



KINDNESS STARTS WITH ONE®

La Fundación Random Acts of Kindness • Kindness in the Classroom® Trainers Manual

Amabilidad en el aula®

Cultivando la Resiliencia A través de la bondad

Las personas resilientes tienen una mayor capacidad de amabilidad y pueden crear relaciones más sólidas y significativas. Los participantes en esta sesión participarán en actividades que conectan la gratitud y la bondad con la resiliencia, mientras aprenden cómo inspirar y capacitar a los estudiantes para compartir la bondad a través del plan de estudios Kindness in the Classroom. Implementar Bondad en el Aula creará un efecto duradero en su escuela donde **la amabilidad se convierte en la norma y no en la excepción.**

Este manual de capacitación fue escrito para las escuelas que se preparan para implementar Bondad en el aula como una intervención universal. Sin embargo, Las secciones de esta capacitación se pueden quitar o cambiar para satisfacer las necesidades de su escuela y/o personal.

Por favor, siéntase libre de enviar un correo electrónico info@randomactsofkindness.org con cualquier pregunta.

Objetivos

Los participantes:

- Ser **inspirado** para crear una cultura de bondad.

- Ser **empoderado** para implementar el currículo de Amabilidad en el Aula.
- Crear un **acción** planear utilizar las herramientas y recursos de Kindness in the Classrooms en tu salón de clases.

Materiales y configuración

Lista de verificación de materiales

¡Asegúrese de preparar y empaquetar los siguientes artículos para su entrenamiento!

Carpetas de participantes

Todo lo que se indica a continuación está disponible [en nuestra página web](#) con excepción de la papelería en blanco.

- ☐ Agenda Participativa
- ☐ Colector de notas
- ☐ Tarjeta de bingo de bondad
- ☐ Folleto de 5 maneras de ser amable
- ☐ Estación en blanco Esry (2 piezas) y sobres (2)
- ☐ Descripción general del marco de amabilidad
- ☐ Plan de lección modelo: La onda de la bondad; Grado 2, Unidad 1-Respeto, Lección 1
- ☐ Documentos de implementación de amabilidad:
 - K-5 o 6-8 Cómo enseñar KIC
 - Descripción general de la unidad K-5 o 6-8
 - Conexión del maestro
 - Ejemplo de calendario de implementación
- ☐ Forma de evaluación

Kits de Entrenador

- ☐ Presentación de PowerPoint (incluyendo videos)
- ☐ Materiales de la carpeta del participante (sitio web de RAK)
- ☐ manual del entrenador
- ☐ Letreros de mesa de nivel de grado
- ☐ Pelotas para jugar Gratitude Ping Pong (suficientes para la mitad de la clase)
- ☐ Recipiente grande que puede contener agua.
- ☐ Una piedra pequeña por participante
- ☐ Cada libro de bondad (o poder acceder a una lectura del libro Cada video de bondad en YouTube)
- ☐ Paquetes de exposición de la unidad Bondad en el aula
 - Se debe descargar e imprimir una copia de la unidad completa 1-Respeto para cada nivel de grado del sitio web de RAK y colocarla en la mesa de cada nivel de grado. Cada unidad incluirá:
 - ☐ Introducción a la unidad
 - ☐ 4 Lecciones
 - ☐ Proyectos
 - ☐ Mapa de Normas
 - ☐ Carta a casa

- **Actividad alternativa:** Si elige usar la tecnología para explorar la unidad Respect, asegúrese de que haya suficientes computadoras portátiles y/o tabletas para todo el grupo.

☐ Lista de verificación de la cesta de la mesa

Gráficos

- ☐ Cuadro de acuerdos grupales (lista de acuerdos grupales de PowerPoint)
- ☐ Estacionamiento (en blanco con encabezado Estacionamiento)
- ☐ Gráficos 3-2-1 (papel en blanco; uno para cada nivel de grado)
- ☐ Gráficos de preguntas de exploración y planificación (papel en blanco; uno para cada nivel de grado)

Lista de verificación de materiales

Materiales

- ☐ Firmar en hoja
- ☐ 1 bolígrafo por letrado en hoja
- ☐ Etiquetas de nombre (una para cada participante)
- ☐ 2 rotuladores
- ☐ 1 bloc de papel con gráfico Post-it en blanco
- ☐ 1 caballete
- ☐ Conjunto de marcadores
- ☐ Campanillas/fabricante de ruido
- ☐ Cesta para recoger Formularios de Evaluación
- ☐ Cestas con golosinas (opcional)

Y EN

- ☐ Computadora portátil
- ☐ Proyector
- ☐ Adaptadores apropiados, si es necesario
- ☐ Pantalla
- ☐ Altavoces (para reproducir videos y música)
- ☐ lista de reproducción/música
- ☐ Puntero/Avance de diapositivas
- ☐ Cable de extensión, si es necesario

Configuración de la habitación

- ☐ 1 mesa por grado nivel; 4-6 participantes por mesa
- ☐ Mesa de material del capacitador (cerca del frente de la sala/pantalla)
- ☐ Firmar-en la mesa (cerca de la entrada)

Tareas de entrenamiento

Una semana antes del entrenamiento:

- ☐ Comprobación doble de la reserva y configuración de la habitación
- ☐ Confirmar Wi-Facceso y contraseña
- ☐ Preparar paquetes de participantes
- ☐ Reúna los materiales en la lista de verificación
- ☐ Ingrese la información del presentador en la diapositiva final

Día de entrenamiento:

- ☐ Configurar la presentación de PowerPoint
- ☐ Configure la lista de reproducción y los altavoces; reproducir música mientras los participantes ingresan a la sala de capacitación
- ☐ Probar el avance de diapositivas, videos y altavoces
- ☐ Configurar señal en mesa con cartel en hoja, etiquetas de nombre, bolígrafos, rotuladores y cesta de evaluación
- ☐ Configure la mesa de entrenadores con el manual del entrenador, campanillas/máquina de ruido, marcadores
- ☐ Configure el caballete y el papel cuadriculado en blanco
- ☐ Cuelgue el gráfico de Acuerdos de grupo (coloque en el caballete o en la pared cerca del frente de la sala de capacitación)
- ☐ Cuelgue el estacionamiento (al costado o en la parte posterior de la sala de capacitación)
- ☐ Coloque canastas en el centro de las mesas
- ☐ Coloque los paquetes de lecciones de nivel de grado de KiC en las mesas (debajo de las canastas o hacia el frente de la mesa)
- ☐ Coloque las carpetas y los cerdos de los participantes en las mesas (uno en cada asiento)
- ☐ Grado de lugar señales de nivel en las mesas
- ☐ Cuelgue el gráfico 3-2-1 (papel cuadriculado en blanco) en las paredes cerca de las mesas de los participantes
- ☐ Cuelgue gráficos de preguntas de exploración y planificación (papel de gráfico en blanco) en las paredes cerca de las mesas de los participantes

Después de entrenar:

- ☐ Si recoge una hoja de registro, considere sfinalizando un correo electrónico de agradecimiento a los participantes. Personalice este correo electrónico con respuestas a las preguntas del estacionamiento que no se respondieron o los recursos solicitados durante la capacitación.
- ☐ Recopile o fotografíe los gráficos 3-2-1 y Preguntas de exploración y planificación. Comparta los hallazgos con los administradores y su contacto de Random Acts of Kindness.
- ☐ Escanee y envíe por correo electrónico los formularios de evaluación al contacto de Random Acts of Kindness.
- ☐ Completar el formulario Reflexionar y Conectar. Escanee y envíe por correo electrónico el formulario al contacto de Random Acts of Kindness.

Entrenadores' Agenda En aMirada

Duración	Sección	Tema	Actividad y Discusión
30 minutos	1	Bienvenida y Presentaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción a los actos aleatorios de bondad y Amabilidad en el Aula • Acuerdos de grupo • Limpieza interna • Objetivos • Agenda • Objetivo de aprendizaje personal
15 minutos	2	Actividad de calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Par Compartir
10 minutos	3	Razón fundamental	<ul style="list-style-type: none"> • Justificación Mini-enseñanza
10 minutos	4	Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> • Socios de codo
15 minutos	5	Amabilidad ciencia de la bondad	<ul style="list-style-type: none"> • Bingo de bondad • Mini-enseñanza de la ciencia de la bondad
15 minutos	6	Gratitud ciencia de la gratitud	<ul style="list-style-type: none"> • Gratitud Ping Pong • Mini-enseñanza de la ciencia de la gratitud
15 minutos. Romper			
15 minutos	7	Estrategias de amabilidad para desarrollar resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-enseñanza de estrategias para desarrollar resiliencia • Actividad de 5 formas de ser amable • Procesamiento en Notes Catcher
40 minutos	8	¡Tienes un nuevo correo!	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura de cartas de agradecimiento
20 minutos	9	¿Por qué amabilidad en el aula?	<ul style="list-style-type: none"> • Amabilidad en el aula Beneficios

30 minutos	10	Lección modelo de amabilidad en el aula	<ul style="list-style-type: none"> Lección modelo de La onda de la bondad (Grado 2, Unidad 1-Respeto, Lección 1)
30 minutos. Almuerzo			

Continúa en la siguiente página...

Duración	Sección	Tema	Actividad y Discusión
10 minutos	11	Video	<ul style="list-style-type: none"> Video
60 minutos	12	Amabilidad en el aula Exploración de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> Exploración de la unidad de amabilidad en el aula (Unidad de respeto) Gráficos 3-2-1
15 minutos. Romper			
60 minutos	13	Implementación y Planificación	<ul style="list-style-type: none"> Exploración de materiales Preguntas de exploración y planificación
30 minutos	14	Clausura	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas y respuestas Revisión del estacionamiento Revisión de objetivos Actividad de cierre Formularios de evaluación ¡Gracias!

Introducción

Sección 1

Componentes de esta Sección:

- ¡Bienvenido y gracias!
- Introducción a The Random Acts of Kindness Foundation y Kindness in the Classroom
- Acuerdos de grupo
- Limpieza interna
- Objetivos
- Agenda
- Objetivo de aprendizaje personal

Materiales:

- ☐ Tabla de Acuerdos de Grupo
- ☐ Estacionamiento
- ☐ Paquete del participante



Consejos para el facilitador

Tenga la sala de capacitación lista para los participantes 30 minutos antes del inicio de su entrenamiento. A medida que los participantes ingresan, haga sonar música alegre y animada. Salude a las personas cuando entren y ayúdelos a dirigirse a su mesa de nivel de grado.

Trate de no apresurarse durante esta parte del día. Este es el momento en que los participantes se están instalando, conociéndose y preparándose para la capacitación. Este es el momento para que crees el tono que quieres mantener el resto del día.



¡Hola!

Nota

Esta diapositiva se mostrará cuando los participantes ingresen a la sala.



Sugerencia para el facilitador

Si tiene personas que observan en lugar de participar, asegúrese de presentarlas para que el group sabe quiénes son y por qué están allí.

Bienvenido y gracias

Nota

En su introducción, tiene la oportunidad de ganar credibilidad con los participantes al explicar su conexión o entusiasmo por Kindness in the Classroom. Tómese el tiempo para explicar por qué es importante para usted.

Guion

¡Bienvenido! ¡Quiero comenzar el día agradeciéndoles por su servicio a nuestros niños! ¡Mereces escuchar esto todos los días!

Mi nombre es _____ y soy... (consulte las NOTAS anteriores para obtener una introducción completa).

Pasaremos el día enfocados en cultivar la resiliencia a través de la amabilidad tanto para usted como para sus alumnos. Toda la capacitación y los materiales que usaremos hoy son gratuitos de The Random Acts of Kindness Foundation, o RAK para abreviar. Todos los recursos que estamos utilizando se pueden encontrar en el plan de estudios Kindness in the Classroom o en la página del educador del sitio web. www.randomactsofkindness.org

Tomemos unos minutos para que se presenten.

- Nombre,
- Escuela,
- Algo que te hizo reír en la última semana.

Direcciones

Dé a los participantes unos minutos para que se presenten a su mesa (o a todo el grupo si es un grupo más pequeño).

Guion

¡Estoy emocionada de pasar el día contigo! Mi esperanza es que salga con energía y listo para comenzar el año escolar con nuevas herramientas e

ideas no solo para ayudar a sus estudiantes, sino también a usted mismo y a los demás.

Imagine a world...

where you can succeed by being nice,
where we all pay it forward,
where people look out for each other,
where kindness is the philosophy of life.



Actos aleatorios de bondad Introducción

Guion

Antes de comenzar, quiero invitarte a cerrar los ojos o dirigir la mirada al suelo.

Imagina un mundo en el que puedas tener éxito siendo amable, en el que todos paguemos, en el que las personas se cuiden entre sí., y donde la amabilidad es la filosofía de vida.

Visualiza cómo sería este mundo para ti. (pausa)

Piensa en el mundo que has creado en tu mente. Ahora piensa en cómo sería este mundo en tu escuela.

Abre tus ojos. La Fundación Random Acts of Kindness está trabajando con personas increíbles como tú para crear escuelas donde esto sea una realidad.



La misión de actos aleatorios de bondad

Guion

¡La misión de Random Acts of Kindness es hacer de la bondad la norma!

Planean cumplir con esta misión ofreciendo recursos gratuitos en línea a las ESCUELAS, el LUGAR DE TRABAJO ya las FAMILIAS y COMUNIDADES.

Consulte su sitio web en www.randomactsofkindness.org aprender más.



El marco de los actos aleatorios de bondad

Guion

Este es elestructura RAK utiliza como base para el currículo Kindness in the Classroom.

Cada unidad incluirá una oportunidad para:

- **inspirar** el público, ya sean estudiantes o adultos,
- **autorizar** dándoles habilidades o conocimientos,
- darles la oportunidad de **acto**,
- oferta ellos una oportunidad para **reflejar** en su aprendizaje/acciones, y
- dar tiempo **acompartir** sus pensamientos

También verá este marco modelado a lo largo del día de hoy.

Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



Consejos para el facilitador

Asegúrese de que está grabando palabras o frases exactas. No los parafrasees. Honra sus palabras. Si no escucha o comienza a olvidar lo que dijo el participante, pida una aclaración o que lo repita.

A medida que los grabe, alterne los colores entre dos colores diferentes. (Evite los marcadores amarillos, ya que son difíciles de ver). Trate de usar marcadores en negrita para que todos los acuerdos del grupo se puedan ver desde todos los lugares de la sala.

Elimine cualquier acuerdo de grupo que no esté de acuerdo con todos.

Acuerdos de grupo

Guion

Es importante desarrollar algunos acuerdos grupales. Los acuerdos grupales establecen el tono y brindan una comprensión de cómo el grupo trabajará en conjunto hoy. Comencé una lista de acuerdos para nosotros y le daré la oportunidad de agregar cualquier acuerdo. Repasemos nuestra lista:

- *Esté presente: trabaje para mantenerse comprometido.*
- *Sé valiente: da un paso adelante y da un paso atrás.*
- *Sea amable: mantenga un espacio seguro para una conversación significativa.*
- *Tenga cuidado: cuídese a sí mismo y otros.*

¿Hay algún otro acuerdo que le gustaría agregar?

Direcciones

Haga una pausa y dé tiempo a los participantes para que respondan.

Guion

Todos son responsables de seguir los acuerdos del grupo y de "llamar" un acuerdo del grupo si está siendo cuestionado. Puede informarme si un acuerdo está siendo cuestionado o traerlo usted mismo a la atención del grupo, lo que le resulte más cómodo.

¡Echemos un último vistazo a nuestra lista y denme un "pulgar hacia arriba" si estamos de acuerdo con los acuerdos de nuestro grupo!

Direcciones

Mostrar gráfico para que el grupo lo vea a lo largo del día.



Housekeeping

Limpieza interna

Direcciones

Informe a los participantes:

- donde se encuentran los baños y
- donde puedan encontrar agua y/o snacks.

Agregue cualquier otra información importante para los participantes a esta lista.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



Objetivos de aprendizaje

Guion

Saquemos nuestras carpetas y encontremos su agenda. Como puede ver, tenemos tres objetivos para el día. Al final del día, usted:

- *Inspírate para crear una cultura de bondad,*
- *Estar facultado para implementar el plan de estudios Bondad en el aula, y*
- *Cree un plan de acción para utilizar las herramientas y los recursos de Kindness in the Classroom en su salón de clases.*

Agenda & Materials

Agenda y materiales

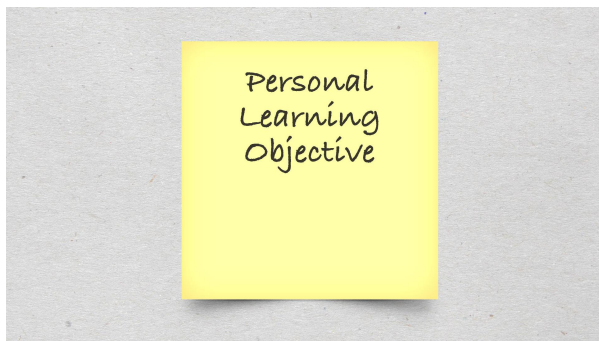
Guion

Mirando nuestra agenda de hoy, comenzamos a las _____.

Haremos un descanso para almorzar a las _____ y luego diremos "¡Adiós!" por _____. Habrá descansos a lo largo del día. entonces, según nuestros acuerdos grupales, asegúrese de cuidarse cuando sea necesario.

Hay varios folletos que usaremos durante el día y le avisaré cuando necesite encontrar un folleto para nuestras actividades durante el día. Tenemos un formulario de evaluación en la parte posterior de su carpeta que le pediremos que complete antes de su licencia. Si necesita salir temprano, complete el formulario de evaluación y déjelo en la canasta en el letrero en mesa.

Es posible que haya notado las canastas en sus mesas. Hay materiales y golosinas, como pañuelos, bolígrafos y post-its. Siéntase libre de usar estos elementos según sea necesario.



Objetivo de aprendizaje personal

Guion

Acabamos de tomarnos el tiempo para revisar lo que hemos planeado como grupo para hoy. Ahora los invito a establecer un objetivo de aprendizaje personal para el día. En su Notes Catcher, escriba una o dos cosas que le gustaría poder hacer para cuando nos vayamos hoy. Utilice este objetivo para ayudar a guiar su aprendizaje.

Direcciones

Dé a los participantes un par de minutos para registrar su objetivo de aprendizaje personal en su Notes Catcher.

Guion

¿Hay algún voluntario que quiera compartir su objetivo personal de aprendizaje con el grupo?

Direcciones

Haga una pausa para permitir que los participantes se ofrezcan como voluntarios. Tome las respuestas de algunos voluntarios.

Guion

¡Gracias por compartir! Esos son grandes objetivos. Coloque su objetivo donde pueda verlo a lo largo del día como un recordatorio de lo que está trabajando durante esta capacitación.

Tiempo estimado: 15 minutos

Calentamiento

Sección 2

Componentes de esta Sección:

- Emparejar y compartir

Materiales:

- ☐ Campanillas / Ruido

Actividad:

- Par Compartir

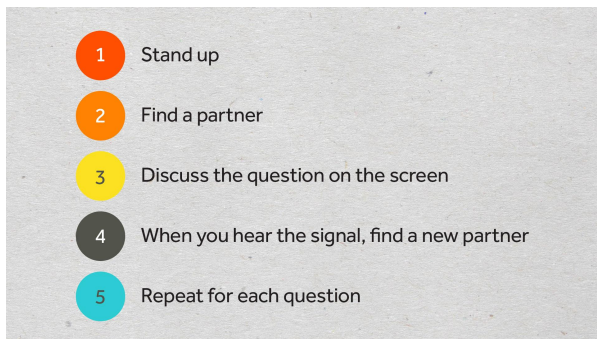
Warm Up Activity



Actividad de calentamiento

Guion

Para entusiasmarnos por el día, ¡tenemos una actividad de calentamiento rápido para usted! Vamos a emparejar y compartir.



Consejos para el facilitador

Durante este tiempo ya lo largo de la capacitación, los capacitadores procesarán una actividad facilitando una discusión. Aquí hay algunos consejos para facilitar con éxito una discusión:

- Asegúrese de hacer una pausa después de hacer una pregunta. Si bien puede parecerle un silencio incómodo, esta pausa les permite a los participantes pensar en su respuesta a la pregunta.
Una estrategia para ayudar a determinar la duración de su pausa es contar lentamente hasta 10 en su cabeza.
- Evite decir cosas como: "No me haga elegir a alguien para compartir su respuesta", ya que crea un entorno de aprendizaje inseguro.
- Si los participantes como grupo completo no se ofrecen como voluntarios para responder, hágales saber allí.
habrá otras oportunidades para discutir y compartir más adelante en el día.
- Anime y refuerce la discusión diciendo cosas como "¡Esa es una gran perspectiva!"
Puede compartir su perspectiva o experiencia con los participantes cuando sea relevante para la discusión (aunque tenga cuidado de no dominar la discusión).
- Al final de la discusión, agradezca a los participantes por compartir y participar.

Par compartir actividad


Guion

Cuando diga "¡Vamos!", todos se pondrán de pie y buscarán un compañero.

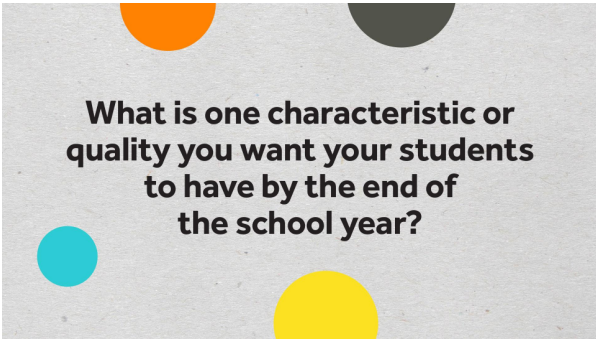
Si no puede encontrar un compañero, cree un grupo de tres. Mostraré una pregunta en la pantalla y le daré unos minutos para discutir las preguntas. Cuando escuche la señal (campanillas/máquina de ruido), busque un nuevo compañero y le daré una nueva pregunta. ¿Puedo aclarar alguna de estas instrucciones?

Direcciones

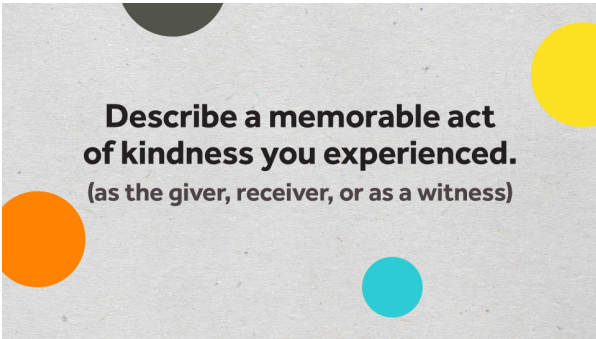
Después de que se hayan respondido las preguntas o si no hay preguntas, diga "¡Adelante!"



**Why did you
choose a career
in education?**



**What is one characteristic or
quality you want your students
to have by the end of
the school year?**



**Describe a memorable act
of kindness you experienced.**
(as the giver, receiver, or as a witness)

Preguntas

Guion

Aquí están sus preguntas:

¿Por qué eligió la carrera de educación?

¿Cuál es una característica o cualidad que quiere que sus estudiantes tengan al final del año escolar?

Describe un acto memorable de bondad que hayas experimentado como dador, receptor o testigo. Te daré unos minutos para discutir con tu pareja.

Direcciones

Dé a los participantes unos dos minutos para discutir y responder cada pregunta. Entre cada pregunta, toque la campanilla/ruidor y pida a los participantes que busquen un nuevo compañero. Cuando se hayan realizado nuevos emparejamientos, deberán responder a la siguiente pregunta. Repita para las tres preguntas.

Guion

Me encantaría saber de qué hablaste. (Haga y discuta cada pregunta una a la vez.)

¿Por qué eligió la carrera de educación?

¿Cuál es una característica o cualidad que quiere que sus estudiantes tengan al final del año escolar?

Describe un acto memorable de bondad que hayas experimentado como dador, receptor o testigo.

Tiempo estimado: 10 minutos

Razón fundamental

Sección 3

Componentes de esta Sección:

- Justificación Mini-enseñanza

Materiales:

- ☐ (no se requieren materiales para esta sección)

Why are we here today?

¿Por qué estamos aquí hoy?

Guion

Entonces, ¿por qué estamos aquí hoy? Ya hemos repasado los objetivos de aprendizaje, pero hay algunas otras cosas que queremos resaltar:

¡La misión de RAK es hacer de la amabilidad la norma! Una forma que han encontrado para hacer esto es a través de un Plan de estudios de aprendizaje socioemocional basado en evidencia de Nivel 1 llamado Bondad en el aula.

RAK actualizó recientemente su plan de estudios aprobado por CASEL para incluir un enfoque más fuerte en la equidad y el autocuidado de los maestros. Están muy emocionados de compartir con ustedes este plan de estudios nuevo y más atractivo, identificable e inclusivo hoy..

Como verá, ¡el plan de estudios está diseñado para que los maestros de aula lo enseñen!

- *Investigación nos dice que las lecciones de aprendizaje socioemocional más efectivas son proporcionadas por el maestro del salón de clases.*
- *Este modelo brinda a los estudiantes la oportunidad de generalizar y practicar habilidades a lo largo del día.*
- *Este enfoque también ayuda a los maestros a construir relaciones positivas con los estudiantes y crear un ambiente cálido e inclusivo en el salón de clases.*

Nota

Dirija a los participantes que estén interesados en obtener más información sobre la investigación al sitio web Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional. (casel.org)

Guion

*RAK cree en apoyar el bienestar emocional de todos. ¡Es imperativo que el trabajo comience con USTED!
Tenemos una mañana divertida de actividades planeadas solo para ti.*



La amabilidad puede ser la norma (1 min 14 seg)

Guion

Por último, pero no menos importante, estamos aquí para compartir contigo el poder de la bondad. RAK creó este video para ilustrar lo fácil que es hacer de la amabilidad la norma en lugar de la excepción.

¡Con suerte, ver este video te permitirá ver el efecto dominó que puede tener un acto de bondad al azar!

Tiempo estimado: 10 minutos

Resiliencia

Sección 4

Componentes de esta Sección:

- compañeros de codo

Materiales:

- ☐ (no se requieren materiales para esta sección)

RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

It can help us survive our worst days and thrive on others.

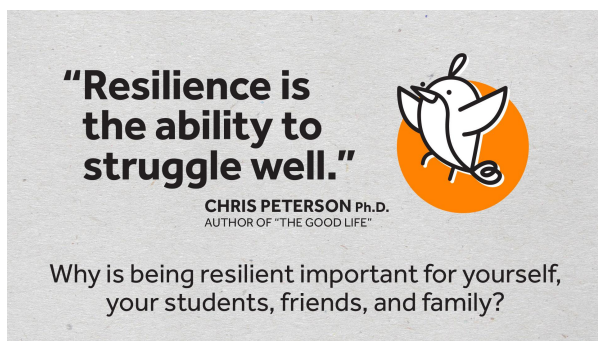
La amabilidad puede ser la norma

Guion

Queremos detenernos y tomarnos un minuto para hablar sobre resiliencia y asegurarnos de que tengamos una comprensión compartida de la definición que estamos usando hoy.

cuando hablamos de resiliencia queremos decir:

La capacidad de recuperarse de la adversidad y perseguir metas a pesar de los desafíos.



Capacidad para luchar bien

Guion

Otra forma de ver la resiliencia es la capacidad de luchar bien. ¿Por qué es importante ser resiliente para usted, sus estudiantes y sus amigos y familiares? Te daré unos minutos para discutir esta cuestión con un compañero de codo.

Direcciones

Dé a los participantes unos minutos para discutir la pregunta.

Camine por la sala escuchando las conversaciones para determinar cuándo los participantes han concluido su discusión. Cuando hablan de otros temas, es una señal para volver a unir al grupo.

Guion

¡Escuché muchas conversaciones interesantes! ¿A quién le gustaría compartir lo que discutieron?

Direcciones

Permita que algunas personas compartan su respuesta y facilite la discusión según corresponda.

Guion

¡Gracias por su participación y gran discusión! Ahora vamos a repasar algunas actividades de bondad y gratitud que puede usar con sus estudiantes, en reuniones de personal y en casa, literalmente en cualquier lugar, ¡y todas ellas ayudarán a cultivar la resiliencia!

Tiempo estimado: 15 minutos

Amabilidad

Sección 5

Componentes de esta Sección:

- Bingo de bondad
- Mini-enseñanza de la ciencia de la bondad
- Procesamiento en Notes Catcher

Materiales:

- ☐ Tarjeta de bingo de bondad (en las carpetas de los participantes)
- ☐ Campanillas / matraca
- ☐ Colector de notas

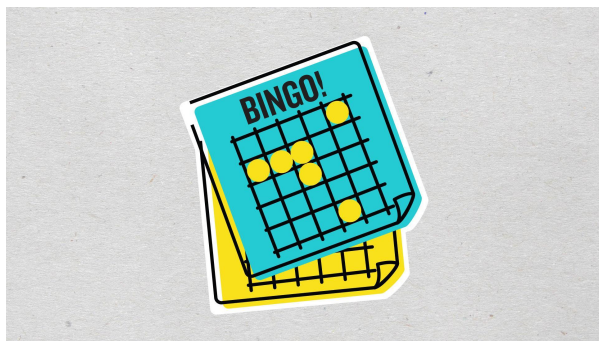
Actividad:

- Bingo de bondad



Colector de notas

Esté atento al icono de arriba para cuando tener el grupos usar su Note Catcher.



Bingo de bondad

Guion

¡Vamos a comenzar nuestra mañana jugando al bingo de la bondad! En su carpeta, encontrará una hoja de bingo.

Así es como funcionará este juego:

1. *Coge un bolígrafo.*
2. *Camine por la sala, preséntese a los demás participantes y pregúnteles si han realizado alguno de los actos de bondad que figuran en su tarjeta.*
3. *Una vez que tenga una coincidencia, ponga las iniciales de esa persona en el acto de bondad. ¡REPETIR!*
4. *Una vez que haya emparejado suficientes personas con actos de bondad específicos en su tarjeta en CUALQUIER estilo de bingo (hacia arriba, hacia abajo o en diagonal), ¡GRITE BINGO!*
5. *Una vez que escuche BINGO, haré sonar las campanadas para indicar que el juego ha terminado.*
6. *¡En sus marcas, listos, fuera!*

Direcciones

Camine para escuchar lo que se comparte.

Haga que el ganador pase al frente de la sala para compartir los actos de bondad "ganadores" de su tarjeta de bingo con el resto de la sala.

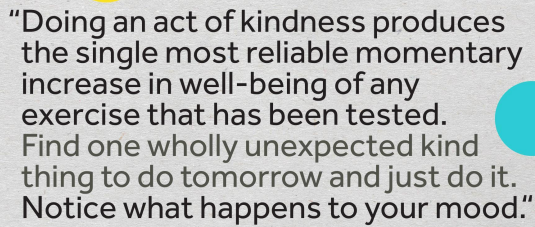
¡Aplauda al ganador cuando tome asiento! (Crear entusiasmo.)

Guion

¿Cómo te sentiste durante esa actividad? Noté la risa, el volumen y el cambio de energía durante esa actividad..

¿A quién le gustaría compartir un nuevo RAK que aprendieron? ¿Es algo que puedes incorporar a la vida?

Puede hacer esta actividad con sus estudiantes, personal o familia y puede encontrar la versión para adultos y estudiantes de las tarjetas de bingo en el sitio web de Random Acts of Kindness.



"Doing an act of kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise that has been tested. Find one wholly unexpected kind thing to do tomorrow and just do it. Notice what happens to your mood."

DR. MARTIN SELIGMAN
AMERICAN PSYCHOLOGIST & AUTHOR

Cita de Seligman

Guion

Martin Seligman, el fundador de la psicología positiva, de otra manera conocido como el estudio de la felicidad, dice, "Hacer un acto de bondad produce el aumento momentáneo más confiable en el bienestar de cualquier ejercicio que haya sido probado. Encuentra una cosa amable totalmente inesperada para hacer mañana y simplemente hazla. Fíjate en lo que le sucede a tu estado de ánimo".



ciencia de la bondad

Guion

Lo que la ciencia nos dice acerca de la bondad es que cuando la practicamos con regularidad (incluso un solo acto de bondad al día) puede:

- *disminuir el estrés,*
- *aumentar la felicidad,*
- *presión arterial más baja, y*
- *inspirar más bondad.*

¡Lo que estamos muy emocionados de compartir contigo es que la amabilidad es casi lo único que se triplica cuando la compartes! No solo el donante y el receptor que participan en un acto de bondad experimentan estos beneficios, sino que cualquier testigo del acto experimenta exactamente los mismos beneficios.!

Tiempo estimado: 15 minutos

Gratitud

Sección 6

Componentes de esta Sección:

- Gratitud Ping Pong
- Mini-enseñanza de la ciencia de la gratitud

Materiales:

- ☐ Juguetes antiestrés para cerdos

Actividad:

- Gratitud Ping Pong

Time to feel good!



- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

Actividad de ping pong de gratitud

Guion

Ahora vamos a jugar Gratitude Ping Pong. Notarás un cerdo rosa que dice "banco emocional" en él en la mesa. A medida que trabajamos en todas las actividades de hoy, ¡estamos llenando nuestra alcancía emocional! Antes de comenzar, voy a modelar lo divertido y fácil que será. Necesito un voluntario que se asocie conmigo.

Direcciones

Modele cómo se verá esto. Say cosas como, "Estoy agradecido por los cielos azules de hoy.," o, "estoy agradecido por mi familia". Si está facilitando solo, solicite un voluntario para que lo ayude a modelar.

Guion

¡Ahora es tu turno!

Elige un socio. Sponerse de pie y mirarse uno al otro.

Durante 3 minutos pase uno de sus cerdos de un lado a otro, cada vez compartiendo algo por lo que está agradecido.

no vayas lento! Testo debería suceder a un ritmo rápido.

Estoy configurando mi temporizador para 3 minutos ahora y sonaré las campanadas cuando se acabe el tiempo. ¡IR!

Direcciones

Camine para escuchar lo que se comparte. Refleja ejemplos de lo que escuchas cuando vuelvas a reunir al grupo.

Continúa en la siguiente página...

Guion

¡Escuché algunas cosas realmente geniales! ¿A quién le gustaría compartir aquello por lo que está agradecido con el grupo más grande?

¿Qué notaste durante esta actividad?

¿Cómo te sentiste durante esta actividad?

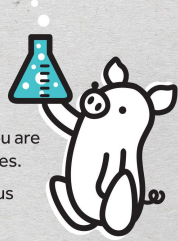
¿Dónde más puedes usar esta actividad?

Recuerda, no necesitas tener cerdos para hacer esta actividad. Esta actividad puede convertirse fácilmente en un ritual divertido con tus alumnos, tus colegas o tu familia.

What does the science tell us?

Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.

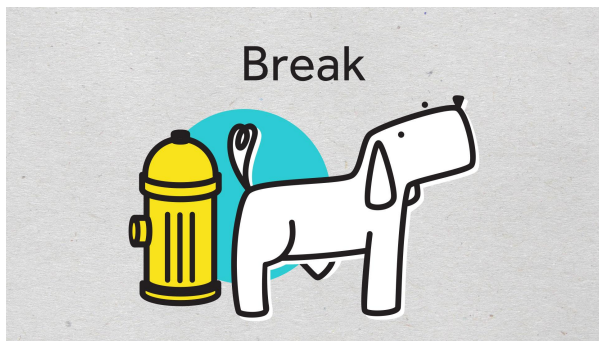


ciencia de la gratitud

Guion

¿Qué nos dice la ciencia sobre la gratitud?

- *La gratitud reduce el estrés y juega un papel importante en la superación del trauma..*
- *La gratitud fomenta la resiliencia al reconocer todo por lo que estás agradecido, incluso en los peores momentos..*
- *La gratitud tiene el poder de sanar, el poder de traernos esperanza, y el poder de ayudarnos a sobrellevar los momentos más difíciles.*



Romper

Direcciones

Dé a los participantes un descanso de 15 minutos. Indique a los participantes a qué hora comenzará la capacitación después del descanso.

Tiempo estimado: 15 minutos

Estrategias de amabilidad para construir resiliencia

Sección 7

Componentes de esta Sección:

- Estrategias para construir resiliencia Mini-enseñanza
- Actividad de 5 formas de ser amable
- Colector de notas

Materiales:

- ❑ Receptores de notas

Kindness strategies for building resilience



Keep a
gratitude journal



Remember
the bad



Show
kindness

Estrategias para construir resiliencia

Guion

¡Bienvenido de nuevo! Aquí hay algunas otras estrategias que podemos usar para construir resiliencia.

Nuestra primera estrategia es llevar un diario de gratitud.

Mantener un diario:

- *afirma la bondad en nuestras vidas, y*
- *se suma a nuestra alcancía emocional.*
- *Reflexionar sobre aquello por lo que estamos agradecidos lleva a notar más cosas por las que estamos agradecidos., como nuestra experiencia con el ping pong.*

A continuación, recuerda lo malo.

- *Los momentos difíciles en nuestras vidas en realidad pueden refinar y profundizar el agradecimiento. Nos recuerdan que no debemos dar las cosas por sentadas.*

Por último, muestra bondad.

- *Expresa su gratitud tomando medidas. Haz algo por aquellos en tu vida por los que estás agradecido.*

Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

5 maneras de ser amable: Introducción/Actividad

Guion

En su carpeta encontrará el folleto "5 maneras de ser amable". Vamos a tomarnos unos minutos para pensar en formas en las que podemos incluir la amabilidad en nuestra vida diaria.

Una manera fácil de practicar la bondad en nuestra vida diaria es convertirla en cosas rutinarias que hacemos todos los días.

A RAK se le ocurrieron algunas ideas basadas en lo que la mayoría de la gente hace a diario.

Direcciones

Pase la diapositiva con las actividades diarias enumeradas.

Realice RAK sencillos que se pueden combinar con esa actividad diaria. Señale que algunos de los RAK se centran en el cuidado personal (comer un desayuno saludable) y el cuidado del medio ambiente (recoger la basura).

Guion

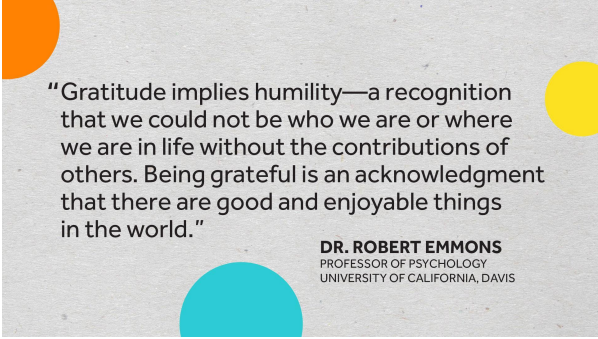
¡Ahora es tu turno!

Piensa en 5 cosas que haces todos los días como un reloj. Puede ser desde cepillarse los dientes hasta conducir. Haz una lista de esas 5 cosas en el izquierdo lado de los números.

Sobre el bien lado, enumere 5 formas en que puede agregar amabilidad a esas actividades.

Direcciones

Dé a los participantes 5 minutos para escribir su listas. Pida a algunos voluntarios que compartan una actividad diaria y la forma en que agregarían amabilidad a la actividad.



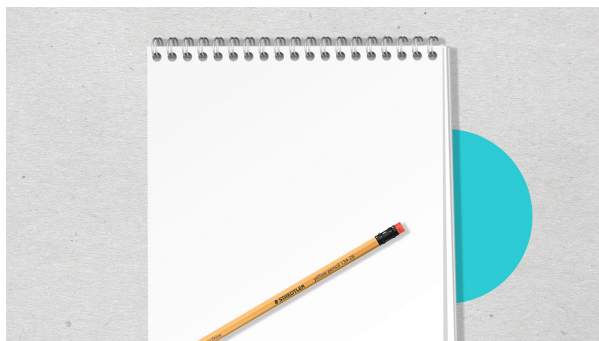
"Gratitude implies humility—a recognition that we could not be who we are or where we are in life without the contributions of others. Being grateful is an acknowledgment that there are good and enjoyable things in the world."

DR. ROBERT EMMONS
PROFESSOR OF PSYCHOLOGY
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, DAVIS

La gratitud implica humildad

Guion

El Dr. Robert Emmons dijo: "La gratitud implica humildad—un reconocimiento de que no podríamos ser quienes somos o donde estamos en la vida sin las contribuciones de los demás. Ser agradecido es un reconocimiento de que hay cosas buenas y agradables en el mundo".



Colector de notas

Guion



Quiero invitarte a encontrar tu Notes Catcher en tu carpeta. Usará esto a lo largo del día para capturar sus pensamientos y darle tiempo para reflexionar sobre su aprendizaje.

Según lo que ha aprendido hasta ahora, capture algunas formas en las que le gustaría comenzar a desarrollar su resiliencia en su Notes Catcher.



Sugerencia para el facilitador

De manera similar al uso de una pausa para permitir que los participantes respondan una pregunta, lo que parece mucho tiempo para el capacitador, parece poco tiempo para el participante. Asegúrese de dar tiempo a los participantes para escribir en su Notes Catcher. Si les das un tiempo exacto como "Tomemos 3 minutos...", entonces asegúrate de darles 3 minutos. Usa un cronómetro o un reloj. Si dices, "vamos a tomar unos minutos...", dales un poco de tiempo y luego observa la sala para determinar cuándo continuar (los participantes estarán conversando, moviéndose de sus asientos, etc.)

Tiempo estimado: 40 minutos

¡Tienes un nuevo correo!

Sección 8

Componentes de esta Sección:

- Escritura de cartas de agradecimiento

Materiales:

- ☐ Hoja en blanco
- ☐ Sobres
- ☐ Plumas

Actividad:

- ☐ Escritura de cartas de agradecimiento

Time to feel good!



You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



TIP

Sugerencia para el facilitador

Considere poner música suave durante esta actividad.

¡Tienes un nuevo correo!

Guion

Una de las últimas actividades antes del almuerzo requerirá que profundices más. ¡Vamos a escribir algunas cartas de agradecimiento! Como educadores, conocen la importancia de transferir pensamientos y conocimientos al papel. Este ejercicio nos va a permitir hacer precisamente eso. Hoy temprano, hablamos de psicología positiva, que es el estudio de la felicidad. El Dr. Martin Seligman, el fundador de la psicología positiva, creó este ejercicio de carta de agradecimiento. Requerirá que reflexione y sea reflexivo. Tendrás unos 30 minutos para completar dos letras. En su carpeta hay papel en blanco y sobres. En su Notes Catcher, hay una página con algunas indicaciones para ayudarlo a redactar sus cartas.

Esta es una actividad de dos partes.

Para la Parte 1, Te voy a invitar a escribir una carta a alguien que ha cambiado tu vida para bien. Piense en un colega, un mentor en la escuela o incluso en un miembro de la familia.

para la parte 2, le escribirás una carta atú mismo celebrando y describiendo sus fortalezas, habilidades, valores, comportamientos y acciones que han afectado y seguirán afectando a los demás de manera positiva.

Quiero hacer una pausa aquí para ver si hay alguna pregunta. Tendrás un total de 30 minutos para escribir ambas cartas.

Hablemos de la carta de agradecimiento que le escribirás a alguien que ha cambiado tu vida para mejor. Te vamos a animar a que pienses en alguien que todavía está vivo. ¿Por qué? BPorque en definitiva te animamos a que les envíes esta carta o, mejor aún, que se la leas en persona. Esto puede sonar incómodo, ¡pero puede ser muy poderoso!

Continúa en la siguiente página...

Guion

Después de escribir su carta a otra persona, se escribirá una carta a sí mismo. Esto puede ser difícil para algunas personas, ya que a menudo no nos tomamos el tiempo para reconocer todos los regalos que brindamos a los demás. Como se mencionó, hay un indicador en su receptor de notas para ayudarlo a pensar en cómo lo describirían los demás. Usa esas palabras como punto de partida cuando te escribas la carta a ti mismo.

Ahora quiero invitarte a cerrar los ojos o bajar la mirada al suelo. Visualiza el rostro de alguien que hizo algo o dijo algo que cambió tu vida para mejor. Piense en lo que hizo esta persona, por qué está agradecido por esta persona y cómo el comportamiento de esta persona ha afectado su vida.

Direcciones

Dé a los participantes un par de minutos y luego invítelos a abrir los ojos.

Guion



Piensa en la persona que te vino a la mente y escribe el nombre de esta persona en tu recogedor de notas. Luego, siga las indicaciones para hacer una lluvia de ideas antes de escribir su carta. Su carta terminada debe explicar lo que hicieron por usted y por qué está agradecido.

Vamos a dejar esta diapositiva hacia arriba mientras escribes. Tenga en cuenta que esto puede ser un ejercicio emocional para algunas personas. Le pedimos que respete el tiempo y el espacio de todos durante la duración de este ejercicio.

Dirección Dar una advertencia de 5 minutos.

Guion

Nos quedan unos 5 minutos. PAGPiensa en terminar tus pensamientos.

Dirección

Use las campanadas/ruido para terminar suavemente el ejercicio y vuelva a reunir al grupo cuando sea el momento.

Guion

Tomarse el tiempo para reflexionar sobre lo que ha ido bien en nuestras vidas nos da el regalo de la gratitud. El mundo siempre nos mostrará tanto lo bueno como lo malo, pero hoy dedicamos un tiempo a estar agradecidos por lo que tenemos. De esta forma, somos capaces de llenar nuestra alcancía emocional y cultivar nuestra propia resiliencia.

Si no has terminado, no te preocupes. Tendrá tiempo durante el almuerzo para completar sus cartas. Lo alentamos a que guarde su carta en un lugar seguro que pueda recordar y luego tome una nota en su cuenta personal. calendario de unos tres meses a partir de ahora, para leer tu carta.

Hay algunas opciones para su otra carta de agradecimiento:

- 1. Selle, estampe y envíe por correo el carta.*
- 2. Llámalos y lee la carta en voz alta..*
- 3. O yo Si realmente quiere tener una experiencia poderosa, reúname con ellos en persona y léalo en voz alta.*



Alcancía Emocional

Guion

¡Hemos hecho mucho hasta ahora hoy! Hemos pasado la mañana dándote las herramientas para llenar tu emocional hucha.

Jugamos al bingo de bondad, que se puede usar fácilmente en el salón de clases, en un programa extracurricular o para iniciar una reunión de personal..

Jugamos al ping pong de gratitud, que se puede jugar con casi cualquier cosa y en cualquier lugar..

Discutimos la ciencia y la facilidad de los actos amables y terminamos escribiendo cartas de agradecimiento.

Guarde su alcancía emocional para recordarle que siempre debe hacer depósitos.

Tiempo estimado: 20 minutos

Por qué amabilidad ¿en el aula?

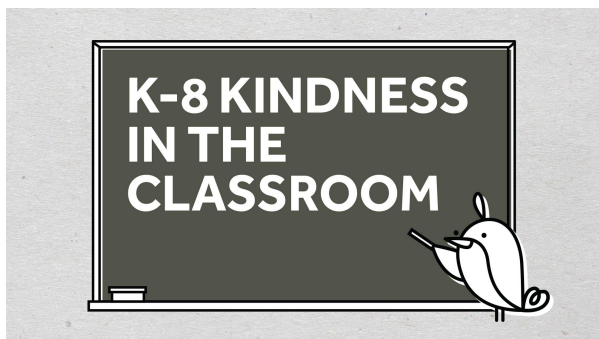
Sección 9

Componentes de esta Sección:

- Beneficios de la amabilidad en el aula

Materiales:

- ☐ (no se requieren materiales para esta sección)



¿Por qué usar la amabilidad en el aula?

Guion

Como probablemente sepa, hay MUCHOS otros currículos de aprendizaje socioemocional en el mercado, pero RAK quiere resaltar lo que hace que Kindness in the Classroom sea único.



100% FREE!

Gratis

Guion

¡Es gratis!

No se cobra por el plan de estudios, los recursos o la capacitación de Kindness in the Classroom publicados en el sitio web de RAK.

¡Sin embargo, hay materiales enumerados en la introducción de cada unidad que querrá asegurarse de revisar! Algunos artículos pueden estar fácilmente disponibles en su salón de clases o escuela. Es posible que sea necesario comprar otros.



¡Basado en evidencia y aprobado por CASEL!

¡El currículo de Amabilidad en el Aula funciona! La Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha incluido a Kindness in the Classroom como un programa SElect. Calificándolo como un currículo de aprendizaje socioemocional basado en evidencia de alta calidad.

La investigación ha mostrado un aumento en:

- *cultura y clima positivo en la escuela y el aula,*
- *fuertes relaciones estudiante/maestro,*
- *aceptación de los pares,*
- *simpatía empatía,*
- *autoconciencia, y*
- *confianza entre el personal.*

La investigación también muestra una disminución en:

- *referencias disciplinarias,*
- *conflicto en las relaciones alumno/profesor, y*
- *comportamiento agresivo.*

¡Y la buena noticia es que existe una conexión directa entre los programas socioemocionales y el éxito académico!

Nuevamente, toda la investigación está disponible para descargar desde el sitio web Random Acts of Kindness si está interesado en obtener más información.

Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

Alineado con los estándares

Guion

Todas las lecciones de Bondad en el aula se han asignado a:

- Núcleo común,
- *El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL)*
 - *Una fuente confiable de conocimiento sobre aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad y basado en evidencia*
- *Los Estándares Nacionales de Educación para la Salud*

Y el plan de estudios 6-8 está asignado a los estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación (ISTE)

Encontrará un enlace al mapa de estándares en la esquina inferior izquierda de cada lección.

El informe de mapeo de estándares de Kindness in the Classroom se puede encontrar en el sitio web de RAK.

Self-Care



Autocuidado del maestro

Guion

Como se mencionó anteriormente, RAK cree en apoyar el bienestar emocional de todos. Debido a que RAK cree que es imperativo que el trabajo comience con usted, ¡han agregado un enfoque en el cuidado personal del maestro en cada lección!



Una fuerte perspectiva de equidad

Guion

RAK fue muy intencional al crear un plan de estudios con una fuerte perspectiva de equidad. El plan de estudios se desarrolló con el apoyo de The Equity Project para incluir un enfoque en la diversidad, la inclusión, la igualdad y la equidad.

*El informe de equidad *Kindness in the Classroom* se puede encontrar en el sitio web de RAK.*



La amabilidad es la base

Guion

Lo realmente único del plan de estudios Bondad en el aula es que tiene sus raíces en la bondad.

El plan de estudios fue diseñado para ir más allá de la adquisición de habilidades al brindarles a los estudiantes la oportunidad de inspirarse, sentirse empoderados, actuar sobre lo que han aprendido, luego reflexionar y compartir sus experiencias.



Video de Kind Kids Club (4 min 17 seg)

Guion

Queremos mostrarle el video de Kind Kids Club para que pueda ver cómo una escuela llevó la amabilidad al siguiente nivel.

Kindness Concepts



K-8 Bondad en el salón de clases

Estructura del plan de estudios

Guion

Ahora queremos entrar en el meollo de la cuestión de la amabilidad en el aula.

Es un plan de estudios de un año que cubre seis conceptos de bondad en cada nivel de grado:

- Cariñoso
- Coraje
- Respeto
- Responsabilidad
- Integridad
- inclusión

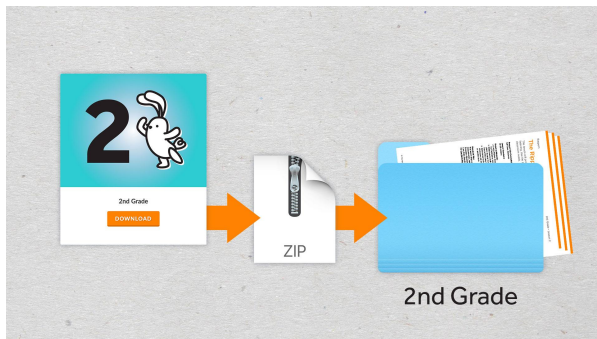
En nuestro plan de estudios K-5, cada concepto se explora en una unidad de seis semanas, con 4 semanas dedicadas a lecciones y 2 semanas dedicadas a proyectos. Cada lección puede durar entre 25 y 45 minutos.

En nuestro plan de estudios 6-8, cada concepto también se explora en una unidad de seis semanas, con 4 semanas dedicadas a lecciones y 2 semanas dedicadas a proyectos. Además, el plan de estudios 6-8 incluye mini lecciones de 10-15 minutos que puede elegir incorporar durante la semana para reforzar cada concepto.

Saque el documento del marco de amabilidad que se encuentra en su carpeta.

Cada lección enseña habilidades de bondad a través de un marco paso a paso de Compartir, Inspirar, Empoderar, Actuar y Reflexionar. Cada lección comienza con el paso "compartir" para reforzar el aprendizaje de lecciones anteriores. La pieza de 'acto' está entrelazada en las lecciones, pero realmente tiene lugar en los proyectos.

El currículo fue diseñado para ser implementado por toda la escuela. Las lecciones se complementan entre sí para que todos los niveles de grado se centren en el mismo concepto al mismo tiempo; creando un enfoque universal de bondad para toda la escuela.



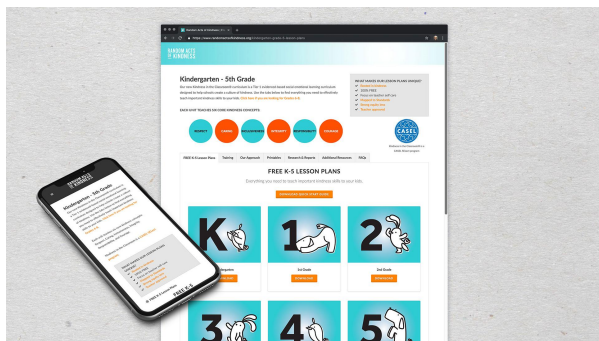
El sitio web

Guion

El sitio web de RAK está diseñado para permitir que cada nivel de grado descargue todas las lecciones y proyectos a la vez. Este archivo zip también incluirá una guía de inicio rápido, un documento de descripción general de la unidad de nivel de grado y un documento de conexiones de maestros.

Cada unidad incluirá una descripción general de la unidad, un mapa de estándares y una carta para padres específica de la unidad.

¡No te preocupes! Tendrá la oportunidad de revisar todos estos documentos un poco más tarde en la tarde.

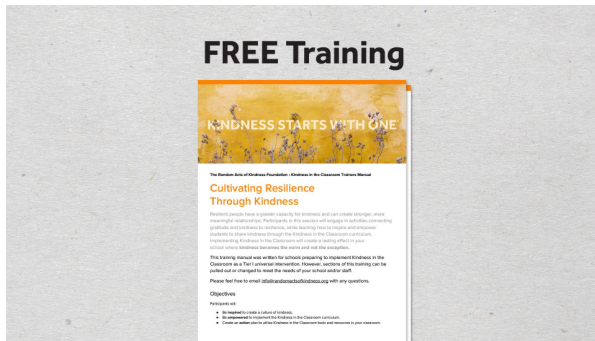


Sitio web

Guion

Así es como se ve la página del educador actualizada en el sitio web de RAK. Puede encontrar esta página yendo a www.randomactsofkindness.org y haciendo clic en la pestaña "para educadores" en la esquina superior derecha.

Se le pedirá a cada educador que cree un perfil e inicie sesión. Una vez que se crea el perfil y ha iniciado sesión, puede acceder a todo en la página del educador.



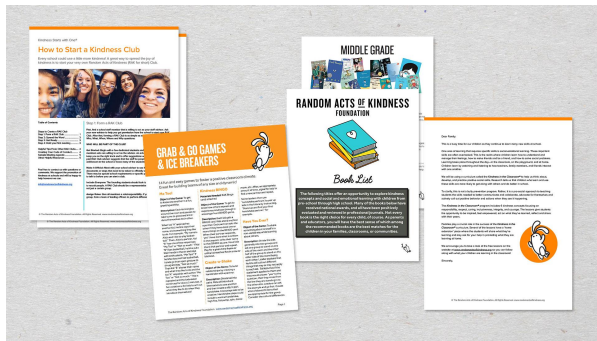
Capacitación gratuita

Guion

RAK se complace en compartir que todo lo que necesita está en el sitio web, que incluye:

- *Manual de entrenamiento*
- *PowerPoint*
- *Todos los materiales en tu carpeta*

Todos estos se pueden encontrar en la página del educador del sitio web.



Recursos adicionales

Guion

RAK también ha proporcionado algunos recursos adicionales que pueden ser útiles para las escuelas que implementan Kindness in the Classroom.

- *Documento del club RAK*
 - *Es una guía práctica con consejos sobre cómo iniciar un club de bondad en tu escuela.*
- *Lista de libros de bondad*
 - *Es una colección cuidadosamente seleccionada de libros con temas de bondad enumerados por grado.*
- *Juegos de agarrar y llevar*
 - *Tiene ideas de juegos de amabilidad rápidas y fáciles para todas las edades.*
- *Carta de presentación de KiC*
 - *Presente el plan de estudios Kindness in the Classroom a los padres y cuidadores en el hogar*

Tiempo estimado: 30 minutos

Amabilidad en el aula: Lección modelo

Sección 10

Componentes de esta Sección:

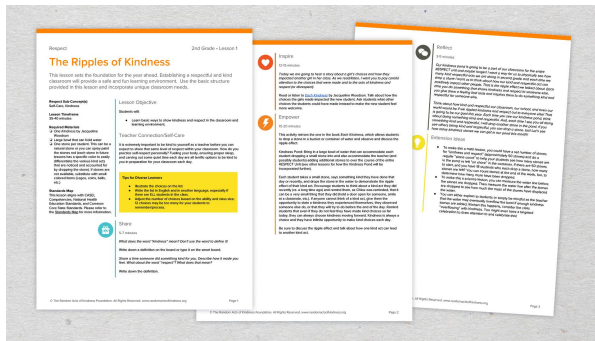
- Lección modelo de The Ripples of Kindness (Grado 2, Unidad 1-Respeto, Lección 1)

Materiales:

- ☐ *cada amabilidad* por Jacqueline Woodson (o acceso a Internet y al enlace de YouTube para la lección)
- ☐ Recipiente grande que puede contener agua.
- ☐ Una piedra por estudiante

Actividad:

- ☐ Lección modelo de la onda de bondad (Grado 2, Unidad 1-Respeto, Lección 1)



Amabilidad en el aula

Guion

Vamos a terminar nuestra mañana con un juego de roles, pidiéndoles que representen el papel de sus alumnos mientras modelo una lección de segundo grado llamada "Las ondas de la bondad". Encontrarás la lección completa en tu carpeta. Veámoslo rápidamente juntos.

Direcciones

Dé a los participantes unos momentos para encontrar la lección en su carpeta.

Las ondas de la bondad

Guion

Saque de su carpeta la lección de la Unidad de Respeto de 2.º grado "Las ondas de bondad". Comenzando en la parte superior de la página, verá la explicación y el título de la lección. Justo debajo de eso, a la izquierda, encontrará los subconceptos de la lección, el cronograma, los materiales requeridos y el enlace al mapa de estándares en este mismo lugar en todas las lecciones de KiC.

A la derecha encontrará el objetivo de la lección, la sección de conexión/autocuidado del maestro y algunos consejos para estudiantes diversos.

El objetivo de la lección de hoy es: Los estudiantes aprenderán formas básicas de mostrar amabilidad y respeto en el salón de clases y en el entorno de aprendizaje.

*En la parte inferior de la página, verá que la lección comienza pidiendo a los alumnos que **compartir**. Esta es una forma intencional de establecer el tono para comenzar a enseñar bondad. También notará que cada sección ofrece un tiempo sugerido para mantenerlo encaminado.*

En esta lección estaremos **inspirando** estudiantes a través de un libro/video **y empoderando** a través de la actividad del estanque de bondad.

Guion

Por último, pero no menos importante, esta lección termina dando a los estudiantes unos minutos para **reflejar** en lo que han aprendido hoy.

Estoy seguro de que tendrá preguntas a medida que avanzamos en esta lección. Escríbalas en su Notes Catcher y tendremos tiempo de responderlas una vez que regresemos del almuerzo.

¡Comencemos nuestra lección!

Ahora vamos al juego de roles, seré sus maestros y todos ustedes serán los estudiantes.

COMPARTIR(5-7 minutos)

Guion

Hoy vamos a tener una lección sobre el efecto dominó de la bondad. ¿Qué significa para ti la palabra amabilidad?

Direcciones

Pida a algunos participantes que compartan sus ideas con el grupo y escriba una definición en la pizarra.

Guion

Comparte una vez que alguien hizo algo amable por ti. Describe cómo te hizo sentir. ¿Qué pasa con la palabra "respeto"? ¿Qué significa eso?

Pida a algunos participantes que compartan sus ideas con el grupo y escriba una definición en la pizarra.



Continúa en la siguiente página...

INSPIRAR (12-15 minutos)

Guion

Hoy vamos a escuchar una historia sobre las elecciones de una niña y cómo impactaron a otra niña en su clase. Mientras leemos/escuchamos, quiero que presten mucha atención a las elecciones que se hicieron ya los actos de bondad y respeto (o falta de respeto).

Direcciones

Leer o escuchar [cada amabilidad](#) por Jacqueline Woodson. Hable acerca de cómo las decisiones que tomaron las niñas afectaron al nuevo estudiante. Pregunte a los alumnos qué otras elecciones podrían haber hecho para que el nuevo alumno se sintiera más bienvenido.

AUTORIZAR (15 minutos)

Direcciones

Esta actividad refleja la del libro *cada amabilidad*, que permite a los estudiantes dejar caer una piedra en un balde o recipiente con agua y observar y discutir el efecto dominó.

Estanque de bondad: Traiga un tazón grande de agua que pueda acomodar a cada estudiante que arroja una piedra pequeña y también acomodar al maestro (y posiblemente a los estudiantes) agregando piedras adicionales en el transcurso de toda la Unidad RESPECT.

Cada estudiante toma una piedra pequeña, dice algo amable que haya hecho ese día o recientemente, y deja caer la piedra en el agua para demostrar el efecto dominó de su acto amable. Anime a los estudiantes a pensar en un acto de bondad que hayan hecho recientemente (vs. hace mucho tiempo) y recuérdelos, como se le recordó a Chloe, que puede ser algo muy pequeño lo que hicieron (mantener una puerta abierta para alguien, sonreír a un compañero de clase, etc). Si alguien no puede pensar en un acto de bondad, bríndeles la oportunidad de expresar una bondad que experimentaron ellos mismos, observaron que otra persona hizo o que intentarán hacer antes del final del día. Recuérdelos a los estudiantes que incluso si

sienten que no han tomado decisiones amables hasta ahora, siempre pueden elegir la bondad en el futuro. La amabilidad siempre es una elección y tienen infinitas oportunidades de tomar decisiones amables cada día.

Guion

Al frente de la habitación tengo un cuenco lleno de agua y un montón de piedras. Me gustaría que cada uno de ustedes se acercara, arrojara su piedra al agua mientras decía algo amable que haya hecho hoy o recientemente.

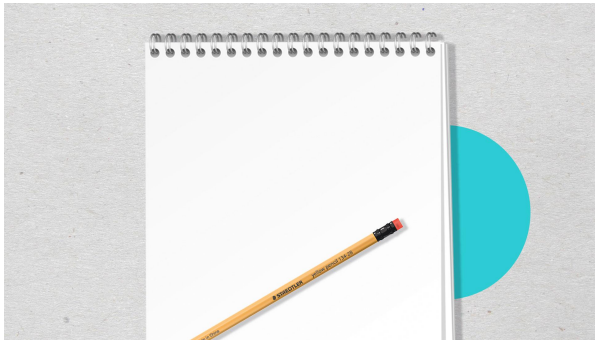
Asegúrese de discutir el efecto dominó y hablar sobre cómo un acto amable puede llevar a otro acto amable.

Reflejar: (3-5 minutos)

Guion

¡Nuestro estanque de bondad será parte de nuestro salón de clases durante toda la unidad de RESPECT y tal vez por más tiempo! Quiero una manera de que podamos ver físicamente cuántos actos amables y respetuosos estamos haciendo en segundo grado y cada vez que tiramos una piedra, quiero que pensemos en cómo nuestro acto amable y respetuoso puede impactar positivamente a otras personas. Ese es el efecto dominó del que hablamos. Cada vez que haces algo que muestra amabilidad y respeto por otra persona, le das un sentimiento que perdura y la inspira a hacer algo amable y respetuoso por otra persona.

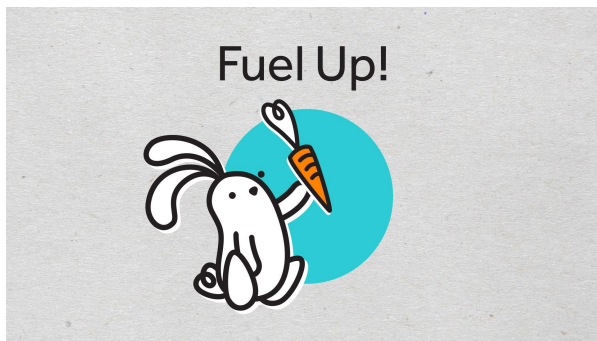
¡Piense en cuán amable y respetuoso sería nuestro salón de clases, nuestra escuela e incluso nuestro mundo si transmitiéramos amabilidad y respeto a todos los demás! Ese va a ser nuestro objetivo este año. Cada vez que veas nuestro estanque de bondad, piensa en hacer algo amable y respetuoso. Y, cada vez que los vea a todos haciendo algo amable y respetuoso, arrojaré otra piedra al estanque. Si ves que los demás son amables y respetuosos, ¡tú también puedes tirar una piedra! ¡Veamos cuántas piedras de bondad podemos conseguir en nuestro estanque este mes!



Guion



¡Y esa es nuestra lección modelo! En tu Colector de notas, anota cualquier momento "ah-ha" o ideas brillantes que hayas tenido sobre la lección. Capture cualquier pregunta que pueda tener sobre las lecciones para que podamos estar seguros de responderlas en la tarde cuando profundicemos en las lecciones.



¡Tanque lleno!

Direcciones

Díales a los participantes que ahora tienen un descanso para almorzar de 30 minutos (el tiempo puede variar según el horario) y a qué hora comenzará la capacitación después del almuerzo. Proporcione cualquier información o instrucciones relacionadas con el almuerzo (particularmente si se está sirviendo el almuerzo).

Tiempo estimado: 10 minutos

Video

Sección 11

Componentes de esta Sección:

- Video Educando el Corazón

Materiales:

- ☐ (no se requieren materiales para esta sección)

Actividad:

- ☐ Video Educando el Corazón



educando el corazon

Guion

Queremos darle la bienvenida después del almuerzo mostrándole un video que tomamos prestado del Centro Dalai Lama para la Paz y la Educación. Hace un hermoso trabajo al contar la historia de por qué RAK ha elegido difundir la bondad a través de un plan de estudios de aprendizaje socioemocional en las escuelas.

¿Algún pensamiento o reflexión después de ver ese video?

Exploración de unidades KiC

Componentes de esta Sección:

- Amabilidad en el aula Exploración de la unidad
- Gráficos 3-2-1

Materiales:

- ☐ Calificación señales de nivel (en las mesas, si es necesario)
- ☐ Calificación paquetes de nivel en el grado correspondiente mesas de nivel
- Paquetes de bondad en el aula (una copia de la Unidad 1: Respeto para cada nivel de grado)
 - Introducción a la unidad
 - 4 Lecciones
 - Proyectos
 - Mapa de Normas
 - Carta a casa
- ☐ Gráficos 3-2-1 (papel cuadriculado en blanco, uno para cada grado) tabla de niveles)
- ☐ **Actividad alternativa:** *Si elige usar tecnología para esta actividad, asegúrese de que haya suficientes computadoras portátiles y/o tabletas para todo el grupo*

Actividad:

- ☐ Exploración de la unidad Bondad en el aula (60 minutos)



Guion

Ahora vamos a sumergirnos en una de las unidades de Bondad en el aula para que pueda ver cómo están estructuradas y cómo se conectan las lecciones y los proyectos. Solo vamos a pasar tiempo mirando una unidad porque todas las unidades están estructuradas de la misma manera.

En su mesa hay un paquete que contiene la unidad Respeto del plan de estudios Bondad en el aula para su nivel de grado. Si aún no lo ha hecho, muévase para sentarse con su nivel de grado. Si enseña en más de un nivel de grado, simplemente elija un nivel de grado para trabajar en esta parte del día.

Actividad alternativa: *Si la tecnología está disponible para todo el grupo, considere hacer que cada nivel de grado revise la unidad Respeto en una computadora portátil o tableta en lugar de imprimir la unidad.*

Como verá, la unidad comienza con una descripción general de la unidad, que incluye una lista de todos los materiales que necesitará; 4 lecciones, proyectos, el mapa de normas para la unidad y una carta que le invitamos a enviar a casa a los padres.

Le daremos unos 20 minutos para revisar la unidad en su mesa. Le recomendamos encarecidamente que se tome el tiempo de revisar cada unidad antes de comenzar a enseñarla para ver todas las conexiones entre las lecciones y los proyectos. Haré sonar las campanas para traerte de vuelta.

3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



Guion

Ahora tendrá 15 minutos para completar un cuadro 3-2-1 como grupo de nivel de grado para la segunda parte de esta actividad. Cada tabla tiene una hoja de papel cuadriculada en blanco. Seleccione un registrador y un reportero; alguien que escriba las respuestas del grupo y alguien que las comparta con todo el grupo. Como grupo, grafique 3 cosas que le gustaron de la unidad, 2 preguntas que todavía tiene y 1 cosa que le emociona sobre el plan de estudios Bondad en el aula.

Direcciones

Una vez que los grupos hayan completado su tabla 3-2-1, vuelva a reunir a todo el grupo y pida a los reporteros que proporcionen una descripción general de la tabla del grupo.

Guion

Volvamos a reunirnos como un grupo completo para discutir sus gráficos 3-2-1. Reporteros, por favor hagan un breve resumen de la gráfica de su grupo. ¿Hay algún voluntario que nos ayude a empezar?

Direcciones

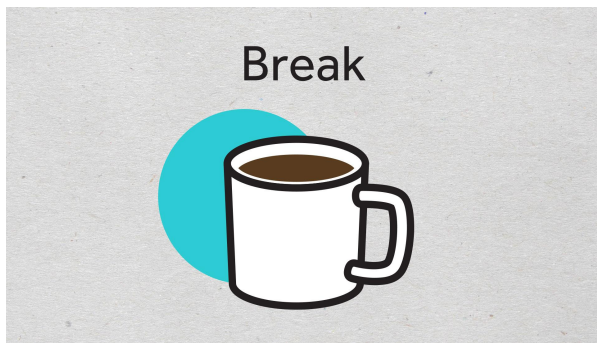
Permita que los reporteros resuman sus gráficos. Facilite cualquier discusión que ocurra. Asegúrese de agradecer a cada grupo por su trabajo.



*Antes del almuerzo, cuando modelamos la lección *The Ripples of Kindness*, tuviste la oportunidad de escribir algunas preguntas en tu *Notes Catcher*. Abordemos esos ahora. ¿Qué preguntas te surgieron?*

Direcciones

Responda cualquier pregunta. Si no puede responder alguna pregunta, dígales a los participantes que se les enviará la respuesta en un correo electrónico de seguimiento. Considere agregar la pregunta al estacionamiento para que sirva como recordatorio.



Romper

Direcciones

Dé a los participantes un descanso de 15 minutos. Indique a los participantes a qué hora comenzará la capacitación después del descanso.

Tiempo estimado: 60 minutos

Implementación y Planificación

Sección 13

Componentes de esta Sección:

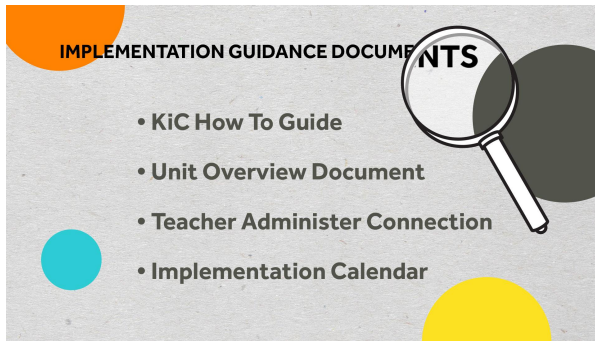
- Exploración de materiales
- Preguntas de exploración y planificación

Materiales:

- ❑ Materiales de implementación de Bondad en el aula
 - Cómo enseñar KIC
 - Documento de descripción general de la unidad
 - Conexión del maestro
 - Ejemplo de calendario de implementación

Actividad:

- ❑ Exploración y planificación de materiales



Documentos de guía de implementación

Guion

Ahora tomemos un tiempo para profundizar un poco más y analizar la implementación de Bondad en el aula y cómo podría ser para usted. con tu grado grupo de nivel, tendrá unos 25 minutos para explorar los documentos de orientación de implementación en su carpeta. Piense en cómo se conectan a la unidad que acaba de revisar en su mesa.

Cuando termine su exploración, seleccione un registrador y un reportero. Grafique sus respuestas a las siguientes preguntas:

- *¿Qué debe hacer para estar preparado para implementar Kindness in the Classroom en toda la escuela?*
- *¿Qué apoyo necesita de los administradores para implementar con éxito el plan de estudios con fidelidad?*
- *¿Qué desafíos prevé? ¿Cuáles son las posibles soluciones?*

Compartiremos sus respuestas con los administradores del edificio para que puedan ayudar con la implementación de Kindness in the Classroom.

¿Puedo aclarar algo antes de comenzar?

Direcciones

En la marca de 25 minutos, haga sonar las campanas y pídale a los participantes que pasen a anotar las respuestas a las preguntas.



Grafique sus respuestas

Guion

Tómese unos 15 minutos para trazar las respuestas a las preguntas de la diapositiva.

Direcciones

En la marca de 15 minutos, camine para asegurarse de que todos hayan respondido las tres preguntas (déles un poco más de tiempo si lo necesitan), toque las campanadas para reunir al grupo nuevamente.

Guion

Volvamos a reunirnos como grupo por última vez. Reporteros, por favor resuman las respuestas de su grupo. Por favor solo comparta nuevos pensamientos y evite repetir lo que otros ya han dicho. Algún voluntario para ir primero?

Direcciones

Permita que los reporteros resuman sus gráficos. Facilite cualquier discusión que ocurra. Asegúrese de agradecer a cada grupo por su trabajo.

Después de la capacitación, recopile o tome fotografías de los gráficos y compártalos con los administradores del edificio.

Tiempo estimado: 30 minutos

Clausura

Sección 14

Componentes de esta Sección:

- Preguntas y respuestas
- Revisión de objetivos
- Actividad de cierre
- Formularios de evaluación
- ¡Gracias!

Materiales:

- ☐ Colector de notas
- ☐ Forma de evaluación
- ☐ Canasta para formularios de evaluación

Questions and Answers



Preguntas y respuestas

Guion

Nuestra capacitación está llegando a su fin y quiero asegurarme de que respondamos las últimas preguntas. ¿Qué preguntas todavía tienes sobre ti?r mentes?

Direcciones

Dé a los participantes la oportunidad de hacer cualquier pregunta final. Si no puede responder a ninguna de estas preguntas, dígales a los participantes que se les enviará la respuesta en un correo electrónico de seguimiento.

Direcciones

Si no puede responder a ninguna de estas preguntas, dígales a los participantes que se les enviará la respuesta en un correo electrónico de seguimiento.

Guion

Si piensa en algo después de nuestro entrenamiento, le proporcionaré mi correo electrónico antes de decir "adiós". Por favor no dude en contactarme.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom

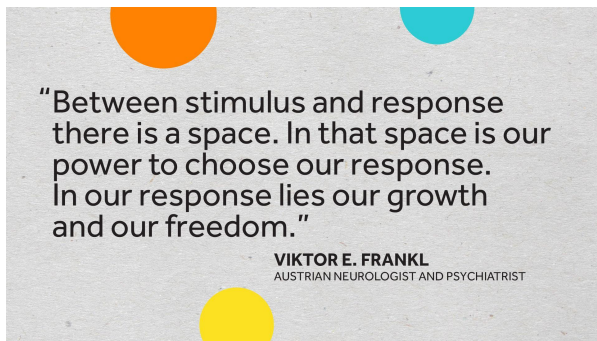


Objetivos de aprendizaje

Guion

Teníamos tres objetivos para hoy. Ellos eran:

- *Inspírate para crear una cultura de bondad,*
- *Estar facultado para implementar el plan de estudios Bondad en el aula, y*
- *Cree un plan de acción para utilizar las herramientas y los recursos de Kindness in the Classroom en su salón de clases.*



Elegir nuestra respuesta

Guion

Hoy nos hemos centrado en la resiliencia, la bondad y la gratitud. Víctor Frankl dijo,

“Entre estímulo y respuesta hay espacio.

En ese espacio está nuestro poder de elegir nuestra respuesta.

En nuestra respuesta está nuestro crecimiento y nuestra libertad”.



Escriba esta cita en el cuadro Actividad de cierre en su Colector de notas.

Direcciones

Dé a los participantes unos minutos para escribir la cita.

Guion

Ahora, reflexiona o piensa sobre la resiliencia, la bondad y la gratitud y cómo puedes usar estas prácticas para influir en cómo respondes a situaciones difíciles. ¿Cómo usará estas prácticas cuando regrese a casa o regrese a su salón de clases o espacio de trabajo?

Direcciones

Dé a los participantes unos minutos para escribir su respuesta. Cuando la mayoría de los participantes hayan terminado, pida algunos voluntarios para compartir sus respuestas. Agradezca a los participantes por compartir.



Evaluación

Guion

Tómese unos minutos para completar el formulario de evaluación en su carpeta. A la salida, puede dejarlo en la cesta de la mesa de registro.



Presenter Name

email@address.com

Información de contacto del presentador

Guion

Si tiene alguna pregunta sobre la sesión de hoy, no dude en enviarme un correo electrónico a _____.



¡Gracias!

Guion

*Gracias por su tiempo, atención y energía hoy.
¡Espero que te hayas divertido tanto como yo!*