

Cariñoso

En la primera semana de esta unidad, profundizaremos en el concepto de cuidar. Específicamente, esta unidad explora lo que significa cuidar y mostrar interés tanto por nosotros mismos como por quienes nos rodean. Las próximas cuatro semanas se centrarán en el cariño, la gratitud, la empatía y la compasión. Sin embargo, para que podamos ser realmente cariñosos con los demás, primero debemos mirar hacia adentro y ver cómo nos tratamos a nosotros mismos. Debemos respetarnos y cuidarnos a nosotros mismos antes de poder realmente cuidar a los demás.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos

START
HERE

Mezcle en el cuidado personal

Usando una pelota de playa, la clase entablará una conversación sobre el cuidado personal y cómo debemos prestar atención al cuidado físico y mental de nosotros mismos. *(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)*

Mini lecciones

Fo Grupos Pequeños
15 minutos



Los 5 mejores cuidados personales

Divida la clase en grupos de 4-6. Asigne a la mitad de los grupos para crear una lista de los 5 principales de los aspectos más importantes del cuidado personal físico. La otra mitad creará una lista de los 5 principales relacionados con el autocuidado mental. Permita tiempo para compartir con toda la clase.

Fo Socios
15 minutos



mis prioridades

Con un compañero, identifique su forma física y mental más importante de cuidarse a sí mismo. ¿Cómo te cuidas? Compartir con los demás. Si el tiempo lo permite, permita que toda la clase comparta.

Fo Individuos
15 minutos



Mi rutina diaria

¿Cómo te cuidas CADA DÍA? Usando el folleto que se proporciona a continuación, haga que cada estudiante cree una rutina diaria que muestre cómo es su autocuidado diario. Enfatique la importancia del autocuidado tanto físico como mental.

Centrado en la tecnología
15 minutos



Autocuidado de los medios

Divida la clase en grupos de 4-6. Pida a cada grupo que investigue aplicaciones que ayuden a los usuarios a realizar un seguimiento del tiempo frente a la pantalla y establecer objetivos basados en los parámetros de

cuidado personal deseados. Permita tiempo para que cada grupo comparta su aplicación preferida y explique cómo ayuda a cuidar nuestra salud mental.

Mezcle el cuidado personal

Esta es la primera semana de nuestra unidad Caring. Los estudiantes se enfocarán en el autocuidado y explorarán los conceptos de autocuidado tanto físico como mental.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Pelota de playa inflable
- ☐ Marcador Sharpie

Mapa de Normas

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

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explore cómo demuestran actualmente el cuidado personal tanto física como mentalmente.
- Cree una meta personal para aumentar el cuidado personal como parte de su rutina diaria.

Conexión del maestro/autocuidado

¡Bienvenidos a la Unidad de Cuidado! En esta unidad hablaremos sobre una serie de conceptos relacionados con el cuidado: compasión, empatía y gratitud. Comencemos esta unidad como hicimos con la unidad Respeto y veamos cómo nos cuidamos a nosotros mismos. ¿Cómo es para ti el autocuidado? ¿Ejercicio? ¿Planifica con anticipación para estar menos estresado? ¿Meditación? ¿Oración? ¿Tiempo con la familia y los amigos? ¿Leer por diversión? ¿Cómo se ve en la escuela? ¿Comer un almuerzo saludable? ¿Paseando con los estudiantes durante un tiempo libre? (¿Tu escuela tiene un programa para caminar? Si no es así y esto alimenta tu autocuidado, ¡tal vez podrías comenzar uno!) Como el respeto, si los estudiantes no nos ven modelando el autocuidado, no lo harán ellos mismos. Por lo tanto, piense en cómo puede modelar el cuidado personal en la escuela y luego establezca la intención de hacerlo. Comunique esta intención a los estudiantes para que sepan que está participando en la práctica del autocuidado al igual que les pedirá que lo hagan.

**Compartir**

3-5 minutos

Tómese un tiempo para pensar en diferentes formas de mostrar autocuidado hacia usted mismo. ¿Cómo es para ti el autocuidado?

(Invite a los estudiantes a responder).

¡Excelente! El autocuidado incluye la forma en que nos cuidamos tanto física como mentalmente. Tanto las palabras como las acciones amables son necesarias para realmente cuidarte a ti mismo.



Inspirar

3-5 minutos

Hablamos mucho sobre cómo cuidarnos físicamente, como comer bien, dormir lo suficiente y practicar una buena higiene. Sin embargo, nuestros pensamientos y palabras que nos decimos a nosotros mismos también es una parte muy importante del cuidado personal. Es posible que no sea consciente de los pensamientos que tiene a lo largo del día, pero afectan directamente su estado de ánimo, cómo maneja las cosas e incluso qué tan bien puede completar el trabajo escolar, los deportes y otras actividades.

Repasemos algunas opciones posibles para palabras amables que demuestren cómo te preocupas por ti mismo. Esto puede ser complicado, así que comenzaré con un ejemplo. Cuando me alisto por la mañana, me digo a mí mismo: "¡Eres inteligente y puedes hacer cualquier cosa que te propongas!"

¿Cuáles son algunas palabras amables que podrías pensar o decirte a ti mismo?



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora jugará un juego para explorar las diferentes formas en que cada uno de nosotros practica actualmente el cuidado personal. Muestre la pelota de playa a la clase y explique que cada sección de la pelota de playa tiene una pregunta escrita. Si lo desea, lea en voz alta cada pregunta para que la clase pueda comenzar a preparar mentalmente algunas respuestas durante el juego real.

Preguntas:

- ¿Cómo muestras autocuidado en tu apariencia?
- ¿Cómo muestras autocuidado con tus palabras?
- ¿De qué manera te cuidas cada mañana o cada noche?
- ¿De qué manera puedes sentirte mejor cuando ha sido un día difícil?
- ¿Cómo puedes cuidarte cuando te sientes abrumado?
- ¿Cómo puedes cuidarte incluso cuando las cosas van muy bien en tu vida?

Nota: Una pelota de playa inflable estándar tiene 6 secciones. Si su pelota tiene más, no dude en repetir las preguntas o agregar las suyas propias.

Cómo jugar:

Pida a la clase que forme un círculo en la sala sentándose encima de sus escritorios o en el suelo dependiendo de su configuración. Empezando por el profesor, cada persona leerá la pregunta sobre la que toca su pulgar derecho. Después de responder la pregunta, la persona arrojará la pelota de playa a otra y se sentará. Repita hasta que todos los miembros de la clase hayan tenido la oportunidad de responder al menos una pregunta..

Nota: si lo desea, puede permitir que un estudiante elija una pregunta diferente en la pelota de playa si se siente incómodo con la pregunta que recibió.



Reflejar

5-7 minutos

Como clase, discuta por qué el cuidado personal puede ser tan difícil a veces. Ejemplos: Nos ocupamos y nos olvidamos de nosotros mismos, no hacemos tiempo para cuidarnos físicamente adecuadamente y mentalmente, no vemos el valor, etc.

Esta semana, comprométete a pasar 5 minutos extra todos los días *entú*. Eres un miembro valioso de nuestra clase, tu familia y nuestra comunidad. Tómese un tiempo para usted e infórmenos sobre cómo se sintió al crear tiempo conscientemente.

Daily Self-Care Checklist

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

