

Introducción a la clase

Misión RAK: Ahaz de la amabilidad la norma™ en nuestras escuelas, lugares de trabajo, hogares y comunidades.

¡Bienvenidos a nuestro plan de estudios de secundaria! Estamos emocionados de ayudarlo a usted y a sus estudiantes a aprender más sobre la amabilidad y difundirla en su comunidad. A la derecha se recomiendan las actividades del Día 1; si tiene tiempo, las actividades al final son una forma divertida de conectarse con sus alumnos mientras se preparan para este curso. El autoinventario de amabilidad requerido se encuentra a continuación.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

1. Comprender el diseño y la estructura del curso.
2. Obtenga una vista previa del proyecto Kindness Capstone.

Recursos / Materiales

- ☐ **Plan de estudios de la clase**
- ☐ **Paquete del proyecto Kindness Capstone**
- ☐ **Autoinventario de amabilidad**

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios (5 puntos)
- ☐ **Entrada de diario de la semana 1:** ¿Qué es lo que más quieres aprender en esta clase y por qué quieres aprenderlo? En una escala del 1 al 5 (1 bajo; 5 alto), ¿qué tan involucrado está actualmente en su comunidad? Explique su calificación. (5 puntos)

Compartir: DÍA 1

Arrancadores de discusión:

- ¿Qué significa la amabilidad para ti?
- ¿Por qué te inscribiste en esta clase?



Inspirar: DÍA 1

Leer: Guíe a los estudiantes a través del plan de estudios de la clase. Preguntas de dirección.



Mirar: La ciencia de la

bondad: <https://www.randomactsofkindness.org/kindness-videos/18-the-science-of-kindness>

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de amabilidad que ves en nuestra comunidad?
- ¿Cuál es un área de nuestra comunidad que le gustaría servir y por qué?

Empoderar: DÍA 1

- Presente a los estudiantes el Proyecto Kindness Capstone (consulte la Guía del maestro para obtener más detalles).
- Complete un autoinventario de amabilidad: (*Volverá a visitar en la semana 15*)



Autoinventario de amabilidad:

- Proporcione una copia del autoinventario de amabilidad a continuación.
- Permita de 5 a 7 minutos para que los estudiantes lo completen.

Guíe una discusión:

- ¿Qué concepto de bondad es tu más fuerte?
- ¿Qué concepto de amabilidad le gustaría seguir trabajando durante el resto de esta clase? Explique tu respuesta.

¡Asegúrese de que los estudiantes guarden su inventario hasta el final de la clase!

*Consulte las actividades opcionales de la semana 1 a continuación si su primera semana de clases es más de un día.

Actividades opcionales de la semana 1

Como clase, determinen cuál es **sureglas de clase** será. Use los seis conceptos de bondad para ayudar a estructurar las reglas.

Pida a cada alumno que realice un **aacto de bondad al azar** e informar al grupo sobre lo que hicieron y cómo fue recibido (si lo saben). Consulte el sitio web de RAK para [ideas de bondad](#).

Haga que los estudiantes jueguen **juegos para romper el hiel** para llegar a conocer unos a otros. Cuanto más se conozcan y confíen el uno en el otro, más cómodos estarán compartiendo.

Mira algunos de los [videos de amabilidad en el sitio web de RAK](#) y discutir los proyectos que hicieron y el impacto. ¡Inspírate!

Ya sea en grupos o individualmente, haga que los estudiantes lean, expliquen y respondan a diferentes [citas sobre la bondad del sitio web de RAK](#).

salir y **explorar**! En preparación para el Capstone, realice un recorrido a pie por su comunidad. Comience señalando varios negocios, ubicaciones, edificios gubernamentales o servicios que los estudiantes deberían auditar para su proyecto.

Autoinventario de amabilidad

Direcciones: Lea cada declaración y clasifíquese honestamente en una escala del 1 al 5, siendo 1 rara vez o nunca y 5 siempre o constantemente. Es importante que se tome el tiempo para responder con sinceridad después de darse tiempo para reflexionar sobre cada afirmación. Este es un inventario personal y los resultados no tienen que ser compartidos con nadie directamente.

Después de calificarse bajo cada concepto, sume los puntajes y divídalos por tres. Este es el número que sombreamá en su folleto de inventario de bondad (abajo).

Concepto de amabilidad n.º 1: respeto

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Me trato con respeto a mí mismo todos los días, incluidos mis pensamientos y acciones.

Trato a los demás con respeto todos los días, incluidos mis pensamientos y acciones.

Soy rápido para cambiar mi comportamiento si noto que estoy siendo irrespetuoso.

Sume las tres columnas y divida por 3. Esta es tu puntuación de respeto =

Concepto de amabilidad n.º 2: cariño

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Hago tiempo diariamente para proporcionarme un cuidado personal de calidad, física y mentalmente.

Me preocupo por los demás y la comunidad a través de la ayuda, la compasión y la empatía.

Busco a otros para extender mi gratitud cuando recibo algo positivo.
de ellos a través de palabras o acciones.

Sume las tres columnas y divida por 3. Esta es su puntuación de cuidado =

Concepto de Bondad #3—Inclusividad

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Valoro a los que son diferentes a mí y busco honrarlos a través de mis palabras y acciones.

Uso mis palabras y acciones para mejorar la inclusión en áreas que pueden faltar en mi escuela y comunidad.

Defiendo a otros que están siendo excluidos y trabajo para ayudarlos a sentirse parte del grupo, la escuela y la comunidad.

Sume las tres columnas y divida por 3. Este es su puntaje de inclusión =

Continúa en la siguiente página...

Concepto de Bondad #4—Integridad

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Hago lo que sé que es correcto y amable en todas las situaciones.

Mis palabras significan algo y los demás pueden confiar en que lo que digo es verdad.

Persevero honestamente para alcanzar nuevas metas, evitando la tentación de tomar atajos cuando surgen oportunidades.

Sume las tres columnas y divida por 3. Esta es su puntuación de integridad =

Concepto de Bondad #5—Responsabilidad

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Me hago cargo de mis acciones, tanto positivas como negativas, y me esfuerzo por hacer las cosas bien cuando no lo están.

Acepto la responsabilidad tanto de mis palabras como de mis acciones a diario, evitando la tentación de culpar a los demás.

Utilizo la autodisciplina para lograr mis objetivos, incluso cuando son difíciles o de largo plazo.

Sume las tres columnas y divida por 3. Este es tu puntaje de responsabilidad =

Concepto de Bondad #6—Coraje

Declaración

Autoevaluación (1-5)

Soy un líder de servicio en mi escuela y comunidad y estoy dispuesto a defender lo que creo.

Estoy dispuesto a dejar que otros vayan primero, lideren y sean el centro de atención, incluso si siento que podría hacerlo mejor o de manera más eficiente.

Fomento la bondad en nuestra escuela, en mi hogar y en nuestra comunidad.

Sume las tres columnas y divida por 3. Esta es tu puntuación de coraje =

Continúa en la siguiente página...

Ahora, copie sus puntajes de arriba en los espacios a continuación.

Las puntuaciones de mi concepto de amabilidad son:

Respeto _____ Cuidado _____ Inclusión _____ Integridad _____ Responsabilidad _____ Coraje _____

Para visualizar sus puntajes, complete el siguiente gráfico sombreando cada concepto de amabilidad desde el interior del círculo hacia afuera usando la siguiente jerarquía:

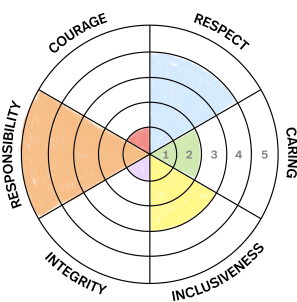
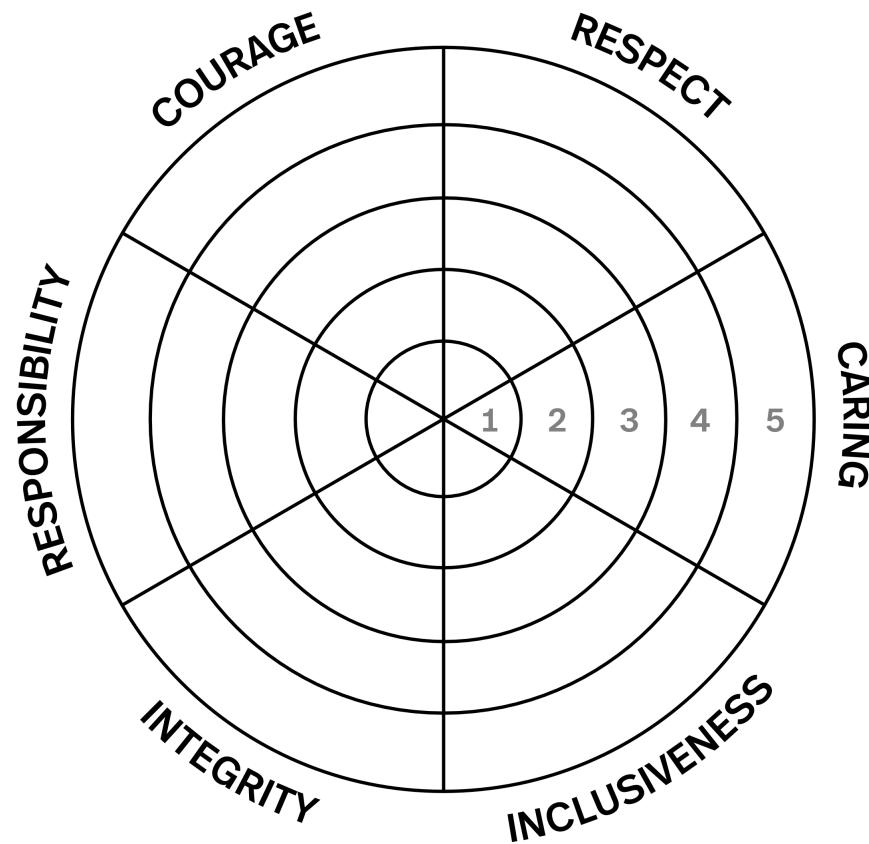
1 = Débil

2 = Neutro

3 = Aprendizaje

4 = Moderado

5 = Fuerte



Muestra de un autoinventario de bondad completado con los siguientes niveles:
Respeto: Moderado, Cuidado: Neutral, Inclusividad: Aprendizaje, Integridad: Débil,
Responsabilidad: Fuerte, Coraje: Débil.