

Actos aleatorios de amabilidad:

Notas de escritorio

Esta es la lección final de nuestra unidad de Coraje. Se centra en el homónimo de toda la organización: Actos aleatorios de bondad. La clase escribirá notas adhesivas de aliento y las pegará al azar en el escritorio de otro estudiante (también podrían usar casilleros, si los estudiantes los tienen) para que ese estudiante los descubra más tarde. Maestros, consideren asignar previamente a los estudiantes a grados o cuadrantes específicos o filas de escritorios en las aulas para asegurarse de que todos en el grupo objetivo reciban una nota. También puede reunir un equipo de "barrido" de sus estudiantes naturalmente más empáticos y serviciales que puedan garantizar que todos estén incluidos.

Concepto(s) de bondad

Coraje, Bondad, Azar

Plazo de la lección

45 minutos.

Los materiales requeridos

- ☐ Notas adhesivas (suficientes para que cada estudiante tenga 5 o 6 notas)
- ☐ Bolígrafos, lápices, artículos de arte para escribir mensajes en notas adhesivas.

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:

- Completa un acto de bondad al azar.
- Explique cómo se necesita coraje para ser amable con los demás sin reconocimiento.

Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos acercamos a la última semana del año escolar, el coraje de responder con amabilidad nos lleva fuera del salón de clases y de regreso con nuestras familias y amigos mientras las vacaciones de verano se avecinan en un futuro no muy lejano. ¿Tienes el coraje de responder con amabilidad en casa? A veces, a menudo puede parecer más difícil apoyarse en la amabilidad con las personas más cercanas a usted, ya que también son las personas que saben de primera mano cómo presionar sus botones y amortiguar su estado de ánimo. Sin embargo, la verdadera prueba de su capacidad para responder con amabilidad es cómo trata a los de su círculo íntimo. Esta semana, y durante todo el verano de este año, utilice nuestro homónimo, Actos aleatorios de bondad, como lema sobre cómo tratar a los demás cada día. Sea más consciente de las personas más cercanas a usted. Encuentre una pequeña cosa que pueda hacer por cada uno de ellos diariamente. Algo pequeño, pero significativo; algo simple, pero amable. Ningún acto de bondad al azar es demasiado pequeño para impactar a otro. Tu esfuerzo concentrado para hacer de tu mundo inmediato un lugar mejor tiene un efecto dominó en el mundo más grande que te rodea. ¿Cómo puedes responder valientemente con amabilidad todos los días?

Consejos para estudiantes diversos

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Ayude a los escritores emergentes a escribir sus notas para que el mensaje sea claro para el destinatario.
- Considere utilizar a los estudiantes más empáticos, amables y serviciales como "barrenderos" para asegurarse de que todos en el grupo objetivo reciban una nota de aliento y amabilidad.



Compartir

5-7 minutos

*¿Alguien aquí ha recibido alguna vez una sorpresa realmente buena?
¿Qué fue y cómo te hizo sentir?*

Invite a los estudiantes a responder.

¡Escuché algunas sorpresas realmente buenas y algunos sentimientos divertidos como resultado! Cuando alguien hace algo bueno por ti que no esperabas, te hace sentir amado, apreciado y cálido por dentro. ¡Y sabes qué, la persona que hizo ese tipo de cosas por ti también siente esas cosas!



Inspirar

5-7 minutos

*¡Hoy vamos a ser RAKtivists - o activistas de Random Acts of Kindness!
¡Vamos a hacer algo pequeño que hará que el día de otra persona sea un poco más brillante!*

¿Qué son los actos aleatorios de bondad?

¡Explique que un acto de bondad al azar es una divertida sorpresa de bondad que se le da a otra persona sin que ella sepa que fue usted! Estos actos de bondad no se anuncian, no se planifican ni se recompensan. Estás haciendo cosas amables por los demás solo porque quieres que alguien más se sienta bien, no porque quieras que nadie se fije en ti. El truco para completar actos de bondad al azar es que no te atrapen.



Autorizar

15 minutos

Hoy vamos a escribir un mensaje rápido de amabilidad a otro estudiante en una nota adhesiva y la pondrás en secreto en su escritorio mientras esa clase está fuera del salón de clases.

En la pizarra (o tablero inteligente), tengo algunas frases sencillas que puedes poner en tu nota adhesiva, junto con una bonita imagen si quieres:

¡Nuestra escuela es mejor porque tú estás aquí!
¡Tienes una gran sonrisa!
¡Espero que estés teniendo un buen día!
¡Haz que hoy sea tan grandioso como tú!
¡Gracias por ser como eres!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Si tiene otra idea para una frase, hágamelo saber y puedo ayudarlo.

No sabrá en qué escritorio está poniendo la nota, así que no se preocupe por agregar el nombre de alguien. ¡Simplemente vas a asegurarte de que la nota se pegue de manera rápida, pero segura, y luego seguir avanzando!

Como maestro, deberá comunicar este plan al otro maestro de la clase que va a alentar. Asegúrese de que él/ella sepa que va a entrar (posiblemente para asegurarse de que la puerta permanezca abierta y para comunicarle el mejor momento para entrar cuando los otros estudiantes no estén).



Reflejar

5-7 minutos

Dedique un poco de tiempo después a preguntar a los alumnos cómo se sintieron al poner la nota en los escritorios. Hable sobre otros RAK que pueden hacer, ya sea en la escuela o en casa. Hay muchas listas en línea para ayudar a impulsar ideas; la Fundación RAK tiene una buena lista de 10 (incluida la idea de la nota adhesiva) para iniciar la conversación: <https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2933-10-kindness-week-ideas-for-schools>



Ideas de extensión

- Los actos de bondad al azar pueden y deben llevarse a cabo fuera del aula. Como clase, cree un gráfico en T y etiquete las secciones hogar y parque. Haga una lluvia de ideas para hacer actos de bondad al azar en ambos lugares. Anime a los estudiantes a realizar un acto de bondad al azar todos los días durante el verano.
- Cree (o haga que los estudiantes creen) un cuadro "RAKtivist" que puedan colgar en su refrigerador en casa o en sus dormitorios. Pídales que realicen un seguimiento de sus RAK y establezcan objetivos (tal vez 5 RAK por semana o 10 por mes, etc.). Trabaje con el maestro de admisión de tercer grado para usar los gráficos para comenzar la semana de regreso a la escuela el próximo otoño.



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®