



Objetivo: Los alumnos podrán identificar y practicar las cosas que pueden decir y hacer para ser bondadosos con ellos mismos, lo cual les ayudará a mantener la salud mental y emocional.

Definición de bondad: La bondad es una cualidad intrínseca del corazón expresada a través de actos de benevolencia que reflejan preocupación y buena voluntad hacia sí mismo y hacia los demás.

Conceptos de bondad: Perseverancia, cuidar de uno mismo

ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Actividad: ¿Qué significa ser bondadosos con nosotros mismos? pg. 3-4
(25 minutos)

Respuesta visual (Segmento de video de Nick Vujicic), pg. 5
(25 a 30 minutos)

Actividad: Ser bondadosos con nosotros mismos, pg. 6-8
(35 to 40 minutos)

Actividad para anotar en el diario, pg. 8-9 (el tiempo varía)

Actividad: Controlar tu salud mental, pg. 10-12
(el tiempo varía)

Actividad para realizar en casa, pg. 13-14 (el tiempo varía)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo: ¿Qué significan las citas para ti?, una para cada alumno
- Segmento de video de Nick Vujicic en YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwgFKA>
- Diarios ABA
- Hoja de trabajo: Ser bondadosos con nosotros mismos, una para cada alumno
- Hoja de actividad para anotar en el diario: ¿Cómo puedo tratarme bondadosamente?, una para cada alumno
- Hoja de actividad para anotar en el diario: ¿Cómo puedo tratarme bondadosamente?, una para cada alumno
- Diarios ABA
- Registro para la actividad de salud mental, una para cada alumno
- Actividad para realizar en casa, una hoja para cada alumno

NOTAS DE LA LECCIÓN

- Las actividades en esta lección se enfocan en un tema central y se conectan con diferentes áreas del currículo. Las actividades de la lección utilizan una variedad de modalidades para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje y agregar a o complementar cada uno.
- Cada actividad incluye preguntas de evaluación para determinar cuánto han internalizado los alumnos el objetivo de la lección. Se pueden discutir las preguntas como clase o puede permitir que los alumnos trabajen en pareja, si lo considera adecuado.
- Las actividades también incorporan Conceptos claves de bondad, que pueden presentarse antes de enseñar la lección, o a medida que se discuten los conceptos en la lección. Considere exhibir los [Carteles de Conceptos de bondad](#) durante la unidad. Vea la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre el uso de Conceptos de bondad para crear un ambiente saludable en el aula y ayudar a los alumnos a desarrollar conductas prosociales.
- Cada actividad incluye consejos sobre cómo adaptar el currículo según las necesidades de los distintos estudiantes.
- ABA también desarrolló [estrategias de concentración](#) y [de resolución de problemas](#) para ayudar a los alumnos a controlar sus emociones, analizar situaciones difíciles y entablar relaciones saludables, de amistad y comunitarias. Consulte la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre cómo incorporar estas estrategias en la lección. Al volver a examinar los temas o las preguntas suscitadas durante las discusiones en forma regular, se amplía la comprensión de los conceptos entre los alumnos. Se proporcionan explicaciones escritas, pero puede utilizar el lenguaje que le resulta más natural.
- Esta lección incluye una actividad para realizar en casa, que se puede enviar a casa en cualquier momento durante el transcurso de la unidad.
- Al volver a examinar los temas o las preguntas suscitadas durante las discusiones en forma regular, se amplía la comprensión de los conceptos entre los alumnos. Se proporcionan explicaciones escritas, pero puede utilizar el lenguaje que le resulta más natural.
- Esta lección incluye una actividad para realizar en casa se puede enviar en cualquier momento durante la unidad.
- Los estándares académicos P-12 de Colorado y del Núcleo común que se cumplen en esta lección se encuentran detallados después del título de la actividad. La clave se proporciona en las páginas 15 y 16.

INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: *“En las próxima semanas, hablaremos acerca de qué significa ser bondadosos con nosotros mismos e identificaremos las formas en las que podemos demostrarnos bondad. ¿Qué crees que significa ser bondadoso con nosotros mismos?”* Dé tiempo a los alumnos para que respondan y discutan, con la clase o en grupos pequeños. También puede utilizar este momento para introducir los Conceptos de bondad (perseverancia, cuidar de uno mismo) y crear definiciones colectivas para dichos conceptos o compartir las definiciones que aparecen a continuación. Considere usar los [Carteles de Conceptos de bondad](#) para los términos perseverancia y cuidar de uno mismo para reforzar el aprendizaje.

VOCABULARIO DE LA UNIDAD

Perseverancia: Seguir adelante a pesar de las dificultades o los obstáculos, no rendirse.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidar de sí mismo mental, física, emocional y espiritualmente, y hacerlo en consecuencia. Usar lenguaje positivo y alentador en su diálogo interno; no mortificarse por los errores o fallas percibidas.

¿QUÉ SIGNIFICA SER BONDADOSO CON NOSOTROS MISMOS?

(25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- ¿Qué significan las citas para ti? Hoja (pág. 4), una para cada alumno
- Carteles de Conceptos de bondad para perseverancia, cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1, 1b-c
Colorado: Salud integral S.3, ENG. I, RE.a,b,c, Pl. I;
Lectura, escritura y comunicación, S. I, ENG. I, RE.d.ii, iii

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Hoy discutiremos lo que significa ser bondadosos con nosotros mismos. Juntos analizaremos algunas citas, pero primero quiero saber su opinión. ¿Qué crees que significa ser bondadoso contigo mismo?”*
2. Entregue a cada alumno la hoja: “¿Qué significan las citas para ti?”. Pida a los alumnos que repasen la hoja durante unos 15 minutos aproximadamente.
3. Solicite a los alumnos que discutan sus respuestas de las citas en grupos pequeños o con la clase durante 10 minutos.
4. Sugiera a los alumnos repetir estas citas o utilizarlas como diálogo interno positivo para ayudarse a perseverar cuando surjan situaciones que hagan que la vida parezca difícil.

EVALUACIÓN

Discuta las siguientes preguntas:

1. *¿Creen que es importante ser bondadosos con ustedes mismos? ¿Por qué o por qué no?*
2. *¿Cuáles son las formas en las que pueden ser bondadosos con ustedes mismos? ¿Por qué es importante ser bondadosos con ustedes mismos?*
3. *¿De qué manera ser bondadosos con ustedes mismos demuestra su interés?*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Hacer traducir citas y preguntas a otro idioma por una persona encargada de recursos de la escuela.
2. Compartir una cita favorita sobre cómo cuidar de nosotros mismos, la cual podría provenir de un libro, de una canción o de su tradición cultural o religiosa, o de un dicho familiar. Si está en otro idioma, aliente a los alumnos a traducir la cita. Publicar tres citas en el aula como recordatorio durante la unidad.

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS CITAS PARA TI?

Instrucciones: Lee las citas y luego responde las preguntas que figuran a continuación.



- *“Nunca podremos alcanzar la paz en el mundo externo hasta que no tengamos la paz con nosotros mismos”. – Dalai Lama, líder espiritual tibetano*
- *“Nuestro destino no está en las estrellas sino en nosotros mismos”.
– William Shakespeare, dramaturgo del Siglo XVI*
- *“No es lo que eres lo que te detiene, sino lo que piensas que no eres”. – Anónimo*
- *“Tú mismo, al igual que cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto”.
– Buda, líder espiritual tibetano*

1. Escribe lo que significa cada cita para ti.

- Dalai Lama:
- Shakespeare:
- Anónimo:
- Buda:

2. ¿Estás de acuerdo con alguna de las citas? ¿Por qué?

3. ¿Estás en desacuerdo con alguna de las citas? ¿Por qué?

4. ¿Crees que alguna de las ideas de las citas (tales como amarnos a nosotros mismos o estar en paz con nosotros mismos) puede ayudarte a ser más bondadoso contigo mismo? ¿Por qué o por qué no?

5. ¿Crees que es importante ser bondadoso contigo mismo? ¿Por qué o por qué no?

RESPUESTA VISUAL (SEGMENTO DE VIDEO DE NICK VUJICIC)

(25 a 30 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Segmento de video de Nick Vujicic en YouTube:
<http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA>
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: Perseverancia, cuidar de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1, 1b-c
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b,c, Pl.1;
Lectura, escritura y comunicación, S.1, ENG.1, RE.d.ii, iii,e

DESCRIPCIÓN

1. Explique: "Hoy discutiremos más sobre lo que crees que significa demostrarnos bondad a nosotros mismos. Primero, veremos un video sobre Nick Vujicic (pronunciado: Voy chik), un hombre que nació sin brazos ni piernas".
2. Vea el video sobre Nick Vujicic en YouTube.
3. Luego, realice las siguientes preguntas y escriba las respuestas en la pizarra, según sea necesario:
 - 1) ¿Qué piensas del video?
 - 2) Nick dijo que cuando era joven sentía tristeza y lástima por sí mismo, y pensaba que nunca tendría un empleo o se casaría, ni haría nada con su vida. Sin embargo, una vez que comenzó a tratarse con bondad, logró varias cosas. ¿Qué lo vimos hacer en el video? (Jugar fútbol, bucear, deslizarse por un tobogán de agua, pescar, pasear en bote).
 - 3) En el video, explica a los alumnos que es fácil estar enojado con la vida debido a su situación o por las dificultades de la vida. ¿Qué sugiere que deberían hacer las personas en lugar de eso? (Ser agradecidos, sonreír, darse cuenta que es una mentira pensar que no son valiosos, tener paciencia, soñar en grande y nunca rendirse).
 - 4) ¿Estás de acuerdo con lo que dice? ¿Por qué o por qué no?
 - 5) Nick mostró perseverancia al no rendirse. ¿Piensas que esta es la manera de cuidar de nosotros mismos? ¿Por qué o por qué no?
 - 6) ¿Piensas que creer en ti mismo es una forma de demostrarte bondad? ¿Por qué o por qué no?
 - 7) ¿Crees que ser bondadoso con nosotros mismos puede marcar la diferencia en nuestras vidas? ¿Por qué o por qué no? (Posibles respuestas: Puede ayudarnos a sentirnos más seguros, establecer metas e intentar alcanzarlas, tener sueños, etc.)
 - 8) ¿Cuáles son algunas formas en las que podemos ser bondadosos con nosotros mismos? (Posibles respuestas: Creer en nosotros mismos, darse cuenta que no somos perfectos, nunca rendirse, darse cuenta que está bien cometer errores, etc.)

EVALUACIÓN

Discuta (o pida a los alumnos que escriban respuestas en sus diarios ABA): "¿Qué cosas podemos decir o hacer para demostrarnos bondad a nosotros mismos?".

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Discutir las preguntas con un compañero.
2. Relacionar la discusión con las definiciones de Conceptos de bondad para recordar a los alumnos que también pueden cuidar de ellos mismos.

ACTIVIDAD: SER BONDADOSOS CON NOSOTROS MISMOS

(35 a 40 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo: Ser bondadosos con nosotros mismos (pg. 7), una para cada alumno
- Hoja de actividad para anotar en el diario: ¿Cómo puedo tratarme bondadosamente? (pg. 8), una para cada alumno
- Carteles de Conceptos de bondad: Perseverancia, cuidar de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1, 1b-d;
CCSS.ELA-Familiarización.L.6.1;
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b,c, Pl.1; Lectura,
escritura y comunicación, S.1, ENG.1, RE.d.ii, iii

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *"Hoy continuaremos discutiendo qué significa ser bondadosos con nosotros al observar cómo nos hablamos a nosotros mismos. Esto se denomina "diálogo interno". Probablemente a algunos de nosotros nos resulte fácil ser bondadosos con nosotros mismos, mientras que otros podrían decirse cosas hirientes o contraproducentes a sí mismos, como por ejemplo, que no valemos nada. Discutamos algunos ejemplos: (Utilice los que figuran a continuación o cree sus propios ejemplos).*
 - 1) *Digamos que cometes un error. Un comentario hiriente sería: "Soy muy estúpido por cometer un error". En cambio, ¿qué cosa positiva o útil podrías decir?"* (Posible respuesta: Los errores me ayudan a aprender).
 - 2) *Se te cae un vaso de jugo y piensas "Qué idiota soy". ¿Qué podrías decir en lugar de eso?"* (Posible respuesta: Ay, será mejor que lo limpie).
 - 3) *Te devuelven una composición con una calificación del 75 %. Podrías pensar: "Soy un pésimo escritor". ¿Qué podrías decirte a ti mismo en su lugar?"* (Posible respuesta: Escribir es un desafío para mí, pero seguiré intentándolo).
2. Después de discutir los ejemplos, pregunte a los alumnos lo siguiente: *"¿Qué tipo de diálogo interno los hace sentir mejor? ¿Por qué creen que nos decimos cosas hirientes a nosotros mismos? ¿Creen que ello puede ser dañino? ¿Qué creen que sucedería si año tras año continuamos diciéndonos cosas hirientes o contraproducentes a nosotros mismos?"*
3. Entregue a cada alumno la hoja: Ser bondadosos con nosotros mismos. Luego diga: *"En esta hoja figuran algunas afirmaciones poco amables que probablemente nos decimos a nosotros mismos. En cada casilla, anoten lo que podrían decirse a sí mismos en su lugar para ser bondadosos". Esto se denomina "reestructurando una declaración" de un comentario negativo a un comentario positivo".*
4. Una opción sería hacer que los alumnos trabajen en grupos pequeños. Si trabajan en grupos, asegúrese de que respondan individualmente las dos preguntas finales de la hoja: Ser bondadosos con nosotros mismos.
5. Una vez que los alumnos terminen, lea en voz alta cada afirmación y pídale que generen respuestas positivas para las afirmaciones. Luego, pida voluntarios para que compartan las respuestas de las dos preguntas finales de la hoja: Ser bondadosos con nosotros mismos. Escriba las respuestas en la pizarra.
6. Reparta la hoja de actividad para anotar en el diario ¿Cómo puedo tratarme bondadosamente? Explique que durante una semana registrarán cómo reaccionan ante algo negativo que les ocurra y que luego lo traigan a la clase.

EVALUACIÓN

Discuta: *"¿Qué podrías hacer por ti mismo o decirte a ti mismo esta semana para ser bondadoso?"*.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Utilizar una tabla para escribir las respuestas de los ejemplos para que puedan mencionarlas mientras completan la hoja de trabajo.

ACTIVIDAD: SER BONDADOSOS CON NOSOTROS MISMOS

Instrucciones: A veces resulta natural tener sentimientos negativos sobre nosotros mismos, pero también ello puede convertirse en un patrón que no es saludable. En la siguiente hoja, lee la afirmación poco amable y piensa acerca de lo que podrías decirte a ti mismo para ser bondadoso. Asegúrate de que cada respuesta sea diferente.

PENSAMIENTO POCO AMABLE	EN CAMBIO, ¿QUÉ COSA POSITIVA PUEDO DECIRME A MI MISMO?
Creo que nunca seré genial.	
No vale la pena intentarlo porque sé que lo voy a echar a perder.	
No puedo hacerlo. Es muy difícil.	
Todos siempre son mejores que yo.	
¡Me rindo!	
Tiene que haber algo mal en mí.	
¿Por qué solo me suceden cosas malas a mí?	
Nunca hago nada bien.	
No soy bueno para nada.	
Soy pésimo para las matemáticas.	

Decir cosas positivas nos puede ayudar a sentirnos mejor con nosotros mismos. ¿Qué acciones o actividades podemos realizar en el hogar o en la escuela que nos ayuden a sentirnos mejor con nosotros mismos?

¿Qué tratarás de hacer o decirte a ti mismo esta semana para ser más bondadoso contigo mismo?

ACTIVIDAD PARA ANOTAR EN EL DIARIO: ¿CÓMO PUEDO TRATARME BONDADOSAMENTE?

Instrucciones: Durante la próxima semana, anota cualquier situación negativa que te haya ocurrido y cómo reaccionaste. ¡Sé honesto! No es un examen, sino un ejercicio para descubrir formas de cómo ser más bondadoso contigo mismo.

¿QUÉ SUCEDIÓ? (Situación negativa)	¿QUÉ ME DIJE A MI MIS- MO LUEGO? (Diálogo interno)	¿QUÉ PODRÍA HABER DICHO PARA SER MÁS BONDADO- SO CONMIGO MISMO?

SEGUIMIENTO DE LAS ANOTACIONES DEL DIARIO Y ACTIVIDAD PARA FOMENTAR LA ESCRITURA *(el tiempo varía)*

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- ¿Cómo puedo tratarme bondadosamente? Hoja de actividad para anotar en el diario (pág. 10), una para cada alumno
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad para perseverancia, cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1, 1b-d; CCSS.ELA-FamiliarizaciónL.6.1
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b,c, PI.1;
Lectura, escritura y comunicación, S.1, ENG.1, RE.a.b

DESCRIPCIÓN

1. El maestro explica: *“La semana pasada discutimos cómo podemos hablarnos a nosotros mismos de forma positiva y espero que hayan registrado algunas maneras positivas de reaccionar ante situaciones negativas”.*
2. Organice parejas de alumnos y compañeros. Sin referirse a situaciones específicas, haga que los alumnos respondan a las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Fui bondadoso conmigo mismo durante la mayor parte de la semana?*
 - 2) *¿Cuáles son algunas de las cosas bondadosas que hice o que podría decirme cuando me enfrente a situaciones similares en el futuro?*
3. Pida a una persona del grupo que comparta algunas de las respuestas con la clase. El maestro podría escribir estas respuestas en la pizarra.

EVALUACIÓN

Pida a los alumnos que escriban una respuesta autoreflexiva sobre esta actividad en sus diarios ABA para responder a las siguientes preguntas:

- 1) *¿Qué aprendí de esta actividad?*
- 2) *¿Fui más bondadoso conmigo mismo?*
- 3) *Si no lo fui, ¿qué me ayudaría a ser más bondadoso conmigo mismo?*
- 4) *¿La forma en que reaccioné ante las situaciones mostró bondad hacia mí mismo?*
- 5) *¿Existen maneras en las que pueda controlar mi pensamiento para determinar si debo aceptar mi reacción y cuándo debo cuestionarla?*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Publicar respuestas en la hoja de actividad: Ser bondadosos con nosotros mismos; otra opción sería mostrar una hoja de trabajo completada con un retroproyector.
2. Recordarles utilizar diálogo interno positivo y ejemplos durante la semana para reestructurar las declaraciones y ayudarlos a modificar su pensamiento. Por ejemplo: En lugar de decir “Lo arruiné todo de nuevo, no tengo tiempo”. Digan: “Ay, llegaremos tarde para el almuerzo, ¡estaba tan entusiasmado enseñando matemáticas hoy que olvidé mirar el reloj!”.

SALUD: ACTIVIDAD PARA CONTROLAR TU SALUD MENTAL *(el tiempo varía)*

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Registro para la actividad de salud mental (pg. 12), uno para cada alumno
- Carteles de Conceptos de bondad para perseverancia, cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

*Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1, 1b-d; CCSS. Matemáticas Contenido.6.SP.B.4, 5
Colorado: Salud integral S.3, ENG.1, RE.a,b,c, Pl.1; Lectura, escritura y comunicación, S.1, ENG.1, RE.d.ii, iii; S.4, ENG.3, RE.a,b; Matemáticas S.3, ENG.1, RE.d.i-ii*

DESCRIPCIÓN

1. Determine en cuánto tiempo desea que sus alumnos realicen esta actividad. Resultarían útiles dos semanas de recopilación de datos, como se describe a continuación.
2. Explique: *“Durante las próximas dos semanas, llevaremos un registro de si lo que comemos, cuánto dormimos y el ejercicio que hacemos afectan la forma en que nos sentimos y el rendimiento que tenemos en la escuela”.*
3. Entregue a cada alumno dos copias de los registros (una por cada semana) en donde les pide a los alumnos que lleven un registro de cuánto durmieron, qué comieron, cuánto ejercicio hicieron, si tuvieron experiencias emocionantes o estresantes, su capacidad de concentración y estudio, su actitud/humor general y el rendimiento que tuvieron en sus proyectos o exámenes.
4. Pida a los alumnos que traigan sus registros a la clase al final del período asignado.
5. Luego, solicíteles que creen un gráfico de puntos simple que muestre:
 - 1) La correlación entre dormir y el humor, dormir y la capacidad de concentración, dormir y el rendimiento escolar.
 - 2) La correlación entre la alimentación y el humor, la alimentación y la capacidad de concentración, la alimentación y el rendimiento escolar.
 - 3) La correlación entre el ejercicio y el humor, el ejercicio y la capacidad de concentración, el ejercicio y el rendimiento escolar.
6. Luego, pídeles que discutan las siguientes preguntas en grupos pequeños.
 - 1) *¿Mejoró tu actitud, tu capacidad de concentración o tu rendimiento escolar la buena alimentación, el ejercicio y dormir? ¿Por qué o por qué no?*
 - 2) *¿Afectó un evento estresante tu humor, capacidad de concentración y rendimiento escolar? ¿Y un evento emocionante?*
 - 3) *¿Ayudó esta actividad a que te dieras cuenta por qué es importante alimentarse bien, dormir lo suficiente y realizar ejercicio todos los días? ¿Por qué o por qué no?*
7. Después de la discusión, recolecte las hojas de datos. Usted podría ingresar los datos en Excel y generar promedios para toda la clase o los alumnos podrían ayudar con esta actividad.

EVALUACIÓN

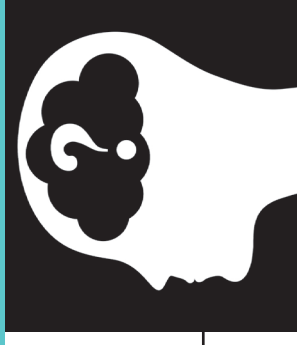
Discuta: *“¿Qué crees que fue lo que más mejoró tu actitud (dormir, comer bien, hacer ejercicio)? ¿Por qué? ¿Qué crees que fue lo que mejoró tu capacidad de concentración (dormir, comer bien, hacer ejercicio)? ¿Por qué? ¿Qué crees que fue lo que te ayudó tener un mejor rendimiento escolar (dormir, comer bien, hacer ejercicio)? ¿Por qué?”.*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Indicarles cómo completar el registro de salud mental con un retroproyector o de forma individual.
2. Recordatorios sobre el proyecto y controles para ver cómo va.
3. Tener a la vista la tabla de Imágenes de sentimientos (lección sobre Sentimientos y comportamiento, Kindergarten) y el medidor de bondad de las [estrategias de concentración](#).
4. Completar una parte seleccionada del registro para que puedan concentrarse en crecer de forma más enfocada; utilizar un resaltador para concentrarse en aquellas áreas que deberían completar. Es probable que los alumnos que tienen problemas de salud mental o aquellos que trabajan duro en cuidar de sí mismos ya estén abrumados por tener que completar todo el registro.

Instrucciones: Cada día, lleva un registro de cuánto duermes, qué comes y cuánto ejercicio haces. Además, anota cualquier cosa estresante o emocionante que haya ocurrido, tu actitud/humor general (cómo te sentiste la mayor parte del día), cuán bien te concentraste y estudiaste, y si tuviste un mejor rendimiento en las tareas, proyectos y exámenes.



Fecha	Horas de sueño	Lo que comí			Minutos de ejercicio	¿Sucedió algo emocionante?	¿Algo más me causó estrés?	En la escala del 1 al 5...			¿En qué medida realicé mejor mis tareas, proyectos y exámenes? 1=no mejoré 5= mejoré mucho
		Desayuno	Almuerzo	Cena				¿Cuál fue mi humor/actitud en general? 1=humor terrible 5=excelente humor	¿Cuán bien me concentré o estudié? 1=no enfocado 5=muy concentrado		

ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA *(el tiempo varía)*

MATERIALES

Actividad para realizar en casa (pg. 14), una hoja para cada alumno

DESCRIPCIÓN

1. La actividad adjunta para llevar a casa puede realizarse en cualquier momento durante la unidad, cuando usted crea que los conceptos puedan beneficiarse de un refuerzo en el hogar.
2. Escriba las fechas de devolución en las hojas antes de distribuirlas.
3. Reparta la Actividad para realizar en casa y diga lo siguiente: “Hemos estado discutiendo cómo ser bondadosos con nosotros mismos y quiero hablar sobre estas ideas con sus padres, con su tutor o con un adulto de confianza. Coloquen esto en su carpeta y devuélvanlo antes del _____”.
4. Cuando los alumnos hayan entregado la hoja, haga las siguientes preguntas:
 - 1) ¿Qué discutiste con las personas con las que vives en relación a cómo puedes ser más bondadoso contigo mismo?
 - 2) ¿De qué manera pueden ayudarte?



Nombre: _____ Devolver antes del: _____

CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar, los alumnos han estado hablando sobre cómo mostrar bondad hacia nosotros mismos. También han estado realizando anotaciones en sus diarios acerca de cómo se sienten y llevando un registro de cómo su propia manera de sentirse está afectando su actitud/humor general (cómo se sintieron durante la mayor parte del día), cuán bien se concentraron y estudiaron, y si tuvieron un mejor rendimiento en las tareas, los proyectos y exámenes. Consulte a sus alumnos si lo que han aprendido en esta actividad les ha resultado útil.

VOCABULARIO

Perseverancia: Seguir adelante a pesar de las dificultades o los obstáculos, no rendirse.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidar de sí mismo mental, física, emocional y espiritualmente y luego hacerlo. Usar lenguaje positivo y alentador en su diálogo interno; no mortificarse por los errores o fallas percibidas.



ACTIVIDAD EN CASA

Revise el vocabulario anterior. Luego discuta las siguientes preguntas y escriba (o pida a su alumno que escriba) las respuestas a continuación o en el reverso, y que las devuelva a la escuela antes de la fecha que figura anteriormente:

- ¿De qué manera crees que puedes ser más bondadoso contigo mismo?

- ¿De qué manera pides ayuda cuando la necesitas?

CLAVE DE MATERIAS ACADÉMICAS



Salud integral



Lectura, escritura y comunicación



Ciencias



Matemática



Estudios sociales



Artes dramáticas



Teatro y artes dramáticas

ESTÁNDARES DEL NÚCLEO COMÚN (www.corestandards.org)

1. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1:* Participar eficazmente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros en temas, textos y problemas del sexto grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1b:* Seguir las reglas para discusiones colegiadas, establecer metas y plazos específicos, y definir los roles individuales como sea necesario.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1c:* Plantear y responder a preguntas específicas con elaboración y detalle haciendo comentarios que contribuyen al tema, texto o problema que se está discutiendo.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1d:* Revisar las ideas claves expresadas y demostrar comprensión de las múltiples perspectivas por medio de la reflexión y parafraseado.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.2:* Interpretar la información presentada en medios y formatos diversos (por ejemplo: visual, cuantitativamente, oralmente) y explicar cómo contribuye al tema, texto o problema bajo estudio.

2. Lenguaje

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.6.1:* Demostrar dominio de las convenciones de la gramática Española y su uso al escribir o hablar.

3. Matemáticas

- *CCSS.Contenido matemático.6.SPg.B.4:* Demostrar datos numéricos en las líneas en una recta numérica, incluyendo gráficos de puntos, histogramas y diagramas en caja.
- *CCSS.Contenido matemático.6.SPg.B.5:* Resumir los juegos de información numérica en relación a su contexto

ESTÁNDARES ACADÉMICOS P-12 DE COLORADO

<http://www.cde.state.co.us/StandardsAndInstruction/ColoradoStandards-AcademicStandards.asp>

1. Salud integral

- *Estándar 3. Bienestar emocional y social en salud*
Expectativa del nivel de grado (ENG): 1. Comprender cómo estar mental y emocionalmente saludable.
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
 - Explicar la interrelación de la salud física, mental, emocional, social y espiritual
 - Analizar la relación entre los sentimientos y el comportamiento
 - Explicar formas apropiadas de expresar las necesidades, deseos y sentimientosPregunta de indagación (PI): 1. ¿Cómo pueden afectar los sentimientos al comportamiento?

2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1. Expresión y comprensión oral*
Expectativa del nivel de grado (ENG): 1. Las discusiones en grupo exitosas requieren planificación y participación por todos

Resultados (RE):

- d. Los alumnos participan eficazmente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, dirigidas por el maestro) con diversos compañeros en temas, textos y problemas del sexto grado, ampliando en las ideas de otros y expresando claramente las propias.
 - ii. Seguir las reglas para discusiones colegiadas, establecer metas y plazos específicos, y definir los roles individuales como sea necesario.
 - iii. Plantear y responder a preguntas específicas con elaboración y detalle haciendo comentarios que contribuyen al tema, texto o problema que se está discutiendo.
- e. Interpretar la información presentada en medios y formatos diversos (por ejemplo: visual, cuantitativamente, oralmente) y explicar cómo contribuye al tema, texto o problema bajo estudio. (CCSS: SL.6.2)

• *Estándar 4: Investigación y razonamiento*

Expectativa del nivel de grado (ENG): 3. Observar el pensamiento de uno mismo y otros como una forma disciplinada de mantener la toma de conciencia.

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- c. Determinar las virtudes y defectos de su pensamiento y el pensamiento de otros utilizando criterios que incluyen relevancia, claridad, exactitud, imparcialidad, significado, profundidad, amplitud, lógica y precisión.
- d. Tomar control sobre su pensamiento para determinar cuando el pensamiento debe ser cuestionado y cuando debe ser aceptado (autonomía intelectual)

3. Matemáticas

Expectativa del nivel de grado (ENG): 1. Los visualizadores y estadísticas de resumen de datos de una variable condensan la información de conjuntos de datos en conocimiento útil

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- d. Resumir y describir distribuciones.
 - i. Demostrar datos numéricos en las líneas en una recta numérica, incluyendo gráficos de puntos, histogramas y diagramas en caja.
 - ii. Resumir los juegos de información numérica en relación a su contexto

OTROS ESTÁNDARES CUMPLIDOS

1. Habilidades del Siglo XXI (www.p21.org)

- *Habilidades de aprendizaje e innovación*
 - a. Pensamiento crítico: Razonar de forma eficaz, juzgar y tomar decisiones, resolver problemas
 - b. Comunicarse con claridad y colaborar con los demás
 - c. Creatividad e innovación: Pensar creativamente y trabajar creativamente con los demás
- *Habilidades para la vida y la carrera*
 - a. Iniciativa y autonomía: Gestionar objetivos y tiempo, trabajar de forma independiente y aprender de forma autónoma
 - b. Habilidades sociales e interculturales: Interactuar con otros de forma eficaz

2. Estándares sociales y emocionales (www.casel.org)

- Conciencia de sí mismo
- Conciencia social
- Manejo de sí mismo