

LISTA DE COMPROBACIÓN

PROFESORES

PROFESORES: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA
1. Elijo una palabra que me habite todo el día y que me sirva de referencia.
2. Antes de entrar en el aula dejo fuera todo lo que me impida dedicarme plenamente a la clase. Depuro emocionalmente.
3. Comienzo con un saludo afectivo y personalizado.
4. Escribo una frase en la parte superior de la pizarra que resulte motivadora. Otros días pueden ser los alumnos quienes la elijan.
5. Presento al grupo el contenido de lo que vamos a realizar en la hora de clase de manera motivadora.
6. Durante el desarrollo de la clase vigilo mi lenguaje y utilizo recursos lingüísticos de gestión de aula (véanse detalles en la Tabla 2).
7. Acabo el desarrollo de la clase con una fórmula de cierre que puede ser una despedida afectuosa o un agradecimiento, de forma que la clase la acabe yo y no el timbre.
8. Solicito a un alumno del aula que termine la clase compartiendo lo que ha aprendido hoy, cómo se ha sentido o a quién quiere agradecer algo.

LISTA DE COMPROBACIÓN

ALUMNOS

ALUMNOS: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA
1. Empiezo el día con una palabra que me acompaña durante el día («palabra habitada»).
2. Miro a los ojos de mi interlocutor cuando hablo.
3. Escucho con atención, sin interrupciones.
4. Aparto el móvil para escuchar o hablar.
5. Pido perdón si molesto, incordio o me equivoco.
6. Cuando mis padres me piden algo, sustituyo las respuestas «ya voy», «que sííí», «espera»... por acción.
7. Saludo a los profesores y a los compañeros en el aula y en los pasillos.
8. Me despidó al final de la clase o al terminar mi jornada escolar con un agradecimiento.
9. En los momentos de tensión, utilizo la frase «Es mi día de suerte, esto me hace más fuerte».
10. Para sentirme más seguro en situaciones críticas, me digo mentalmente: «Piso y arraso por donde paso».
11. Reflexiono sobre la frase con la que iniciamos la clase.
12. La sonrisa me acompaña a lo largo del día.
13. Busco momentos divertidos para provocar la sonrisa en mí y en los demás.
14. Doy las buenas noches a mi familia antes de irme a dormir y les dedico un agradecimiento.
15. Al final del día, apunto tres agradecimientos diferentes en mi cuaderno (puede ser la recopilación de los que he dado a lo largo del día).

LISTA DE COMPROBACIÓN

FAMILIAS

FAMILIAS: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA

1. He saludado de manera afectuosa:
sonrisa, muestras de cariño, palabras amables, mensajes positivos...
2. He gestionado mi tiempo para actuar con más calma, respirar y saborear el presente.
3. He hecho una pequeña pausa antes de entrar en una estancia o iniciar una conversación.
4. Me he animado con una palabra/frase positiva.
5. He evitado hacer daño con mis palabras/gestos: *gritos, tacos, malas miradas, etiquetas, ironía, amenazas...*
6. He creado momentos favorables para conversar y escuchar:
aparto el móvil, miro a la cara, presto atención a lo que mi hijo/hija quiere comunicarme...
7. He reconocido mis errores y he pedido perdón.
8. He fomentado la autonomía de mi hijo/hija: *le involucro en las tareas de casa, dejo que organice su tiempo, evito repetir órdenes más de dos veces...*
9. He elogiado y he motivado a mi hijo/hija con palabras positivas.
10. He favorecido momentos de diversión y alegría en familia.
11. He atendido a mi lenguaje a lo largo del día.
12. Me he despedido con agradecimientos y buenos deseos.