

# Conociéndonos y respetándonos a nosotros mismos

Esta lección les permite a los estudiantes procesar el concepto de respeto a nivel personal al establecer un breve conjunto de reglas para ayudar a gobernar cómo tratan sus mentes, cuerpos y corazones todos los días, tanto en el hogar como en la escuela.

**Subconcepto(s) de respeto**

Autocuidado, Amabilidad

**Plazo de la lección**

45 minutos

**Los materiales requeridos**

- ☐ Diarios de estudiantes (si esto no es parte de su plan de estudios, cualquier hoja de cuaderno funcionaría) para ideas de autoestima
- ☐ Papel (preferiblemente cartulina resistente) para reglas de respeto propio
- ☐ Utensilios de escritura: pueden ser marcadores si anima a los estudiantes a dibujar o decorar su trabajo.
- ☐ Cinta

**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.

**Objetivo de la lección**

Serán estudiantes:

- Definir respeto y autorrespeto.
- Desarrolle un conjunto de reglas personales en torno al respeto por sí mismo.

**Conexión del maestro/autocuidado**

Es extremadamente importante ser amable contigo mismo como maestro antes de que puedas esperar compartir el mismo nivel de respeto dentro de tu salón de clases. ¿Cómo practicas el respeto por ti mismo personalmente? Alimentar su cuerpo, garantizar un sueño adecuado y crear un momento de tranquilidad todos los días son excelentes opciones para ser amable con usted mismo en preparación para su salón de clases todos los días.

**Consejos para estudiantes diversos**

- Anime a los estudiantes a dibujar sus ideas si tienen habilidades de escritura limitadas.
- No obligue a todos los estudiantes a compartir sus ideas si se sienten incómodos.
- Puede emparejar a los estudiantes o ponerlos en grupos pequeños si los estudiantes tienen dificultades para pensar en ideas y reglas de respeto por sí mismos.
- Use computadoras (si están disponibles) para que los estudiantes creen su lista de reglas para promover la práctica y la personalización de la escritura.



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



## Compartir

3-5 minutos

*Vamos a comenzar este año con una unidad sobre Respeto. Sé que has escuchado este término antes. ¿Alguien puede compartir su definición de la palabra respeto?* Invite a los estudiantes a responder; escriba los términos clave en la pizarra.

*¿Cómo sabes que alguien te está mostrando respeto?* Invitar respuestas; tomar notas en la pizarra.

*¿Cómo, a su vez, muestras respeto a alguien?* Invitar respuestas; observe las similitudes entre cómo los estudiantes observan el respeto y cómo dan respeto.

*Cuando eres respetado por alguien más, ¿cómo te hace sentir?*  
Invite a los estudiantes a responder.



## Inspirar

5-7 minutos

*Para esta unidad, vamos a ver el respeto de varias maneras. Veremos cómo respetamos a los demás y cómo respetamos lo que tenemos y hacia dónde vamos. También hablaremos sobre lo que significa tener conversaciones respetuosas y cómo escuchar a los demás con respeto. Sin embargo, vamos a empezar hablando de lo que significa respetarnos a nosotros mismos.*

*El respeto por uno mismo es una de las formas más poderosas de respeto y amabilidad. ¿Por qué crees que es esto?* \*Invitar a los estudiantes a responder; recordar a los alumnos que es difícil ser respetuoso y amable con los demás si no somos primero respetuosos y amables con nosotros mismos. No podemos regalar lo que no poseemos.

*Quiero que todos abran sus diarios [si corresponde; si no, saca un papel] y escribe estas tres palabras:*

MENTE  
CUERPO  
CORAZÓN

*Detrás de cada una de estas palabras, escribe o dibuja al menos tres formas en las que respetas y eres amable con tu mente, tu cuerpo y tu corazón. Déjame darte algunos ejemplos para que tus ideas se muevan:*

*MENTE - ¡Voy a la escuela para poder aprender más cada día!*

*CUERPO: como alimentos saludables para mantenerme fuerte y crecer.*

*CORAZÓN: ayudo a los demás, lo que me hace sentir bien.*

Dé a los estudiantes 3-5 minutos para escribir/dibujar.



## Autorizar

7-10 minutos

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*Normalmente comenzamos cada año escolar escribiendo o aprendiendo las reglas del salón de clases. Una de esas reglas es respetar a los demás y al salón de clases. Sin embargo, lo que quiero que hagas ahora es que escribas de tres a cinco reglas personales para este año por respeto a ti mismo. ¿Cuáles son tres o cinco cosas que harás por ti mismo o pensarás en ti mismo que te ayudarán a recordar que siempre debes tratarte con amabilidad y respeto?*

*Tómese su tiempo y haga un buen trabajo escribiendo claramente o haciendo un dibujo para representar sus reglas de respeto por sí mismo.. Quiero que los pegues dentro de tu diario, dentro o encima de tu escritorio, o en el espacio de tu casillero (cubículo); en cualquier lugar, puede recordar todos los días las formas en que se cuidará este año. Puede usar las ideas que acaba de generar en sus diarios/piezas de papel para ayudarlo a comenzar.*

Distribuya cartulina firme si es posible para fomentar la vida útil del papel (para que no se rompa fácilmente); considere plastificar si hay una opción gratuita disponible en su escuela.



## Reflejar

5 minutos

Invite a los alumnos a compartir una de sus reglas de autoestima.

Recuerde a los estudiantes que para respetar a los demás, primero deben respetarse a sí mismos. Los observará durante todo el año para asegurarse de que sigan sus propias reglas y cuiden sus mentes, cuerpos y corazones.



## Ideas de extensión

- En la escuela: considere usar la observación del respeto propio como parte de futuras reuniones matutinas o boletos de salida; llamar la atención sobre los estudiantes que siguen sus reglas y toman buenas decisiones en torno al respeto por sí mismos. Elogie a los estudiantes por cuidar de sí mismos.

Copie cada una de sus reglas antes de que los estudiantes las coloquen en su lugar especial para que pueda ayudarlos a ser responsables de lo que identificaron al comienzo del año escolar. ¡Esta podría ser una excelente manera de seguir el progreso en esta área! Puede insertar su hoja de "reglas" en sus carpetas de estudiantes y usarlas como temas de conversación en las conferencias de otoño.

- En el hogar: coloque una copia de las reglas de respeto propio de cada estudiante en su archivo para compartir con los padres en las conferencias de otoño o envíe una copia a casa con los estudiantes para compartir con los padres; estas reglas deben seguirse tanto en casa como en la escuela. Envíe la carta a los padres que acompaña a la "Unidad de Respeto" para presentar la unidad y repasar todas las próximas lecciones para que los padres puedan reforzar los mensajes en casa.



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/>