

# Cariñoso

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.

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



### Categorías dispersas de autocuidado

En esta unidad, estamos pasando al concepto de cuidado. Esta palabra no te resulta desconocida en este momento de tu vida; usted ha estado cuidando de sí mismo y posiblemente de los demás durante bastante tiempo. Para esta unidad, cuidar se define como cuidar y mostrar preocupación tanto por nosotros mismos como por quienes nos rodean.. (Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### Lista de verificación de autocuidado

Divida la clase en grupos de 4-6. Haga que cada grupo cree una lista de verificación de autocuidado para adolescentes. Explore el tema del autocuidado mental y físico. Su lista debe tener más de 10 artículos con al menos 5 en ambas categorías.

**Para Socios**  
15 minutos



### Prioridades diarias

Con tu pareja, escribe una lista de todo lo que debes lograr hoy después de la escuela. Asegúrese de incluir la tarea, los quehaceres, el tiempo en familia, etc. Una vez que tenga sus listas en su lugar, regrese y asegúrese de tener tiempo para el cuidado personal en su horario. Añade al menos una actividad física y mental que se centre en cuidarte.

**Para individuos**  
15 minutos



### Evaluación de autocuidado

¿Cuál es un área de cuidado personal en la que necesita dedicar más tiempo? En una ficha, identifique esa área y escriba una declaración positiva animándose a completarla diariamente. En el reverso de la tarjeta, haz 7 casillas. Comprometerse a orientar esta área 5 de los próximos 7 días.

**Centrado en la tecnología**  
15 minutos



### Vida real vs. Medios

¿Cómo puede la tecnología interferir con su autocuidado físico? Divídanse en grupos pequeños e identifiquen una forma en que la tecnología puede disminuir la actividad física. Cree un cartel con una ilustración y un eslogan que motive al lector a poner la actividad física ANTES o EN COMBINACIÓN con la tecnología. Es hora de estar activo.

# Categorías dispersas de autocuidado

En esta unidad, estamos pasando al concepto de cuidado. Esta palabra no te resulta desconocida en este momento de tu vida; usted ha estado cuidando de sí mismo y posiblemente de los demás durante bastante tiempo. Para esta unidad, cuidar se define como cuidar y mostrar preocupación tanto por nosotros mismos como por quienes nos rodean.

**Plazo de la lección**

30 minutos

**Los materiales requeridos**

- ☐ Folleto de categorías dispersas (1 para cada grupo)
- ☐ 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 el cuidado personal tanto física como mentalmente
- Crear una meta personal para aumentar el autocuidado 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. Comuníquese 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

En esta unidad, estamos pasando al concepto de cuidar. Esta palabra no te resulta desconocida en este momento de tu vida; usted ha estado cuidando de sí mismo y posiblemente de los demás durante bastante tiempo.

¿Cuáles son algunas formas básicas de practicar el cuidado personal en la escuela? Invitar a los estudiantes a responder

Dado que este tema no es completamente nuevo para nosotros, utilizaremos este tiempo para analizar la importancia del cuidado personal y lo vital que es para nuestra salud en general.



## Inspirar

5-7 minutos

El autocuidado es cómo nos cuidamos a nosotros mismos física, mental y emocionalmente. Esto incluye necesidades básicas como cuidar nuestro cuerpo, comer sano y dormir lo suficiente. Muchas veces ni siquiera pensamos en cómo esas cosas simples y cotidianas afectan nuestra salud mental o emocional.

Veamos dormir lo suficiente y el efecto que tiene en el resto de su vida. ¿Qué sucede cuando no puede (o elige no) dormir lo suficiente por una noche?

¿Cómo podrías comportarte al día siguiente?

¿Qué sucede si pasas 2 o 3 días sin dormir lo suficiente? ¿Cómo podría cambiar su comportamiento? ¿Cómo crees que te iría en una prueba importante o en un juego importante?

Sus ejemplos muestran una fuerte conexión entre la salud física y mental/emocional. Todo lo que descuidamos fue un poco de sueño, ¿verdad? Sin embargo, el sueño permite que su cuerpo descanse, organice los pensamientos del día e incluso resuelva problemas. La falta de sueño no solo causa irritabilidad, sino que también te vuelve más torpe y te quita la concentración y la capacidad de aprender.

Como puede ver solo en esta área, el cuidado personal es extremadamente importante para ayudarlo a mantenerse saludable y cuidarse a sí mismo. ¡No puedes cuidar a los demás muy bien si no te preocupas por ti primero!



## 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. Divida su clase en grupos de 2-3.

Revise las reglas para las categorías dispersas:

Cada pareja recibirá un folleto de Categorías dispersas.

Verá 10 categorías diferentes en su tablero. Todos los grupos tienen las mismas categorías.

Anunciaré una carta específica al comienzo de cada ronda. Cada respuesta en su tablero debe comenzar con esta letra. No se permiten nombres propios ni nombres de personas.

Tendrá 3 minutos para completar tantas categorías en su tablero como sea posible.

Su objetivo es encontrar respuestas únicas que otros no tengan. Tus respuestas pueden terminar siendo tontas, pero también deben ser apropiadas para la escuela.

Después de cada ronda, revisaremos las respuestas con toda la clase. Si su respuesta fue utilizada en otro grupo, debe tacharla.

Después de revisar todas las respuestas, cuente el número de respuestas ÚNICAS que tiene su grupo. ¡El grupo con el número más alto gana esa ronda!

Jugaremos 2-3 rondas del juego dependiendo de las limitaciones de tiempo..



## Reflejar

5-7 minutos

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

Esta semana, comprométete a dedicar 5 minutos extra todos los días a TI. Eres un miembro valioso de nuestra clase, tu familia y nuestra comunidad. Tómese un tiempo para usted e infórmenos sobre cómo se sintió al tallar conscientementetiempo.

Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 1 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

