

Graficando con empatía

Esta lección se enfoca en cuidar a través de la empatía. Este es el primer grado en el que se introduce este vocabulario. Los estudiantes explorarán las emociones y luego usarán un gráfico para resaltar la empatía por otros que son similares y diferentes a ellos.

Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Empatía, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Un juego de tarjetas de emociones para cada estudiante.
- ☐ Gráfico de emociones en blanco (ver plantilla)
- ☐ * Nota: esta lección tiene trabajo de preparación. Tendrás que hacer un juego de palos de emociones para cada niño antes de jugar.

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Demostrar una comprensión de las palabras básicas de emoción.
- Interprete las emociones que otros puedan estar sintiendo y analice su papel potencial en la creación de esas emociones.

Conexión del maestro/autocuidado

La compasión y la empatía van de la mano. Cuando experimenta ese tirón de compasión, a menudo puede expresar empatía simultáneamente. La semana pasada nos enfocamos en prestar más atención a los que con frecuencia se olvidan en su comunidad. Esta semana, el desafío es aún más profundo. Elige a una persona de tu comunidad con la que empatizar y ponte en su lugar por un día.

¿Cómo es su día? ¿Qué luchas podría encontrar? ¿Cuál podría ser el punto culminante del día? Si es posible, trata de vivir un día como lo haría esa persona. Si esto no es posible, intente visualizar el día o escribir un diario al respecto. La compasión nos lleva a sentir emociones. Sin embargo, la verdadera empatía nos permite colocarnos directamente en el lugar de la otra persona, con todos los altibajos, luchas y celebraciones. Este simple ejercicio puede ayudarlo a practicar la empatía más fácilmente con todas las personas, tanto a nivel local como internacional.

Consejos para estudiantes diversos

- Use las Caras de emoción a continuación para ayudar a los estudiantes a identificar sentimientos durante el juego.
- Use las tarjetas de situaciones al final de esta lección para ayudar con la comprensión.
- Agregue una tarjeta de escenario difícil "Cree su propio" para que los estudiantes avanzados amplíen la lección.



Compartir

5-10 minutos

Divida a los estudiantes en grupos de 3-4. Lea los siguientes escenarios en voz alta y haga que cada grupo represente cómo podrían mostrar compasión por la persona:

- Te rompiste la pierna.
- Olvidaste tu almuerzo.
- Estás triste por tu perro.



Inspirar

¿Qué es la empatía?

7-10 minutos

Explique que la empatía es la capacidad de compartir y comprender los sentimientos de otras personas.

Esto puede sonar confuso, pero en realidad lo haces casi todos los días en clase. ¿Alguna vez has visto a un amigo caerse y lastimarse? ¿Cómo podría sentirse ella? ¿Te imaginas su dolor? ¡Sí, por supuesto que podemos! Todos en nuestra clase se han lastimado al menos una vez. Conocemos ese dolor. Podemos compartir y comprender su dolor porque sabemos lo que se siente por nuestra propia experiencia. Esto es empatía.

A veces les sucede algo a otros que nunca hemos experimentado. Todavía podemos mostrar empatía, pero tenemos que esforzarnos mucho para “ponernos en su lugar”. Tratar de imaginar lo que están sintiendo puede ayudarnos a comprender sus sentimientos para que podamos mostrar amabilidad y empatía hacia los demás.

Nuestras Emociones

10 minutos

No podemos hablar de empatía sin hablar de nuestras emociones. Para ayudarnos con esta lección, necesitamos aprender las siguientes 6 emociones (levante cada cara mientras explica la emoción):

- Feliz: Este niño está sonriendo. Está satisfecho con lo que está pasando.
- Triste: Este niño está frunciendo el ceño. Incluso podría estar llorando. No está contenta con lo que está pasando.
- Enojado/Enojado: Este niño tiene una cara mala. Su rostro está arrugado y tiene el ceño fruncido. No le gusta lo que está pasando.
- Asustado: Este niño tiene miedo. No se siente segura y necesita ayuda.
- Sorprendido: Este niño fue tomado por sorpresa. Ella no esperaba lo que pasó. Esto puede ser bueno o malo.
- Nervioso: Este niño no sabe qué esperar. No le gusta no saber lo que está pasando o lo que se supone que debe hacer.



Autorizar

20 minutos

Distribuya un juego de 6 tarjetas de caras de emociones a cada estudiante. Asegúrese de que estén sentados en sus propios escritorios o que tengan suficiente espacio para colocar sus cartas frente a ellos para el juego. También es útil pegar las tarjetas en palitos de helado para facilitar su uso.

Usando los siguientes escenarios, lea en voz alta cada situación y haga que la clase "vote" sobre qué emoción creen que la persona podría estar sintiendo. Enfatice que la capacidad de compartir y comprender los sentimientos de los demás es empatía. Después de cada "voto" grafique el número de cada emoción elegida en tu gráfico. Luego revele las respuestas correctas (muchas tendrán más de una emoción). Asegúrese de explicar POR QUÉ el niño puede experimentar todas estas emociones diferentes. ¡Los estudiantes que pudieron identificar correctamente una de esas emociones mostraron empatía! Repita esto hasta que una de sus emociones esté completamente llena en el gráfico O hasta que haya agotado todos los escenarios siguientes.

- Alice perdió su abrigo en el autobús. Su madre acaba de comprarlo para ella hoy. (Triste, Enfadado, Nervioso, Asustado)
- Héctor se cayó en un charco de lodo. No estaba mirando por dónde caminaba. (Triste, Enfadado, Sorprendido)
- Lisa camina en su fiesta sorpresa de cumpleaños. Ella está confundida acerca de lo que está pasando. (Feliz, Sorprendido, Nervioso)
- El papá de E.J. lo va a llevar a un partido de béisbol. Se va justo después de la escuela. (Feliz)
- Jamal es el estudiante de la semana. Él va a compartir sus fotos familiares frente a la clase. (Feliz, Nervioso)
- Agregue sus propios ejemplos para incluir estudiantes en su clase.



Reflejar

5-7 minutos

Usando el gráfico completo, pida a los estudiantes que identifiquen la(s) emoción(es) más común(es) experimentada(s). Pídales ejemplos en sus propias vidas cuando hayan sentido esta emoción. Continúe este proceso hasta que se hayan explorado las seis emociones.



Ideas de extensión

- Guarde estas tarjetas de emociones como una forma de hablar sobre la empatía cuando los demás están molestos o extremadamente emocionados.
- Tome fotografías de cada estudiante mostrando cada emoción y cree tarjetas de emociones personalizadas para su uso personal. Esto es especialmente útil para los niños en el espectro del autismo.



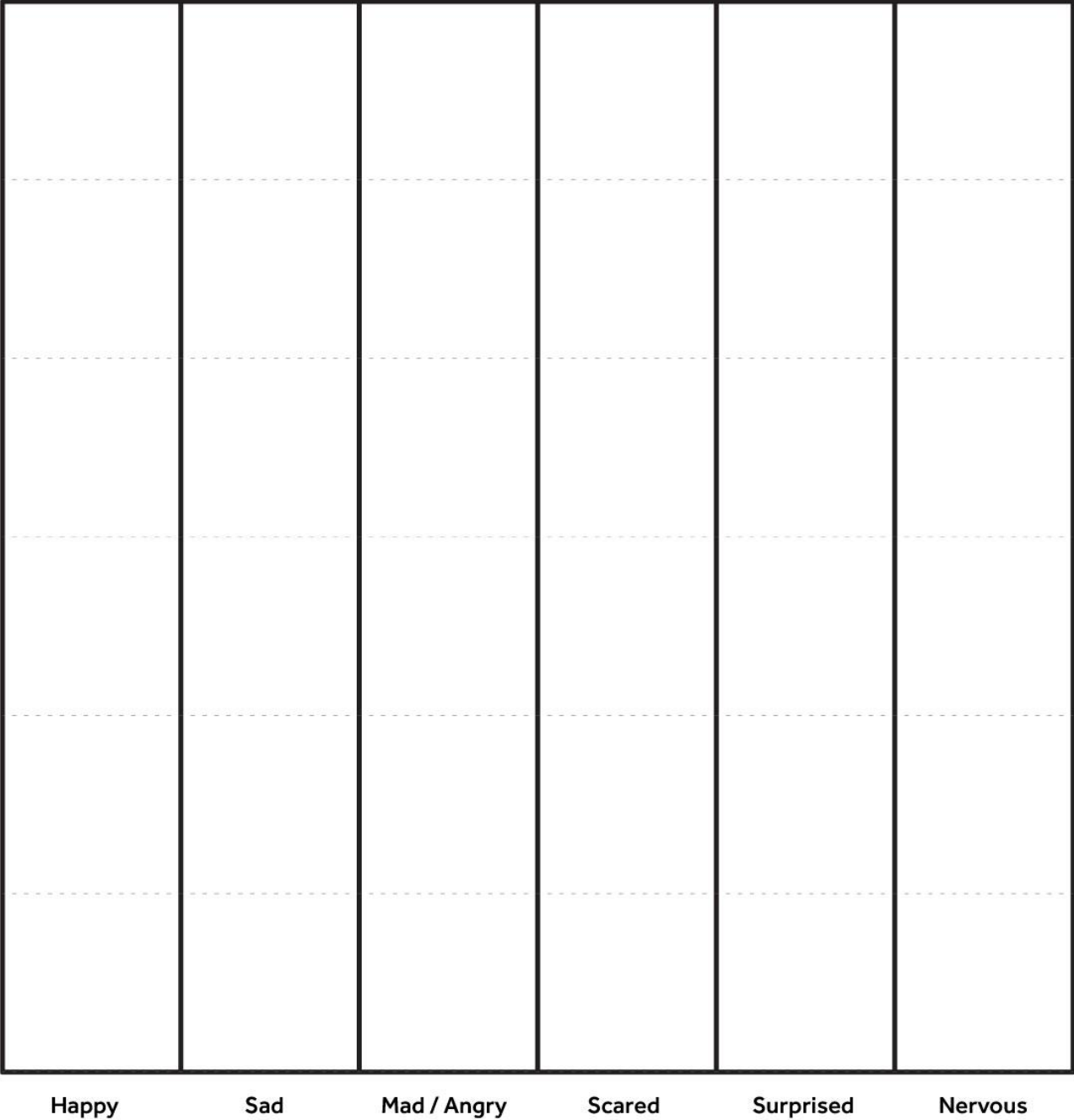
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Emotions Graph



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®