

Mi lugar feliz

Esta es la lección inicial en la Unidad de Cuidado. Para comenzar bien la conversación y reforzar el concepto de respeto de la unidad anterior, los estudiantes crearán tableros de collage de "Mi lugar feliz" para usar cuando se sientan molestos o tengan dificultades durante el día escolar.

NOTA: Esta lección funcionaría muy bien junto con su tiempo de arte durante los especiales. ¡Considere preguntarle a su maestro de arte si le gustaría colaborar! Es una excelente manera de demostrar que también te importa su enfoque académico.

CariñosoSub-Conceptos)

Compasión, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Varios tamaños de cartón.
- ☐ Pegante de barra
- ☐ Tijeras para cada niño
- ☐ Revistas o imágenes impresas de internet
- ☐ Suministros básicos de arte
- ☐ brillantina (opcional)
- ☐ Modge Podge (opcional)
- ☐ Papel de desecho de diferentes texturas (opcional)
- ☐ Artículos reciclados (opcional)

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.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Crea un collage personalizado con imágenes que inspiren un sentimiento de felicidad.
- Practique el uso de habilidades de afrontamiento cuando las circunstancias le causen sentimientos negativos.

Conexión del maestro/autocuidado

En la primera unidad hablamos sobre la importancia del respeto por uno mismo como un componente básico para el respeto dentro de nuestro mundo. Esta unidad se enfoca en el cuidado, que incorpora compasión, ayuda, gratitud y empatía. Cuidar se define como sentir y mostrar preocupación por uno mismo y por los demás. Con esta definición en mente, trate de evaluar cómo se cuida a sí mismo.

El autocuidado es una herramienta vital para garantizar que tengamos tiempo para reiniciar. No es egoísta proporcionar tiempo cada día para enfocarse solo en USTED. ¿Qué haces sólo para ti cada día? Si la respuesta es difícil de identificar, haga una lluvia de ideas sobre cómo puede cuidarse a sí mismo todos los días. Si ya comenzó este proceso, intente expandir o profundizar su cuidado personal para incluir objetivos a largo plazo (como hacer ejercicio o tomar una clase divertida). Si no se preocupa por usted, ¿cómo puede esperar brindar una atención sólida a los demás?

Consejos para estudiantes diversos

- Ayude a un estudiante con habilidades motoras finas limitadas recortando imágenes para él.
- Proporcione una variedad de diferentes tamaños de cartón para que los estudiantes elijan.
- Proporcione un producto terminado para ayudar con la visualización.



DESIGNADO POR CASL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE
SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más
detalles.



Compartir

3 minutos

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

Pídales que compartan una forma en que mostraron respeto a un amigo esta semana.

(Proporcione ejemplos si es necesario).



Inspirar

¿Qué es cuidar?

5-7 minutos

Explique que cuidar es sentir y mostrar preocupación por los demás. Esta unidad se enfoca en cuidar y expresar eso en nuestro salón de clases. Ya hemos aprendido cómo respetarnos a nosotros mismos, a nuestros amigos y a nuestro espacio nos ha ayudado a sentirnos seguros y mostrar amabilidad a diario. El cuidado se basa en esto. Cuando nos preocupamos, nuestras acciones muestran amabilidad y los demás disfrutan de nuestra compañía.

¿Qué es el Autocuidado?

5-7 minutos

Explique que el autocuidado es cuando nos tomamos el tiempo para cuidarnos a nosotros mismos. Esto puede sonar tonto, pero si no nos tomamos el tiempo para cuidarnos a nosotros mismos, no somos muy buenos para cuidar a los demás. Una forma de practicar el autocuidado es controlar sus sentimientos con frecuencia y tener algunas herramientas para ayudarte a cambiar tus sentimientos cuando estás molesto. Llamamos a estas herramientas habilidades de afrontamiento. Cuando usamos una habilidad de afrontamiento, nos permite tomarnos un tiempo para alejarnos del problema, despejar nuestras mentes y volver a sentirnos felices nuevamente.

- Es posible que desee designar un área en su salón que sea tranquila para que los estudiantes la usen cuando practiquen habilidades de afrontamiento (la biblioteca de su salón de clases es una excelente opción).



Autorizar

30 minutos

Hoy, cada persona creará su propio collage especial de "Mi lugar feliz" utilizando fotografías de revistas o imágenes impresas de Internet, materiales de arte y cartón. Este es tu propio tablero; nadie puede decirle qué ponerle, cómo hacerlo o incluso usarlo con usted.

Es solo para ti.

Paso 1:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Cada alumno seleccionará un trozo de cartón para su collage. Asegúrese de ofrecer diferentes tamaños, ya que algunos estudiantes pueden sentirse abrumados por esta tarea, mientras que otros querrán más espacio. Escriba el nombre del estudiante en la pizarra y pídale que ponga pegamento y brillantina sobre las letras para que brillen. Nota: Si el brillo no es posible/deseado, tener cada estudiante escriba su nombre en una ficha y péguela en el centro de la pizarra.

Paso 2:

Mientras se seca la brillantina, permita que los estudiantes clasifiquen las revistas para encontrar imágenes que los hagan sentir felices por dentro. Para brindar inspiración y claridad, muéstreles su collage terminado y explique por qué eligió sus imágenes. Por ejemplo, "Este perro me hace sentir feliz porque me hace pensar en mi perro, Pecas, en casa". Los estudiantes pueden recortar imágenes, dibujar en pedazos de papel o incluso crear felicidad a partir de texturas y elementos reciclados. No hay una respuesta correcta o incorrecta en cuanto a lo que ellos ponen en sus collages, siempre y cuando puedan explicar cómo el resultado final los hace sentir felices. Pídeles que peguen todas sus opciones en su tablero. Nota: Para ayudar a que estas tablas duren más, considere pintarlas con Mod Podge o plastificarlas.

Paso 3:

Después de que todos los collages estén terminados, explique que los estudiantes usarán su Tablero "My Happy Place" durante todo el año para ayudarlos cuando se sienten deprimidos o molestos. Los estudiantes pueden sacar su pizarra y discutir algunas de las imágenes con el maestro o el asistente cuando se sientan abrumados, frustrados o incluso enojados. Esta es una excelente manera de demostrar que nos preocupamos por nosotros mismos. Cuando dejamos que los sentimientos negativos se queden adentro por mucho tiempo, no estamos mostrando bondad. Nuestra actitud comienza a cambiar y se vuelve más difícil respetar y mostrar bondad a los demás debido a todos estos sentimientos repugnantes. ¡Usar su tablero "My Happy Place" puede ayudarlo a sentirse positivo nuevamente rápidamente!

- Usando su propio tablero, demuestre cómo usar el collage para cambiar sus sentimientos. Una idea es guiar a una persona a través de un cambio de actitud señalando varias imágenes y preguntándole cómo las imágenes traen felicidad.
- Deberá crear una señal o un plan para sus alumnos cuando quieran o necesiten esta habilidad de afrontamiento.
- También deberá seleccionar una ubicación especial para que los estudiantes almacenen sus tableros.



Reflejar

5-10 minutos

Pida a cada alumno que comparta 1 o 2 elementos de sus collages con la clase. Los estudiantes no tienen que mostrar sus tableros completos si no lo desean. Enfatice que estos tableros son personales y que algunas personas pueden no sentirse completamente cómodas compartiendo todo lo que ponen en ellos. Haga las siguientes preguntas mientras los estudiantes seleccionan ciertas imágenes:

- ¿Cómo te hace sentir esa imagen?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- ¿Por qué pusiste esa foto en tu tablero?
- ¿Esa imagen te recuerda a una persona, lugar, cosa o momento divertido en tu vida?



Ideas de extensión

- Extensión en el hogar: tome una fotografía de cada collage de "Lugar feliz" y envíela a casa con los padres. Explique la actividad e invítelos a hacer la suya propia en casa o usar la imagen durante las luchas con sus hijos para disminuir las emociones negativas.



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/>