

Respetándonos a nosotros mismos (emocionales)

Esta lección se basa en la Lección 1 y permite a los estudiantes no solo identificar emociones externas, sino también reflexionar sobre cómo han identificado emociones dentro de sí mismos en la última semana. También tienen la oportunidad de idear estrategias específicas para ayudarlos a sobrellevar las experiencias emocionales, brindándoles una mayor oportunidad de cuidarse y respetarse a sí mismos.

Subconcepto(s) de respeto

Autocuidado, Amabilidad

Plazo de la lección

25-30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Ficha de trabajo Cuidando de Nosotros Mismos y de Nuestras Emociones
- ☐ utensilio de escritura

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:

- Explore formas saludables de cuidar su propia salud mental y emocional.

Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos adentramos en esta unidad, tómese un tiempo para preguntarse: “¿Cómo me respeto a mí mismo? ¿Cómo practico el autocuidado?” ¡Debes llenarte primero antes de tener algo que ofrecer a tus estudiantes! Intente crear una meta positiva relacionada con el cuidado personal cada día escolar para asegurarse de que está colocando sus necesidades en la parte superior de la lista. Algunos ejemplos pueden ser: elijo concentrarme únicamente en comer durante mi hora de almuerzo (¡y no en calificar los trabajos!) o elijo escribir una afirmación positiva en la pizarra cada mañana para recordarme a mí mismo (y a todos los que la leen) que cada uno de nosotros es un miembro valioso de nuestro salón de clases y comunidad escolar.

Consejos para estudiantes diversos

- Revise esta lección para ser sensible a estudiantes que tienen experimentado (o que experimenta regularmente) situaciones traumáticas que harían difícil hablar sobre lo que los asusta o enoja.
- Asigne previamente a los socios (para pensar, emparejar y compartir) para que los niños se separen de sus grupos de amigos habituales.



Compartir

3-5 minutos

Hemos estado hablando de lo que influye en nuestros sentimientos y emociones. Hoy vamos a hacer una actividad donde pensamos en cómo cuidar nuestra mente, cuerpo y emociones.

Vamos a abrir esta lección con un pensar, emparejar, compartir. Diríjase a su vecino (o a su compañero preasignado, si corresponde) y hable sobre algunas de las emociones que experimentó la semana pasada desde nuestra última lección. ¿Recuerdas que te pedí que prestaras mucha atención a los que estaban entre lecciones? ¿Experimentaste alegría? ¿Enojo? ¿Tristeza? ¿Nerviosismo (como cuando haces algo nuevo por primera vez)? Cuando experimentó estas emociones, ¿qué sintió o cómo respondió? ¿Sintió que tenía el control de sus emociones y sentimientos, o sus emociones y sentimientos lo controlaban a usted?



Inspirar

5-7 minutos

¿Alguien recuerda la cita de Eleanor Roosevelt que discutimos en nuestra última lección?

Pregunte si alguien puede recordarlo o, si no, si puede expresar la idea principal.

“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”. -Eleanor Roosevelt

Otra forma de decir esto es aprender a cuidar nuestra salud mental (nuestra capacidad para lidiar con el estrés de la vida cotidiana) y el bienestar emocional (cómo comprendes, usas y expresas tus emociones de manera productiva). Hay formas saludables y no saludables de cuidar nuestra salud mental y bienestar emocional, que pueden afectar cómo nos sentimos. ¿Cuáles son algunas formas poco saludables en las que podemos tratarnos a nosotros mismos? Creo que Eleanor Roosevelt diría que permitir que otra persona nos haga sentir mal con nosotros mismos es una forma poco saludable de tratarnos a nosotros mismos. ¿Qué opinas?

Invite a los estudiantes a responder.

Ahora, ¿cuáles son algunas formas saludables en que podemos tratarnos a nosotros mismos?

Repita la discusión.

Recuerde, nuestro objetivo es mostrarnos respeto a nosotros mismos primero para que podamos mostrar respeto a los demás.



Autorizar

10-15 minutos

Ahora vamos a hablar sobre otras formas en que podemos cuidar de nosotros mismos y de nuestras emociones.

Entregar la hoja "Cuidarnos a nosotros mismos y nuestras emociones". Luego divida a los estudiantes en parejas.

Con su pareja, discuta lo que significan estos consejos para el cuidado personal y algunas formas en que puede seguirlos. Después de que los alumnos hayan completado la hoja de actividades, invítelos a compartir algunas de sus ideas. Explíqueles que se llevarán a casa la hoja "Cuidándonos a nosotros mismos y nuestras emociones" para hablar con sus padres, tutores o los adultos con los que viven.



Reflejar

5 minutos

Hoy hablamos sobre algunas formas saludables en las que podemos cuidarnos. ¡Tratarte a ti mismo de una manera amable ayuda a mantener tu bienestar mental y emocional! ¡Y eso es autoestima!

Para medir la comprensión del material, elija entre las preguntas de evaluación o reflexión como indicaciones para la discusión, la escritura o el diario. Considere proporcionar tiempo adicional para una evaluación y reflexión más profundas según sea necesario.

Preguntas de evaluación

- ¿Qué es el autocuidado?
- ¿Qué es el bienestar emocional?
- ¿Qué es la salud mental?

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo pueden estos consejos ayudarte a ser amable contigo mismo?
- ¿Por qué crees que es importante ser amable contigo mismo?
- ¿Crees que la salud mental es tan importante como la salud física? ¿Por qué?



Ideas de extensión

- Pida a los estudiantes que se lleven a casa la hoja de trabajo "Cuidar de nosotros mismos y de nuestras emociones" completada y la hoja de actividades de extensión para el hogar. Pídeles que analicen algunos de los consejos y las formas en que pueden probar estos consejos con sus padres, tutores o un adulto con el que vivan y también respondan las preguntas en la hoja de actividades de extensión en el hogar.
- Después de una semana de probar estas técnicas, discuta lo siguiente con los estudiantes:
 - ¿Probaste alguno de estos consejos en casa? ¿Te ayudaron a manejar tus sentimientos de una manera que mostró bondad contigo mismo?
 - ¿Cuáles son algunas formas de manejar la ira o los sentimientos negativos?
 - ¿De qué maneras discutió su familia que podrían apoyarlo? Anime a los estudiantes a continuar practicando estas técnicas y verifique con ellos regularmente si los están ayudando a manejar las emociones de manera más efectiva.



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/>

Cuidando de Nosotros Mismos y de Nuestras Emociones

Direcciones: A continuación se presentan algunos consejos para mantenerse mental y emocionalmente saludable. Con su pareja, discuta lo que significa cada consejo y las formas en que puede probar este consejo. Escriba sus propias respuestas en el espacio proporcionado.

Consejo	¿Qué quiere decir esto?	¿Cuáles son algunas formas en que puedes probar esto?
1. Dale un respiro a tu cerebro.		
2. Ejercita tu cerebro.		
3. Come sano.		
4. Note y sienta sus sentimientos.		
5. No evites tus problemas.		
6. Acepta las cosas tristes o malas que suceden en tu vida.		

7. Ayúdese a sentirse mejor.		
------------------------------	--	--

Actividad de extensión del hogar

Nombre

Volver por

Como parte del programa Random Acts of Kindness, hemos estado hablando en clase sobre cómo cuidarnos a nosotros mismos y cómo hacerlo afecta cómo nos sentimos. Discutimos los siguientes consejos:

- Dale un respiro a tu cerebro.
- Ejercita tu cerebro.
- Come sano.
- Note y sienta sus sentimientos.
- No evites tus problemas.
- Acepta las cosas tristes o malas que suceden en tu vida.
- Ayúdate a ti mismo a sentirte mejor.

Direcciones: Discuta las siguientes preguntas y escriba o haga que su estudiante escriba las respuestas a continuación o en el reverso y regrese a la escuela en la fecha que se muestra:

¿Crees que estos consejos te pueden ayudar? ¿De qué maneras específicas vas a tratar de usar estos consejos esta semana para mostrarte bondad contigo mismo?

—

—

—

—

—

¿Cuáles son algunas formas en que podemos aprender a manejar nuestra ira o nuestros sentimientos negativos?

—

—

—

—

—

—

¿Cómo podemos apoyarte en casa?

—

—

—

—

—

—

—

—