

Día del cuidado 1 • Introducción

Definición de RAK: Cuidar es sentir y mostrar preocupación por los demás.

Esta lección presenta el concepto de Solidaridad y brinda a los estudiantes la oportunidad de establecer una nueva conexión con algo de lo que probablemente han oído hablar durante toda su vida.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

- ☐ Crear una definición personalizada de cuidar tanto a nivel individual como interpersonal.
- ☐ Examinar su comunidad a través de una lente de cuidado.

Recursos / Materiales

- ☐ **ARTÍCULO:** [Los adolescentes son más cariñosos cuando sienten el apoyo de los demás](#)
- ☐ **ARTÍCULO:** [El efecto cariñoso](#)

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios
- ☐ **Entrada de diario cariñosa:**
Enumere las 5 formas principales en que otras personas pueden cuidar de usted y las 5 formas principales en que usted puede cuidar de los demás.

Compartir

Encuentre y muestre a los estudiantes imágenes de animales que se cuidan unos a otros, humanos que se ayudan y se cuidan unos a otros, o humanos y animales que se ayudan y se cuidan unos a otros. Luego tenga una discusión sobre lo que sintieron cuando vieron las fotos:

- ¿Qué viste en esas fotos?
- ¿Cómo te sentiste cuando viste las imágenes?
- Revise la definición RAK de Caring.
- Mencione un momento en que alguien específicamente lo ayudó o cuidó de usted en su momento de necesidad. ¿Cómo te sentiste?



Inspirar

Leer: Leer el artículo [Los adolescentes son más cariñosos cuando sienten el apoyo de los demás](#) (3 minutos de lectura)



Conversar:

- ☐ ¿Se siente más querido o menos querido ahora que cuando estaba en la escuela primaria o secundaria? Explicar.
- ☐ Lo que te hace sentir cuidado entonces versus. ¿ahora?
- ☐ ¿Estás de acuerdo en que cuando te cuidan o te sientes querido, es más probable que te preocupes por los demás? ¿Por qué o por qué no?

Los humanos somos naturalmente egocéntricos. A menudo pensamos primero en nosotros mismos antes de pensar en los demás. Y si bien debemos tomarnos en serio el cuidado personal, no queremos olvidar que también debemos cuidar a los demás. Para hacer esto, necesitamos *aviso* otros. Necesitamos escuchar, observar y prestar atención.

Hacer: Empareje a todos y pídeles que se paren en líneas paralelas frente a su compañero. Establezca un cronómetro durante 30 segundos y haga que cada estudiante note mentalmente tres cosas sobre su pareja que harían a esa persona única y especial, o que los harían sentir vistos y queridos.

Autorizar

Según el artículo, [El efecto cariñoso](#), nuestros cerebros están conectados para priorizar la celebración (la sensación de ser apreciados, vistos y cuidados) por encima de la necesidad de sentirse



seguros. Se siente bien cuando alguien se preocupa por nosotros y se siente bien cuando nos preocupamos por los demás.

Ccontinúa...

Hacer:Identifique a una persona por la que podría preocuparse hoy (esto puede incluir celebrarla o apreciarla). Haz una lluvia de ideas sobre una cosa que harás *hoy* para celebrar, apreciar o cuidar a esa persona. Este acto puede ser simple pero debe ser intencional.**Informarás mañana sobre lo que hiciste, cómo fue recibido, cómo te sentiste y cómo se sintió la otra persona.**