

Cadenas de gratitud

Esta lección se enfoca en cuidar a través de la gratitud. Su clase es un equipo gigante que debe trabajar juntos todos los días para aprender y crecer. ¡Destacarse mutuamente de manera positiva eleva la moral e inspira a cada miembro del equipo hacia la grandeza! Crear cadenas de gratitud hará precisamente eso.

Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Gratitud, Utilidad, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Papel de construcción de varios colores, cortado en tiras largas de 2 a 3 pulgadas de ancho
- ☐ Pegante de barra

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:

- Resaltar acciones y palabras de agradecimiento entre sus compañeros.
- Demostrar gratitud a través de la expresión verbal y escrita.
- Reconozca la ayuda entre los compañeros agradeciéndoles sus contribuciones.

Conexión del maestro/autocuidado

Utilidad: la palabra por sí sola puede traer a la mente imágenes tanto positivas como negativas. ¿Eres del tipo que ayuda con todo? ¿O eres de los que evita ayudar porque parece que no encuentras el tiempo? Encontrar un equilibrio cuando se trata de la ayuda es vital para la autopreservación en esta profesión.

Establecer y mantener límites claros con su equipo, su escuela y, sí, incluso con su propia familia, lo ayudará a organizar mejor su tiempo, lo que le permitirá emparejarse con la ayuda que está brindando o encontrar tiempo para colaborar en más ocasiones. La amabilidad es un excelente rasgo de carácter, pero a menudo se puede esperar demasiado de los maestros. Hable cuando pague impuestos.
¡A nadie le gusta un ayudante gruñón! ¿Necesita ideas sobre CÓMO decir que no?

Echa un vistazo a este recurso:

<http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Consejos para estudiantes diversos

- Pida a los estudiantes que no hablan o hablan de forma limitada que hagan dibujos en sus cadenas de gratitud.
- Actúe cada enlace de gratitud a medida que se lee en voz alta para ayudar con la comprensión.



Compartir

3-5 minutos

Pida a todos que traigan sus tableros de "Mi lugar feliz" a su comunidad/área de reunión. Use lo siguiente para guiar una conversación:

- Levante la mano si tiene una imagen de un animal en su tablero.
- Ponte de pie si tienes al menos una imagen de un lugar especial en tu tablero.
- Póngase en cuclillas si tiene una imagen de cualquier tipo de comida en su tablero.
- ¿Cuál es la foto más feliz en tu tablero? ¿Por qué?
- Si pudieras agregar una imagen adicional a tu tablero, ¿cuál sería? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna imagen en su tablero que muestre a las personas ayudando? ¡Cuéntame sobre eso!
- Si pudieras agregar una foto de alguien que te ayuda, ¿quién sería y por qué?



Inspirar

¿Qué es la gratitud?

5-7 minutos

Hemos estado hablando sobre cómo nos preocupamos por los demás, pero ¿qué pasa cuando los demás se preocupan por nosotros? El sentimiento que tenemos cuando se preocupan por nosotros se llama Gratitud. Estamos agradecidos por sus amables palabras, acciones afectuosas y generosas ofertas de ayuda. Han ayudado a que nuestro día sea un poco más fácil o más feliz y estamos agradecidos por todo lo que hacen. ¿Qué es algo por lo que estás agradecido aquí en la escuela? ¿Qué es algo por lo que estás agradecido en casa? ¿Mostraste gratitud por estas cosas diciéndole a tu familia lo feliz que te hacían sentir?

¿Cómo mostramos gratitud en nuestro salón de clases?

7-10 minutos

Usando la tabla de trabajo de su salón de clases, revise las formas en que podemos mostrar gratitud por las personas cuando demuestran ser útiles al completar sus trabajos de clase.

- Podemos usar palabras amables para agradecerles.
- Podemos usar acciones respetuosas para mostrar nuestra gratitud.
- Podemos decirles a los demás lo útiles que son (¡como el maestro!).

También podemos mostrar gratitud cuando alguien muestra amabilidad y cariño de forma inesperada. Piense en un momento durante nuestro año escolar cuando uno de sus compañeros de clase le brindó ayuda inesperada a través de palabras amables o acciones afectuosas. ¿Cómo mostraste gratitud por esto?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Autorizar

20 minutos

Explique que cada día de esta semana terminará con una reunión de agradecimiento. Esto ayudará a nuestra clase a resaltar todas las formas maravillosas en que las personas se preocupan por nosotros y demuestran su ayuda a lo largo del día. Usando tiras de papel de construcción, cada niño escribirá y/o dibujará algo por lo que estén agradecidos ese día.

- Después de completar cada tira, pida a los estudiantes que compartan su gratitud en voz alta.
- Combina todos los eslabones para crear una cadena de gratitud.
- Cuelgue nuestra cadena en la parte superior del techo, comenzando en una esquina de su habitación.
- Continúe con esta actividad todos los días (e incluso durante todo el año si lo desea) con el objetivo principal de tratar de que toda su clase rodeado por tu cadena de gratitud.
- Decide un premio por completar toda tu cadena de gratitud. ¡Una opción podría ser invitar a las familias a una fiesta de pizza para mostrarles lo agradecido que está por ellos!



Reflejar

5-7 minutos

Haga las siguientes preguntas a su clase y discuta las respuestas.

- ¿Qué gratitud recibiste durante este juego?
- ¿Cómo te hizo sentir eso?
- ¿Cómo te has sentido cuando recibiste gratitud después de ayudar a alguien más?

El acto de expresar gratitud es un excelente hábito para comenzar a esta temprana edad. La introducción temprana de vocabulario y acciones que conectan este concepto ayuda a crear un corazón de agradecimiento y cariño desde el principio, lo que lleva a un hábito de gratitud de por vida.



Ideas de extensión

- Usa la cadena de gratitud para practicar patrones, contar salteados y sumar en base diezición Use diferentes colores para cada 2, 5 o 10 cadenas para ayudar en la práctica de conceptos matemáticos básicos. Después de agregar cadenas al final de cada día, cuente el total de cadenas usando diferentes patrones para ilustrar la suma y la multiplicación de bajo nivel.
- Centra tu gratitud en los estudiantes del día/semana. ¡Báñalos con gratitud todos los días para fortalecerlos!
- Extensión en el hogar: ¡Comience una cadena de gratitud para la familia de cada niño durante esta semana también! Centrarse en lo positivo en el hogar es una excelente herramienta para inspirar el cuidado y la ayuda entre los niños también.
- Continúe esta cadena de gratitud más allá de este mes codificando las cadenas por colores cada mes. ¡Esto lo ayudará a ver cuán agradecida está su clase y cuándo podría ser el momento de poner en marcha la actitud de gratitud!



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 alta calidad
programación SEL. Kindness in the Classroom® recibió la máxima designación de CASEL para una programación SEL de alta calidad.

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