

Día del cuidado 3 • Conexión personal

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

En esta lección, los estudiantes explorarán la gratitud como un medio para aumentar la felicidad y su capacidad de cuidar.

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

- ☐ VIDEO: [Un experimento de gratitud](#) (6:39)

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios
- ☐ **Entrada de diario cariñosa:**
¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer cada día para ser más agradecido?

Compartir

Arrancadores de discusión:

- Una gran parte del cuidado es *gratitud*. ¿Qué significa gratitud?
- ¿Cuáles son algunas cosas por las que estás agradecido?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que das por sentado que otros que son menos afortunados estarían agradecidos?



Inspirar

Hacer:

- ☐ En una escala del 1 al 10 (siendo 10 el más alto), califique su nivel de felicidad en este momento.
- ☐ A continuación, piensa en una persona por la que estés agradecido.
- ☐ Escríbele una breve carta a esa persona, agradeciéndole cualquier cosa que te haga sentir agradecido o lo que te gusta/aprecias de ella. *Dé a los estudiantes 5-10 minutos para hacer esto.*



Autorizar

Mirar: [Un experimento de gratitud](#)

Hacer:

- Si se sienten cómodos, pídeles que completen el experimento descrito en el video llamando a la persona sobre la que escribieron y leyendo su carta (siga la política de teléfonos celulares de la escuela).
- Si no se sienten cómodos o no pueden hacer una llamada, pídeles que entreguen o envíen su carta por correo a la persona sobre la que escribieron.
- Pida a los estudiantes que califiquen su felicidad después de compartir esta carta con su público objetivo.

