

Cofre del tesoro de mi bondad

La lección inicial de la unidad Coraje establece el enfoque en la bondad como la última forma de valentía. Esta lección comienza con la amabilidad hacia uno mismo, a través de la creación de un cofre del tesoro de afirmación personal.

Concepto(s) de bondad

Coraje, Bondad, Afirmación

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Caja con tapa para cada alumno
- ☐ Suministros de arte (dependerá de las habilidades/deseos del salón de clases sobre el nivel de complejidad de este suministro)
- ☐ Tiras de papel (5 por niño)

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:

- Crea 5 afirmaciones personales para demostrar amabilidad contigo mismo.
- Explique cómo se necesita coraje para ser amable con nosotros mismos.

Conexión del maestro/autocuidado

Mucha gente asocia el término “coraje” con ser fuerte, enfrentarse a la opresión y luchar por lo que es correcto. Si bien todas estas definiciones se refieren de hecho a varios tipos de coraje, hay otro enfoque que es igualmente valioso: el coraje de responder con amabilidad. Esta unidad se centrará en la bondad como una forma de acción valiente. Tu habilidad para infundir bondad en tu vida diaria es lo más valiente que puedes hacer por ti mismo. Cuando tus pensamientos cambian, tus comportamientos cambian, lo que finalmente conduce a un cambio positivo en quienes te rodean también. ¡Esta reacción en cadena de bondad comienza contigo! Esta semana, escribe un pensamiento especialmente amable sobre ti y colócalo en el espejo de tu baño. Repítelo en voz alta cada vez que lo leas. Al principio, esto puede parecer incómodo e innecesario. Sin embargo, cuanto más escuches palabras amables en voz alta, más probabilidades tendrás de interiorizarlas. ¿Cómo puedes ser amable contigo mismo hoy?

Consejos para estudiantes diversos

- Permita que los estudiantes hagan un dibujo de cada afirmación.
- Haga que los estudiantes dicten sus afirmaciones al maestro mientras escriben.
- Proporcione indicaciones para iniciar oraciones para cada afirmación a fin de aumentar la comprensión.
- Anime a los estudiantes de nivel superior a agregar una oración adicional debajo de su afirmación que brinde un ejemplo. (Ej. Soy inteligente. ¡Soy inteligente cuando leo libros nuevos!)



Compartir

5 minutos

¿Qué harías en las siguientes situaciones? ¡Trata de concentrarte en elegir responsablemente!

- *Encuentras el diario de tu hermana. Está cerrado, pero la llave está en la cerradura. ¿Qué harías?*
- *Tu padre acaba de hacer galletas, pero dice que tienes que esperar para tener una. Sale de la habitación. ¿Qué harías?*
- *Olvidaste tu tarea y tu profesor te pregunta por qué no la tenías. ¿Qué dirías?*
- *Accidentalmente dibujaste en la mesa con un marcador permanente. ¿Qué harías?*

¡Cuando tomamos decisiones responsables, estamos mostrando bondad a los demás y a nuestro espacio!



Inspirar

¿Qué es Coraje?

7-10 minutos

Explique que el coraje significa que usted es valiente cuando enfrenta circunstancias nuevas o difíciles. Esta unidad se centrará en la valentía, ya que se conecta con la bondad. Ser amable requiere que seamos valientes y dispuestos a probar algo nuevo o diferente con nosotros mismos, con los demás e incluso con nuestros espacios (como nuestra escuela). ¡Cuando tenemos el coraje de ser amables, nos sentimos mejor con nosotros mismos y ayudamos a otros a sentirse mejor también!

Explique que hay 3 formas de mostrar valor a través de la bondad:

- *Amabilidad contigo mismo: Puede sonar tonto, pero se necesita coraje para ser amable contigo mismo. La mayoría de nosotros no pensamos en cómo nos tratamos a nosotros mismos, ¡pero la amabilidad en realidad comienza con las cosas que te dices y te haces a ti mismo primero! Si no puedes ser amable contigo mismo, ¿cómo puedes esperar ser amable con los demás?*
- *Amabilidad con los demás: A veces puede ser muy difícil tratar a los demás con amabilidad. Puedes ser valiente y usar el coraje para enfocar tus palabras y acciones en la bondad en cualquier situación. Incluso si los demás son malos, puedes elegir mostrar coraje a través de la bondad. ¡Te sorprenderá ver cuán rápido cambian los demás cuando los llenas de amabilidad!*
- *Amabilidad con el Medio Ambiente (Escuela): Nuestra escuela es un excelente lugar para aprender todos los días. ¿Por qué? Porque cada uno de nosotros hace nuestra parte para mantenerlo seguro, feliz y acogedor todos los días. ¡Su valiente elección de mostrar amabilidad en la forma en que cuida la escuela al tratar nuestros materiales con amabilidad, respetar nuestro espacio y estar seguro en el patio de recreo son formas que ayudan a hacer de nuestra escuela el maravilloso entorno de aprendizaje que tenemos hoy!*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

¿Qué es una A? afirmación?

3-5 minutos

Explíquelo que una forma de mostrarse amable consigo mismo es usando afirmaciones.

Las afirmaciones son “palabras amables”. Cuando dices o lees palabras amables sobre ti todos los días, te ayuda a sentirte mejor acerca de quién eres por dentro. ¡Cuanto mejor te sientas contigo mismo, más coraje tendrás para elegir la bondad con los demás y en la escuela!



Autorizar

15 minutos

Hoy nos enfocaremos en cómo podemos usar el coraje para ser amables con nosotros mismos. Explique que cada estudiante creará un cofre del tesoro de la bondad que llenará con afirmaciones personales para leer en voz alta antes de la escuela todos los días.

Paso 1:

Entregue a cada estudiante una caja. Una caja de zapatos funciona bien para esto, pero cualquier tipo de caja con tapa funcionará. Permita que los estudiantes tengan tiempo para decorar sus cajas. Si es posible, ¡considere formar equipo con el maestro de arte para una lección que coincida con la creación de sus cofres de tesoros! (papel maché, técnica mixta, etc.)

Paso 2:

Pida a cada alumno que escriba 5 afirmaciones sobre sí mismo en tiras de papel. Use los iniciadores de oraciones a continuación y haga una lluvia de ideas sobre algunas respuestas para modelar esta parte de la actividad:

Lo que más me gusta de mí es _____.

Soy muy bueno en _____.

Amo a mi _____ porque _____.

Cuando sea grande seré _____.

Me gusta aprender sobre _____ porque _____.

Paso 3:

Pida a los estudiantes que doblen sus afirmaciones y las coloquen en sus cofres de bondad. Indíqueles que lean uno en voz alta todos los días durante el resto de la semana.



Reflejar

5-7 minutos

Después de completar las cajas de tesoros, pida a cada estudiante que elija una afirmación para leer en voz alta a la clase. Si los estudiantes se sienten tímidos, pueden seleccionar uno y pedirle al maestro que lo lea en voz alta.

- Proporcione comentarios positivos a los estudiantes mientras comparten.
- Recuérdeles que solo el acto de compartir una afirmación personal requiere coraje!



Ideas de extensión

- Mantenga sus cajas de tesoros en la escuela y agregue una nueva afirmación personal al recuadro al final de cada semana. Luego, al final del año escolar, envíe las cajas a casa. ¡Los estudiantes tendrán amplias afirmaciones para mantenerlos animados durante todo el verano!
- Haga que cada estudiante agregue afirmaciones a 3 compañeros de clase diferentes cada semana también. ¡Cuántas más cosas positivas leas sobre ti mismo, mejor!



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/>