

# Acto de bondad al azar: Estrellas brillantes

Esta lección está diseñada para animar a los estudiantes a pensar en aquellos que dan desinteresadamente, sin buscar el centro de atención o la recompensa, allí mismo en la escuela con ellos. Estos son los conserjes, el personal del servicio de alimentos, los conductores de autobuses y el personal de apoyo que trabajan arduamente para garantizar que la escuela esté limpia, que los niños estén seguros y saludables y que todo funcione sin problemas. A menudo, estas personas no reciben regalos ni “agradecimientos” porque no son el maestro ni los administradores del salón de clases. Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad no solo de identificar a estas personas que regularmente realizan importantes trabajos de servicio en la escuela, sino también de agradecerles a través de un acto de bondad al azar.

## Subconcepto(s) de bondad

Vulnerabilidad, Humildad

## Plazo de la lección

30-40 minutos

## Los materiales requeridos

☐ Plantilla de estrella (ver más abajo)

## 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:

- Entiende lo que es un acto de bondad al azar.
- Identifique a las personas en la escuela que trabajan duro pero que no siempre son apreciadas.
- Diseñe un símbolo de agradecimiento para el personal escolar identificado.

## Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos acercamos a la última semana del año escolar, el coraje de responder con amabilidad nos lleva fuera del salón de clases y de regreso con nuestras familias y amigos mientras las vacaciones de verano se avecinan en un futuro no muy lejano. ¿Tienes el coraje de responder con amabilidad en casa? A veces, a menudo puede parecer más difícil apoyarse en la amabilidad con las personas más cercanas a usted, ya que también son las personas que saben de primera mano cómo presionar sus botones y amortiguar su estado de ánimo. Sin embargo, la verdadera prueba de su capacidad para responder con amabilidad es cómo trata a los de su círculo íntimo. Esta semana, y durante todo el verano de este año, utilice nuestro homónimo, Actos aleatorios de bondad, como lema sobre cómo tratar a los demás cada día. Sea más consciente de las personas más cercanas a usted. Encuentre una pequeña cosa que pueda hacer por cada uno de ellos diariamente. Algo pequeño, pero significativo; algo simple, pero amable. Ningún acto de bondad al azar es demasiado pequeño para impactar a otro. Tu esfuerzo concentrado para hacer de tu mundo inmediato un lugar mejor tiene un efecto dominó en el mundo más grande que te rodea. ¿Cómo puedes responder valientemente con amabilidad todos los días?

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

### Consejos para estudiantes diversos

- Ayudar a los estudiantes de ESL a escribir sus mensajes; anime a los estudiantes a dibujar/decorar también la estrella para darle un toque personal, especialmente si la escritura es limitada.
- Permita que los estudiantes escriban sus mensajes y los peguen en la parte posterior de la estrella.
- Si los alumnos no se sienten cómodos cerrando los ojos (consulte la sección Compartir), invítelos a mirar al suelo.
- Dependiendo de su grupo, es posible que desee preseleccionar al personal que debe recibir estrellas y decidir cómo hacer llegar las estrellas a estas personas. Si su grupo necesita menos dirección, permítales elegir a los miembros del personal y determinar cómo llevar la estrella a la persona adecuada sin que ellos lo sepan. Tenga en cuenta qué miembros del personal obtienen estrellas y anime a una estrella por miembro del personal (para que nadie se quede fuera y/o un pequeño grupo de personas obtenga todas las estrellas).



### Compartir

5-7 minutos

*Cierra los ojos y piensa en un momento en que alguien hizo algo realmente bueno e inesperado por ti.*

Dé a los estudiantes un minuto para hacer esto.

*Bien, ahora abre los ojos. ¿Cuáles fueron los sentimientos que experimentó cuando recibió esa sorpresa inesperada y agradable?*

Invite a los estudiantes a responder.

*Ahora, levante la mano si esa cosa agradable e inesperada fue un regalo o algo físico que esa persona le dio.*

Deje que los estudiantes muestren sus manos.

*Levanta la mano si esa cosa agradable e inesperada fue un gesto, como abrir una puerta o ayudarte a recoger algo que se te haya caído.*

Deje que los estudiantes muestren sus manos.

*Que levante la mano si esa cosa linda e inesperada fue un cumplido; algo que dijeron.*

Deje que los estudiantes muestren sus manos.

*¿Ver? ¡La amabilidad viene en muchas formas! No tenemos que dar ni esperar recibir cosas grandes, lujosas y costosas; podemos hacer que la gente se sienta bien con un simple gesto amable o un cumplido.*



## Inspirar

5-7 minutos

*Para la lección de hoy, vamos a hacer un acto de bondad al azar. ¡Un acto de bondad al azar es una divertida sorpresa de bondad que se le da a otra persona sin que sepa que eras tú o sin que se lo espere! Estos actos de bondad no se anuncian, no necesariamente se planifican y no se recompensan. Estás haciendo cosas amables por los demás solo porque quieres que alguien más se sienta bien, no porque quieras que nadie se fije en ti.*

*Leamos sobre uno de esos actos de bondad por parte de alguien que en realidad era bastante famoso. Es un jugador de fútbol profesional de la NFL. Escuchemos su historia.*

Lea o invite a los estudiantes lectores fuertes a leer en voz alta el artículo titulado “El acto de bondad al azar de Jermaine Gresham salva a una pasajera de perder su vuelo”.

<https://www.cbssports.com/nfl/news/jermaine-greshams-random-act-of-kindness-saves-passenger-from-missing-her-flight/>

*¡Bueno! ¡Resumamos!*

Puede proporcionar un resumen conciso de los eventos o hacer que los estudiantes lo hagan. Puede usar el 5W+H para ayudar a los estudiantes a completar solo las ideas principales, como se muestra a continuación.

- **¿OMS?** Jermaine Gresham y una pasajera llamada Delilah Cassidy
- **¿Qué?** Delilah y Jermaine estaban en el mismo vuelo; Delilah no pudo subir porque no podía pagar la tarifa de equipaje. Jermaine pagó la tarifa por ella y no quería que le devolvieran el dinero; ella ni siquiera sabía quién era él al principio.
- **¿Cuándo?** (Desconocido, exactamente)
- **¿Dónde?** en un aeropuerto
- **¿Por qué?** Quería hacer algo amable por otra persona; él le pidió a ella que "devolviera el favor", lo que significa hacer algo amable por otra persona a cambio de su amabilidad.

*¡Así es como se puede ver y sentir un acto de bondad al azar! Ocurre sin planificación previa, sin previo aviso y en beneficio de otra persona. No hay ninguna expectativa de pago o de un gran anuncio (aunque Delilah estaba tan conmovida que lo publicó en las redes sociales, lo cual ya es bastante común). Pero Jermaine no necesitaba ninguna recompensa o reconocimiento; solo quería ayudar y luego subir al avión.*



## Autorizar

15-20 minutos

*¡Vamos a hacer nuestros propios actos de bondad al azar esta semana! Y lo haremos por aquellas personas en nuestra escuela que nos muestran amabilidad todos los días, pero que rara vez están en el centro de atención o reciben mucha atención. ¡Estoy pensando en aquellos miembros del personal de nuestra escuela que trabajan más entre bastidores, pero sin los cuales no podríamos dirigir nuestra escuela!*

*¿Quiénes son algunas de las personas importantes del personal escolar en las que puede pensar pero que no son maestros o personas con las que siempre ve o habla?*

Deje que los estudiantes hagan una lluvia de ideas y tomen notas en la pizarra: conserjes, personal de cocina, personal de oficina, guardias de cruce, conductores de autobús, personal de tecnología, personal de biblioteca, etc.

*Estas personas trabajan arduamente todos los días para garantizar que tengamos una excelente escuela a la que asistir y aprender. Estas personas no siempre reciben el aprecio que merecen porque no están en el centro de atención como los maestros, los estudiantes y los directores. Entonces, hoy les mostraremos que creemos que son una estrella brillante en nuestra escuela.*

Para la actividad, querrá tener a mano un directorio del personal para que los estudiantes puedan escribir los nombres de las personas para las que están haciendo estrellas. O, si tiene un grupo independiente y autodirigido, puede dejar que encuentren los nombres por su cuenta; ellos mismos pueden buscar en el sitio web de la escuela o en el directorio.

Pida a cada alumno que elija a alguien a quien enviarle una estrella. Deben completar su estrella, junto con una nota de agradecimiento, y luego idear un plan para llevar la estrella a la persona sin que ella lo sepa. Esta última parte debe hacerse con el profesor o en grupo grande. Determine el mejor momento del día para enviar a los estudiantes con sus estrellas y luego deje que brillen sus actos de bondad al azar.



## Reflejar

5-7 minutos

esta cSe puede hacer después de que las estrellas estén decoradas o después de que hayan sido entregadas. Discuta cómo se sintió apreciar a alguien a quien tal vez hayan subestimado durante todo el año.

¿Llegaron a conocer a alguien que nunca antes habían notado? ¿Cómo se sintió ser astuto en su entrega? Discuta los sentimientos positivos que experimentaron al hacer algo bueno por otra persona.



## Ideas de extensión

- Como una extensión de la ciencia, podría discutir las reacciones químicas en nuestros cerebros y cuerpos cuando hacemos algo amable por otra persona y, de manera similar, cuando recibir

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

amabilidad. Esto ayudará a los estudiantes a darse cuenta de lo bien que se debe haber sentido recibir una estrella, así como se sintió bien decorarla y regalarla.

- Dé una estrella en blanco a los niños para que la lleven a casa, la completen y déjela para que la encuentre un miembro de la familia.



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/>





