

# ¡Recuerda cuidarte!

Esta es la lección inicial en la Unidad de Cuidado. Aunque hay 4 subtemas dentro de esta unidad (compasión, ayuda, gratitud y empatía), Kindergarten solo se centrará en el cuidado con los primeros 3 subtemas basados en la adecuación del desarrollo. Esta lección inicial cubre los 4 de estos temas a través de un juego de memoria interactivo utilizando su tablero inteligente o piezas grandes del juego de memoria.

## Cariñoso Sub-Conceptos

Compasión, Amabilidad, Gratitud, Bondad

## Plazo de la lección

45 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Juego de memoria interactivo  
Powerpoint como [este de Tekhnologic](#).
- ☐ Piezas del juego de memoria física  
(si decides jugar este juego sin tecnología)
- ☐ Guión del maestro

## 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

Los estudiantes podrán:

- Demostrar cómo mostrar cariño, ayuda, gratitud y compasión a los demás.
- Identifique el cuidado en múltiples entornos, incluidos el hogar y la escuela.

## Conexión del maestro/yo-Cuidado

En la primera unidad hablamos sobre la importancia del respeto por uno mismo como un elemento básico para el respeto dentro de nuestro mundo. Este unidades el enfoque está en el cuidado, que incorpora compasión, ayuda, gratitud y empatía. Cuidar se define como sentir y mostrar preocupación por uno mismo y por los demás. Con esta definición en mente, trate de evaluar cómo se cuida a sí mismo.

El autocuidado es una herramienta vital para garantizar que tengamos tiempo para reiniciar. No es egoísta proporcionar tiempo cada día para enfocarse solo en USTED. ¿Qué haces sólo para ti cada día? Si la respuesta es difícil de identificar, haga una lluvia de ideas sobre cómo puede cuidarse a sí mismo todos los días. Si ya comenzó este proceso, intente expandir o profundizar su cuidado personal para incluir objetivos a largo plazo (como hacer ejercicio o tomar una clase divertida). si no te importatú mismo, ¿cómo puede esperar brindar una atención sólida a los demás?

## Consejos para estudiantes diversos

- Explicar cómo jugar METROEmory usando tarjetas primero antes de hacer la transición a Smart Board.
- Coloque a los jugadores en parejas para acomodar a los estudiantes con habla limitada.
- Proporcione indicaciones para iniciar oraciones durante la sesión de preguntas y respuestas.



## Compartir

3-5 minutos

Haga que los estudiantes se reúnan en su tiempo de círculo o área comunitaria.

Pídales que compartan una forma en que mostraron respeto durante el fin de semana.

Si se atascan, proporcione ejemplos personales.



## Inspirar

¿Qué es cuidar?

7-10 minutos

**Explique que cuidar es sentir y mostrar preocupación por los demás.**

*Esta unidad se enfocará en cuidar y aprender cómo mostrar eso en nuestro salón de clases. Ya hemos aprendido cómo respetarnos a nosotros mismos, a los demás, y nuestro salón de clases nos ha ayudado a sentirnos seguros y mostrar amabilidad todos los días. El cuidado en realidad se basa en esto. Cuando nos preocupamos, nuestras acciones muestran bondad y los demás se sienten felices a nuestro alrededor.*

**Explique que hay 3 ayudantes que siguen a Caring. Asegúrese de dejar tiempo para que los estudiantes identifiquen ejemplos si así lo desean.**

- **Compasión:** Cuando sientes y muestras preocupación por los demás cuidándolos, también tienes compasión por ellos. La compasión es el deseo de querer ayudar a alguien que lo necesita. ¿Alguna vez has visto a un amigo luchando y fuiste y lo ayudaste? ¿Fue la compasión lo que te llamó allí?
- **Utilidad:** Cuando nos preocupamos por los demás, ¡también demostramos ayuda! Dar ayuda a los demás a menudo sucede después de que tenemos ese sentimiento de compasión. ¿Alguna vez has ayudado a alguien sin que te lo pida? Si es así, estaba demostrando su ayuda. ¡Gracias!
- **Gratitud:** Cuando otros se preocupan por nosotros, experimentamos gratitud. Esto es cuando estás agradecido por alguien que te muestra compasión, te ayuda y te cuida. Las personas muestran gratitud con sus palabras amables, con acciones (como abrazos) y con regalos (como tarjetas de agradecimiento).



## Autorizar

15 minutos

Esta lección está diseñada para usarse en una pizarra interactiva, pero las imágenes proporcionadas al final de la lección se pueden ampliar e imprimir en cartulina para jugar a la memoria tradicional en el piso.

*Para explorar estos 4 conceptos, la clase jugará a Caring Memory.*

### Reglas para jugar:

Cada persona (o pareja si decide formar un equipo) seleccionará 2 cartas. Si obtienen una coincidencia, deben explicar cómo muestra Cariño. Luego puede hacer preguntas de seguimiento para que identifiquen cómo también podría mostrar compasión, ayuda y gratitud. Consulte la página del guión a continuación para obtener ideas sobre cada imagen proporcionada.

Si el estudiante se atasca, permítale "llamar a un amigo" para que lo ayude.

Si el amigo no lo sabe, ábralo a toda la clase.

Si toda la clase no sabe, divida la imagen en partes más pequeñas y guíelos hacia la respuesta. Ejemplo: Ali está sosteniendo una manzana. ¿Qué hora del día podría ser? (almuerzo/refrigerios) ¿Por qué podría estar dándote la manzana? (olvidaste tu merienda)



## Reflejar

5-7 minutos

Después de completar el juego de memoria, cree un gráfico en T con las palabras hogar y escuela en cada lado.

Repase cada coincidencia y pregunte a los estudiantes en qué lugar podría ocurrir este tipo de cuidado.

Enfatice la importancia de estar atento a las "oportunidades de cuidado" cuando podemos practicar este concepto y los 3 de sus ayudantes: compasión, ayuda y gratitud.



## Ideas de extensión

- HPida a sus familias que hagan una lluvia de ideas sobre formas de mostrar cariño, compasión, ayuda y gratitud en el hogar., también. Haga que cada niño traiga su lista y escriba todas las ideas juntas en un papel gigante para resaltar los conceptos aprendidos y fomentar la amabilidad tanto en el hogar como en el salón de clases.
- Personalice esta actividad tomando fotografías en clase de los estudiantes siendo cariñosos y agréguelos al juego de memoria.
- Coloque el duro copia de este juego en el área de matemáticas y agrega hechos matemáticos simples en el reverso de las tarjetas. Los estudiantes tienen que completar la operación matemática antes de que puedan dar la vuelta a las cartas.



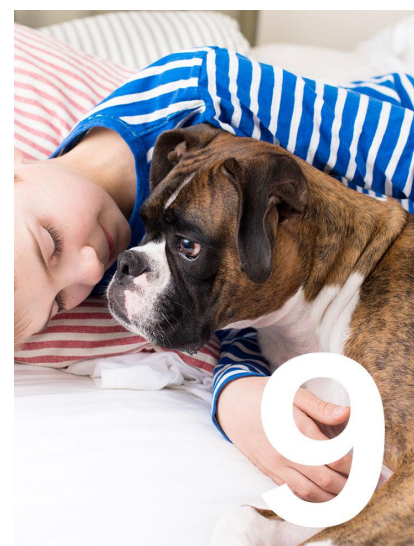
DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

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®



## Guión del maestro

Use estas indicaciones y explicaciones después de hacer cada coincidencia. Consulte los números en las imágenes (página anterior) para consultar la explicación correcta.

### 1. Papá ayudando a su hijo a andar en bicicleta

Este papá está cuidando a su hijo enseñándole a andar en bicicleta. ¿Alguna vez has aprendido a andar en bicicleta? ¿Qué pasó? Se aseguró de tener puesto el casco y lo llevó a un lugar seguro para aprender. ¿Cómo podría mostrar compasión? Puede que quiera ayudar a su hijo cuando se caiga de la bicicleta. ¿Cómo podría mostrar ayuda? Podría llevar la bicicleta de su hijo al auto para ir a casa. ¿Cómo podría el hijo mostrar gratitud? Podría decirle gracias a su padre por pasar tiempo con él.

### 4. Niño recogiendo basura

Este niño está cuidando nuestra escuela recogiendo basura en su camino a la escuela. ¿Alguna vez has ayudado en la escuela sin que te lo pidieran? Lo recogió todo y lo puso en un bote de basura cercano. ¿Cómo demostró su ayuda? Recogió la basura sin siquiera que se lo pidieran. ¿Cómo podría su maestro mostrar gratitud por su ayuda? Ella podría dejarlo elegir del cofre del tesoro, darle una calcomanía, etc.

### 7. Tía cargando sobrina con paraguas

Esta tía cuida a su sobrina sosteniéndola bajo el paraguas durante una tormenta eléctrica. ¿Alguna vez has ayudado a alguien a salir de la lluvia rápidamente? Tuvo compasión por su sobrina y la ayudó a entrar a la casa. ¿Cómo podría su sobrina mostrar gratitud por la ayuda de su tía? Podría darle un gran abrazo y un beso, etc.

### 2. Niño regando una planta

Este niño cuida su jardín regando sus plantas. ¿Alguna vez has cultivado algo en un jardín? ¿Qué necesitan las plantas para crecer? ¡Él le da a cada planta suficiente agua para crecer y florecer en una hermosa flor! ¿Cómo podría mostrar ayuda? Podría quitar la mala hierba para que la planta crezca mejor.

### 5. Niño ofreciendo manzana

Este niño está cuidando a un amigo ofreciéndole una manzana. ¿Alguna vez has sentido compasión por un amigo cuando olvidó algo? Tuvo compasión cuando se dio cuenta de que su amigo no había almorzado. ¿Cómo demostró su ayuda? Él regaló su manzana sin que se lo pidieran. Fue amable y se desvivió para ayudar a un amigo.

### 8. Hermana compartiendo helado

Esta niña está cuidando a su hermana compartiendo su helado después de que se le cayó el suyo. ¿Alguna vez se te ha caído la comida al suelo? ¿Qué sentimiento especial la llevó a compartir el helado? (compasión) ¿Cómo estaba mostrando su ayuda? Ella compartió sin que se lo pidieran. ¿Cómo podría su hermana mostrar gratitud por el helado? Podría agradecerle y jugar con ella después, etc.

### 3. Mamá besando a su hija en la cabeza.

Esta mamá está cuidando a su hija dándole amor. ¿Cómo demuestras el amor familiar? Le gusta pasar tiempo con ella. ¿Cómo podría la hija mostrar gratitud por su madre? ¡Podría darle un gran abrazo!

### 6. Chica ayudando a otra chica a escribir

Esta niña cuida a su vecina ayudándola a deletrear una palabra difícil. ¿Alguna vez has ayudado a un vecino durante nuestras lecciones? Ella le está mostrando qué letras usar. ¿Cómo podría la otra niña mostrar gratitud por la ayuda de su amiga? Podría dibujarle una tarjeta de agradecimiento, usar sus palabras, etc.

### 9. Niño con perro

Este niño está cuidando a su perro. ¿Cuidas una mascota en casa o en nuestro salón de clases? ¿Qué tipo de cuidado necesitan? Acaba de regresar de un paseo y están descansando. ¿Qué más podría hacer este niño para mostrar su ayuda con su perro? Podría alimentarlo, jugar con él, limpiar su jaula, etc. ¿Cómo podría su perro mostrar gratitud? Podría acurrucarse con él o darle una gran lamida.