

Cariñoso

Esta semana nos enfocamos en la gratitud, que está siendo agradecido y apreciando lo que tienes y los que te rodean. La clase explorará la gratitud en relación con su vida personal, centrándose en la positividad y la bondad como herramientas para aumentar el cariño y la gratitud.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



Gratitud escolar

Esta semana nos enfocamos en la gratitud que es ser agradecido y apreciar lo que tienes y los que te rodean. La clase explorará la gratitud en relación con su vida personal, centrándose en la positividad y la bondad como herramientas para aumentar el cariño y la gratitud. *(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)*

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Gratitud por el país

Divida la clase en grupos de 6 a 8 y haga que cada grupo discuta por qué están agradecidos por su país. Tenga empatía en que, dependiendo del clima actual, puede ser difícil encontrar algo, pero a veces es importante ser creativo con nuestra gratitud para mantener nuestro enfoque amable, ¡incluso cuando otros no lo son!

Para Socios
15 minutos



Tarjetas de agradecimiento

Divida la clase en compañeros al azar. Pida a cada pareja que escriba una nota de agradecimiento a un adulto de la escuela por el que estén más agradecidos. ¡Anímelos a ser específicos con su gratitud!

Para individuos
15 minutos



Extendiendo tu gratitud

Diario: ¿Cómo expresas tu gratitud hacia las personas con las que vives? Identifique a la persona con la que más lucha y haga una lluvia de ideas sobre 3 formas diferentes de mostrarle gratitud esta semana.

Centrado en la tecnología
15 minutos



Ayuda Tecnológica

¿Cómo te ayuda la tecnología en tus tareas escolares? Comparte 1-2 agradecimientos sobre este tema con un compañero. Si el tiempo lo permite, discuta sus respuestas con toda la clase.

Gratitud escolar

Esta semana nos enfocamos en la gratitud, que es ser agradecido y apreciar lo que tienes y los que te rodean. La clase explorará la gratitud en relación con su vida personal, centrándose en la positividad y la bondad como herramientas para aumentar el cuidado y gratitud

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Papel de estraza grande
- ☐ Suministros básicos de arte
- ☐ Cinta

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explore cómo demuestran actualmente gratitud por lo que tienen y por quienes los rodean.
- Ampliar su capacidad de proporcionar gratitud no solicitada a lo largo del día.

Conexión del maestro/autocuidado

La ciencia muestra que la gratitud puede mejorar nuestro enfoque mental, reducir nuestro estrés y mejorar nuestra autoestima y relaciones con otros. Pero tener una “actitud de gratitud” puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Esta semana, mientras enseña a los estudiantes sobre los beneficios de la gratitud, recuerde participar usted mismo en la gratitud. ¿Qué va bien en tu clase en este momento? ¿Qué va bien en tu vida personal? ¿Cuáles son las pequeñas cosas mundanas que normalmente das por sentado que, en realidad, tendrían un gran impacto si desaparecieran? Sea agradecido por ellos. Pon esto en práctica escribiendo al menos cinco cosas por las que estás agradecido cada mañana antes de comenzar tu día escolar. Publíquelos donde pueda reflexionar sobre ellos a lo largo del día y donde los estudiantes puedan verlos (si se siente cómodo compartiendo su lista). Hacer que los alumnos te vean practicar la gratitud hará que sea más fácil para ellos hacerlo ellos mismos.

**Compartir**

2-3 minutos

Piense en nuestro tema de autocuidado. ¿De qué manera pudo aumentar su cuidado personal en el hogar? Invite a los estudiantes a responder.



Inspirar

3-5 minutos

La semana pasada exploramos la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos mediante el uso de un diálogo interno positivo y las consecuencias cuando no lo hacemos. Esta semana nuestro enfoque cambia a la gratitud por los demás y por lo que tenemos. Para esta unidad, basaremos nuestra comprensión en la definición de gratitud: "Ser agradecido y apreciar lo que tienes y a quienes te rodean". Muchas veces nos olvidamos de mostrar gratitud por lo que tenemos y lo que se nos proporciona porque hemos llegado a esperar simplemente estos artículos y lugares.

La gratitud es fácil cuando recibes algo obvio o enorme que te trae alegría o te ayuda inmensamente. Esto podría ser una sorpresa de un ser querido o algo nuevo y útil de su maestro que hace que su día escolar sea menos complicado. Piense en un momento en el que estaba muy agradecido por algo que recibió como regalo o que realmente lo ayudó durante un momento difícil. (Invite a los estudiantes a responder).

Los grandes regalos son fantásticos y son mucho más fáciles de identificar y agradecer. Sin embargo, a medida que continuamos creciendo y madurando en nuestra capacidad de mostrar gratitud y amabilidad a los demás, debemos hacer un esfuerzo consciente para integrar este concepto en nuestro pensamiento cotidiano.

Deténgase y piense en todas las cosas y lugares que tiene y utiliza hoy. Tu ropa, tus útiles escolares, la comida que tienes, la posibilidad de venir a la escuela, etc. ¿Reconoces estos regalos diarios con algún tipo de gratitud? Obviamente estas cosas y lugares no pueden "recibir" gratitud en el sentido tradicional. Sin embargo, tus acciones y cómo las tratas demuestran tu gratitud. ¿Mantiene su habitación limpia y libre de platos de comida viejos y ropa sucia? ¿Ayuda a mantener la escuela limpia a través de sus acciones? ¿Te enorgulleces de cómo tratas tu ropa, útiles escolares, etc.? Todas estas acciones demuestran gratitud por las cosas y lugares cotidianos en nuestras vidas.

Es este tipo de pensamiento intencional el que realmente puede cambiar tu perspectiva de la vida de "sobrevivir cada día" a una de positividad y gratitud. ¡Todo depende de lo que estés buscando!

La decisión es tuya.



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora practicará el acto de gratitud intencional en relación con nuestra escuela al crear una pancarta de Gratitud Escolar para colgar en la entrada de la escuela. Puede ser fácil notar todos los déficits dentro de nuestra escuela. Tal vez hay cosas que necesitan arreglarse, o las paredes no son tan “bonitas” y decoradas como creemos que deberían ser. Hoy nos estamos enfocando en todos los POSITIVOS dentro de nuestra escuela. Muchos, muchos adolescentes en todo el mundo no tienen un edificio físico al que ir a la escuela. ¡Muchos de ellos ni siquiera tienen la oportunidad de obtener una educación! Centrémonos en lo que estamos agradecidos dentro de nuestra escuela. Si nosotros, como líderes de la escuela, marcamos la pauta, los alumnos de 6.º y 7.º grado seguirán su ejemplo.

Pautas:

- Extienda un pedazo grande de papel de estraza lo suficientemente grande como para permitir que cada estudiante tenga un lugar para escribir/dibujar su gratitud. (Nota: si esto no es posible, puede hacer carteles en su lugar).
- Cada estudiante debe escribir y/o dibujar un agradecimiento que tenga por la escuela.
- Antes de agregar a la pancarta, cada estudiante debe anunciar su agradecimiento. No se aceptarán respuestas tontas o negativas. Enfatice la importancia de tomar este proyecto en serio para que otros puedan sentirse orgullosos de nuestra escuela como nosotros.
- Invite a los alumnos a buscar una sección del cartel.
- Permita 10 minutos para que los estudiantes terminen su sección.
- Cuelgue la pancarta en el frente de la escuela. Si el espacio lo permite, invite al resto de la escuela a agregar a la pancarta como muestra de gratitud por su escuela.



Reflejar

5-7 minutos

Ser agradecido por las personas, las cosas y los lugares cotidianos en tu vida es una elección consciente. Si no elige enfocarse en lo bueno, es posible que no se dé cuenta de cuántas cosas positivas son ocurriendo en tu vida. Hoy, elige buscar lo bueno. Ponte a prueba para encontrar gratitud en situaciones que parecen rutinarias o aburridas.

Al despedirse de la clase, pregunte a cada estudiante: "¿Qué es algo por lo que estás agradecido hoy?"