



**Sub-Conceptos Cubiertos: Compasión, Gratitud, 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 entrelazada en las lecciones, pero realmente tiene lugar en los proyectos.

esta es la segunda unidad del *Amabilidad en el aula* plan de estudios. Se basa en la base del respeto presentada en la primera unidad, con un mayor enfoque en cómo profundizar y aplicar este respeto a través del cuidado y sus subconceptos. Los estudiantes continúan encontrando un equilibrio entre crecer y abrazar la bondad. Aliente la importancia continua del cuidado personal como un paso vital en el proceso de expandir su cuidado, compasión y empatía por los demás.

## Objetivo de la unidad

Serán estudiantes:

- Utilice herramientas y métodos de autocuidado para aumentar el sentimiento de autoestima.
- Expandir sus habilidades de empatía y compasión tanto por las personas que conocen personalmente como por otras personas dentro de su comunidad.
- Practique tanto dar como recibir gratitud a través de una base de bondad.

## Introducción del estudiante

Cuidar: el concepto no es nada nuevo para ti en este momento de tu vida. Ha estado cuidando de sí mismo (y probablemente de otros) de alguna manera durante años. Sin embargo, el verdadero cariño abarca un espíritu de bondad a través de la gratitud, la compasión y la empatía. Esta unidad se enfocará en expandir tus horizontes dentro de este concepto. ¿Cómo demuestras que te importa? ¿Cómo se ve eso? ¿Suena como? ¿Tener ganas de? ¿CÓMO respondes cuando otros demuestran que les importa? Nuestro enfoque durante esta unidad es el siguiente:

- La importancia del autocuidado
- Expresando gratitud

- Expansión de la empatía

## Lecciones de unidad

Título de la lección principal	Objetivos Semanales	Materiales principales de la lección	Mini lecciones
<b>Lección 1</b> Categorías dispersas de autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore cómo demuestran actualmente el cuidado personal tanto física como mentalmente</li> <li>Crear una meta personal para aumentar el autocuidado como parte de su rutina diaria</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Folleto de categorías dispersas (1 para cada grupo) <input type="checkbox"/> lápices	<p><u>Grupo pequeño</u>- Lista de verificación de autocuidado</p> <p><u>Socios</u>- Prioridades diarias</p> <p><u>Individual</u>- Evaluación de autocuidado</p> <p><u>Enfoque tecnológico</u>- Vida real vs. Medios</p>
<b>Lección 2</b> Gratitud sencilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore cómo actualmente demuestran gratitud por lo que tienen y los que les rodean.</li> <li>Ampliar su capacidad de proporcionar gratitud no solicitada.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fichas <input type="checkbox"/> lápices	<p><u>Grupo pequeño</u>- Juegos de roles de gratitud</p> <p><u>Socios</u>- Sesión de agradecimiento</p> <p><u>Individual</u>- Tira cómica de gratitud</p> <p><u>Enfoque tecnológico</u>- ¡Tecnología para ganar!</p>
<b>Lección 3</b> Elige tu empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explora la diferencia entre simpatía y empatía.</li> <li>Desarrollar una comprensión de la empatía tal como se aplica a ellos personalmente.</li> <li>Practique la empatía en una variedad de escenarios a lo largo de su rutina diaria.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> No hay materiales requerido para esta lección	<p><u>Grupo pequeño</u>- Luchas comunes</p> <p><u>Socios</u>- Terreno común</p> <p><u>Individual</u>- Bienvenido a casa</p> <p><u>Enfoque tecnológico</u>- Conciencia Extendido</p>
<b>Lección 4</b> Desafío de compasión	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilice la empatía como una herramienta de motivación para aumentar la compasión en su vida cotidiana.</li> <li>Practique la compasión tanto a escala local como nacional.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> No hay materiales requerido para esta lección	<p><u>Grupo pequeño</u>- Compasión en acción</p> <p><u>Socios</u>- Compasión continua</p> <p><u>Individual</u>- Compartiendo Compasión</p> <p><u>Enfoque tecnológico</u>- Aplicaciones de compasión</p>

## Proyecto de Unidad

<b>Título del Proyecto</b>	<b>Descripción del proyecto</b>	<b>Materiales necesarios</b>
Cuidando Nuestra Escuela	La clase trabajará para planificar y ejecutar un proyecto de servicio en beneficio de su escuela.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Folletos del grupo de trabajo (ver lección)</li><li><input type="checkbox"/> Computadora</li><li><input type="checkbox"/> Suministros básicos de arte</li><li><input type="checkbox"/> Otros materiales variarán dependiendo del proyecto seleccionado</li></ul>