

# 100 maneras de cuidar

Un proyecto del que los maestros suelen hacer un seguimiento son los primeros 100 días de clases. Este tablón de anuncios usa la misma premisa, pero se enfoca en 100 formas diferentes en que la clase fue "atrapada" preocupándose por sí mismos y por los demás.

## Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Amabilidad, Gracitud,  
Amabilidad

## Plazo del proyecto

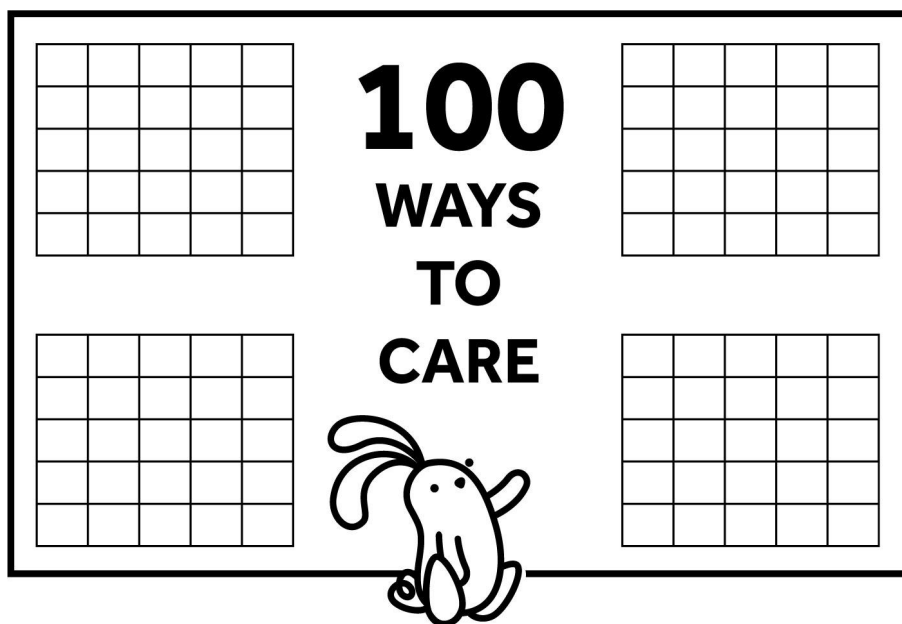
25-30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Pequeñas piedras, bloques o billetes
- ☐ 1 taza para cada estudiante
- ☐ Pegatinas de estrellas
- ☐ Suministros para tableros de anuncios

## Paso 1:

Cree su tablero de anuncios "100 maneras de cuidar". ¡Utilice lo siguiente como plantilla, agregando su propio toque personal!



Cada cuadrícula consta de 25 cuadrados: 5 filas de 5. Esto le permite también practicar el conteo saltado durante esta actividad. La forma más fácil de crear las cuadrículas es simplemente hacer una tabla de 5 por 5 en su aplicación de procesamiento de textos y luego imprimirla y montarla en cartulina de color antes de agregarla al tablón de anuncios.

## Paso 2:

Coloque una taza para cada niño en el escritorio o en el centro de la mesa comunitaria. Explique que va a atrapar a los estudiantes que se preocupan a lo largo de cada día. Cuando vea el cariño o cualquiera de sus ayudantes (compasión, ayuda y gratitud), dejará caer una piedra (o cualquier elemento que elija) en su taza. Anime a los estudiantes a que también le informen

cuando observen que otros también se preocupan. ¡Este es el buen tipo de "chismes"! El objetivo es resaltar el cuidado a lo largo de su día escolar.

### Paso 3:

Al final de la semana, reúnanse en la hora del círculo/área comunitaria y pídale a los estudiantes que traigan sus vasos. Pida a los estudiantes que golpeen sus rodillas y se unan a usted en una canción/cántico sobre el cuidado. Esto reforzará la definición de cariño mientras crea un ritmo constante para ayudar a calmar sus cuerpos y aumentar la capacidad de concentración. Llame a cada estudiante y pídale que arrojen sus rocas (o bloques, etc.) en un tazón grande. A medida que los estudiantes se acercan, pídale que compartan una forma en que demostraron cuidarse a sí mismos o a los demás durante esta semana. Una vez que cada estudiante haya agregado su cariño al tazón, agregue una estrella en el tablón de anuncios para cada acto de cuidado. Puede hacer que el estudiante del día o de la semana lo ayude, elegir estudiantes al azar o dividir las calcomanías en partes iguales entre los estudiantes si es posible. ¡Repita durante 4 semanas o hasta que llegue a 100 actos solidarios!

### Etapa 4:

¡Celebre 100 maneras de cuidar! Al igual que tienes una fiesta de 100 días de clases, haz una fiesta para este evento también. Para resaltar la amabilidad involucrada en alcanzar esta meta, invite especial ¡Maestros, el director y los padres también a su fiesta!

Canción solidaria/Idea de cántico (con la melodía de "Row, Row, Row, Your Boat"):

Puedo cuidar de ti,  
Puedo cuidar de mí.  
ayudar a alguien  
realmente me hace feliz.



DESIGNADO POR CASL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASL y está incluido en el Guía CASL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®