

# Cariñoso

Esta es la cuarta semana en la unidad de cuidados. Los estudiantes se enfocarán en la compasión como la progresión natural del cuidado una vez que se identifique la empatía.

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



### Desafío de compasión

Los estudiantes harán un recorrido por la escuela, identificarán las áreas que no son particularmente cómodas y crearán un plan de acción para al menos un área identificada.

*(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)*

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### Compasión en acción

Divida la clase en pequeños grupos. Haga que cada grupo cree un escenario que demuestre una lucha común que experimentan en la escuela o en la comunidad (acoso, chismes, etc.). Comercia con otro grupo y crea un juego de roles para ilustrar cómo podrías superar esa lucha..

**Para Socios**  
15 minutos



### Compasión continua

Con tu pareja, habla de un momento en el que hayas recibido una compasión inesperada de un extraño. Por ejemplo, alguien pagó por tu bebida, te ayudó a cargar algo pesado, etc. ¿Cómo cambió esto tu actitud? ¿Cómo puede pasarlo/pagarlo hacia adelante?

**Para individuos**  
15 minutos



### Compartiendo Compasión

Elija una persona en su hogar con la que normalmente no se junta. Haz 3 cosas compasivas por ellos hoy. Esto incluye palabras amables, pequeños gestos y ayudar más allá de sus tareas/expectativas habituales.

**Centrado en la tecnología**  
15 minutos



### Aplicaciones de compasión

Con un compañero, explore diferentes aplicaciones que se centren en la compasión por los demás. Seleccione su favorito y preséntelo a la clase. ¡Si es posible, descárgalo y pruébalo esta semana!

# Desafío de compasión

Los estudiantes harán un recorrido por la escuela, identificarán las áreas que no son particularmente cómodas y crearán un plan de acción para al menos un área identificada.

**Plazo de la lección**

30 minutos

**Los materiales requeridos**

- ☐ No se requieren materiales para esta lección.

**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:

- Utilice la empatía como una herramienta de motivación para aumentar la compasión en su vida cotidiana.
- Practique la compasión tanto a escala local como nacional.

**Conexión del maestro/autocuidado**

En nuestra Unidad de Atención, la emoción culminante es la compasión, que es el deseo de ayudar a los necesitados. ¿Cómo te necesitan tus alumnos hoy? ¿Cómo te necesitan tus compañeros? ¿De qué manera puede mostrar compasión mientras mantiene los límites profesionales y personales? Recuerda que ser compasivo no significa que eres responsable de resolver los problemas de todos. No se puede cambiar la vida hogareña de un estudiante. No puedes mejorar mágicamente las habilidades de gestión del aula de otro maestro. Entonces, ¿qué puedes hacer para mostrar compasión cuando ves a otros luchando? Puede proporcionar un entorno de aula estable y saludable para que los estudiantes prosperen mientras están bajo su cuidado. Puede ofrecer estrategias, si se le solicita, para ayudar a su colega a realizar cambios pequeños y positivos en la gestión del aula. La compasión se trata de ayudar en lo que puedas y ser solidario mientras reconoces que no todos los problemas son tuyos para resolverlos. Estar presente, escuchar, empatizar y actuar cuando sea posible son buenos pasos para mostrar compasión hacia sus alumnos y compañeros de trabajo.

**Compartir**

4-6 minutos

¿Cómo definirías la compasión? (Permita respuestas de varios voluntarios).

Sí, todas estas respuestas apuntan a un terreno común de bondad. La compasión se define como sentir empatía y querer ayudar a otro que lo necesita.



## Inspirar

4-6 minutos

Hemos llegado a nuestra última semana en nuestra unidad de cuidados. Hemos explorado el cuidado personal, la gratitud y la empatía. El último componente es la compasión. En este momento de nuestras vidas, hemos escuchado este término antes. Sin embargo, nuestra definición puede variar según nuestras experiencias personales.

Piense en nuestro juego de la semana pasada. Tuvimos que decidir con qué situación podíamos sentir más empatía: ser intimidado o ser excluido. El hecho de que pudiera empatizar con la persona que fue acosada no significa necesariamente que automáticamente se sienta inspirado para ayudarla. La compasión es el siguiente paso después de la empatía. Es la acción que sigue a la conexión emocional.

Ahora, piense en un momento en el que pudo mostrar empatía y compasión. Comparta su respuesta con un vecino. (Permita que varios voluntarios compartan sus ejemplos con toda la clase si el tiempo lo permite).



## Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora llevará su capacidad de empatizar al siguiente nivel usando la compasión para hacer cambios pequeños pero impactantes dentro de su escuela. La clase irá en un “caminata de desafío de compasión” en toda la escuela.

- Busque cualquier área que no se adapte a todos en la escuela. Esto podría incluir luchas físicas (escaleras y sin rampa, etc.) u opciones de privacidad (vestuarios, baños, etc.).
- Después de la caminata, vuelva a reunirse y cree una lista de áreas anotadas y haga una lluvia de ideas de soluciones cuando sea posible.
- Discuta quién tiene el poder de hacer estos cambios (estudiantes, maestros, administración) y continúe compartiendo sus observaciones con esas personas.



## Reflejar

5-7 minutos

Como clase, discuta los desafíos de expresar verdaderamente el sentimiento de empatía con la acción de la compasión.

- ¿Por qué es difícil responder con acción a veces?
- ¿Cómo has mostrado compasión por los demás en el pasado?
- ¿Cómo te sentiste al ayudar a alguien en una situación con la que puedes empatizar?

Cuando realmente sientes empatía por alguien, se necesita coraje para seguir adelante y ayudarlo a superar su situación. ¡Tu compasión podría ser el punto de inflexión positivo en una situación realmente difícil!