

Cariñoso

Esta semana nos enfocamos en la gratitud, ser agradecido y apreciando 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



Gratitud sencilla

La clase participará en una actividad de gratitud simple destinada a mostrar gratitud por alguien más en la clase por ser ellos mismos.
(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Juegos de roles de gratitud

¿Cómo MUESTRAS gratitud? Divídase en grupos pequeños y cree una obra de teatro simple para ilustrar un ejemplo de cómo ha mostrado gratitud esta semana..

Para Socios
15 minutos



Sesión de agradecimiento

Con tu pareja, crea una tarjeta de agradecimiento para un adulto de tu escuela. Asegúrese de que su declaración sea personalizada y muestre orgullo por el trabajo para que su gratitud realmente se manifieste. Concierte un horario para entregar su tarjeta, ya sea en persona o de forma anónima..

Para individuos
15 minutos



Tira cómica de gratitud

Usando la plantilla a continuación (o una que se encuentra en línea como esta <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), crea una tira cómica que muestre un momento en el que pudiste expresar tu gratitud hacia alguien en tu vida familiar. ¿Cómo pudiste mostrar gratitud? Si aún no ha tenido la oportunidad, deje que su cómic refleje lo que SÍ PUEDE hacer la próxima vez que tenga la oportunidad de decir gracias..

Centrado en la tecnología
15 minutos



¡Tecnología para ganar!

Como grupo grande, cree un gráfico en T con un lado que enumere las áreas por las que estamos más agradecidos dentro de la tecnología y el otro lado que brinde una explicación de CÓMO lo ayuda. Enumerar de 3 a 5 agradecimientos es el objetivo. ¡Asegúrese de que su gratitud sea acordada como clase!

Gratitud sencilla

La clase participará en una actividad de gratitud simple destinada a mostrar gratitud por alguien más en la clase por ser ellos mismos.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Fichas
- ☐ 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 actualmente demuestran gratitud por lo que tienen y los que les rodean.
- Ampliar 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 relaciones con otros. 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 cosas pequeñas y 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 gratitud es fácil cuando alguien hace algo obvio o enorme que te ayuda inmensamente. Piense en un momento en el que estaba muy agradecido por algo que alguien hizo por usted y que realmente lo ayudó. (Permita que varios voluntarios compartan sus respuestas).

**Inspirar**

4-6 minutos

La semana pasada exploramos la necesidad de cuidarnos tanto mental como físicamente y las consecuencias cuando no lo hacemos. Esta semana nuestro enfoque cambia a la gratitud por los demás. Para esta unidad, basaremos nuestra comprensión en la definición de gratitud: "Ser agradecido y apreciar lo que tienes y a quienes te rodean". Muchas veces nosotros olvidamos para mostrar gratitud hacia quienes nos rodean por ser ellos mismos y tener un efecto positivo en ti sin siquiera intentarlo.

Los grandes gestos son fantásticos y son mucho más fáciles de identificar y agradecer a los demás. Sin embargo, a medida que continuamos creciendo y madurando en nuestra capacidad de mostrar gratitud y amabilidad a los demás, debemos hacer un esfuerzo consciente para integrar este concepto en nuestro pensamiento cotidiano.

Deténgase y piense en alguien que lo afectó positivamente hoy solo por ser ellos mismos. Tal vez fue su amable saludo esta mañana, o el hecho de que mantuvieron la puerta abierta cuando entraste a clase. ¿Reconociste a esta persona? ¿Hiciste un esfuerzo para mostrarles gratitud de alguna manera? Es este tipo de pensamiento intencional el que realmente puede cambiar tu perspectiva de la vida de “sobrevivir cada día” a una de positividad y gratitud. ¡Todo depende de lo que estés buscando!

La decisión es tuya.



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora practicará el acto de gratitud intencional dentro de nuestra clase. Cada persona de la clase, incluido el maestro, elegirá al azar a una persona de la clase y escribirá una declaración de agradecimiento por ella.

Pautas:

- Haga que cada persona seleccione al azar a otra persona en la clase usando palitos de helado con un nombre escrito (u otra opción aleatoria) para que todos sean seleccionados y no haya duplicados o "favoritos" seleccionados.
- Proporcione a cada persona una ficha. Escriba la persona que eligieron en el lado en blanco y la declaración de agradecimiento en el lado rayado. En la parte inferior de la declaración de agradecimiento, pueden firmar con su propio nombre o mantenerlo en el anonimato.
- Cada declaración debe comenzar con el siguiente inicio de oración: "Estoy agradecido por _____".
- Cada declaración de agradecimiento debe ser específica para la persona elegida. Ejemplo: "¡Estoy agradecido por todas las veces que compartes tus lápices conmigo!" pero no, "¡Estoy agradecido por tu abrigo!"
- Lea cada agradecimiento en voz alta como un boleto de salida.



Reflejar

5-7 minutos

Guarde las tarjetas y distribúyalas para que cada destinatario las conserve. Como clase, discuta cómo se siente recibir gratitud por ser USTED. ¿Cómo puedes continuar con esta cadena de gratitud y contagiar bondad y gratitud a otra persona después de salir de clase hoy?

Plantillas para tiras cómicas

