

Muro de bondad

¡Bienvenidos a la Semana RAK! RAK significa Actos aleatorios de bondad. Cada año alentamos a otros a tomarse el tiempo esta semana para enfocarse realmente en la bondad y cómo pueden profundizar más para difundir RAK dentro de su comunidad. *Este localizador brinda un plan de lecciones simple pero efectivo para su salón de clases durante la semana RAK.*

Cada día debería llevarle entre 15 y 20 minutos (excluyendo la preparación/limpieza). Puede extender las actividades si lo desea utilizando la sección Extensiones en el lado izquierdo de cada día. Sin embargo, simplemente hacer la actividad todos los días es más que suficiente para llevar a casa el valor de Random Acts of Kindness y el impacto que tiene en los demás, ¡independientemente de su edad! Verificar [La historia de la semana RAK](#) ¡para más información!

Materiales: Papel de estraza, rotulador negro (o pintura), notas adhesivas, cesta, lápices

Lecciones Diarias

Extensión del día 1

Vídeo de 3 minutos:
Amabilidad: el mundo
que hacemos
[Enlace de vídeo](#)



Día 1- Explorar- ¿Qué es un acto de bondad al azar?

Explique la semana RAK y cómo los estudiantes crearán un Muro de bondad en el pasillo para difundir la bondad más allá de nuestro salón de clases. Como clase, explore el significado de la bondad y ejemplos de actos de bondad al azar que haya experimentado u observado. Ahora piense en su propio comportamiento: ¿cómo ha esparcido la bondad? El desafío de esta semana será hacer RAK para otros en nuestra escuela. A medida que las hagamos, las anotaremos y las agregaremos a nuestro Muro de bondad. El objetivo: ¡inspirar a otros a unirse a nosotros!

Extensión del día 2

Historias de RAK:
Pida a los estudiantes
que se relajen y
cierren los ojos
mientras lee en voz
alta Historias de
bondad [ENLACE](#).



Día 2- Crear Muro de Bondad

Como clase, hagan una lluvia de ideas de diseño para su pasillo frente al tablero de anuncios RAK. Si no tiene tableros designados, simplemente adhiera papel de estraza a la pared o use cinta adhesiva para crear un marco de imagen simulado para sus RAK. Pida a los estudiantes que agreguen diseños e imágenes si lo desean. Su clase también puede agregar sus propios RAK en la pizarra para comenzar. ¡Asegúrese de dejar una canasta o mesa con notas adhesivas y lápices para que otros también puedan agregar sus RAK!

Extensión del día 3

Hacer nada: Sean
amables con ustedes
mismos y tomen
tiempo para relajarse.
Solo escucha por 2
min. ¡Sin tu
teléfono! [ENLACE](#)



Día 3- Muro de Invitaciones de Bondad

Los estudiantes pueden inspirar a otros en la escuela a participar en el Muro de la bondad invitando a otros y explicando la actividad. Esto se puede hacer asistiendo a otras aulas, durante las reuniones de la mañana, por el altavoz o en las charlas de clase. ¡Deje que los estudiantes propongan formas de inspirar a otros!

Extensión del día 4

Compartir RAK: Pida
a los estudiantes que
compartan 1 RAK que



Día 4- Muro de bondad cont.

Pida a los estudiantes algunos ejemplos de RAK que hayan agregado a la pared esta semana. ¿Qué RAK disfrutaste más? ¿Ya recibiste algún RAK? Recuerde a los estudiantes que continúen buscando formas de difundir la bondad. ¡Cuando buscamos oportunidades, encontramos oportunidades!

hayan hecho EN
CASA esta semana.

Extensión del día 5

Entrada de diario-
¿Cómo fuiste amable
contigo mismo esta
semana?



Día 5- Discusión RAK

Como clase, regresen a su Muro de bondad y lean en voz alta todas las notas. ¿Qué te sorprendió? ¿Qué actos observó personalmente o incluso ¿recibir? ¿Cómo se sintió venir a la pared y agregar su propio RAK? ¿Cómo se sintió al ver a otros ayudándose unos a otros y agregando también a nuestro muro?