

Mi piedra de afirmación

Esta lección inicial en la unidad Caring amplía el concepto de respeto centrándose en el autocuidado. Los estudiantes crearán piedras de afirmación para mantener en sus escritorios como una herramienta para ayudarlos a mantenerse positivos durante todo el día y concentrarse en lo que los hace especiales.

Esta lección funcionaría muy bien junto con su tiempo de arte durante los especiales. ¡Considere preguntarle a su maestro de arte si le gustaría colaborar! Es una excelente manera de demostrar que también te importa su enfoque académico.

Cariñoso Sub-Cconcepto(s)

Compasión, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Pegamento Blanco Líquido
- ☐ Pinceles
- ☐ Tijeras para cada niño
- ☐ Revistas o imágenes de internet
- ☐ piedras
- ☐ Pelota o bolsita de frijoles

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:

- Crea una piedra de afirmación personalizada usando palabras e imágenes que inspiren un sentimiento de felicidad.
- Practique el uso de habilidades de afrontamiento cuando las circunstancias le causen sentimientos negativos.

Conexión del maestro/autocuidado

En la primera unidad hablamos sobre la importancia del respeto por uno mismo como un elemento básico para el respeto dentro de nuestro mundo. Esta unidad se enfoca en el cuidado, que incorpora compasión, ayuda, gratitud y empatía. Cuidar se define como sentir y mostrar preocupación por uno mismo y por los demás. Con esta definición en mente, trate de evaluar cómo se cuida a sí mismo.

Self Care es una herramienta vital para garantizar que tengamos tiempo para reiniciar. No es egoísta proporcionar tiempo cada día para enfocarse solo en USTED. ¿Qué haces sólo para ti cada día? Si la respuesta es difícil de identificar, haga una lluvia de ideas sobre cómo puede cuidarse a sí mismo todos los días. Si ya comenzó este proceso, intente expandir o profundizar su cuidado personal para incluir objetivos a largo plazo (como hacer ejercicio o tomar una clase divertida). Si no se preocupa por usted, ¿cómo puede esperar brindar una atención sólida a los demás?

Consejos para estudiantes diversos

- Ayude a un estudiante con habilidades motoras finas limitadas recortando imágenes para él.
- Proporcione una variedad de piedras de diferentes tamaños para que los estudiantes elijan.
- Proporcione un producto terminado para ayudar con la visualización.



Compartir

3-5 minutos

Juega un juego de todos contra todos de "Me preocupo por mí mismo cuando...".

Usando una pelota o una bolsa de frijoles, comience el juego terminando la oración inicial.

Lanza el objeto a la persona a tu derecha. Continúe hasta que todos hayan completado la oración con un ejemplo personal.



Inspirar

¿Qué es cuidar?

5-7 minutos

Explique que cuidar es sentir y mostrar preocupación por los demás. Esta unidad se enfoca en cuidar y expresar eso en nuestro salón de clases, nuestros hogares y nuestra comunidad. Ya hemos aprendido cómo respetarnos a nosotros mismos, a nuestros amigos y a nuestro espacio nos ha ayudado a sentirnos seguros y mostrar amabilidad a diario. El cuidado se basa en esto. Cuando nos preocupamos, nuestras acciones muestran amabilidad y los demás disfrutan de nuestra compañía.

¿Qué es el Autocuidado?

3-5 minutos

Explique que el autocuidado es cuando nos tomamos el tiempo para cuidarnos a nosotros mismos. Recuerde que si no nos tomamos el tiempo para cuidarnos a nosotros mismos, no somos muy buenos para cuidar a los demás. Una forma de practicar el autocuidado es controlar sus sentimientos con frecuencia y tener algunas herramientas para ayudarte a cambiar tus sentimientos cuando estás molesto. Llamamos a estas herramientas habilidades de afrontamiento. Cuando usamos una habilidad de afrontamiento, nos permite tomarnos un tiempo para alejarnos del problema, despejar nuestras mentes y volver a sentirnos felices nuevamente.

- Es posible que desee designar un área en su salón que sea tranquila para que los estudiantes la usen cuando practiquen habilidades de afrontamiento (la biblioteca de su salón de clases es una excelente opción).



Autorizar

25-30 minutos

Hoy, cada persona creará su propia piedra de afirmación especial utilizando imágenes de revistas o imágenes impresas de Internet y frases. Una afirmación es una imagen o frase positiva que te hace sentir mejor contigo mismo. Esta es tu propia piedra, una habilidad de afrontamiento personalizada para usar cuando te sientas abrumado, triste o incluso cuando necesites una sonrisa sobre lo genial que eres. Nadie puede decirle qué ponerle, cómo hacerlo o incluso usarlo con usted. Es solo para ti.

Paso 1:

Cada alumno seleccionará una piedra del montón. O, si vive en un área que tiene piedras afuera, considere hacer una pequeña caminata por la naturaleza para recolectar piedras para este proyecto con la clase. Pida a cada alumno que lave su piedra con agua y jabón. Permita que las piedras se sequen al aire mientras completa el paso 2.

Paso 2:

Mientras las piedras se secan, haga que cada estudiante mire revistas para recortar palabras e imágenes inspiradoras que los hagan sentir inmediatamente felices. El objetivo es elegir palabras e imágenes que lo lleven rápidamente a un "lugar feliz". Enfátice que las palabras y las imágenes deben ser lo suficientemente pequeñas para caber en la piedra. Cierta superposición está bien, pero las imágenes y frases más grandes no se unirán bien. Si lo desea, muestre a los estudiantes la imagen de muestra a continuación o cree la suya propia para que tengan un producto final como referencia.



Fuente: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Paso 3:

Usando pegamento blanco, haga que cada niño pinte sus imágenes/palabras en sus piedras. Anímelos a extender el pegamento hasta que quede una capa delgada para que las palabras y las imágenes no tengan trozos de pegamento obstruyéndolos. (El pegamento actuará como un aglutinante para el papel y también preservará la piedra del desgaste natural).

Después de terminar todas las piedras de afirmación, explique que los estudiantes las usarán durante todo el año para ayudarlos cuando se sienten deprimidos o molestos. Los estudiantes pueden sacar su piedra y discutir algunas de las imágenes o frases con el maestro o asistente cuando se sientan abrumados, frustrados o incluso enojados. Esta es una excelente manera de demostrar que nos preocupamos por nosotros mismos. Cuando retenemos los sentimientos negativos por mucho tiempo, no estamos mostrando bondad. Nuestra actitud cambia y se vuelve más difícil respetar y mostrar bondad a los demás debido a todos estos sentimientos difíciles. ¡Usar tu piedra de afirmación puede ayudarte a sentirte positivo de nuevo rápidamente!

- Usando un voluntario, demuestre cómo usar la piedra de afirmación para cambiar los sentimientos. Una idea es guiar a una persona a través de un cambio de actitud señalando varias imágenes/palabras y preguntándole cómo le ayudan a sentirse feliz.
- Deberá crear una señal o un plan para sus alumnos cuando quieran o necesiten esta habilidad de afrontamiento.
- Deberá seleccionar una ubicación especial para que los estudiantes almacenen sus piedras.



Reflejar

5-7 minutos

Pida a cada alumno que comparta 1 elemento de su piedra con la clase. Haga hincapié en que estas piedras de afirmación son personales y es posible que algunas personas no se sientan completamente cómodas compartiendo todo lo que ponen en ellas. Haga las siguientes preguntas mientras seleccionan ciertas imágenes o frases:

- *¿Cómo te hace sentir eso?*
- *¿Por qué pusiste esa imagen en tu piedra de afirmación?*
- *¿Esa imagen/frase te recuerda a una persona, lugar, cosa o momento divertido en tu vida?*



Ideas de extensión

- Extensión en el hogar: cree una piedra de afirmación adicional para uso doméstico. Explique la actividad e invítelos a usar la piedra durante las luchas con su hijo para disminuir las emociones negativas.

Aviso del cuaderno RAK (Ver RAK Notebook Project en la unidad Respect para más detalles):

- Dibuja tu lugar feliz. Si pudieras estar en cualquier lugar ahora mismo, ¿dónde sería y por qué?
- Permita que los estudiantes dibujen libremente o registren sus respuestas a este mensaje. Fomentar oraciones completas y ejemplos concretos.



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/>