

Tratarme con amabilidad

Esta lección profundiza en respeto a ti mismo y cómo los estudiantes pueden apropiarse de este concepto. Los estudiantes crearán un collage sobre el respeto por sí mismos utilizando palabras (e imágenes si lo desean) para mostrar cómo pueden mostrar el respeto por sí mismos en una variedad de formas.

Subconcepto(s) de respeto

Autocuidado, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Cartón o Cartulina para cada estudiante
- ☐ Revistas o imágenes impresas
- ☐ Pegante de barra
- ☐ Tijeras
- ☐ Suministros básicos de arte

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:

- Explicar cómo el autocuidado demuestra respeto por uno mismo.
- Identificar formas en que pueden tratarse a sí mismos con amabilidad y respeto.

Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos adentramos en esta unidad, tómese un tiempo para preguntarse: “¿Cómo me respeto a mí mismo? ¿Cómo practico el autocuidado?” ¡Debes llenarte primero antes de tener algo que ofrecer a tus estudiantes! Intente crear una meta positiva relacionada con el cuidado personal cada día escolar para asegurarse de que está colocando sus necesidades en la parte superior de la lista. Algunos ejemplos pueden ser: “Elijo concentrarme únicamente en comer durante la hora del almuerzo (¡y no en calificar los trabajos!)” o “Elijo escribir una afirmación positiva en la pizarra cada mañana para recordarme a mí mismo (y a todos los que lo lean) que cada uno de nosotros es un miembro valioso de nuestra clase y comunidad escolar”.

Consejos para estudiantes diversos

- Incluya imágenes simples junto con texto básico para mostrar formas de mostrar respeto por sí mismo (Palabras y Acciones)
- Complete un collage de autoestima personal para mostrar a la clase como un ejemplo.
- Preescriba los nombres de los estudiantes en sus pizarras si es necesario.
- Haga que los escritores avanzados dividan el collage en 6 secciones y escriban libremente diferentes formas de mostrar el cuidado personal a través de acciones y palabras.

**Compartir**

2-3 minutos

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Si lo desea, haga que los estudiantes se reúnan en su comunidad/biblioteca área. (También puede preguntarle al grupo mientras están en sus escritorios). Pídeles que compartan un ejemplo de cómo mostraron respeto por sí mismos esta semana en la escuela.

- Si está completando los cuadernos RAK (vea el primer proyecto de esta unidad), pida a cada estudiante que comparta algo que dibujó o escribió.



Inspirar

Descripción general del respeto propio

5 minutos

Explique que el enfoque de hoy está en respeto a ti mismo. Nuestra clase profundizará para explorar este concepto y encontrar formas de ser amables con nosotros mismos a través de acciones y palabras. Recuérdeles la definición de respeto a ti mismo que creaste para tu clase. Aquí está el guión de la lección anterior en esta unidad:

Respeto a ti mismo; ¡El respeto comienza contigo mismo! Ser amable y respetuoso con tu cuerpo y mente te ayudará a sentirte feliz y a estar listo para mostrar el mismo nivel de respeto hacia los demás cuando vengas a la escuela. (Los ejemplos incluyen desayunar, usar ropa limpia, dormir lo suficiente, etc.)

Gráfico T: respeto por uno mismo

5-7 minutos

Usando su pizarra interactiva o una hoja grande de papel, cree un gráfico en T que resalte las formas de mostrar respeto a ti mismo usando tanto ACCIONES como PALABRAS. Pida a los estudiantes que intercambien ideas sobre el cuidado personal en ambas capacidades.

- *¿Cómo podemos mostrarnos respeto por nuestras acciones? (tratarnos con amabilidad, comer sano, etc.)*
- *¿Qué palabras amables podemos decirnos a nosotros mismos para mostrar respeto por nosotros mismos? (Soy fuerte, inteligente, amable, etc.)*

La lista puede ser tan larga y fantástica como deseen. El objetivo aquí es una simple lluvia de ideas para que sus ideas fluyan.



Autorizar

20 minutos

Los estudiantes crearán collages personales utilizando papel grueso o cartulina. Se enfocarán en ACCIONES y PALABRAS que muestren respeto por uno mismo. Si creó un ejemplo, explique sus acciones amables y palabras que alientan respeto a ti mismo.

- Pida a los estudiantes que escriban sus nombres en letras mayúsculas en el medio del cartón. Anímelos a dejar espacio

alrededor de su nombre para que no quede tapado mientras crean su collage.

- Proporcione revistas, imágenes prediseñadas, etc., si es posible, para imágenes que representen a personas actuando o hablándose amablemente consigo mismas.
- Los estudiantes también pueden hacer dibujos.
- Los estudiantes pueden escribir palabras/frases que muestren respeto por sí mismos.
- Los estudiantes deben ser capaces de explicar sus elecciones y cómo se relacionan con el respeto por sí mismos.



Reflejar

5 minutos

Pida a cada estudiante que comparta 2 o 3 componentes de su collage con la clase. Anime a otros a levantar la mano en señal de acuerdo, si también tenían acciones o palabras de respeto por sí mismos similares incluidas en su collage.

¡Tratarnos a nosotros mismos con amabilidad y respeto es tan importante como mostrar amabilidad a los demás! Recuerda siempre tomarte un tiempo para tratarte con amabilidad. ¡Le mostrarás a los demás cómo mereces que te traten y ellos harán lo mismo!



Ideas de extensión

- Los estudiantes pueden pegar sus collages en su escritorio, cubículo o silla para animarse a diario.
- Envíe los collages a casa y anime a los estudiantes a discutir su collage con un miembro de la familia. Pida a los estudiantes que informen sobre una forma en que un miembro de la familia puede mostrar autoestima a sí mismos que no pensaron.

Preguntas sobre el cuaderno RAK (consulte el Proyecto del cuaderno RAK en esta unidad para obtener más detalles)

- ¿Crees que es más fácil ser respetuoso contigo mismo o con los demás? ¿Por qué?
- Permita que los estudiantes dibujen libremente o registren sus respuestas a este mensaje. Fomentar oraciones completas y ejemplos concretos.



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/>