

Pasos para el perdón

Esta lección se basa en lecciones anteriores de esta unidad. Esta lección ayuda a los alumnos a comprender los pasos tangibles que los ayudarán a perdonar a los demás. A través de la instrucción y la historia, los estudiantes pueden ver cómo se puede otorgar el perdón y el impacto positivo que tiene el perdón no solo en los demás sino también en nosotros mismos.

CariñosoSubconcepto(s)

empatía, amabilidad

Plazo de la lección

35-40 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ *la luna de limon* de Edith Hope
Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Materiales del diario (papel, lápices)

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.

Advertencia: Hablar sobre emociones y situaciones en las que surgen emociones fuertes puede hacer que los estudiantes revelen información personal que podría requerir un seguimiento por parte de usted o de un consejero escolar. Si un estudiante revela alguna información o reacción preocupante, conozca el protocolo de su escuela para brindar apoyo y recursos. Antes de la clase, averigüe la política de la escuela sobre cómo informar una inquietud sobre la salud mental de un estudiante a un consejero o administrador de la escuela.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Aprende cómo perdonar a los demás les ayuda a vivir una vida más feliz.
- Conecte la importancia y el impacto del perdón con el cariño.

Conexión del maestro/autocuidado

La compasión y la empatía van de la mano. Cuando experimenta ese tirón de compasión, a menudo puede expresar empatía simultáneamente. La semana pasada nos enfocamos en prestar más atención a los que con frecuencia se olvidan en su comunidad. Esta semana, el desafío es aún más profundo. Elige a una persona de tu comunidad con la que empatizar y ponte en su lugar por un día. ¿Cómo es su día? ¿Qué luchas podrían encontrar? ¿Cuál podría ser el punto culminante de su día? Si es posible, trata de vivir un día como ellos lo harían. Si esto no es posible, intente visualizar el día o escribir un diario al respecto. La compasión nos lleva a sentir emociones. Sin embargo, la verdadera empatía nos permite colocarnos de lleno en el lugar de la otra persona, con sus altibajos, sus luchas y sus celebraciones. Este simple ejercicio puede ayudarlo a practicar la empatía más fácilmente con todas las personas, tanto a nivel local como internacional.

Consejos para estudiantes diversos

- Si bien el perdón es una habilidad crucial, algunos niños pueden estar luchando con traumas pasados y necesitan más ayuda de la que usted puede brindarles en esta actividad. Si se revela un trauma a

través de esta actividad, asegúrese de buscar el consejo del consejero escolar.



Compartir

3-5 minutos

En nuestra última lección, hablamos sobre cómo hacer una disculpa sincera. Hay cuatro pasos. ¿Qué son?

¿Alguien ha tenido que disculparse sinceramente desde que tuvimos nuestra última lección de RAK? ¿Como le fue?

En la última lección, también hablamos sobre si te disculpas con alguien y no acepta tu disculpa de inmediato, ¿está bien o no? ¿Por qué es posible que no acepten tu disculpa de inmediato? ¿Cuáles fueron sus pensamientos sobre eso?

Invite a los estudiantes a responder.



Inspirar

7-10 minutos

Hemos hablado sobre algunas formas saludables y no saludables de comunicarse, como disculparse y chismear. También hablamos sobre la comunicación asertiva y qué decir para comunicarse de manera positiva. Hoy vamos a hablar sobre el perdón, que es otra parte importante de interactuar y comunicarse con los demás y ser amables con nosotros mismos. ¿Alguien puede decirme qué significa perdonar a alguien? ¿Por qué crees que el perdón puede ser importante?

¡Bien! Perdonar es soltar cuando estás enojado con alguien por lo que hizo. Puede ser para algo grande o pequeño. Puedes perdonar a alguien por algo menor, como tropezar contigo, dejarte afuera en el recreo u olvidarte de desearte un feliz cumpleaños. Puedes perdonar a alguien por algo importante, como decirte que ya no es tu amigo o lastimarte a propósito. Perdonar no es fácil y puede llevar mucho tiempo perdonar a alguien o que alguien te perdone a ti. El perdón puede construir y mantener amistades y relaciones y ayudarte a sentirte en paz contigo mismo. Hablemos de lo que es el perdón y lo que no es.

Para aprendices visuales o estudiantes ELL, sería útil mostrar esto en la pizarra o a través de imágenes.

El perdón no es:

- olvidando lo que paso
- Decir lo que hizo la persona está bien
- Sentirse bien por lo que pasó
- Hacer que la otra persona se disculpe o esperar a que se disculpe

El perdón es:

- Aceptar la realidad de lo sucedido
- Dejar ir los malos sentimientos hacia la persona.
- No tener en contra de lo que alguien hizo en el pasado
- Ver lo que sucede en las acciones futuras de usted mismo o de otra persona.

- Perdonar a alguien ya sea que se lo merezca o no porque necesitas cuidarte

¿Por qué perdonar? Las investigaciones muestran que si perdonamos:

- Nos hace más felices.
- Es una bondad hacia nosotros mismos.
- Muestra compasión por los demás.
- Mejora nuestra salud.

Cuando perdonamos, mostramos interés no solo por la otra persona sino también por nosotros mismos. El perdón es una poderosa forma de autocuidado.



Autorizar

15-20 minutos

Hay algunos pasos específicos que podemos tomar para ayudarnos a perdonar a alguien, al igual que hay pasos que podemos tomar para disculparnos sinceramente con alguien. Aquí están los pasos:

Paso 1: Identificar: Averiguar qué sucedió y las consecuencias de la acción. A veces ni siquiera sabes lo enojado o triste que estás hasta que lo piensas. Por ejemplo: cuando la persona me gritó, me sentí muy dolido y como si no pudiera decirle nada en el futuro.

Paso 2: Decidir: Decide que estás listo para perdonar a la persona y seguir adelante. Si aún no estás listo para perdonar, regrese al Paso 1. No necesita perdonar de inmediato. Por ejemplo: estoy cansado de estar enojado y ya no me ayuda. Estoy listo para perdonar y seguir adelante.

Paso 3: Perdonar: Acepta que el pasado está en el pasado y solo puedes cambiar el futuro. No es necesario excusar el comportamiento, sino seguir adelante. Por ejemplo: puedes pensar: "Sé que gritarle a alguien no está bien, pero sé que sucede", y/o decirle a la persona que ya no estás enojado y que la perdonas.

Etapa 4: Reflexión: Explore lo que ha aprendido de esta experiencia y cómo cambiará la forma en que hace las cosas en el futuro. Por ejemplo: la próxima vez que alguien me grite, voy a decir: "No me hables así", y me iré.

Leer o ver la lectura en voz alta de *la luna de limon* de Edith Hope Fine.
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Imagina que eres Rosalinda. En su diario (o en una hoja de papel), escriba (o haga un dibujo, para estudiantes con habilidades de escritura limitadas) cómo usted, como Rosalinda, atravesó las cuatro etapas del perdón hacia el hombre que le quitó todos los limones. limonero. ¡No olvides reflexionar sobre tu experiencia!



Reflejar

5 minutos

Para medir la comprensión, pida a algunos estudiantes que compartan sus reflexiones en el diario.

Así como hay pasos para disculparse, también hay pasos para perdonar. Si siente que hay alguien en su vida a quien necesita perdonar, comience a seguir los pasos. Si puede completar los Pasos 1 a 3, intente tomar medidas al respecto y luego complete el Paso 4. Es probable que se sienta lleno y contento como Rosalinda.

Perdonar a los demás juega un papel importante en nuestra propia salud. Para que podamos vivir vidas felices, debemos aprender a perdonar a quienes nos han lastimado y superar el dolor. Cuando somos capaces de perdonar a alguien, empezamos a sentirnos mejor nosotros mismos. El perdón es una forma de bondad hacia uno mismo, pero también permite que los demás sean mejores versiones de sí mismos que en el pasado.



Ideas de extensión

- Podrían hacer la hoja de trabajo Pasos para perdonar en casa: http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Incorpore limones en la lección. Tal vez todos reciban un limón para dárselo a alguien a quien quieren perdonar o cuando un estudiante conscientemente perdona a alguien, ponen un limón en un tablón de anuncios. Cuando cada alumno ha puesto un limón en la pizarra, se hace limonada y se celebra.

Recursos útiles:

La nueva ciencia del perdón: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 maneras en que el perdón es bueno para su salud: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Cómo enseñar a un niño a perdonar: psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/

Para entender el perdón, es importante entender qué es y qué no es. Bob Enright, un destacado investigador sobre el perdón, describe las ocho claves del perdón: berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Artículo de Greater Good sobre la definición de perdón: berkeley.edu/topic/perdón/definición



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/>