Unidad 1

COMPASIÓN

Conocimiento previo

No se necesita conocimiento previo.

Descripción general

Esta unidad presenta el plan de estudios a los estudiantes dentro de un marco de *compasión*: compasión por los demás y por sí mismo y compasión por la mente y el cuerpo.

Comprensiones duraderas

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- La compasión muestra empatía y amabilidad por alguien que lo necesita.
- Pueden ser compasivos con ellos mismos.
- Pueden ser compasivos con los demás.

Preguntas esenciales

- ¿Qué es la compasión?
- ¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?
- ¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

*Resúmenes y materiales de la lección**

Lección 1 **páginas 5-21**	**Lección 1: ¿Qué es la compasión?:** Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar preocupación y amabilidad hacia alguien que lo necesita. Practicarán la identificación de actos de compasión.	• Imágenes de personajes de la hora del cuento en movimiento • Colchonetas • Tabla o pizarra interactiva • Marionetas, si se desea • [Opcional] Esfera de Hoberman
Lección 2 **páginas 22–32**	**Lección 2: Una sed de compasión:** Los estudiantes comprenderán que muestran compasión hacia sí mismos cuando cuidan sus cuerpos.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la hora del cuento en movimiento • Imágenes de refrigerios saludables • 1 vaso pequeño de muestra de agua por estudiante
Lección 3 **páginas 33-42**	**Lección 3: Necesito compasión:** Los estudiantes explorarán los momentos en los que podrían necesitar compasión e identificarán formas en las que pueden practicar la autocompasión.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la Hora del cuento en movimiento, si se desea • Espejos
Lección 4 **páginas 43-49**	**Lección 4: caminar con compasión:** Los estudiantes aprenderán a reconocer cuándo alguien necesita compasión y demostrarán formas de mostrar compasión.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la Hora del cuento en movimiento, si se desea

***Todas las lecciones incluyen lo siguiente:**
Campanilla o timbre
(Opcional) Esfera de Hoberman

*Diferenciación**

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

Evaluación del desempeño

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Exprese comprensión de la compasión durante las actividades y el debate (Observación, Lecciones 1-4).
- Identifique un acto de compasión en una historia (Observación, Lecciones 1-3).
- Indique una forma en que puedan mostrar compasión (Observación, Lección 2).
- Reconocer cuando necesitan compasión (Observación, Lección 3).
- Practicar actos de autocompasión (Lección 3).
- Reconocer cuando otra persona necesite compasión (Observación, Lección 4).
- Identificar y demostrar formas de mostrar compasión a los demás (Lección 4).
- Demostrar la capacidad de practicar momentos de atención plena y movimientos de atención plena con orientación (Observación, Lecciones 1-4).

Nuevos movimientos de atención plena

Posturas

Cachorro de
Montaña
Amanecer
Atardecer
Gato
Vaca
Perro
los niños
Mariposa
Flor
Tortuga
Postura fácil
Mono
Cobra

Secuencias

Secuencia de
cierre de
amanecer/atardecer
de gato/perro/vaca/planta
(mariposa, flor, tortuga)
Secuencia de Michael
(Secuencia de nuevo comienzo,
Parte 1)
Secuencia de María
(Secuencia de nuevo comienzo,
Parte 2)

Momentos de atención plena

Calma y concentración
Montaña consciente
Descanso y reflexión

Lección 1

¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

Declaración de metas

Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar preocupación y amabilidad hacia alguien necesitado, y practicarán la identificación de actos de compasión.

Pregunta esencial

¿Qué es la compasión?

Declaración "Yo puedo"

Yo puedo decirle qué es la compasión.