

# Cariñoso

Esta semana nos enfocamos en la gratitud que es ser agradecido y apreciar lo que tienes y los que te rodean. La clase explorará la gratitud en relación con su vida personal, centrándose en la positividad y la bondad como herramientas para aumentar el cariño y la gratitud.

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

### Una comida de gratitud

La clase participará en un refrigerio simple presentado de manera formal para enfatizar cuánto debemos agradecer. Los estudiantes hablarán sobre todas las personas que contribuyeron a su merienda y luego resaltarán una gratitud personal por escrito. (*Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.*)

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### mostrando gratitud

Divida la clase en grupos de 4-6. Asigne 1 o 2 grupos para pensar en formas de mostrar gratitud por las siguientes personas: compañeros/amigos, padres/familiares y colaboradores de la comunidad (policía, bibliotecario, etc.). Permita que cada grupo comparta de 3 a 5 formas diferentes de mostrar gratitud por la persona asignada.

**Para Socios**  
15 minutos



### Sesión de agradecimiento

Pon un temporizador a 2 minutos. Divida la clase en parejas. Cada persona se turnará para dar la mayor cantidad posible de "agradecimientos" a la otra persona durante su sesión de 2 minutos. Reinicie el cronómetro y repita con el otro compañero. Haga que cada pareja comparta su gratitud favorita.

**Para individuos**  
15 minutos



### Estoy agradecido por...

¿Por qué estás agradecido en tu vida? Crea una lista de 10 cosas por las que estás agradecido en tu vida diaria. Agregue ilustraciones si el tiempo lo permite. Pida a cada persona que comparta su gratitud más inusual con la clase.

**Centrado en la tecnología**  
15 minutos



### Gratitud basada en los medios

Divida la clase en grupos de 4-6. Haga que cada grupo haga una lluvia de ideas sobre 3 formas de usar la tecnología para mostrar gratitud a los demás a lo largo de esta semana. Cada persona elegirá un método e informará sobre la respuesta que recibió después de agradecer..

# Una comida de gratitud

La clase participará en un refrigerio simple presentado de manera formal para enfatizar cuánto debemos agradecer. Los estudiantes hablarán sobre todas las personas que contribuyeron a su merienda y luego resaltarán una gratitud personal por escrito.

## Plazo de la lección

30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Muffins u otros refrigerios individuales para la clase según las necesidades de alergias
- ☐ Servilletas
- ☐ Artículos de limpieza (spray, toallitas, etc.)
- ☐ Fichas
- ☐ Bolígrafos/lápices

## 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 gratitud por lo que tienen y por quienes los rodean.
- Expandir su capacidad de proporcionar gratitud no solicitada.

## Conexión del maestro/autocuidado

La ciencia muestra que la gratitud puede mejorar nuestro enfoque mental, reducir nuestro estrés y mejorar nuestra autoestima y nuestras relaciones con los demás. Pero tener una “actitud de gratitud” puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Esta semana, mientras enseña a los estudiantes sobre los beneficios de la gratitud, recuerde participar usted mismo en la gratitud. ¿Qué va bien en tu clase en este momento? ¿Qué va bien en tu vida personal? ¿Cuáles son las pequeñas cosas mundanas que normalmente das por sentado que, en realidad, tendrían un gran impacto si desaparecieran? Sea agradecido por ellos. Pon esto en práctica escribiendo al menos cinco cosas por las que estás agradecido cada mañana antes de comenzar tu día escolar. Publíquelos donde pueda reflexionar sobre ellos a lo largo del día y donde los estudiantes puedan verlos (si se siente cómodo compartiendo su lista). Hacer que los alumnos te vean practicar la gratitud hará que sea más fácil para ellos hacerlo ellos mismos.



## Compartir

3-5 minutos

La semana pasada exploramos cómo nos cuidamos tanto física como mentalmente. Esta semana nuestro enfoque cambia a la gratitud por cómo los demás se preocupan por nosotros. Para esta unidad, basaremos nuestra comprensión en la siguiente definición de gratitud: “Ser agradecido y apreciar lo que tienes y a quienes te rodean”.

Exploremos qué significa la gratitud para cada uno de nosotros. ¿Qué significa para ti la gratitud? (Invite a los estudiantes a responder).



## Inspirar

3-5 minutos

Todos experimentan y definen la gratitud de una manera ligeramente diferente. Piense en un momento en el que estaba muy agradecido por algo que alguien hizo por usted. Diríjase a su vecino y comparta su respuesta.

Anime a los voluntarios a compartir su experiencia con la clase.



## Autorizar

15-20 minutos

Explique que la clase ahora participará en una breve "comida" para recordarnos todo el trabajo que implica cada comida que consumimos.

Pida voluntarios para:

- Distribuya servilletas a cada estudiante y al maestro.
- Pase la merienda.

Indique a la clase que espere hasta que todos hayan recibido su merienda (incluyendo voluntarios) antes de comerlo.

Mientras la clase come, guíelos a través de la siguiente conversación:

¿De dónde podría haber venido este bocadillo? (hecho en casa, comprado en la tienda, etc.)

¿De dónde vinieron los ingredientes?

¿Cómo llegó esta merienda a la escuela?

¿Quién tuvo la amabilidad de servirte la merienda hoy?

Después de haber proporcionado todas las respuestas, explique que cada una de las personas mencionadas anteriormente participó en brindarle un refrigerio delicioso y saludable durante este período. ¡Cada una de estas personas se beneficiaría de su gratitud expresada!

¿Cómo podríamos mostrarles gratitud? (Permita que la clase discuta diferentes ideas para mostrar gratitud tanto a los presentes como a los que no conocen personalmente.)



## Reflejar

5-7 minutos

Proporcione a cada estudiante una ficha. Pídales que escriban una gratitud por una persona que ha hecho algo bueno por ellos hoy. Si es necesario, proporcione el mensaje "Estoy agradecido por \_\_\_\_\_ porque...".

En el lado en blanco de la ficha, haga que cada estudiante ilustre su gratitud con una ilustración simple que complemente su nota escrita.

Recoja las fichas como boleto de salida al final de su tiempo de clase. Guarde las tarjetas y léalas de forma anónima a lo largo de la semana para fomentar la gratitud como una respuesta natural a la amabilidad y la amabilidad. Si el tiempo lo permite, pida voluntarios para dar agradecimientos adicionales cada día.