

móvil de afirmación

Esta lección inicial de la unidad Coraje establece el enfoque en la bondad como la última forma de valentía. Esta lección comienza con la amabilidad hacia uno mismo a través de la creación de un móvil de afirmación.

Subconcepto(s) de coraje

Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos.

Los materiales requeridos

- ☐ Pajitas
- ☐ Clips de papel
- ☐ Nubes de afirmación para cada alumno

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

Serán estudiantes:

- Crea de 3 a 5 afirmaciones personales para demostrar amabilidad contigo mismo.
- Explique cómo se necesita coraje para ser amable con nosotros mismos.

Conexión del maestro/autocuidado

Mucha gente asocia el término “coraje” con ser fuerte, enfrentarse a la opresión y luchar por lo que es correcto. Si bien todas estas definiciones se refieren de hecho a varios tipos de coraje, hay otro enfoque que es igualmente valioso: el coraje deresponder con amabilidad. Esta unidad se centrará en la bondad como una forma de acción valiente. Tu habilidad para infundir bondad en tu vida diaria es lo más valiente que puedes hacer por ti mismo. Cuando tus pensamientos cambian, tus comportamientos cambian, lo que finalmente conduce a un cambio positivo en quienes te rodean también. ¡Esta reacción en cadena de bondad comienza contigo! Esta semana, escribe un pensamiento especialmente amable sobre ti y colócalo en el espejo de tu baño. Repítelo en voz alta cada vez que lo leas. Al principio, esto puede parecer incómodo e innecesario. Sin embargo, cuanto más escuches palabras amables en voz alta, más probabilidades tendrás de interiorizarlas. ¿Cómo puedes ser amable contigo mismo hoy?

Consejos para estudiantes diversos

- Permita que los estudiantes hagan un dibujo de cada afirmación.
- Pida a los estudiantes que dicten su afirmación al maestro oa otro estudiante mientras escriben las palabras en cada nube.
- Proporcione indicaciones para iniciar oraciones para cada afirmación a fin de aumentar la comprensión.
- Anime a los estudiantes de nivel superior a agregar una oración adicional debajo de su afirmación que brinde un ejemplo.
- Cree una canción para completar los espacios en blanco con afirmaciones que los voluntarios quieran compartir y haga que la clase la cante varias veces. Puedes usar la melodía para "Soy libre, soy ilimitado" <https://youtu.be/grETJUjRDIE> Ejemplo:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

soy corajudo, Soy elegante. Puedo balancearte muy alto.
Soy cariñoso, Soy bueno para colorear. ¡Ahora mismo, ahora mismo!



Compartir

5 minutos

Haga que los estudiantes se reúnan en su tiempo de círculo o área comunitaria.

¿Cómo podemos ser responsables...

- *¿En la cocina o en nuestros dormitorios?*
- *¿En el bus?*
- *¿En el área de juegos?*
- *¿En la cafetería?*

¡Cuando tomamos decisiones responsables, estamos mostrando bondad a los demás y a nuestro espacio!



Inspirar

¿Qué es Coraje?

7-10 minutos

Explique que el coraje significa que usted es valiente cuando enfrenta situaciones nuevas o difíciles. Esta unidad se centrará en el coraje en relación con la bondad. Ser amable requiere que seamos valientes y dispuestos a probar algo nuevo o difícil con nosotros mismos, con los demás e incluso con nuestros espacios (como nuestro salón de clases o la escuela). ¡Cuando tenemos el coraje de ser amables, nos sentimos mejor con nosotros mismos y ayudamos a otros a sentirse mejor también!

Explique que hay 3 formas de mostrar valor a través de la bondad:

- **Bondad contigo mismo:** Puede sonar tonto, pero se necesita coraje para ser amable contigo mismo. La mayoría de nosotros no pensamos en cómo nos tratamos a nosotros mismos, ¡pero la amabilidad en realidad comienza con las cosas que te dices y te haces a ti mismo primero! Si no puedes ser amable contigo mismo, ¿cómo puedes esperar ser amable con los demás?
- **Amabilidad hacia los demás:** A veces puede ser muy difícil tratar a los demás con amabilidad. Puedes ser valiente y usar el coraje para enfocar tus palabras y acciones en la bondad en cualquier situación. Incluso si los demás son malos, puedes elegir mostrar coraje a través de la bondad. ¡Te sorprenderá ver cuán rápido cambian los demás cuando los llenas de amabilidad!
- **Amabilidad con el Medio Ambiente (Escuela):** Nuestra escuela es un excelente lugar para aprender todos los días. ¿Por qué? Porque cada uno de nosotros hace nuestra parte para mantenerlo seguro, feliz y acogedor todos los días. ¡Su valiente elección de mostrar amabilidad en

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

la forma en que cuida la escuela al tratar nuestros materiales con amabilidad, respetar nuestro espacio y estar seguro en el patio de recreo son formas que ayudan a hacer de nuestra escuela el maravilloso entorno de aprendizaje que tenemos hoy!

¿Qué es una Afirmación?

7-10 minutos

Explíquelo que una forma de mostrarse amable consigo mismo es usando afirmaciones. Afirmación es una palabra larga que significa “palabras amables”. Cuando dices o lees palabras amables sobre ti todos los días, te ayuda a sentirte mejor acerca de quién eres por dentro. Cuanto mejor te sientas contigo mismo, más coraje tendrás para ser valiente en situaciones nuevas y difíciles, ¡como el primer día de clases!



Autorizar

15 minutos

Hoy nos enfocaremos en cómo podemos usar el coraje para ser amables con nosotros mismos. Explique que cada estudiante creará un móvil de afirmación usando las nubes a continuación. Cada nube tiene un comienzo de oración que anima a los estudiantes a completar una afirmación diferente. También hay nubes en blanco para que los estudiantes avanzados completen afirmaciones adicionales según sea necesario.

- Haga una lluvia de ideas sobre algunas respuestas usando cada frase inicial como clase para modelar la actividad.

Lo mejor de mí es _____.

¡Mi _____ me hace sonreír cuando me miro en el espejo!

Me gusta aprender sobre _____.

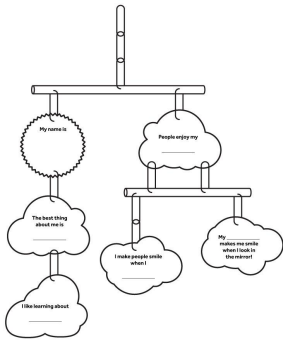
La gente disfruta de mi _____.

Hago sonreír a la gente cuando _____.

- Pida a cada alumno que complete cada afirmación, agregando una imagen en la parte posterior de la nube.
- Ensamblar los móviles siguiendo las siguientes instrucciones: <http://www.encantadoaprendizaje.com/crafts/mobiles/straws/>

Aquí hay una imagen para aquellos que no tienen acceso a Internet. Las pajitas se encuentran en posición horizontal, pasando a través de los

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



sujetapapeles. Basta con variar el número de clips para equilibrar cada nivel del móvil. Pegue las nubes de afirmación en la parte inferior de cada cadena de clips.

- Cuelgue sus móviles de afirmación sobre los escritorios de los estudiantes/espacios personales si es posible. De lo contrario, envíelos a casa y anímelos a colgarlos sobre sus camas para recordarles el coraje que tienen para ser amables con ellos mismos.



Reflejar

5-7 minutos

Después de completar los móviles, anime a cada niño a leer una afirmación en voz alta a la clase.

- Proporcione comentarios positivos a los estudiantes mientras comparten.
- ¡Recuérdelos que solo el acto de compartir una afirmación personal requiere coraje!



Ideas de extensión

- En casa, haga que cada estudiante lea una de sus afirmaciones con sus padres todos los días antes de acostarse o al levantarse por la mañana. ¡Cada pizca de amabilidad infundida en su día puede darles el coraje de ser amables con los demás también!



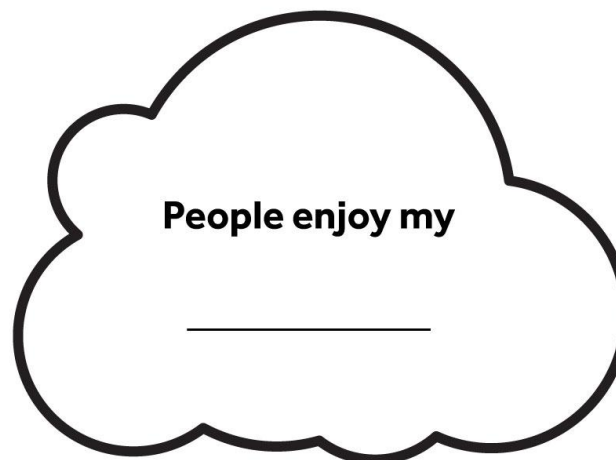
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®