

# 30 Actos aleatorios de amabilidad

Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad de trabajar como clase para realizar una serie de actos de bondad al azar (RAK) de varias maneras en toda la escuela. Los estudiantes marcarán sus RAK en un calendario maestro y trabajarán para completarlos todos antes de la fecha límite establecida por el maestro. Al final, los estudiantes pueden compartir sus experiencias y hacer una lluvia de ideas sobre formas de continuar mostrando amabilidad incluso cuando termine la escuela por el año.

## Subconcepto(s) de bondad

Vulnerabilidad, Humildad

## Plazo de la lección

25-30 minutos. Distribuya con el tiempo dependiendo de cuánto tiempo tengan los estudiantes para completar sus actos de bondad al azar. Esto podría introducirse al principio del día y completarse al final, o introducirse al principio de la semana y completarse al final de la semana.

## Los materiales requeridos

- ☐ Lista aleatoria de actos de bondad (adjunta)

## 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

Los estudiantes podrán:

- Entiende lo que es un acto de bondad al azar.
- Completar un cierto número de actos de bondad en un plazo determinado.
- Discuta la experiencia y el impacto de participar en actos de bondad al azar.

## Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos acercamos a la última semana del año escolar, el coraje de responder con amabilidad nos lleva fuera del salón de clases y de regreso con nuestras familias y amigos mientras las vacaciones de verano se avecinan en un futuro no muy lejano.

¿Tienes el coraje de responder con amabilidad en casa?

A veces, a menudo puede parecer más difícil apoyarse en la amabilidad con las personas más cercanas a usted, ya que también son las personas que saben de primera mano cómo presionar sus botones y amortiguar su estado de ánimo. Sin embargo, la verdadera prueba de su capacidad para responder con amabilidad es cómo trata a los de su círculo íntimo. Esta semana, y durante todo el verano de este año, utilice nuestro homónimo, Actos aleatorios de bondad, como lema sobre cómo tratar a los demás cada día. Sea más consciente de las personas más cercanas a usted. Encuentre una pequeña cosa que pueda hacer por cada uno de ellos diariamente. Algo pequeño, pero significativo; algo simple, pero amable. Ningún acto de bondad al azar es demasiado pequeño para impactar a otro.

Tu esfuerzo concentrado para hacer de tu mundo inmediato un lugar mejor tiene un efecto dominó en el mundo más grande que te rodea. ¿Cómo puedes responder valientemente con amabilidad todos los días?

## Consejos para estudiantes diversos

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Ilustre las opciones de la lista.
- Escriba la lista en inglés y en otro idioma, especialmente si hay estudiantes ELL en la clase.
- Ajuste la cantidad de opciones según la capacidad y el tamaño de la clase;  
12 opciones pueden ser demasiadas para que sus estudiantes las recuerden/procesen.



## Compartir

5-7 minutos

*Para esta última unidad, hemos estado hablando sobre el coraje. Con base en las lecciones que hemos tenido hasta ahora, ¿alguien puede revisar la definición de coraje para nosotros?*

Invite la respuesta de un alumno.

*El coraje es estar dispuesto a probar cosas nuevas, defenderse a sí mismo y a los demás, y hacer lo correcto incluso si los demás lo presionan para que haga lo incorrecto.*

*¿Alguien tiene un acto de valentía que quiera compartir, ya sea que haya hecho o que haya presenciado desde que comenzamos esta unidad?*

Invite a 2 o 3 estudiantes a compartir brevemente.

*¡Gracias por tener el coraje de compartir! En última instancia, se necesita coraje para hacer lo correcto y amable.*



## Inspirar

7-10 minutos

*¡Para la lección de hoy, vamos a hacer un acto de bondad al azar! ¡Un acto de bondad al azar a veces puede ser una divertida sorpresa de bondad que se le da a otra persona sin que se lo espere! Estos actos de bondad son no anunciado, no necesariamente planificado y no recompensado. Estás haciendo cosas amables por los demás solo porque quieres que alguien más se sienta bien, no porque quieras que nadie se fije en ti. (Sin embargo, ¡estás bien si otros son testigos de su acto de bondad! La ciencia dice que un acto de bondad al azar aumenta el estado de ánimo del receptor, del que da, ¡Y del testigo!). La diferencia es que usted no es un anunciando lo maravilloso que eres; ¡simplemente estás actuando y dejando que la bondad fluya dondequiera que esté!*

*Esto también puede requerir coraje porque a menudo queremos ser reconocidos por las cosas buenas que hemos hecho. Se necesita disciplina para desarrollar las habilidades de bondad y de hacer lo correcto sin esperar reconocimiento. ¿Alguien recuerda qué concepto central hemos estudiado este año que tiene una definición similar? ¿Hacer lo correcto incluso cuando nadie está mirando o nos recompensará?*

Invitar a los estudiantes a responder; estamos buscando "integridad" aquí.

*Sí, ¡integridad! Tenemos que trabajar para desarrollar habilidades que nos permitan tomar decisiones cuidadosas, correctas y consideradas cada vez que nos enfrentemos a una elección. ¡Eso es lo que hemos estado tratando de hacer todo el año! ¿Cuántos de ustedes sienten que tienen las habilidades para tomar decisiones buenas y amables, incluso cuando se sienten difíciles o impopulares?*

Invitar a mano alzada. Si hay tiempo, invite a algunos alumnos a compartir una habilidad o estrategia que hayan aprendido este año.

*¡Esto es genial! Hoy vamos a poner esas habilidades a trabajar al cometer un acto de bondad al azar para otra persona.*



## Autorizar

15-20 minutos

Así es como vamos a hacer nuestros actos aleatorios de bondad (RAK). Todos pueden elegir qué RAK completar: dónde, cuándo y para quién. Tenemos una lista de ideas RAK (adjunta) con diferentes ideas sobre ellos. Proyecte el calendario RAK en la pizarra inteligente o imprima/entregue una copia a cada estudiante.

Tiene hasta el \_\_\_\_\_ para completar al menos \_\_\_\_\_ de estos RAK para otra persona. Extienda esto todo el tiempo que necesite/quiera y establezca un número mínimo para completar; uno está perfectamente bien, aunque es posible que desee desafiar a sus alumnos con más.

El objeto es completar su acto sin previo aviso o sin esperar reconocimiento. Cuando complete su RAK, firme su nombre en su respectivo cuadrado en este calendario maestro. Asegúrese de tener un calendario "maestro" impreso o creado, idealmente lo suficientemente grande como para que haya espacio para que varias personas firmen cada cuadrado, que se muestre de manera destacada en la habitación.

Para repasar: el objetivo es que todos hayan firmado al menos \_\_\_\_\_ cuadrado(s) antes de \_\_\_\_\_. También queremos tratar de lograr cada RAK en este calendario, así que consulte el calendario regularmente para ver qué RAK quedan e intente hacerlo. ¡Hágales saber a los estudiantes que usted también participará!



## Reflejar

7-10 minutos

Debido a que esta lección puede extenderse durante un período de horas o días, la concluirá en o justo después de la fecha límite final que establezca. Sin embargo, cuando esté listo para concluir, considere seguir las siguientes indicaciones con los estudiantes:

- Muestre el calendario maestro y discuta lo que hicieron los estudiantes de RAK. Anote si hubo alguno que se logró más y/o menos (o alguno que los estudiantes no intentaron en absoluto, ya que el objetivo era hacerlo todo al menos una vez). Pida a los estudiantes que compartan sus experiencias o si un RAK fue más fácil de completar que otro, etc.
- ¿Cómo te sentiste cuando completaste tu(s) RAK(s)?
- ¿Hubo casos en los que alguien lo reconoció por su RAK? (Los reconocimientos comunes pueden incluir un "gracias" o una sonrisa u otro comentario).
- ¿Cómo puede continuar realizando RAK incluso después de que termine la escuela y esté en casa o en otros entornos durante el verano? ¿Cuáles son algunas ideas de RAK para el hogar y la comunidad? Ajuste este último aviso si su escuela no tiene un "receso de verano" tradicional y estará en sesión.



## Ideas de extensión

- Como algunos de los RAK en el calendario incluyen accesorios específicos (como pintar una roca de la paz o la bondad o escribir una

nota de agradecimiento), podría considerar tener una "estación de bondad" en el salón de clases con algunos de estos accesorios o suministros para cumplir con el RAK. Los estudiantes pueden visitar la estación de amabilidad durante el tiempo de inactividad o si terminan su trabajo antes de tiempo, etc. Podría ser una recompensa por concentrarse en la tarea y tener tiempo extra.

- Cree su propio calendario RAK como clase con tantos cuadrados como estudiantes y deje que cada uno desarrolle un RAK para agregar al calendario.



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/>

## 30 ideas aleatorias de actos de bondad para estudiantes

En el área de juegos	En el pasillo	En el aula	hacia los adultos	Hacia otros niños
Recoge la basura y tírala a la basura.	Sonríe y saluda a alguien nuevo.	Escriba una nota alentadora para alguien de su clase.	Ayuda a los trabajadores de la cafetería a limpiar las mesas.	Dona la ropa que te quede pequeña al banco de ropa de tu escuela.
Entrega tu swing a alguien que está esperando.	Deje que alguien vaya delante de usted en la línea de la fuente de agua.	Dale tu premio por buen comportamiento a alguien que lo merezca, pero no ganó.	Escríbele una nota de agradecimiento a tu profesor de gimnasia por enseñarte cómo mantenerte saludable.	Dile a otro estudiante "buen trabajo" en clase o en el patio de recreo.
Invita a alguien que juegue solo a unirse a tu juego.	Recoge algo que se haya caído de la pared y devuélvelo a un maestro.	Asóciese con alguien que generalmente tiene problemas para encontrar uno.	Recoja los papeles que vea en el edificio para que el conserje no tenga que hacerlo.	Traiga un postre extra para el almuerzo de su casa y compártalo con alguien.
Deja que alguien vaya delante de ti por el tobogán.	Deja que alguien que tuvo que irse por algo vuelva a ponerse en fila delante de ti.	Dile a alguien cuánto te gusta su nuevo corte de pelo, mochila o zapatos.	Sonríe y muestre a los padres el camino a la oficina.	Ayude a otro estudiante a llevar una mochila pesada a su salón de clases.
Ayude a guardar las pelotas del patio cuando suene la campana.	Ayuda a alguien que ha dejado caer sus libros o papeles.	Ordenar la biblioteca del aula.	Dile a otros maestros lo bien que se ven.	Hazte amigo del chico nuevo de la escuela.
Escribe un mensaje positivo en una roca y escóndelo para que alguien lo encuentre más tarde.	¡Deje una nota adhesiva positiva para alegrar el día de alguien!	Deja una linda nota para tu maestro.	Coloque una tarjeta de amabilidad en un libro de la biblioteca que regresa para que el bibliotecario la encuentre.	Pinta una piedra de bondad para un amigo.