

Cuido mi #Selfie

Aprender que mostrar gratitud es una forma de ser amable con nosotros mismos debido a su capacidad para reducir el estrés y mejorar la moral general es una lección muy importante. En esta lección, los estudiantes se enfocan en identificar las formas en que cuidan sus mentes y cuerpos, e identifican tres cosas específicas (sobre ellos mismos) por las que están agradecidos.

Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Amabilidad

Plazo del proyecto

25-30 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Usará los dibujos de #selfie para la idea del tablón de anuncios en el Proyecto n.º 1 para esta unidad, así que aliente a los estudiantes a hacer su mejor trabajo, usar colores vibrantes y firmar con su nombre.
- ❑ Hojas de trabajo impresas de #selfie, una para cada estudiante (ver más abajo)
- ❑ Lápices de colores, marcadores para colorear la selfie.

Resultados de la lección:

Serán estudiantes:

- Identificar formas en que cuidan sus mentes y cuerpos.
- Identificar cosas sobre sí mismos por las que están agradecidos.
- Aplicar el pensamiento de autocuidado a sus vidas.

Consejos para estudiantes diversos:

- Anime a los estudiantes a dibujar sus respuestas si no pueden escribirlas.
- Deje que los estudiantes trabajen en grupos pequeños para ayudar a la generación de ideas.

COMPARTIR:

Hasta ahora en esta unidad, hemos estado hablando sobre lo que significa cuidar de nosotros mismos y de los demás a través de una comunicación respetuosa y evitando difundir rumores y chismes. También hemos hablado de lo que significa hacer una disculpa sincera o real y cómo podemos perdonar a alguien. Hagamos una revisión. Aproveche este tiempo para una verificación rápida de comprensión de un grupo grande.

- ¿Qué es un rumor?
- ¿En qué se diferencia un rumor de un chisme?
- ¿Cuáles son los tres métodos de comunicación?
- ¿Cuáles son los cuatro pasos para disculparse sinceramente?
- ¿Cuáles son los cuatro pasos para ¿perdón?

INSPIRAR:

Sin embargo, parte de ofrecer atención a los demás es la capacidad de ofrecer atención a nosotros mismos. Hablamos de esto enseguida en la unidad. ¿Alguien puede recordar lo que llamamos cuidar de nosotros mismos? A esto lo llamamos autocuidado.

Piénsalo. Si no te cuidas a ti mismo, ¿cómo vas a tener la energía para cuidar a otra persona? ¡No lo harás!

Entonces, hoy vamos a pensar en todas las formas en que nos cuidamos y pensaremos en las cosas de nosotros mismos que nos hacen especiales. Específicamente, vamos a ver cómo cuidamos nuestra mente y nuestro cuerpo..

Considere hacer una lluvia de ideas en la pizarra sobre diferentes ideas sobre cómo podemos cuidar nuestras mentes y nuestros cuerpos para preparar a los estudiantes para que completen la hoja de trabajo por su cuenta.

Mente: Sea amable con los demás, sea agradecido, duerma lo suficiente, haga rompecabezas, asista a la escuela, lea, respire profundamente, aprenda algo nuevo, aprenda otro idioma, juegue juegos de aprendizaje, mire televisión educativa, toque un instrumento, diga la verdad sobre nosotros mismos y otros, dejar de chismes y rumores, pedir disculpas, perdonar.

Cuerpo: Duerma lo suficiente, haga ejercicio, coma alimentos saludables como frutas y verduras, baile, ayude con las tareas del hogar, manténgase activo durante el recreo, participe en la clase de gimnasia, ande en bicicleta, practique algún deporte, pida disculpas y perdone (sí, hay beneficios para la salud física cuando hacemos esto!)

AUTORIZAR:

Distribuya la hoja de trabajo "Me importa mi #Selfie" para que los estudiantes completen/vean las instrucciones en la hoja de trabajo.

Los estudiantes pueden trabajar de forma independiente o en grupo para la práctica semiguída. Esta podría ser una forma interesante de ver cómo transfieren lo que han aprendido hasta ahora sobre el cuidado de los demás al cuidado de sí mismos; flotar de grupo en grupo para ver lo que están discutiendo.

Como modelo, considere tener una hoja de trabajo de #selfie que haya completado usted mismo. Querrás uno para el tablón de anuncios de todos modos.

REFLEJAR:

Si los estudiantes terminan sus hojas de trabajo, puede pedirles que compartan su trabajo o, si agrupó a los estudiantes para la sesión de lluvia de ideas, déjelos trabajar en estos grupos y compartir lo que tienen al final del período de trabajo. Estos deben completarse para el tablón de anuncios en el Proyecto n.º 1, por lo que es posible que deba darles a los estudiantes más tiempo para terminar o pedirles que los terminen en casa.

Adapte el mensaje de conclusión dependiendo de si los estudiantes terminaron o no su hoja de trabajo. ¡Recuérdelos a los estudiantes que parte del cuidado más importante que pueden tener es por sí mismos! No podrán cuidar a nadie más si primero no se cuidan a sí mismos.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Cuido mi #Selfie

Tómese un tiempo para pensar en cómo se cuida a sí mismo y luego haga lo siguiente:

1. Haz un dibujo de tu #selfie en la pantalla del teléfono inteligente a continuación.
2. Responde las preguntas de la página siguiente sobre cómo cuidas tu #mente y tu #cuerpo.
3. Responde las preguntas sobre por qué estás #agradecido de ti mismo.
Piensa en las cosas que puedes hacer, que tienes y que eres.

Cuido mi #Mente. Tres formas en que cuido mi mente:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

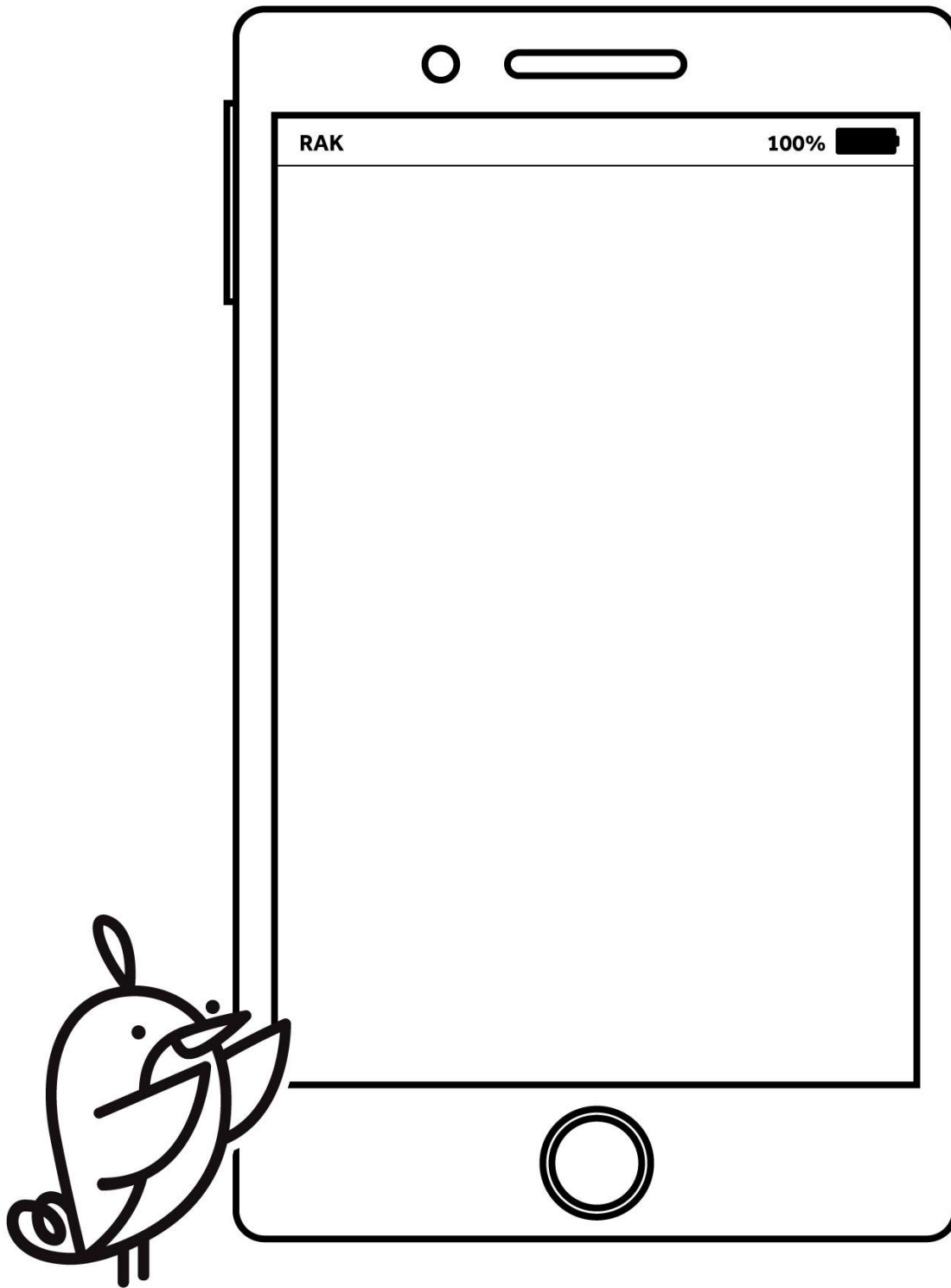
Cuido Mi #Cuerpo. Tres formas en que cuido mi cuerpo:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Estoy agradecido por. Tres cosas por las que estoy agradecido de mí mismo:

1. Puedo _____.
2. Tengo _____.
3. Soy _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®