

Búsqueda del tesoro de gratitud

Esta lección introduce a los estudiantes al concepto de gratitud y les brinda la oportunidad de comprender qué significa la gratitud para ellos en la vida cotidiana y ordinaria. El objetivo de esta actividad es hacer que los estudiantes sean conscientes de las pequeñas cosas por las que están (o, tal vez, deberían estar) agradecidos y que la gratitud no tiene por qué ser un gran gesto; podemos estar agradecidos incluso por las cosas ordinarias.

Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Gratitud, Helpenitud, amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Folleto de búsqueda del tesoro (adjunto)

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:

- Defina gratitud.
- Reconoce varias cosas por las que están agradecidos.
- Muestre gratitud hacia aquellos que muestran ayuda.

Conexión del maestro/autocuidado

Utilidad. La palabra por sí sola puede traer a la mente imágenes tanto positivas como negativas. ¿Eres del tipo que ayuda con todo? ¿O eres de los que evita ayudar porque parece que no encuentras el tiempo? Encontrar un equilibrio cuando se trata de la ayuda es vital para la autopreservación en esta profesión.

Establecer y mantener límites claros con su equipo, su escuela y, sí, incluso con su propia familia, lo ayudará a organizar mejor su tiempo, lo que le permitirá emparejarse con la ayuda que está brindando o encontrar tiempo para colaborar en más ocasiones. La amabilidad es un excelente rasgo de carácter, pero a menudo se puede esperar demasiado de los maestros. Hable cuando pague impuestos.

¡A nadie le gusta un ayudante gruñón! ¿Necesita ideas sobre CÓMO decir que no?

Echa un vistazo a este

recurso: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Consejos para estudiantes diversos

- Active los subtítulos para el video para estudiantes con audición limitaciones.
- El folleto tiene espacios para que los estudiantes dibujen sus ideas si no se sienten cómodos escribiendo sobre ellas.
- Tenga en cuenta los antecedentes socioeconómicos de los estudiantes; los estudiantes en situación de pobreza pueden tener más dificultades para pensar en las cosas cotidianas por

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

las que estar agradecidos, así que guíe la discusión donde sea necesario para asegurarse de que todas las contribuciones de los estudiantes sean valoradas y resp.ecto

- Tenga en cuenta las limitaciones físicas de los estudiantes; si hay estudiantes en sillas de ruedas, por ejemplo, que no pueden caminar, expresar gratitud por las piernas que pueden caminar y correr podría ser insensible. Ver notas a continuación.



Compartir

5-7 minutos

- Pregunte a los alumnos qué creen que significa la palabra gratitud. Escriba las palabras clave de sus definiciones en la pizarra o proyecte en la pizarra inteligente.
- Dígales a los estudiantes que va a escribir una definición de gratitud basada en las palabras clave que anotó. Comience la definición así: Gratitud significa: (agradecido, contento, agradecido, feliz por lo que tienes).
 - Elija aproximadamente tres elementos clave que pueda incorporar a la definición. Manténgalos simples para que los estudiantes puedan recordar.
 - Vincular la gratitud a la actitud: sentir gratitud = actitud positiva.

En esta lección, vamos a aprender más sobre la gratitud y las diversas cosas por las que estamos agradecidos, especialmente las pequeñas cosas por las que no nos damos cuenta de que estamos agradecidos. A veces llamamos a esto dar algo "por sentado". Simplemente asumimos que todas las cosas que necesitamos y amamos siempre estarán disponibles para nosotros, por lo que dejamos de verlas como especiales. Pero, en realidad, la mayoría de las cosas que tenemos y disfrutamos a diario son especiales, ¡y las extrañaríamos si desaparecieran!

¿Cuáles son algunas cosas que si desaparecieran en este momento, las extrañarías o te sentirías triste?

Invite a los estudiantes a responder.

Vincule la gratitud con el cuidado: a menudo, las personas y las cosas que apreciamos son personas y cosas que ayudan a cuidar de nosotros y nuestras necesidades de alguna manera.



Inspirar

5-7 minutos

Vea las 25 razones para estar agradecidos de Kid President en YouTube [3:46] -<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

Este es un video divertido que los niños disfrutan; Kid President hace un buen trabajo eligiendo cosas comunes y tontas por las que está agradecido. Hará

que sus estudiantes piensen en las cosas cotidianas por las que también pueden estar agradecidos.

Si no tiene acceso a una pizarra inteligente, Internet u otros medios para mostrar el video, puede usar la siguiente lista de elementos cotidianos para que sus estudiantes piensen (o use ejemplos de estudiantes de sus respuestas anteriores):

- Fuentes de agua en la escuela que nos dan agua limpia para beber cuando queramos.
- Dormir (¡Nuestros cerebros necesitan la oportunidad de reiniciarse! ¿Te imaginas si nunca hubieras dormido?)
- Dientes (¿de qué otra forma comeríamos?)
- Dedos (¿Cómo sería diferente la vida si no tuvieras dedos?)
- Colores
- Choferes de autobus
- Cubiertos
- Comidas favoritas
- Fines de semana!

Al enumerar los atributos físicos por los que estamos agradecidos, tenga en cuenta a los estudiantes con limitaciones físicas, discapacidades o diferencias. (Por ejemplo, están en una silla de ruedas y, por lo tanto, los zapatos pueden no ser tan importantes; o si hay un estudiante con una deformidad física en sus manos, entonces los dedos pueden no ser apropiados para la lista). Esto no es para desanimarlo. otros estudiantes sin estas limitaciones no deben estar agradecidos por sus habilidades, pero es importante ser sensible con todos los estudiantes.



Autorizar

10-15 minutos

El objetivo de esta actividad es hacer que los estudiantes sean conscientes de las pequeñas cosas por las que están (o, tal vez, deberían estar) agradecidos.

Esa fue una lista divertida de Kid President, ¿no? vamos a ir de agradecimiento. Búsqueda de tesoros hoy. Use el folleto adjunto para tomar notas sobre las pequeñas cosas por las que está agradecido aquí en la escuela (o en casa, si esto se hace al final del día). Marque el elemento cuando vea o experimente algo por lo que esté agradecido y escriba por qué está agradecido o haga un dibujo rápido de ello. ¡En la reunión (de clausura o de la mañana), compartiremos nuestros descubrimientos de la búsqueda del tesoro!



Reflejar

5 minutos

La gratitud se parece mucho a lo que estudiamos en nuestra última unidad: RESPETO y BONDAD. ¿Sabías que cuando te sientes agradecido o agradecida, eres más feliz? Los científicos han demostrado que reconocer cuándo nos sentimos agradecidos hace que nuestro cerebro se sienta feliz. La ciencia muestra que cuando hacemos cosas amables por los demás para hacerlos felices, cuando nos preocupamos por ellos, también somos felices. ¡Estas ideas están todas conectadas! ¿No es genial? ¿Notaste si te sentías más feliz hoy porque estabas atento a las cosas por las que estabas

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

agradecido? ¿Qué pasaría si dedicáramos tiempo a apreciar realmente todas las cosas que tenemos o llegamos a experimentar? ¿Cómo podemos mostrar gratitud hacia los demás cuando son serviciales y amables?



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/>

Gratitud = ¡Actitud positiva!

¿Cuáles son algunas de las cosas que notaste hoy por las que ni siquiera te diste cuenta de que estabas agradecido?

¡Esté atento hoy a las cosas a continuación!

Observa cómo te sientes cuando piensas en las cosas por las que estás agradecido.

Algo pequeño por lo que estés agradecido:	Algo GRANDE por lo que estés agradecido:	Una persona por la que estés agradecido:	Una habitación por la que estés agradecido:	Una regla que eres agradecido por:
Un olor por el que estés agradecido:	Un material escolar por el que estés agradecido:	Un alimento por el que estés agradecido:	Un animal por el que estés agradecido:	Una materia escolar por la que estés agradecido:
Una prenda de vestir por la que estés agradecido:	Una persona en la escuela por la que estés agradecido:	Un lugar especial por el que estés agradecido:	Un amigo por el que estés agradecido:	una persona en casa estés agradecido por: