

Mi hábitat corporal

Esta lección fundamental en la Unidad de Responsabilidad se enfoca en la autodisciplina y cómo las acciones responsables nos afectan a nosotros mismos en primer lugar. Habrá un tema recurrente a lo largo de esta unidad que se enfoca en la toma de decisiones responsable y la autodisciplina de una manera que muestre la responsabilidad hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el medio ambiente. Se abordarán los estándares de ciencias de la vida y música a través del estudio de hábitats e impacto ambiental del ruido. Cada lección establecerá paralelos con la responsabilidad, la autodisciplina y, en última instancia, la amabilidad. El enfoque de esta primera lección es tomar decisiones responsables para cuidar nuestros cuerpos físicos, mentes y corazones: nuestros hábitats corporales.

Concepto(s) de bondad

Responsabilidad, Autodisciplina,
Hábitat, Amabilidad

Plazo de la lección

30-40 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Folleto de hábitat personal
- ☐ Ejemplo de folleto para el maestro

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explorar decisiones responsables e irresponsables con respecto al cuidado de nuestro cuerpo y mente.
- Identificar partes del hábitat del cuerpo (cuerpo físico, mente, corazón) y evaluar formas de mantenerlas seguras y saludables.
- Explore cómo podemos tomar decisiones responsables con respecto a nuestros cuerpos y mentes.

Conexión del maestro/autocuidado

Como profesor, eres responsable de la seguridad y la educación de decenas de niños. ¿Cómo te preparas para la escuela cada día? Se requiere que cada maestro proporcione algún tipo de planes de lecciones como prueba de la planificación. La planificación eficaz va mucho más allá. El mapeo de una unidad en función de la cantidad de días de clase junto con las limitaciones de tiempo asignadas puede cambiar por completo la lección original. A menudo nuestra planificación se vuelve más y más corta cuanto más tiempo llevamos enseñando. Sin embargo, cada año recibimos un grupo completamente nuevo de estudiantes. Esta semana, reserve algo de tiempo adicional para evaluar su clase actual. ¿Qué necesidades especiales tienen (tanto fortalezas como debilidades) que requieren un enfoque diferente al de años anteriores? Si este es su primer año de enseñanza, intente categorizar a sus estudiantes por estilo de aprendizaje en lugar de nivel académico. Puede comenzar a apreciar un poco más a cada estudiante, lo que finalmente conduce a un maestro que responde con amabilidad en lugar de frustración.

Consejos para estudiantes diversos

- Ajustar el *Habitación Personal* folleto para reflejar a los estudiantes con limitaciones físicas. Considere la posibilidad de encontrar una copia impresa gratuita en línea de una persona en silla de ruedas o lo que mejor represente la limitación. Es posible que desee reunirse primero con el estudiante para ver qué *Habitación Personal* folleto que preferiría ya que no tener la capacidad de caminar no significa que no tenga piernas que cuidar, etc.



Compartir

3-5 minutos

Hoy vamos a poner en marcha nuestra Unidad de Responsabilidad. A lo largo de todas las lecciones, vamos a hablar sobre ser responsables con nosotros mismos, con los demás y con el medio ambiente a través de una discusión sobre los hábitats. ¿Alguien sabe qué es un hábitat?

Ajuste esta pregunta dependiendo de si ya ha discutido sobre los hábitats este año o no. Invite a los estudiantes a responder.

¡Eso es correcto! Un hábitat es un espacio vital para personas, animales y cualquier organismo vivo, por pequeño que sea. Todos tenemos hábitats, algunos los tenemos para nosotros mismos, como quizás nuestros dormitorios, y otros los compartimos con otros, como nuestro salón de clases.



Inspirar

7-10 minutos

Vamos a hablar un poco sobre lo que significa responsabilidad. ¿Alguien puede darnos una buena definición de responsabilidad?

Llame a varios estudiantes para obtener una variedad de ideas.

¡Bien! Responsabilidad significa ser confiable para hacer las cosas que se requieren o se esperan de usted. Esto podría significar prepararnos para la escuela por la mañana. Tal vez signifique cuidar de una mascota. Tal vez signifique hacer las tareas de la casa. Tal vez sea cuidar nuestras cosas, como asegurarnos de que hagamos nuestra tarea por la noche, que nuestros abrigos estén correctamente colgados en nuestro espacio de casilleros y que nuestros escritorios estén organizados. Todo el mundo tiene algo de lo que es responsable. Todos dependemos de nosotros mismos y de los demás para hacer lo correcto, hacer lo que se pide y se espera, y hacer lo que es útil. Eso es lo que mantiene nuestros hábitats funcionando fluidamente. ¡Lo más importante de lo que eres responsable, eres tú!

Tómese un tiempo ahora mismo para pensar, emparejar, compartir. Diríjase a su vecino y hable sobre las cosas que usted es responsable de hacer por sí mismo, no por los demás ni por su familia, sino por usted, para que se mantenga saludable y feliz en su hábitat personal de su cuerpo, mente y corazón. Algunos ejemplos pueden incluir cepillarse los dientes para que sus dientes se mantengan fuertes; tomar un baño o una ducha para que su cuerpo se mantenga limpio; haciendo tu tarea para no atrasarte en la escuela, leyendo libros para que tu mente crezca, ofreciéndote como voluntario para ayudar a tu corazón más fuerte, o ir al médico para chequeos

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

regulares! Comparta algunas de las formas en que es responsable y se cuida.

Invite a los estudiantes a responder.

En muchos sentidos, nuestros cuerpos, nuestros corazones y nuestras mentes son nuestros hábitats personales. Estos son los lugares donde solo tú puedes estar. Y sabemos que nuestro éxito personal depende de la salud de nuestros hábitats personales, nuestros cuerpos, mentes y corazones. Nadie más puede cuidar su cuerpo, corazón y mente de la misma manera que usted lo hace, por lo que es importante que tomemos en serio la responsabilidad de cuidarnos a nosotros mismos.



Autorizar

15-20 minutos

Ahora vamos a completar un diagrama corporal que describe cómo cuidamos nuestro hábitat personal. reparte el Mi hábitat personal hojas de trabajo

Quiero que piensen en lo que hemos hablado hasta ahora en nuestras otras unidades: Respeto, Solidaridad, Inclusión e Integridad. Piensa en las ideas clave que hemos aprendido. Luego, en su diagrama corporal, dibuje o escriba sobre todas las formas en que toma decisiones responsables para mantener su hábitat personal (su cuerpo, mente y corazón) sano, seguro y feliz.

Aquí está mi hábitat personal.

Es importante tener un ejemplo de esta lección para que los estudiantes tengan claro qué hacer. Cree un ejemplo utilizando el folleto a continuación para mostrar a sus alumnos su hábitat personal.

Puedes ver cómo... Explique el diagrama y señale las decisiones responsables que toma y en qué parte del cuerpo (o mente o corazón) impactan.



Reflejar

5 minutos

Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que compartan sus dibujos con la clase, ya sea usando estudiantes voluntarios o pensando, emparejando, compartiendo.

Hay muchas cosas de las que somos responsables todos los días que nos ayudan a mantenernos saludables, felices, fuertes y confiables. Si tomamos decisiones que no son responsables o son descuidadas, arriesgamos nuestros hábitats personales. Algunos hábitats se pueden reconstruir si se rompen, ¿verdad? Si el nido de un pájaro se arruina en una tormenta, puede hacer uno nuevo. Si la cabaña de un castor es arrasada por una inundación, el castor puede reestructurarla. A veces, nuestros hábitats personales resultan heridos; nos rompemos una extremidad, nos cortamos, nos enfermamos. Afortunadamente, también tenemos formas de ayudarnos a reparar el hábitat de nuestro cuerpo. Pero, si tomamos decisiones descuidadas, corremos el riesgo de dañar nuestros hábitats. Por ejemplo, tal vez no usamos nuestros cascos cuando andamos en bicicleta; tal vez no

dormimos lo suficiente o nos olvidamos de tomar nuestros medicamentos como se supone que debemos hacerlo). Ser responsables es un gran trabajo, pero somos las mejores personas para cuidar nuestros hábitats personales. Trabajemos todos los días para tomar decisiones buenas, saludables y responsables para nuestros cuerpos, mentes y corazones.



Ideas de extensión

- Envíe diagramas a casa con los estudiantes y pídale que expliquen a sus padres/tutores cómo los estudiantes son responsables de los hábitats de sus cuerpos. Luego, pídale a los padres/tutores que incluyan ideas sobre cómo pueden ayudar a su estudiante a cuidar su hábitat personal. Los ejemplos pueden incluir ayudar con los medicamentos, cocinar alimentos saludables, llevar al estudiante a las citas con el médico, asegurarse de que el estudiante haga suficiente ejercicio, etc. Cuando terminen, los estudiantes pueden traer los diagramas a la clase para compartirlos con otros o enviarlos para obtener crédito/reconocimiento adicional.

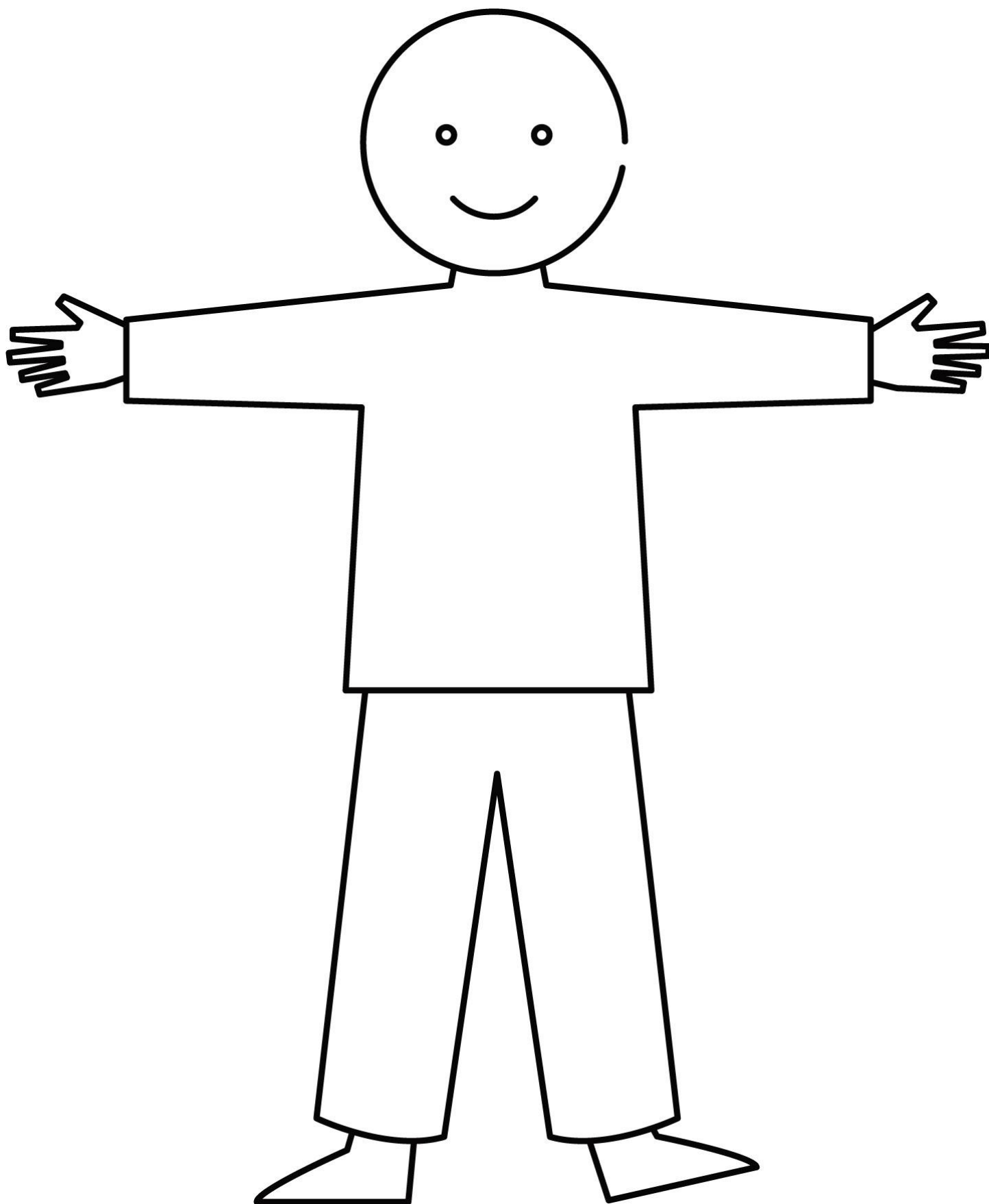


DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®