

ACTIVIDADES CON ENFOQUE RESTAURATIVO

Tema 13: Indisciplina constante en clase – Aprender a respetar los espacios y los tiempos

Nombre del padre o madre: _____

Nombre y curso del estudiante: _____



Actividad 1: Escucho antes de hablar

1. ¿Qué pierdo cuando interrumpo o no dejo hablar a los demás?

2. ¿Qué gano cuando sé escuchar con respeto?

3. ¿Cómo puedo ayudar a que las clases sean más tranquilas?

Actividad 2: Mírate en el espejo del aula

Dibuja un espejo grande. Dentro, escribe o dibuja cómo te ven los demás cuando estás en clase.

Alrededor del espejo, anota cómo te gustaría que te vieran.
Luego reflexiona:

- ¿Qué puedo cambiar en mi comportamiento para que esa imagen sea positiva?

Actividad 3: Escena familiar

En familia, representen una situación de indisciplina en clase (como si fuera una pequeña obra de teatro):

- Un hijo hace ruido o interrumpe.
- Un compañero intenta concentrarse.
- El profesor se siente frustrado.

Después de la dramatización, conversen:

1. ¿Cómo se sintió cada personaje?

2. ¿Qué se podría haber hecho diferente?

Actividad 4: Reconozco el daño

*Piensa en una ocasión reciente en la que tu comportamiento afectó la clase.
Responde:*

1. *¿Qué hice que causó molestia o distracción?*

2. *¿Cómo creo que se sintió mi profesor o mis compañeros?*

3. *¿Qué puedo hacer para reparar el daño que causé?*

Actividad 5: “Cambio mi energía”

Cada vez que sientas que vas a interrumpir, hablar sin permiso o distraerte, aplica esta técnica:

1. Me detengo.
2. Respiro.
3. Pienso en lo que puedo perder si no controlo mi impulso.
4. Retomo con calma.

Ahora escribe:

- *¿Qué cosas me ayudan a calmarme?*

• *¿Qué puedo hacer para mantener la calma y respetar el orden del aula?*

Actividad 6: Carta de compromiso

Escribe una carta breve dirigida a tu profesor o a tu grupo:

*“Hoy reconozco que mi actitud ha afectado el ambiente en clase.
Me comprometo a actuar con respeto, escuchar y aportar al orden del grupo.
Prometo que cada día intentaré ser una versión más responsable de mí mismo.”
Firma tu carta aquí:*

Firma del estudiante: -----

Firma del padre/madre: -----

Actividad 7: Reacción en cadena positiva

En familia, creen una lista de acciones pequeñas que pueden hacer para mantener un ambiente tranquilo en casa y en clase.

Ejemplo:

- *Saludar con amabilidad.*
- *Respetar los turnos de palabra.*
- *Cumplir los acuerdos del grupo.*
- *Escuchar sin interrumpir.*

Anoten tres compromisos concretos:

1. _____
2. _____
3. _____

Actividad 8: Reflexión familiar – Lo que aprendimos de esta experiencia

Este espacio es para que padres e hijos escriban juntos su reflexión sobre la experiencia vivida y lo que aprendieron durante este proceso restaurativo.

Lean y respondan con sinceridad:

1. *¿Cómo nos hemos sentido como familia frente a esta situación?*

-
2. *¿Qué comprendemos ahora sobre el respeto en clase y en casa?*

-
3. *¿Qué compromisos asumimos como familia para mejorar la convivencia?*

-
4. *¿Qué mensaje queremos dejarle al profesor o al colegio después de este proceso?*

Actividad 9: Frase final en familia

Escriban una frase que los motive a mantener el orden y el respeto en los espacios compartidos:

Ejemplo:

“El respeto que doy a los demás se convierte en el ambiente donde aprendo.”
