



Subconceptos cubiertos: Compasión, Gratitud, Utilidad, Empatía, Amabilidad

Las lecciones de Bondad en el aula enseñan habilidades de bondad a través de un marco paso a paso de Inspirar, Empoderar, Actuar, Reflexionar y Compartir. Cada lección comienza con el paso "compartir" para reforzar el aprendizaje de lecciones anteriores. La pieza de 'acto' está entretejida en las lecciones, pero realmente tiene lugar en los proyectos.

En esta unidad, los estudiantes aprenden a cuidar de sí mismos y de los demás. Las lecciones 1 y 2 brindan a los estudiantes estrategias para comprender y manejar el estrés para que puedan cuidarse a sí mismos, y las lecciones 3 y 4 brindan a los estudiantes la oportunidad de identificar formas en que pueden cuidar a los demás. La Lección 4 se enfoca específicamente en la empatía y cómo los estudiantes pueden mostrar compasión por los demás a través de la empatía, identificándose personalmente con las situaciones que observan o de las que son parte.

Objetivo de la unidad

Serán estudiantes:

- Identificar estrategias para ayudar a controlar el estrés y mejorar el respeto por uno mismo.
- Discuta los conceptos de cuidado y compasión.
- Comprender la definición de empatía.

Introducción del estudiante

¡Bienvenidos a la Unidad de Cuidado! Aprenderá una serie de habilidades valiosas en esta unidad que lo ayudarán a cuidar mejor de sí mismo y de los demás. Por ejemplo, aprenderá cómo identificar qué le causa estrés y cómo manejarlo para estar menos estresado. También aprenderá lo que significa mostrar interés y compasión por los demás, particularmente a través de una habilidad que llamamos empatía. La empatía es la capacidad de relacionarse con alguien que está experimentando algo que tú también has experimentado. Cuando empatizamos con los demás, podemos mostrar más fácilmente cuidado y compasión por ellos. ¡Las lecciones de esta unidad le mostrarán cómo puede convertirse en una persona más solidaria!

- Reconocer el estrés bueno y malo
- Estrategias para manejar y reducir el estrés.
- Cuidando a otros en su comunidad

- Empatía

¡Comencemos con nuestra primera lección!

Lecciones de unidad

Título de la lección	Objetivos de la lección	Materiales necesarios
Lección 1 Toma cinco	<ul style="list-style-type: none"> • Compara/contrasta el estrés bueno y malo. • Identificar estrategias para ayudar a controlar el estrés y mejorar el respeto por uno mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Papel blanco o de color, idealmente cartulina, para que los estudiantes ☐ trazar sus manos ☐ marcadores
Lección 2 Da cinco	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer lo que les causa estrés. • Examine cómo todo el mundo está estresado por diferentes cosas. • Desarrolle cinco estrategias para cuidar a los demás cuando se sientan estresados. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Papel blanco/cartulina, como la que se usó en la Lección 1 ☐ marcadores ☐ Letreros de actividad estresada (pueden estar en papel, cartón o incluso escritos en la pizarra blanca/inteligente si hay espacio)
Lección 3 Querido yo: una carta sobre la compasión	<ul style="list-style-type: none"> • Discuta los conceptos de cuidado y compasión. • Vea la compasión en acción a través del video sobre el Corazón de Joshua. • Reflexione sobre las ideas principales del video y relaciónelas con sus propias oportunidades personales para mostrar cariño y compasión. • Escribanse una carta hablando sobre cómo podrían involucrarse más en el cuidado de sus comunidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Querido yo hoja de trabajo o papel de cuaderno de estudiante ☐ Sobres con cara de carta, uno para cada estudiante
Lección 4 ¿Qué harías?	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la definición de empatía. • Reflexionar sobre situaciones hipotéticas que desencadenen la empatía y formular una respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ ¿Qué es lo amable que hacer? Hoja de trabajo (ver lección)

Proyectos de unidad

Título del Proyecto	Descripción del proyecto	Materiales necesarios
Proyecto 1 Lapbook cariñoso	Los estudiantes van a hacer un lapbook sobre lo que han aprendido en la Unidad de Cuidado. Los grandes temas incluyen el cuidado, la amabilidad, el autocuidado, la reducción del estrés, la compasión y la empatía. Los estudiantes pueden incluir tantos de estos temas como deseen o pueden concentrarse en uno o dos que consideren más importantes para ellos. El propósito del lap book es permitir que los estudiantes reflexionen y compartan su aprendizaje de una manera creativa y práctica.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Carpetas o pedazos grandes de cartulina<input type="checkbox"/> Tijeras<input type="checkbox"/> marcadores<input type="checkbox"/> Revistas (para recortar imágenes/palabras)<input type="checkbox"/> Plantillas de lapbook (si lo desea)
Proyecto 2 Carrera de obstáculos de empatía	Los estudiantes se involucran en una variedad de actividades que se vuelven más difíciles de lo normal porque de alguna manera están en desventaja. Los estudiantes se mueven a través de una carrera de obstáculos de empatía, primero, con plena capacidad y, segundo, con limitaciones impuestas. Se cronometra a los estudiantes en ambas experiencias y al final del proyecto existe la oportunidad de discutir sus experiencias y la diferencia entre poder avanzar en el curso sin limitaciones y con limitaciones.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Amplio salón de clases o gimnasio<input type="checkbox"/> saltar la cuerda<input type="checkbox"/> dos hojas de papel; uno que dice: "¡El cuarto grado es el mejor!" y uno que dice "La quatrième année est la meilleure!"<input type="checkbox"/> Cinta de enmascarar para poner una línea en zig zag en el suelo<input type="checkbox"/> un zapato de corbata<input type="checkbox"/> Un guante de horno o guante(s) de invierno