

Una nota amable

AMABILIDAD MÁS ALLÁ DEL AULA™
IMPULSO DE AMABILIDAD • OPCIÓN 1 • CARIÑOSO

Plazo de la lección

20-25mins

Materiales

- ☐ Fichas (o papel)
- ☐ Suministros básicos de arte
- ☐ Póster solidario (opcional)



Compartir

Discuta la conexión entre la BONDAD y el CARIÑO. Defina cariño: CUIDAR ES SENTIR Y MOSTRAR PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. (Muestre el cartel Cariñoso si lo desea). Como grupo, identifique comportamientos amables que nos ayuden a cuidar a los demás. ¿Cómo ayudas a tu familia? ¿Tus amigos? ¿Tus profesores? ¿Estudiantes nuevos en tu clase? Aspirar a 2-3 voluntarios para responder por cada grupo (familia, amigos, etc).



Inspirar

Cuando elegimos la bondad, automáticamente terminamos preocupándonos por los demás en nuestras vidas. Demostramos que nos importa cuando elegimos palabras y acciones amables, incluso cuando nos sentimos frustrados o enojados. La amabilidad es contagiosa. Cuando recibimos palabras amables, nos sentimos bien con nosotros mismos. Entonces es más probable que también compartamos palabras amables con los demás. Piensa en un momento en el que recibiste una nota o tarjeta amable. ¿Cómo te sentiste cuando lo leíste/miraste?

Explique que hoy crearemos una nota amable para alguien en casa. ¡Se siente tan bien dar una palabra amable como recibir!



Autorizar

Cada participante escribirá y/o dibujará una nota amable en una ficha para alguien en su hogar. Puede ser un hermano, un padre u otro adulto de confianza. Luego elegirán en qué parte de su casa quieren dejar la nota para que la persona elegida pueda encontrarla “accidentalmente”. Después de que se hayan completado todas las notas amables, analice algunas opciones para una buena ubicación dentro de la casa. Enfatice las áreas comunes, como el refrigerador, en lugar de los espacios privados, como un dormitorio.

- ¿Dónde podrías dejar tu nota?
- ¿Por qué querías elegir una habitación principal en lugar de un espacio personal (como el dormitorio)?



Reflejar

Cuando nos preocupamos por los demás, elegimos palabras amables para animarlos y animarlos. Algunas palabras nos hacen sentir deprimidos o tristes, mientras que otras nos alegran y nos animan. ¡Recuerda, tus palabras tienen poder! Elige amables.

- ¿Qué palabras incluiste en tu nota?
- ¿Cómo te sentirías si recibieras una nota amable inesperada?
- ¿Qué puedes hacer si tus palabras o acciones irrespetuosas hieren los sentimientos de alguien?



