el tiempo histórico en el que está enfocada la historia oral.
- **Entrevistar** a tu protagonista, creando una grabación digital de la historia única de tu entrevistado y en sus propias palabras.
- **Descubrir** Audacity, una herramienta gratuita para editar audio digital, y StoryCorps, una organización sin fines de lucro que recopila y archiva historias de estadounidenses de todos los orígenes y creencias.

¡No te preocupes, te enseñaremos a hacer esto!



¿Qué pasa si no sé a quién entrevistar o cómo hacer un podcast?

Las historias orales captan las historias de la gente común, y los *podcasts* son grabaciones digitales, algo que puedes hacer con tu *smartphone* (teléfono inteligente) o computadora:

Todas las personas que conoces tienen una historia importante que contar,

incluido tú mismo, así que no te preocupes de no encontrar un protagonista.



Puede grabar y editar una entrevista con tecnología que probablemente ya tengas.

Herramientas gratuitas, como el software de edición de sonido [Audacity](#) o la aplicación [StoryCorps app](#), lo hará fácil.



Los archivos de la historia oral están diseñados para simplificar.

StoryCorps, el archivo que recomendamos simplifica la publicación con solo unos pocos clics. ¡Te ayudamos con todo!



Este proyecto se divide en 3 desafíos para completar durante el mes.





Este calendario muestra cómo encajan los pasos en un mes de aprendizaje y exploración.

Explorar la pregunta esencial Y la descripción del proyecto	DÍA 1	Desafío 1 Paso a: pensar en protagonistas potenciales usando una "lluvia de ideas"	DÍA 2		DÍA 3	Desafío 1 Paso b: seleccionar una persona para entrevistar	DÍA 4		DÍA 5
Desafío 1 Paso c: aprender más sobre la historia	DÍA 6		DÍA 7	Desafío 1 Paso D: preparar una lista de preguntas	DÍA 8		DÍA 9	Desafío 2 Paso A: establecer la hora, el lugar y la tecnología	DÍA 10
Desafío 2 Paso B: asegurar que el espacio y la tecnología estén listos	DÍA 11		DÍA 12	Desafío 2 Paso C: realizar y grabar la historia oral	DÍA 13		DÍA 14	Desafío 3 Paso A: descargar Audacity e importar la grabación	DÍA 15
Desafío 3 Paso B: editar la entrevista	DÍA 16		DÍA 17	Desafío 3 Paso B: editar la entrevista	DÍA 18		DÍA 19	Desafío 3 Paso C: compartir el podcast	DÍA 20



INSPIRACIÓN

Descubrir la historia oral

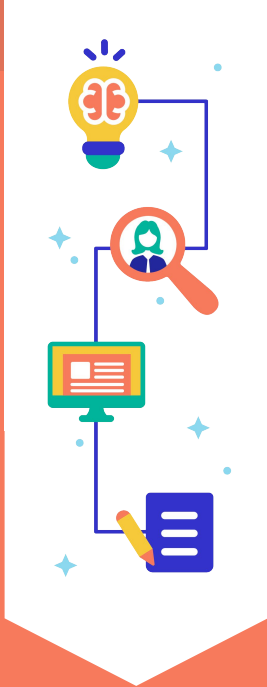


La historia oral es un proceso de recopilación de relatos individuales de personas cuyas experiencias quizás no hemos leído en los libros de historia, pero cuyas historias son fundamentales para nuestra comprensión de la historia.

Veamos cómo se ve una historia oral:

Presentamos a Emilio Aguayo

Mira el [video](#) con **Emilio Aguayo**, un muralista que comparte experiencias de su crianza como un estadounidense de primera generación. Sus padres siempre pusieron énfasis en la educación y en hacer el mejor trabajo posible. Su variada entrevista habla de cómo su familia logró tener posiciones de liderazgo en enfermería, educación y política, así como su propio activismo como estudiante en la Universidad de Washington en la década de 1970.



DESAFÍO 1

Identificar al protagonista

40% para completar



DESAFÍO 1:

Identificar al protagonista

1

- 4 horas -

El primer desafío es **identificar una persona a la que te gustaría distinguir con una historia oral**. Identifica a una persona cuya historia personal te interese y contenga recuerdos, conocimientos o lecciones únicas de los que otros puedan aprender.

En este desafío, identificarás el tema de tu historia oral y te prepararás para la entrevista familiarizándote con un período particular de la vida de esta persona.

TERMINO CLAVE



Un **protagonista** es la persona a la que entrevistas, también llamada el entrevistado.





¿Cómo te ayudan estos pasos?

Objetivos: Prepararme bien para aprovechar al máximo la oportunidad de distinguir a una persona especial.

a

Pensar en protagonistas potenciales usando una “lluvia de ideas”

Pensarás en personas que tienen historias que te interesan.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Una lista de posibles entrevistados.

- 30–60 minutos -



b

Seleccionar a una persona para entrevistar

Elegirás a una persona de tu lista y conseguirás su consentimiento para entrevistarla.

¿Qué tendrás al final de este paso?

El permiso de tu protagonista para grabar tu historia.

- 20–40 minutos -



c

Aprender más sobre su historia

Aprenderás más sobre los eventos clave que han sucedido durante la vida de tu protagonista.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Comprensión más profunda y nuevas preguntas.

- 60 minutos -



d

Preparar una lista de preguntas

Generar una lista de preguntas que utilizarás como punto de partida para la entrevista.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Una lista de preguntas para tu entrevista.

- 20–40 minutos -



De todas las personas que conoces, ¿cuál historia te da más curiosidad?

Cada persona está determinada por el tiempo y el lugar en el que vive. Aunque las experiencias y las perspectivas individuales son únicas, las historias individuales a menudo pueden enseñarnos sobre las experiencias de otras personas que vivieron en ese mismo lugar y tiempo. Cada historia contribuye a nuestra comprensión general de la historia.



¿Hay personas en tu familia cuyas historias te interesen? **Haz una lista de algunas personas** a las que quizás te gustaría entrevistar. Te en cuenta sus experiencias. ¿Te preguntas cómo definieron el pasado o cómo el pasado los definió a ellos?
¿Alguien en especial te llama la atención?

Identificar al protagonista



herramientas
DE APOYO
AL APRENDIZAJE

¿Hay historias para explorar?

- Inmigración y mudanzas familiares
- Viajes
- Empresas familiares
- Experiencias educativas
- Desastres naturales
- Servicio militar
- Innovaciones tecnológicas
- Eventos históricos (elecciones, crisis económica, movimientos políticos)
- Roces con la fama
- Trabajos realizados para reducir las diferencias raciales o culturales

¡Comunícate con la persona que ocupa el primer puesto de tu lista!



Deberás confirmar la participación y obtener el permiso de la persona que quieres entrevistar.

Incluye un saludo.

Querida tía Ana:

Estoy llevando a cabo una historia oral, o sea una historia personal que se registra y se comparte para que otros puedan conocer las experiencias de alguien en un lugar y un momento determinado. Me encantaría saber más sobre la historia de tu vida, porque tú has tenido muchas experiencias interesantes.

¿Estarías disponible para una entrevista grabada donde podrías compartir un poco sobre la historia de tu vida? Luego me gustaría compartirlo con otros, pero por supuesto me aseguraré de que puedas revisar la grabación de antemano.

Por favor, avísame si estás interesada en hacer esto conmigo y desde ya muchas gracias.

Sinceramente,
Tu nombre

Cierra y firma la carta.

Explica el proyecto.

Pide su ayuda

Aprendamos más sobre su historia.

Para prepararte para llevar a cabo la mejor entrevista posible, necesitarás conocer de antemano algo de contexto sobre la historia de la persona. Deberás realizar tu propia investigación y comunicarte con la persona antes de la entrevista.

Investigar para aprender más sobre eventos importantes en su vida.

- Averigua cuándo y dónde nació y creció tu protagonista; investiga eventos clave en la historia de ese lugar en esa época.
- Comprende los eventos clave nacionales e internacionales que ocurrieron durante la vida de la persona que has elegido.
- Investiga las costumbres y tradiciones dentro de la herencia de la persona asociadas con los eventos de la vida, como nacimientos, muertes, matrimonios, mayoría de edad, educación, etc.

Explorar artefactos personales para aprender más sobre la vida de esta persona.

- Pide permiso para ver fotos y álbumes de recortes.
- Pídele a tu entrevistado que comparta, si se siente cómodo, cartas, diarios y otros documentos que sean recordatorios importantes de su pasado.
- Pídele a tu entrevistado que comparta historias relacionadas con **artefactos** específicos que puedan ser importantes para él, como recuerdos, trofeos, recuerdos u objetos de su pasado.

TÉRMINO CLAVE



Un **artefacto** es un objeto asociado con un tiempo anterior.



Asegúrate de utilizar fuentes válidas y fiables.

Es importante que tu investigación utilice recursos confiables para recopilar información válida. Los siguientes consejos te ayudarán a comprender qué buscar.



Consejos de investigación

Buscar...

Asegúrate de que las fuentes sean confiables y válidas.



... direcciones web que terminan en .org, .edu y .gov. Las universidades, los archivos gubernamentales y las organizaciones sin fines de lucro, como los museos dedicados a preservar la historia, son buenas fuentes de investigación histórica.

Además de la investigación digital, visita la biblioteca.



... fuentes adicionales que pueden no estar disponibles gratuitamente en línea. Por ejemplo, los periódicos a menudo se archivan y solo están disponibles en línea mediante el pago de una tarifa. Tu biblioteca local puede proporcionar acceso gratuito a estos archivos, colecciones especiales o información histórica.

Busca fuentes primarias, documentos históricos de un período de tiempo particular.



... periódicos, folletos, carteles, letreros y otros documentos. Estas fuentes primarias pueden ofrecer gran información. Búscalos en tu biblioteca y en línea.



¡Es importante hacer buenas preguntas!



A medida que escribes tus preguntas, presta atención a tu redacción: la forma en que formulas las preguntas afectará las respuestas que obtengas.

- Haz preguntas que requieran una respuesta de más de una palabra. En lugar de "¿Te gustó la escuela?" pregunta "¿Puedes contarme cómo fue la escuela para ti?"
- Haz preguntas que te den respuestas más largas. A veces, preguntar "cómo" sucedió algo, en lugar de "por qué", hará que alguien hable. Por ejemplo, "¿Cómo terminaste uniéndote al ejército?" podría obtener detalles más interesantes que preguntar simplemente "¿Por qué te uniste al ejército?"
- Las preguntas deben ser sencillas y plantear una cosa a la vez.

Las preguntas de seguimiento pueden ayudarte a profundizar en la historia de una persona. Hablaremos más sobre eso pronto.



Trata de comenzar las preguntas con: "¿Qué hiciste...", "Cómo...", "Háblame de..." o "¿Puedes describir...?".



Hagamos una lista de posibles preguntas.

Primero, usa lo que ya sabes para hacer un esquema para la entrevista.

Piensa en una historia sobre la que te **interese conocer** más y deja que eso guíe tus preguntas. Por ejemplo:

- Si estás interesado en la historia familiar de tu protagonista, primero, podrías hacer preguntas sobre su infancia y hermanos, luego la familia de su madre y luego la familia de su padre.
- Si estás interesado en las experiencias de un evento histórico en la vida de la persona, puedes comenzar con preguntas sobre el tiempo antes del evento, el evento en sí y luego el tiempo después del evento.



Luego, planifica las preguntas.

En cada parte de tu esquema, crea una lista de preguntas que usarás para realizar tu entrevista. Durante la entrevista, prepárate para hacer preguntas de seguimiento si algo que dice tu entrevistado te genera curiosidad por saber más.

¡La herramienta de apoyo al aprendizaje ofrece instrucciones detalladas y una hoja de esquema para completar!



Usa tu esquema de temas y preguntas de la entrevista como guía para mantenerte enfocado durante la entrevista.



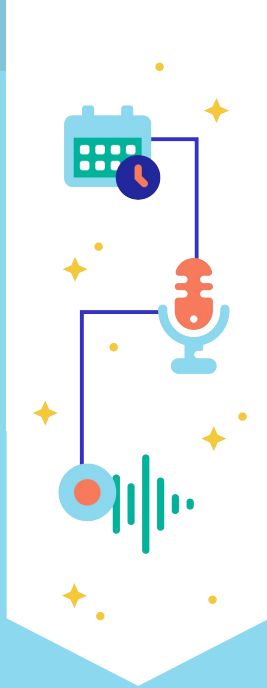
Haz una lista de posibles preguntas



DESAFÍO 1:

**¡Acabas de terminar
tu primer desafío!**

¡Buena preparación!



DESAFÍO **2**

Realizar tu historia oral

65% para completar

DESAFÍO 2:

Realizar tu historia oral

2

- 3 horas -

A medida que completes este desafío, estarás **realizando tu historia oral**. ¡Eso significa que establecerás la hora y el lugar para la entrevista y te prepararás para escuchar algunas historias realmente interesantes!

TÉRMINO CLAVE

Un **podcast** es una grabación digital de audio que se publica en Internet.





¿Cómo te ayudan estos pasos?

Objetivos: Capturar un relato verdadero para que otros puedan disfrutarlo y aprender algo sobre la historia.

a

Establecer la hora, el lugar y la tecnología que usarás

Le pedirás a tu entrevistado que se comprometa con una hora y un lugar en particular que pueda reservar para su historia oral.

¿Qué tendrás al final de este paso?

La hora y el lugar de tu historial oral.

- 40-60 minutos -



b

Asegurarte de que el espacio y la tecnología estén listos

Debes asegurarte de que las condiciones para realizar esta grabación sean perfectas para capturar esta importante historia.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Confianza en tu método de grabación

- 20-40 minutos -



c

Realizar y grabar la historia oral

Comenzarás la entrevista con tus preguntas preparadas y escucharás mientras tu entrevistado comparte sus recuerdos personales.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Una historia oral grabada

- 60+ minutos -



¡Finalicemos con los detalles de la reunión!

Ahora que tienes tu protagonista, puedes establecer la hora y el lugar - o el lugar virtual - para la entrevista.

Un par de cosas para tener en cuenta:



- Selecciona una **fecha y hora** que te convenga a ti, a tu entrevistado y a cualquier otra persona que necesites que te ayude. Ten en cuenta la seguridad y la comodidad de todos los participantes.
- Selecciona una **tecnología** para grabar la entrevista. Si tu entrevistado necesita ayuda con la tecnología elegida para una entrevista virtual, asegúrate de que haya alguien disponible para ayudarlo. Hablaremos más de esto en las próximas diapositivas.
- Confirma **los detalles** con tu entrevistado con 24 horas de anticipación, como recordatorio. Incluye todos los detalles que necesitan para unirse a la entrevista, especialmente si se trata de una reunión virtual.
- Después de ajustar los detalles, asegúrate de **obtener su permiso** para grabar la entrevista y publicarla en un archivo en línea. (Consulta los términos de StoryCorps' aquí [here](#).)



Solicitar una reunión es una habilidad que te prepara para la carrera.

En tu vida, pedirás muchas reuniones a muchas personas. Saber cómo presentar el pedido, establecer los detalles y confirmar con 24 horas de anticipación te ayudará a comunicarte con maestros, consejeros, empleadores y colegas a lo largo de tu carrera.



Cómo crear una historia oral virtual

Si el entrevistado no está en tu propio hogar y prefiere una reunión virtual, aquí hay algunos consejos para programar la entrevista.

- Antes de decidirte por una aplicación en particular y compartir los detalles con tu entrevistado, **descarga y prueba** la aplicación en tu dispositivo.
- Elige una tecnología con la que te **sientas cómodo**, de modo que puedas ayudar a tu entrevistado si es necesario.
- Pregúntale a tu entrevistado si **necesita ayuda** con la tecnología y si alguien en su hogar puede brindarle el apoyo necesario. Confirma que la fecha y la hora que han programado funcione.
- Anima a tu entrevistado a escoger un lugar **tranquilo y cómodo donde** pueda permanecer sentado cómodamente durante toda la entrevista programada.



Toma precauciones para mejorar la calidad del sonido.

Ambas partes deben usar auriculares para reducir la posibilidad de ecos, donde el micrófono de una computadora capta el sonido de los parlantes.

Los auriculares o audífonos con micrófono incorporado son una opción ideal.

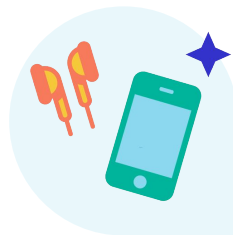


Elije tu dispositivo de grabación

Independientemente del lugar físico, debes elegir un dispositivo de grabación y una aplicación para capturar la entrevista. La tabla de la siguiente diapositiva ofrece varias opciones diferentes.

Selecciona un dispositivo con el que te sientas cómodo, como tu teléfono celular o computadora, y asegúrate de que tu entrevistado tenga acceso a la tecnología necesaria.

La aplicación que debes elegir depende de si se encuentran en el mismo lugar físico o en diferentes lugares.



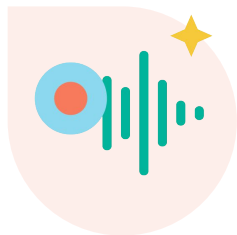
Consulta las herramientas de StoryCorps para aliviar las preocupaciones tecnológicas.

StoryCorps, el archivo sin fines de lucro donde te sugerimos que publiques tu podcast terminado, ofrece una aplicación móvil para entrevistas en persona y una aplicación en línea para entrevistas remotas. Estas herramientas no permiten editar fácilmente el audio, pero pueden simplificar el proceso general.



Selecciona tu dispositivo de grabación

A continuación, explora la tabla para considerar opciones para grabar tu entrevista.



Aplicación en persona	Dispositivo	Recurso de procedimientos
Voice Memos (iOS) Voice Recorder (Android)	Smartphone o tableta	Use the Voice Memos App (iOS) (Cómo usar iOS) How to Record Audio on Your Smartphone (Android) (Como grabar audio en tu teléfono inteligente)
StoryCorps App	Smartphone o Tableta	A TOOLKIT FOR SUCCESS (Una herramienta para el éxito)
Audacity	Computadora	Audacity Manual (Windows, Mac)
Aplicación remota	Dispositivo	Recurso de procedimientos
Zoom	Computadora o Smartphone	Local Recording – Zoom Help Center (Cómo grabar)
StoryCorps Connect	Computadora	Getting Started with StoryCorps Connect (Cómo empezar)

¡Preparémonos para la entrevista!

Antes de sentarte para captar esta importante historia, asegúrate de tener las condiciones de éxito para todos los involucrados.

Hay dos condiciones clave para que todo salga bien:

- 1 Asegúrate de que todos estén físicamente cómodos.** ¡Es posible que hablen durante mucho tiempo, si tienes suerte!
- 2 Asegúrate de que la tecnología de grabación funcione.** Es especialmente importante hacer un par de pruebas rápidas para asegurarse de que el teléfono, la computadora o la grabadora tengan un micrófono que funcione y que tú sepas cómo grabar.

¿Todos están cómodos?

- Llega temprano a tu entrevista para acomodarte en el lugar.
- Asegúrate de que el entrevistado esté sentado en un lugar cómodo, en caso de que el intercambio dure una hora o más.
- Asegúrate de que los dos tengan agua u otros refrescos necesarios cerca.

¿Puedes grabar de forma eficaz?

- Prueba la tecnología de grabación. Si utilizas una videoconferencia para la entrevista, se recomiendan auriculares con micrófono tanto para el entrevistador como para el entrevistado.
- Pide a los demás que se mantengan en silencio durante la grabación.



Hay algunas cosas para tener en cuenta para realizar una gran entrevista:

Debes estar preparado con tus preguntas, pero también haz preguntas de seguimiento para investigar más a fondo la historia de tu protagonista:

- ✦ Para pedirles que **elaboren**: "Dijiste... ¿Qué quieres decir con eso?" o "¿Podría decirme más sobre...?"
- ✦ Para pedirles que sean **específicos**: "¿Qué pasó después?" o "¿Cómo reaccionó...?"
- ✦ Para pedirles que **reflexionen** sobre sus experiencias: "¿Qué significó eso para ti?" o "¿Cómo crees que te ha afectado?"



Muestra consideración para con tu entrevistado y muestra empatía por sus experiencias:

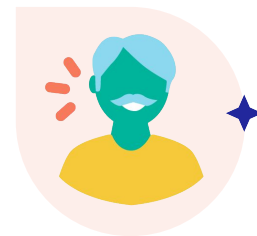
- ✦ **¡Escuchar** es tu mayor trabajo durante la entrevista! Escucha activamente y demuestra que estás interesado en sus experiencias.
- ✦ **Reconoce** sus emociones y sé sensible a lo incómodo. Si dicen algo gracioso - está bien reírse. Si dicen algo triste, está bien compartir esos sentimientos.
- ✦ **Da tiempo suficiente** para que tu entrevistado piense y responda preguntas por completo. ¡No le tengas miedo al silencio!



¡Rindamos honor a las historias!

A continuación, se ofrecen algunos consejos finales para tener en cuenta al capturar la historia oral.

- ★ **Antes de comenzar**, pídele a tu entrevistado que confirme que sabe que están grabando la entrevista para compartirla.
- ★ Pídele al entrevistado que indique su nombre, lugar de nacimiento y edad **al principio**.
- ★ **Deja suficiente tiempo** antes de hacer cada pregunta, para que tu entrevistado pueda completar sus pensamientos.
- ★ **Termina la entrevista en un período de tiempo razonable**. Si tu protagonista parece cansado, probablemente sea hora de terminar.
- ★ ¡No apagues tu equipo de grabación hasta que sepas que la entrevista haya terminado oficialmente! Es posible que se pierda una **pequeña joya** que desearías grabar.



CONSEJO

¡Presiona el botón para grabar!

No olvides presionar el botón de grabación y confirmar que está activado.



DESAFÍO 2:

**¡Acabas de terminar tu
segundo desafío!**



DESAFÍO **3**

Compartir el podcast

100% para completar

DESAFÍO 3:

Compartir el podcast

3

- 4 horas -

A medida que completes este desafío, estarás compartiendo tu podcast. Eso significa que editarás el audio y **publicarás tu podcast** en un lugar donde se pueda compartir con otros.

TÉRMINO CLAVE



Archivo se refiere a una colección de registros históricos y archivar hace referencia al acto de agregar algo a un archivo.





¿Cómo te ayudan estos pasos?

Objetivos: crear, editar, y compartir un *podcast* completo usando Audacity

a

Descargar Audacity e importar la grabación

Aprender a utilizar una aplicación de grabación de audio llamada Audacity.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Tu entrevista importada a Audacity

- 40-60 minutos -

b

Editar la entrevista

Aprender a editar el archivo de audio para que suene profesional y esté listo para que el mundo lo escuche.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Un archivo de audio editado de la entrevista

- 2-3 horas -

c

Compartir el podcast

Publicarás el archivo en un formato que se pueda compartir como un podcast en un sitio web u otro servicio de alojamiento.

¿Qué tendrás al final de este paso?

Un podcast publicado

- 60+ minutos -

¿Qué hago con mi entrevista grabada?

Has dedicado una cantidad de tiempo a investigar y entrevistar a tu entrevistado. Ahora, convierte ese arduo trabajo en un podcast.



- 1 Solicita permiso para descargar** una aplicación gratuita de grabación y edición de audio llamada [Audacity](#). Usa Audacity para editar tu archivo de audio para que suene profesional.
- 2 Guarda tu historia oral en tu computadora**, si es que utilizaste un dispositivo de grabación que no sea tu propia computadora. Pide ayuda si tienes problemas con esto.
- 3 Importa tu archivo de audio a Audacity**. La siguiente diapositiva te dirá cómo.



CONSEJO

Si has usado StoryCorps Connect o la aplicación StoryCorps app para grabar la entrevista, puedes omitir la edición, o [visita el sitio de StoryCorps para instrucciones](#) sobre la descarga del audio para editarlo.



Importemos tu archivo de audio a Audacity.

¡Es tan fácil como 1, 2, 3!

- 1 Abre Audacity en tu computadora
- 2 Haz clic en **File > Import > Audio**
- 3 Encuentra el archivo de audio y haz clic en Open



Arrastra y suelta el archivo en Audacity



Es posible que tengas que pedir ayuda a un adulto con este paso.

Debido a que usarás Audacity para editar, tu archivo de audio debe ser compatible con Audacity. Audacity requiere un archivo MP3 o WAV.

Si tu archivo de audio grabado no termina en ".mp3" o ".wav", debes convertir tu archivo de audio a uno de esos tipos.

[Convertio.co](https://convertio.co) es un sitio seguro que puedes utilizar para convertir tu archivo a MP3 o WAV. (¡No se requiere una cuenta!) Tan pronto como el archivo se convierta, puedes importar fácilmente a Audacity. Si necesitas más ayuda para convertir, visita el sitio [convertio support site](https://convertio.co/support).



Editar para mejorar la entrevista grabada

¿Por qué editamos?

Al igual que editar un ensayo escrito, editar tu audio te ayudará a pulir tu producto final. Mira este [video](#) para aprender los conceptos básicos y la importancia de editar tu archivo de audio.



Editar es divertido,
¡pero lleva tiempo!
Planifica bien.



¡Aprende más sobre la edición!

Esta guía de usuario de [Audacity](#) te mostrará los conceptos básicos de la edición de un archivo de audio para que suene como tú deseas.

Otros recursos en línea pueden ayudarte a conocer más sobre el uso de Audacity. Los videos que se enumeran a continuación pueden ser particularmente útiles:

- [Basic Tools](#) (Herramientas Básicas) para grabar y editar audio usando Audacity
- [Cut, Copy and Paste](#) (Cortar, copiar y pegar) para mover secciones de audio
- [Reduce or remove background noise](#) (Reducir o eliminar el ruido de fondo)
- Controlar el nivel de sonido para evitar "[audio clipping](#)"



Editar el audio.

Estás orgulloso de la historia oral que grabaste.
Ahora, ¡hagamos que suene genial!

¡Ponte los auriculares o audífonos y empieza a editar!

Mientras editas, recuerda

- ✦ elimina las pausas largas;
- ✦ elimina partes de la entrevista que no estén relacionadas con la historia que desees transmitir
- ✦ trata de que la grabación final suene como una conversación que otros disfrutarán.



CONSEJO

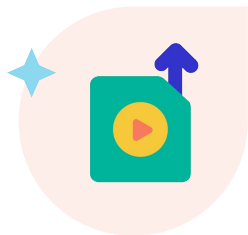
Recuerda que no estás cambiando la historia, ¡la estás aclarando!





Después de editar, exporta el podcast pulido.

Cuando hayas terminado de editar, debes exportar tu archivo desde Audacity para poder compartirlo con otros.



- Para exportar tu archivo, haz clic en **File > Export > Export as MP3**
- Toma nota de dónde guardas el archivo exportado. Necesitarás encontrarlo de nuevo para publicarlo en el siguiente paso
- Este video te guiará a través de todos los pasos:
[How to export your file from Audacity](#)
[\(Cómo exportar tu archivo de Audacity\)](#)



¡Es hora de que el mundo escuche la historia!

Comparte tu historia oral en el sitio web [StoryCorps Archive](https://storycorpsarchive.org). Si eres menor de 13 años, pídele ayuda a un adulto con este paso. Necesitarás una foto de tu entrevistado para completar el proceso.

Para subir tu podcast:

- 1 Ve a archive.storycorps.org
- 2 Crea una cuenta StoryCorps
- 3 Haz clic en su username (nombre de usuario)
- 4 Haz clic en "Add a New Interview" (Agregar un nuevo entrevistador) en el menú desplegable, y sigue las indicaciones.

Haga clic [aquí](#) para ver un video tutorial paso a paso.



¡Recuerda compartir la grabación finalizada con tu entrevistado antes de publicarla en el archivo!



¡Lo hiciste!

Los 3 desafíos completos.
¡Ahora Celebrate!



Identificar al
protagonista

1

Realizar tu
historia oral

2

Compartir
el podcast

3

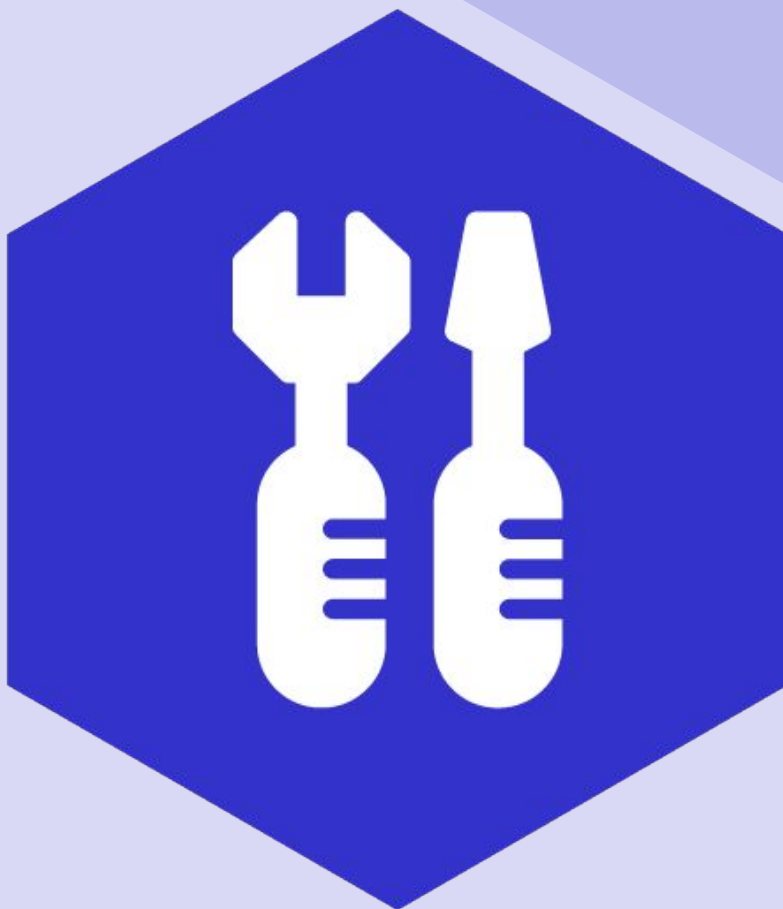


Recordatorio para la celebración del aprendizaje

¡La celebración del aprendizaje es una gran oportunidad para compartir la historia que has grabado! Aquí hay algunos recordatorios de preparación para tu próxima celebración:

- Si aún no lo has hecho, consulta la herramienta **Celebrate** de este mes y determina la fecha, la hora y el lugar virtual.
- Invita a amigos y familiares, especialmente a aquellos que puedan estar particularmente interesados en la historia del tema. Asegúrate de incluir información sobre cómo unirse a tu presentación virtual.





las herramientas de apoyo

***Las Herramientas de apoyo al aprendizaje
brindan más apoyo a los niños mientras trabajan
en los desafíos del proyecto *Learn* y pueden
ayudar a acelerar el aprendizaje.***



Las Herramientas de apoyo al aprendizaje también pueden imprimirse.
Si prefieres material impreso, recomendamos que imprimas las
Herramientas de apoyo al aprendizaje, en lugar del proyecto *Learn*.

El libro del tiempo: herramientas de apoyo al aprendizaje



Tabla de contenido



Planificar tu proyecto

- Lista de materiales
- Explorar la pregunta esencial
- Planificar los hitos de tu proyecto



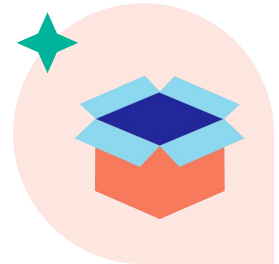
Desafío 1: Identificar al protagonista

- Lluvia de ideas sobre protagonistas potenciales
- Haz una lista de posibles preguntas



Desafío 3: Compartir el *podcast*

- Prepararte para la celebración



Planificación y presentación

Antes de sumergirte en los desafíos del proyecto, las diapositivas introductorias ofrecen una breve descripción de **lo que harás** para completar el proyecto, **cómo** y **cuándo** harás estas cosas, junto con algo de inspiración para ayudarte a encontrar el **porqué**. Las siguientes herramientas brindan apoyo para estos pasos introductorios.

Lista de materiales

¿Qué más necesitas para completar el proyecto?

Los pasos del proyecto asumen que tienes acceso inmediato a Internet y materiales básicos, como lápices y papel. Los materiales opcionales que se enumeran a la derecha pueden ser útiles, según tu interés y el producto elegido.

Necesario

- Papel
- Bolígrafo o lápiz
- Acceso al Internet
- Dispositivo para investigar y grabar audio
- Aplicación para grabar audio
- Audacity (aplicación de edición de audio gratuita)

Opcional

- Auriculares con micrófono (recomendado)
- Cuaderno dedicado
- Notas adhesivas
- Marcadores



Nombre _____

Fecha _____

Explorar la pregunta esencial

Utiliza esta herramienta para registrar tus pensamientos y sentimientos mientras tienes siempre presente la pregunta esencial.

La pregunta esencial:

¿De qué manera cada una de nuestras historias individuales afecta nuestra comprensión colectiva de la historia, de nuestro mundo y de nosotros mismos?

- 1** ¿Alguna vez has escuchado la historia de una persona en particular que te hizo cambiar tu forma de pensar sobre algo? ¿Cuál fue el ejemplo más memorable de esto?

- 2** Utiliza esta tabla para registrar ejemplos específicos de historias poderosas de personas individuales. Ten en cuenta explorar el archivo de Storycorps.org en busca de miles de ejemplos maravillosos.

El relato o la persona	¿Por qué fue poderoso?

Nombre _____

Fecha _____

Planificar los hitos del proyecto

Utiliza esta herramienta para planificar las fechas de finalización de cada paso del proyecto **Pensar globalmente**.

Actividad	Hora prevista	Completar para esta fecha
 Desafío 1: Identificar al protagonista		
Paso a: Pensar en protagonistas potenciales	30–60 min.	
Paso b: Seleccionar una persona para entrevistar	20–40 min.	
Paso c: Aprender más sobre su historia	60 min.	
Paso d: Preparar una lista de preguntas	20–40 min.	
 Desafío 2: Realizar la historia oral		
Paso a: Decidir sobre la hora, el lugar y la tecnología a usar	40–60 min.	
Paso b: Asegurar que el espacio y la tecnología estén listos	20–40 min.	
Paso c: Realizar y registrar la historia oral	60+ min.	
 Desafío 3: Compartir el podcast		
Paso a: Descargar Audacity e importar la grabación	20–40 min.	
Paso b: Editar la entrevista	2–3 horas	
Paso c: Finalizar y compartir	20–30 min.	

Nombre _____

Fecha _____

Desafío 1 Paso a: Identificar al protagonista

Paso 1: Piensa en las personas que conoces que podrían tener historias interesantes que contar. Utiliza las categorías de la siguiente tabla para guiar tu pensamiento. Anota nombres y notas sobre posibles protagonistas o entrevistados en el espacio provisto.

Categoría de historias	Personas y notas
Agitación económica	
Experiencias educativas	
Fama y fortuna	
Negocio familiar	
Eventos históricos	
Inmigración o reubicación	
Servicio militar	
Desastres naturales	
Movimientos políticos o sociales	
Innovaciones tecnológicas	
Viajes	

Paso 2: Cuando hayas terminado, piensa más detenidamente en cada nombre que escribiste. ¿Te preguntarás cómo la historia los definió o como ellos definieron la historia? ¿Alguien en especial te llama la atención?

Nombre _____

Fecha _____

Challenge 1 Paso c:**Haz una lista de posibles preguntas**

Utiliza los 4 pasos que siguen para planificar cuidadosamente las preguntas de tu historial oral. Se proporciona una hoja de trabajo al final.

- 1** **Piensa en las ideas más importantes que esperas descubrir en tu historia oral.** ¿Cuáles son los eventos o las experiencias que más deseas conocer? Resume las áreas generales que deseas cubrir. Tu esquema te permitirá planificar las preguntas adecuadas para que estés seguro de obtener las historias que deseas de tu entrevistado.

Por ejemplo:

Si estás planificando un **enfoque de su vida completa**, el esquema podría incluir:

- 1. Su niñez**
 - a. Dónde crecieron
 - b. Lo que les gustaba hacer
 - c. Tradiciones festivas
- 2. Su estudios**
 - a. Escuela primaria y secundaria
 - b. Formación profesional o universidad
- 3. Vida laboral/profesional**
 - a. Inicios de la carrera
 - b. Carrera posterior
- 4. Relaciones**
 - a. Familia
 - b. Romances

Si planeas concentrarte en un período o **evento en particular**, el esquema puede incluir:

- 1. Antes del evento**
 - a. Dónde estaban
 - b. Qué estaban haciendo
 - c. Con quién estaban
- 2. Cuando sucedió el evento**
 - a. Cómo pasó
 - b. Cómo se sintieron
- 3. Después del evento**
 - a. Cómo se recuperaron
 - b. Cómo cambiaron las cosas

Haz una lista de posibles preguntas (cont.)

- 2** **Piensa en preguntas para hacer dentro de cada una de estas áreas.**
Piensa en lo que ya sabes acerca de tu protagonista mientras escribes estas preguntas.

Hay algunas cosas que debes recordar al escribir tus preguntas.

- Ten en cuenta las frases que usas: la forma en que expresas las cosas afectará las respuestas que obtengas.
- Haz preguntas que requieran una respuesta de más de una palabra. En lugar de "¿Te gustó la escuela?" pregunta "¿Puedes contarme cómo fue la escuela para ti?"
- Intenta comenzar las preguntas con: "¿Qué hiciste...", "Cómo ...", "Háblame de ..." o "¿Puedes describir ...?"
- Haz preguntas que den respuestas más largas. A veces, preguntar "cómo" sucedió algo, en lugar de "por qué", hará que alguien hable. Por ejemplo, "¿Cómo terminaste uniéndote al ejército?" podría obtener detalles más interesantes que preguntar "¿Por qué te uniste al ejército?"
- Las preguntas deben ser simples y preguntar una cosa a la vez.

- 3** **Piensa en el orden de las preguntas para la entrevista.**
Es posible que el esquema que has escrito no esté en el mejor orden. Piensa detenidamente en lo que debería salir primero. ¿Qué sigue naturalmente después de eso?

Trata de escribir la última pregunta para cerrar, y así la persona saldrá de la entrevista sintiéndose contento y feliz de haber hablado contigo.

Adaptado de Minnesota Historical Society "Oral History Project Guidelines"
(Guía general del proyecto de historia oral) y Oral History for the Local Historical Society,
de Willa K. Baum, 1974.

Haz una lista de posibles preguntas (cont.)

Utiliza el esquema a continuación o una hoja de papel separada para planificar preguntas para tu entrevista de historia oral. ¡Asegúrate de hacer esto en lápiz! Puedes decidir cambiar el orden de las preguntas después de haberlas escrito.

Sección 1: _____

?

?

?

?

Sección 2: _____

?

?

?

?

Sección 3: _____

?

?

?

?

Sección 4: _____

?

?

?

?

Nombre _____ Fecha _____

Desafío 3:

Prepárate para la celebración

Utiliza esta herramienta para registrar tus reflexiones sobre las experiencias de aprendizaje.

¿Qué has aprendido este mes haciendo el proyecto El libro del tiempo?

¿Cuál fue el mayor desafío con el que te encontraste durante su proyecto?

¿Qué estrategias usaste para superar el desafío?

¿Qué aprendiste sobre cómo las historias individuales impactan en nuestra comprensión colectiva de la historia, de nuestro mundo y de nosotros mismos?

¿Qué aprendiste sobre ti mismo a través de este proceso?



habilidades y hábitos

**Habilidades y hábitos practicados
en el proyecto Libro del tiempo**



Esta herramienta describe las habilidades y hábitos del éxito
que se presentan en el proyecto Libro del tiempo.

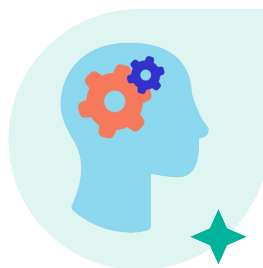
UNBOXED PREPARED
PARENTS

Habilidades cognitivas

Utilice estos términos cuando explique los detalles del proyecto con padres, niños, maestros u otros, o cuando describa cómo el proyecto Unboxed de Prepared Parents lo ayuda a que este año sea significativo.

La siguiente tabla describe las habilidades cognitivas practicadas en el proyecto de este mes, con otros términos que se usan comúnmente para describir las habilidades en el plan de estudios estándar.

Habilidades cognitivas clave	A.K.A. (4.º a 5.º grado)	A.K.A. (6.º a 9.º grado)
• Cómo usar fuentes • Contextualizar fuentes • Sintetizar varias fuentes	Integrar información de dos textos para hacer y responder las preguntas sobre un tema.	Integrar información presentada por medios diferentes
Productos y presentaciones: • Multimedia	Incluye componentes multimedia en las presentaciones.	Incluye componentes multimedia en las presentaciones.
Hablar y escuchar • Preparación • Normas / Escucha activa	Asistir al análisis preparado, habiendo leído o estudiado el material requerido. Plantear y responder preguntas específicas.	Análisis colaborativos con diversos socios. Interpretar la información presentada oralmente.



Hábitos del éxito

Las siguientes tablas describen los Hábitos del éxito utilizados en el proyecto de este mes. Cada uno contiene una definición, cosas que se deben buscar como evidencia de que los niños están usando cada hábito, y ejemplos de cómo podría verse en la escuela y en nuestro mundo cotidiano.

Hábitos de éxito	Como se hace	Por ejemplo, un niño...
Curiosidad Interésese en una amplia variedad de temas y tenga un deseo insaciable de una comprensión profunda y completa de temas cotidianos y complejos. 	• Busque lo desconocido de una o más formas. • Conéctese con otros para desarrollar la comprensión. • Encuentre y cultive conocimientos en uno o más temas.	• ... Se une a un club escolar para seguir aprendiendo sobre el activismo político juvenil. • ... De forma independiente o con apoyo, busca libros u otros recursos para desarrollar su aprendizaje sobre un tema que despierta una profunda curiosidad. • ... Le pregunta a un amigo de la familia sobre su trabajo como ingeniero eléctrico para comprender mejor cómo es el trabajo de esta persona y qué habilidades usa.
Empatía Adopte diversas perspectivas para tener y compartir los sentimientos de los demás para actuar o tomar decisiones. 	• Escuche activamente con un auténtico deseo de comprender la experiencia y los sentimientos de los demás. • Reconozca las emociones en los demás y actúe de manera que reconozca estos sentimientos. • Actúe de forma altruista.	• ... nota el estado emocional de otro estudiante, reconoce que hay algo fuera de lo común en este estudiante y se acerca con cuidado. • ... Se sienta con un amigo que está teniendo una mañana difícil, escucha cómo se siente y se ofrece a ayudarlo. • ... nota que otro estudiante en clase se sintió atacado por los comentarios de un compañero de clase y se acerca al estudiante que se sintió atacado para ver si necesita apoyo.



Aprenda a regular las reacciones emocionales mediante la planificación y la reflexión.

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
Dos pasos para aprender a reconocer y controlar las reacciones emocionales.	10–15 minutos

En momentos de estrés o tensión, el **secuestro emocional** puede hacer que los niños pierdan el control de las emociones y el comportamiento. Y cuando los niños están consumidos por grandes emociones, aprender puede ser casi imposible. Por suerte, el **secuestro emocional** es un hábito que se puede practicar y aprender.

La capacidad de identificar emociones y monitorear o cambiar el estado emocional de uno es una parte clave de la **autorregulación** una de los **16 Hábitos del éxito** que todos los niños necesitan para tener éxito en la escuela y en la vida.

El término **secuestro de la amígdala** fue acuñado por el autor Daniel Goleman en su libro de 1996 de Inteligencia emocional para describir lo que sucede cuando la amígdala - el área del cerebro que se especializa en detectar amenazas y responder a ellas - se acelera y anula nuestras habilidades de razonamiento lógico.

u objetivo como padre o coach es ayudar a los niños a transformar el hábito de **responder instantánea e intensamente** en el hábito de **reflexionar y responder pensativamente**. Para hacer este cambio, los niños necesitan adquirir un vocabulario para expresar emociones y practicar el manejo exitoso de estos momentos difíciles.

Ese cambio no ocurre de la noche a la mañana. Por eso abogamos a un enfoque de dos partes para desarrollar este importante hábito: **planificar las respuestas emocionales y reflexionar después de los arrebatos**.



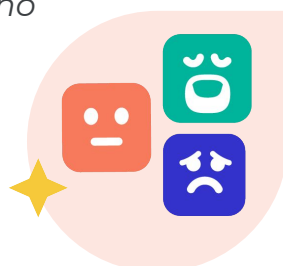
Paso 1: Planificar para las respuestas emocionales.

Planificar para las respuestas emocionales implica la práctica deliberada de identificar emociones matizadas y la planificación de estrategias para responder.

Ponerle nombre o etiqueta a las emociones es un requisito previo para la regulación emocional.

Desarrollar un vocabulario emocional ayuda a los niños a estar mejor equipados para comprender por qué tienen las emociones de la manera en que lo hacen. Pero ¿cómo construyen este vocabulario? Es importante tener conversaciones regulares y rutinarias donde pida a los niños que describan sus sentimientos usando palabras específicas más allá de bueno, malo, feliz y triste. ¡Piense en la increíble diferencia, por ejemplo, entre tristeza y frustración!

Con un vocabulario de emociones, puede comenzar a planificar estrategias de respuesta. Tener una variedad de estrategias para lidiar con los momentos emocionales brinda a los niños una nueva forma de pensar sobre las emociones: *no solo suceden, son respuestas que podemos controlar.*



En un momento de calma con su niño, imprima y complete la **Lista de estrategias de respuesta emocional** de **Turnaround for Children**, una organización que traduce la ciencia del aprendizaje y el desarrollo en herramientas, estrategias y servicios para educadores. (¡Y son codesarrolladores del marco de Hábitos de éxito!). Esta actividad simple pero efectiva, pide a los niños que piensen en situaciones específicas que evocan sentimientos fuertes ("**Cuando siento ...**") y describen otras formas de lidiar con esos sentimientos en el momento ("**Puedo ...**").

The Mood Meter (El medidor de humor) del Center for Emotional Intelligence de Yale

es una herramienta destacada, con 64 emociones diferentes y una clave matizada para definirlas. ¡Incluso hay una aplicación [Mood Meter app!](#)

Los niños pueden identificar una de las siguientes estrategias para usar en situaciones estresantes.

- **Pausar.** Tomar un momento para ordenar mis pensamientos y notar mis emociones, y ver si puedo identificar las emociones que otros están sintiendo.
- **Construir una "declaración en primera persona".** Decir "Me siento... cuando..." me permitirá unir mis propios sentimientos y describir qué crearon esos sentimientos.
- **Hacer tres preguntas.** Cuando me siento tentado a expresar pensamientos negativos en un momento acalorado, pregunto:
 - ? *¿Es necesario decir esto?*
 - ? *¿Es necesario que yo lo diga?*
 - ? *¿Es necesario que yo lo diga ahora?*
- **Ajustar el volumen.** Gritar y alzar la voz aumenta aún más las emociones. Bajar la voz puede proporcionar comodidad y un cambio de mentalidad y perspectiva.
- **Pedir comentarios.** Cuando las tensiones aumentan y simplemente no sé qué salió mal, pediré comentarios sobre cómo he contribuido a la situación.

En momentos estresantes y en la reflexión, anime a los niños a usar un "I statement", en español, una "afirmación usando yo" o "en primera persona", como en "Me siento... cuando...". La "declaración en primera persona" es una herramienta importante en la regulación emocional, porque se enfoca en los sentimientos del hablante, y cuando se usa apropiadamente, evita atribuir culpa o características negativas al oyente.

- **Decir lo siento.** Cuando me siento arrepentido, avergonzado o fuera de control, disculparme puede ser una buena opción.
- **Enfocar en lo positivo.** Replantear la situación para ver qué está saliendo bien me puede ayudar a mostrar gratitud y encontrar paz emocional.



Paso 2: Después de un arrebató, reflexionar y practicar una nueva estrategia.

Los arrebatos van a ocurrir, a pesar de nuestros mejores esfuerzos para prepararnos para ellos. Después de una fuerte respuesta emocional, encuentre un momento para hablar con su niño sobre lo que sucedió.

Esté preparado para esta conversación - puede que no salga bien, pero aun así vale la pena hacerlo.

Haga **preguntas de reflexión** para ayudarles a pensar profundamente sobre el evento, lo que sintieron, cómo respondieron y qué podrían hacer de manera diferente la próxima vez. Utilice el marco de la "declaración en primera persona" descrita anteriormente:

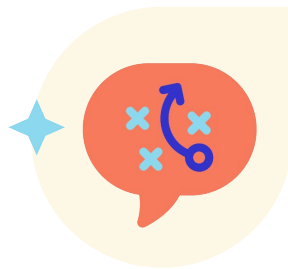


- **¿Cómo te sientes?** Anime a los niños a usar "Me siento... cuando...", es decir, el formato de "declaración en primera persona" descrita anteriormente. Es importante que los niños vayan más allá de "triste" y "enojado", y que adjunten emociones específicas y matizadas ("Siento...") al estímulo que los creó ("cuando...").
- **¿Qué te hizo sentir así?** Trate de usar "que" en lugar de "por qué", porque "por qué" a menudo pone a los niños a la defensiva cuando se les pregunta sobre su comportamiento.
- **¿Qué necesitamos (nosotros) para seguir adelante?** Puede ser útil usar el pronombre inclusivo "nosotros" para que los niños sepan que el problema y la solución también pueden involucrar a otros. Enfatice que, aunque un niño tiene trabajo que hacer, va a recibir apoyo y no está solo.

Una vez que haya explorado sus sentimientos y las causas fundamentales de esos sentimientos, pueden trabajar juntos para encontrar estrategias y soluciones para el próximo evento emocional. Por ejemplo:

- **Practicar una conversación.** Haga que los niños imaginen una conversación con la persona o personas que crearon el estímulo para la respuesta emocional. Practique la empatía desde su punto de vista y ensaye una respuesta que no resulte en emociones secuestradas.
- **Practicar la conversación centrada en la "declaración en primera persona".** Las "declaraciones en primera persona" (descritas anteriormente) requieren que los niños compartan sus sentimientos con otra persona. Al centrarse en sus propios sentimientos (y no en el comportamiento de los demás), los niños aprenden que no pueden controlar las reacciones de los demás, pero sí pueden controlar las suyas propias.

Con práctica y reflexión, los niños estarán en camino de dominar la autorregulación emocional. De esa manera, cuando su cerebro emocional se apodera, tendrán las estrategias que necesitan para recuperar el control.



Lista de estrategias de respuesta emocional

Instrucciones:

usa el planificador que aparece a continuación para pensar sobre las emociones que esperas tener durante el día. Habla con otros sobre las estrategias que usan cuando tienen sentimientos fuertes y necesitan hacer algo con ellos.

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Si tengo sentimientos fuertes y no sé qué hacer, sé que puedo buscar apoyo en:

--	--	--	--	--



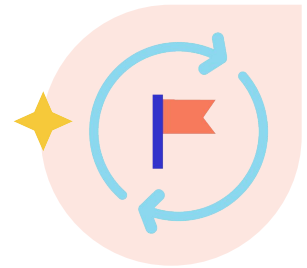
TURNAROUND
FOR CHILDREN

Source: Turnaround for Children, www.turnaroundusa.org

UN HÁBITO DE ÉXITO:

Autorregulación

Dirigir y mantener mi atención y emociones.



★ Cómo se hace

- Identificar emociones y estar, monitorear y / o cambiar mi estado emocional si es necesario.
- Reconocer comportamientos esperados e inesperados para diferentes situaciones y cambiar mi comportamiento para satisfacer mis necesidades y las necesidades de los demás.

★ Por ejemplo, un niño...

- ... se toma un momento para ordenar sus pensamientos respirando profundamente, contando en silencio hasta diez o dando un paseo relajante.
- ... en lugar de responder inmediatamente en un momento acalorado, se pregunta a sí mismo: ¿Es necesario decir esto? ¿Es necesario que yo lo diga? ¿Es necesario que yo lo diga ahora?
- ... baja la voz para que todos estén cómodos y para brindar un cambio de mentalidad y perspectiva.
- ... pregunta cómo contribuyeron a una situación cuando simplemente no saben qué salió mal.
- ... replantea una situación para ver qué va bien para sentir gratitud y encontrar paz emocional.
- ... comprende cómo se pueden sentir los demás en una situación para ver el panorama general con mayor claridad.



Reconocer el progreso y los logros durante el mes anterior de aprendizaje.

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
Una agenda para la celebración y comprensión de la importancia de los rituales para los niños.	20 minutos por niño al final del mes



celebrate

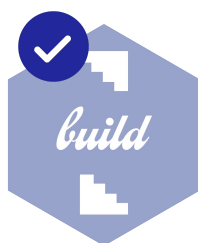
¡Bravo! Celebremos.

Una **celebración del aprendizaje** es una oportunidad para sintonizarnos con el aprendizaje de los niños de maneras más profundas y sustantivas. El proceso vincula los **Hábitos del éxito** y las **Habilidades universales** con los logros académicos y permite a los niños compartir los éxitos con las personas que más les importan en la vida, destacando la importancia de la comunidad y las relaciones en el aprendizaje.

Al incorporar **las fiestas** en su celebración del aprendizaje, puede unir lo ordinario con lo extraordinario y dar a los niños un sentido adicional de **propósito** y **pertenencia**. Especialmente en tiempos de incertidumbre, los rituales y las vacaciones pueden ayudar a los niños a manejar las emociones extremas y el estrés. Diferentes [investigaciones](#) confirman que las fiestas son especialmente importantes para los niños y **celebrarlas** ayuda a construir lazos fuertes en una familia, y los beneficios duran hasta la edad adulta.

Aproveche la oportunidad que brinda esta celebración para sentir [curiosidad](#) por los orígenes de las fiestas y rituales de la temporada. **Learn** de este mes, ayuda a los niños a realizar una entrevista para documentar la historia oral, tal vez la historia de las tradiciones navideñas de su familia.

Independientemente de cómo enmarque la celebración, deje que los niños ocupen el centro del escenario para mostrar su trabajo, se sientan orgullosos de sus logros y amplíen su zona de confort para presentar su trabajo frente a los demás. Cuando **celebramos el proceso** del aprendizaje—intereses, luchas y todo— **honramos el progreso de nuestros niños, no la perfección.**



¿Cómo planea una celebración del aprendizaje?

1

Planificar el evento.

Reservar la fecha y anunciar el evento, ¡fácil!

2

Paso 2: Preparar a los niños.

La preparación es tan importante como la celebración.

- **Explicar la celebración.** Describa el proceso y pregunte a los niños qué les gustaría presentar en su celebración del aprendizaje.
- **¡Aprender!** Guíe a los niños durante el mes. Recomendamos hacer el proyecto en **Learn**, pero pueden celebrar todo tipo de crecimiento.
- **Facilitar la reflexión.** Cuando termine el mes, invite a los niños a reflexionar. Las Herramientas de apoyo al aprendizaje del proyecto ofrecen preguntas de reflexión sobre el proyecto.

3

Practicar.

Antes de la celebración actual, los niños deben practicar la presentación, utilizando la agenda de muestra a continuación. **Ofrezca comentarios sobre este ensayo** para ayudar a los niños a pensar en cómo pueden mejorar su presentación para la celebración.

4

Paso 4: Celebrar.

¡Llego la hora!

La reflexión es fundamental. Si utilizó la actividad de establecimiento de metas pequeñas este mes en **Plan**, pida a los niños que reflexionen sobre lo que aprendieron estableciendo sus pequeñas metas.



¡La agenda de celebración!

Bienvenida y presentaciones

Líder: Dar la bienvenida a la audiencia y explicar el evento. (3–5 min.)

- **Describir** el propósito de la celebración del aprendizaje.
- **Explicar** la secuencia de eventos.
- **Compartir** entusiasmo por el crecimiento de los niños durante el último mes.
- **Presentar** a los niños mientras se turnan para realizar la presentación.

Presentaciones de los estudiantes

Niños: esperan su turno para presentar su aprendizaje. (Tiempo varía)

- **Describir** el proyecto o la actividad de aprendizaje de este mes en sus propias palabras.
- **Presentar** el trabajo del proyecto **Learn** u otra actividad.
- **Analizar** las reflexiones para compartir lo que has aprendido sobre ti mismo, sobre los demás, sobre el tema y sobre el mundo que te rodea.
- **Expresar** tu agradecimiento a la audiencia y a todas las personas que ayudaron en tu trayecto de aprendizaje este mes.
- **Responder** a las preguntas de tu audiencia.
- **Pedir** comentarios para ayudar a mejorar tu trabajo en el futuro.

Conclusión

Líder: ¡Para cerrar! (3–5 min.)

- **Felicitar** a los niños, y agradecerles por sus presentaciones informativas y su dedicación al crecimiento y al aprendizaje.

Después

Todos: reflexionar sobre la celebración y los comentarios de la audiencia. (5–10 min.)

- **Pensar** en cómo utilizar lo que aprendieron hoy para mejorar el establecimiento de metas futuras, las experiencias del aprendizaje y las celebraciones del aprendizaje.