

# Papa caliente bondad

AMABILIDAD MÁS ALLÁ DEL AULA™  
IMPULSO DE AMABILIDAD • OPCION 2 • CARIÑOSO

## Plazo de la lección

15-20 mins

## Materiales

- ❑ Pelota (o algo ligero para lanzar)
- ❑ Póster solidario (opcional)



## Compartir

Discuta la conexión entre la BONDAD y el CARIÑO. Defina cariño: CUIDAR ES SENTIR Y MOSTRAR PREOCUPACIÓN POR USTED MISMO Y POR LOS DEMÁS. (Muestre el cartel Caring si lo desea).

Como grupo, identifique comportamientos amables que demuestren cómo nos cuidamos a nosotros mismos. ¿Cómo podemos mostrar respeto y cuidado por nosotros mismos primero? ¿Cómo te tratas a ti mismo con amabilidad? Pida a los voluntarios que compartan una forma en que practicaron el autocuidado hoy antes próximo en Nuestro programa. Apunta a 2-3 voluntarios de diferentes edades.



## Inspirar

Cuando somos amables con nosotros mismos, somos naturalmente más capaces de cuidar y ser amables con los demás. Debemos ser amables con nuestros cuerpos y nuestras mentes. Las palabras que nos decimos a nosotros mismos ("¡Te ves muy bien hoy, Lisa!") y las acciones que elegimos (cepillarnos los dientes, comer sano, etc.) nos ayudan a sentirnos bien. Cuando elegimos palabras y acciones desagradables, no estamos practicando el cuidado personal. Tenemos muchas oportunidades de ser amables con nosotros mismos todos los días. Hoy destacaremos diferentes formas de practicar el autocuidado como una forma de ser amables con nosotros mismos.



## Autorizar

Guíe a su grupo en un juego de Kindness Hot Potato. Haga que todos formen un círculo grande en la habitación. Comenzando con un adulto, lanza una pelota (u otro objeto liviano) al azar en todo el círculo. Recitar la melodía, "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" Al final del canto, la persona que sostiene la pelota debe completar el siguiente mensaje, **"Soy amable conmigo mismo cuando..."** (Cuando me lavo los dientes, cuando duermo lo suficiente, etc.)

Repita hasta que todos puedan compartir.



## Reflejar

Es tan importante cuidar de nosotros mismos a través de palabras y acciones amables como cuidar a los demás.

- ¿Cuáles son algunas formas en que puede ignorar accidentalmente su propio cuidado personal?
- ¿Cómo podemos usar la bondad para cuidar de nosotros mismos?
- ¿Qué parte del cuidado personal es más difícil para usted? (dormir lo suficiente, elegir alimentos saludables, etc.) ¿Por qué?

