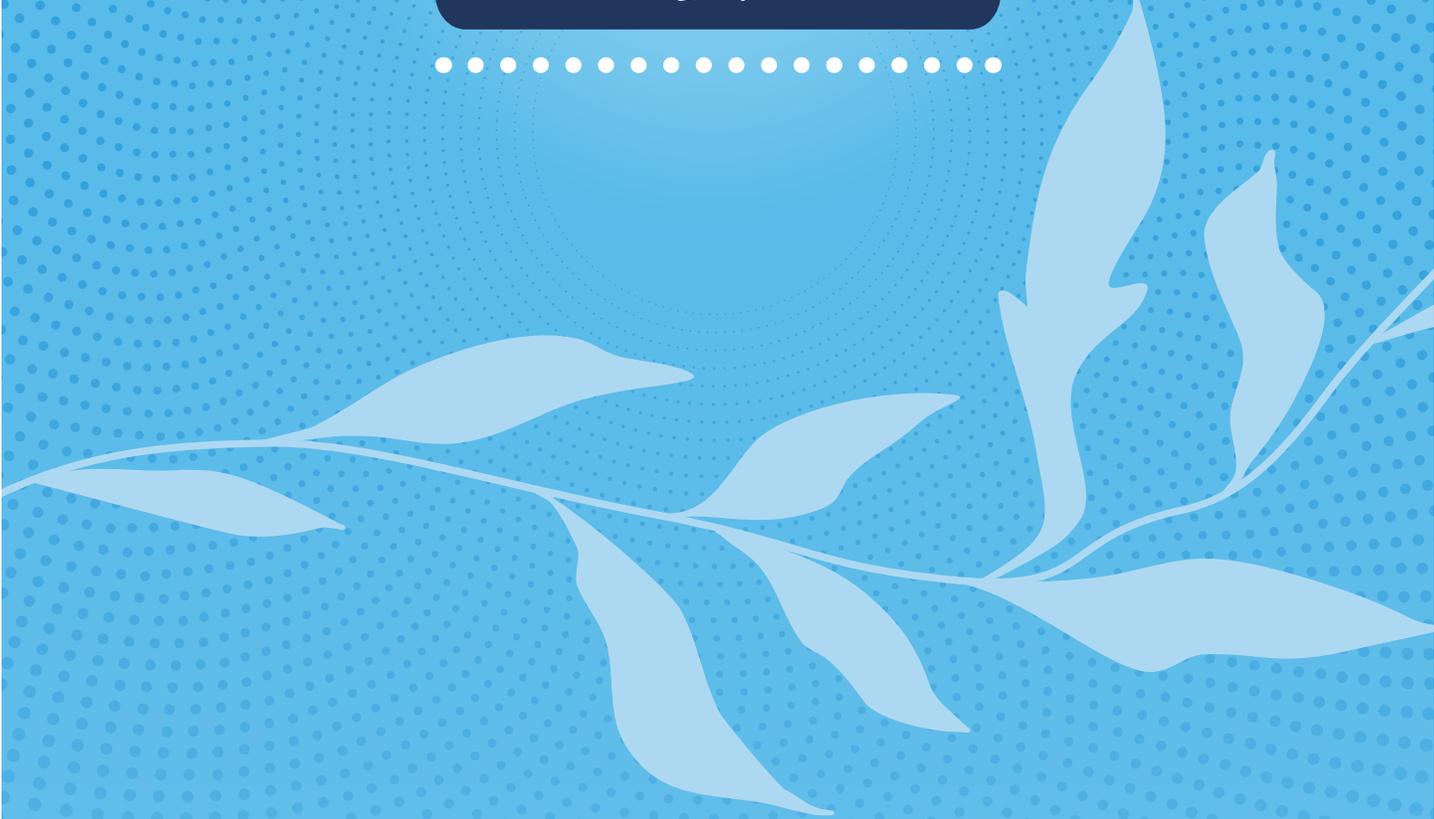


Florecer

LIBRO DE EJERCICIOS
2-3

COMPLEMENTO DE

Florecer: Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas 2-3



Florecer

LIBRO DE EJERCICIOS 2-3



AUTORES

Alexis R. Harris
Patricia A. Jennings

AUTORES COLABORADORES

Megan Downey
Peggi Hunter
Polina Mischenko

AGRADECIMIENTOS

El equipo del Proyecto Escuelas Compasivas agradece a los maestros de las escuelas públicas del condado de Jefferson que proporcionaron comentarios valiosos y a los administradores del distrito y de las escuelas que hicieron posible poner a prueba e implementar este plan de estudios.

Para obtener más información sobre el Proyecto Escuelas Compasivas, visite www.compassionschools.org

www.pureedgeinc.org

©2023 Universidad de Virginia y Pure Edge, Inc.

COLABORADORES

Jennifer Beasley
Betsy Bell
V. Joan Bryant
Erin Cooney
K. Mae Copham
Ellen Daniels
Catherine Graber
Deena Heller
Katherine Ludwig
Marian Matthews
Aimee Pike
Katherine Ross
Nan Silkunas
Megan Washburn

*El desarrollo y la publicación de este plan de estudios es un proyecto del Centro de Ciencias Contemplativas de la Universidad de Virginia y está respaldado por la Escuela de Educación y Desarrollo Humano y Youth-Nex: el Centro de Promoción del Desarrollo Efectivo de la Juventud de la Universidad de Virginia con fondos de: Hemera Foundation
Sonia Klein Jones
Pure Edge, Inc.
Proyecto Escuelas Compasivas, presidido por Owsley Brown III*

Unidad 1

COMPASIÓN



Diario de la Unidad 1

La compasión es...



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

Respiraciones Calmantes



Coloca tus manos en
tus Puntos de Anclaje.

-Inhala, exhala.

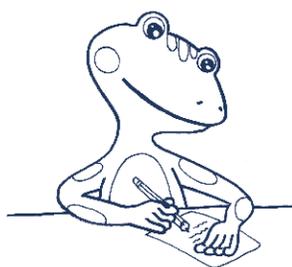
-Inhala, exhala.

-Inhala, exhala.

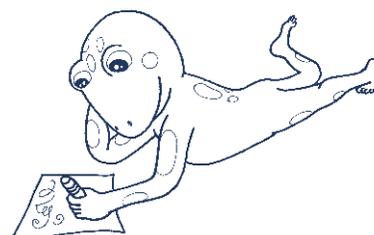


**¡Sigue
practicando!**

**Escribe o dibuja al menos una manera en la que puedes mostrar
compasión hacia los demás.**



**Escribe o dibuja al menos una manera en la que puedes mostrarte
compasión a ti mismo.**



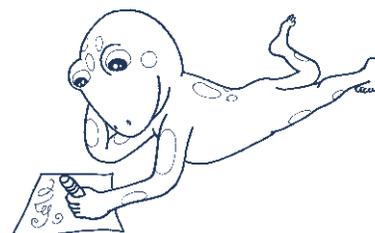
Un Día de Perros



¿Qué sucede después?

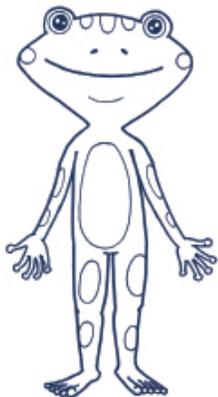
¿Cómo podemos crear una comunidad compasiva en el aula?

Dibuja cómo se vería, cómo sonaría y cómo se sentiría para ti una comunidad compasiva en el aula.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

Mi movimiento consciente favorito es:



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 1

Lección 1

¡Escucha tu cuerpo! Presta atención a cualquier mensaje que te envíe tu cuerpo antes de la próxima vez que nos encontremos. ¿Cómo te dice que tienes sed? ¿Hambre? ¿Cansancio? ¿Cómo puedes cuidar tu cuerpo?

Lección 2

¡Investiga! Elige un personaje de la televisión o de un libro que esté pasando un momento difícil. ¿Necesita algo? ¿Cómo se le podría mostrar compasión?

Lección 3

Cuéntale a alguien en casa la historia del cachorro perdido. Explícale qué harías para ayudar al cachorro si lo encontraras.

Lección 4

¡Busca una oportunidad de mostrar compasión! Identifica una manera en la que puedas mostrar compasión en tu hogar, en tu escuela o en tu comunidad (no importa si se trata de algo grande o pequeño). ¿Hay algo que puedas hacer para ayudar a alguien que lo necesita? Pídele ayuda a una persona adulta si la necesitas.



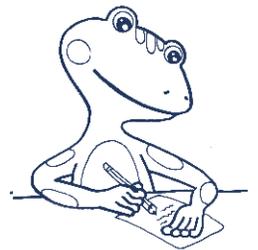
Unidad 2

AUTOCONCIENCIA



Diario de la Unidad 2

Me da orgullo cuando...





Pulgar Arriba



Lección 1

Lección 2

Lección 3

Lección 4



Pulgar Arriba



Lección 5

Lección 6

Lección 7



Pulgar Arriba



Usa este espacio para practicar dibujar
tus propias expresiones faciales para las emociones.

Cuando mejor me siento

Me siento feliz cuando...

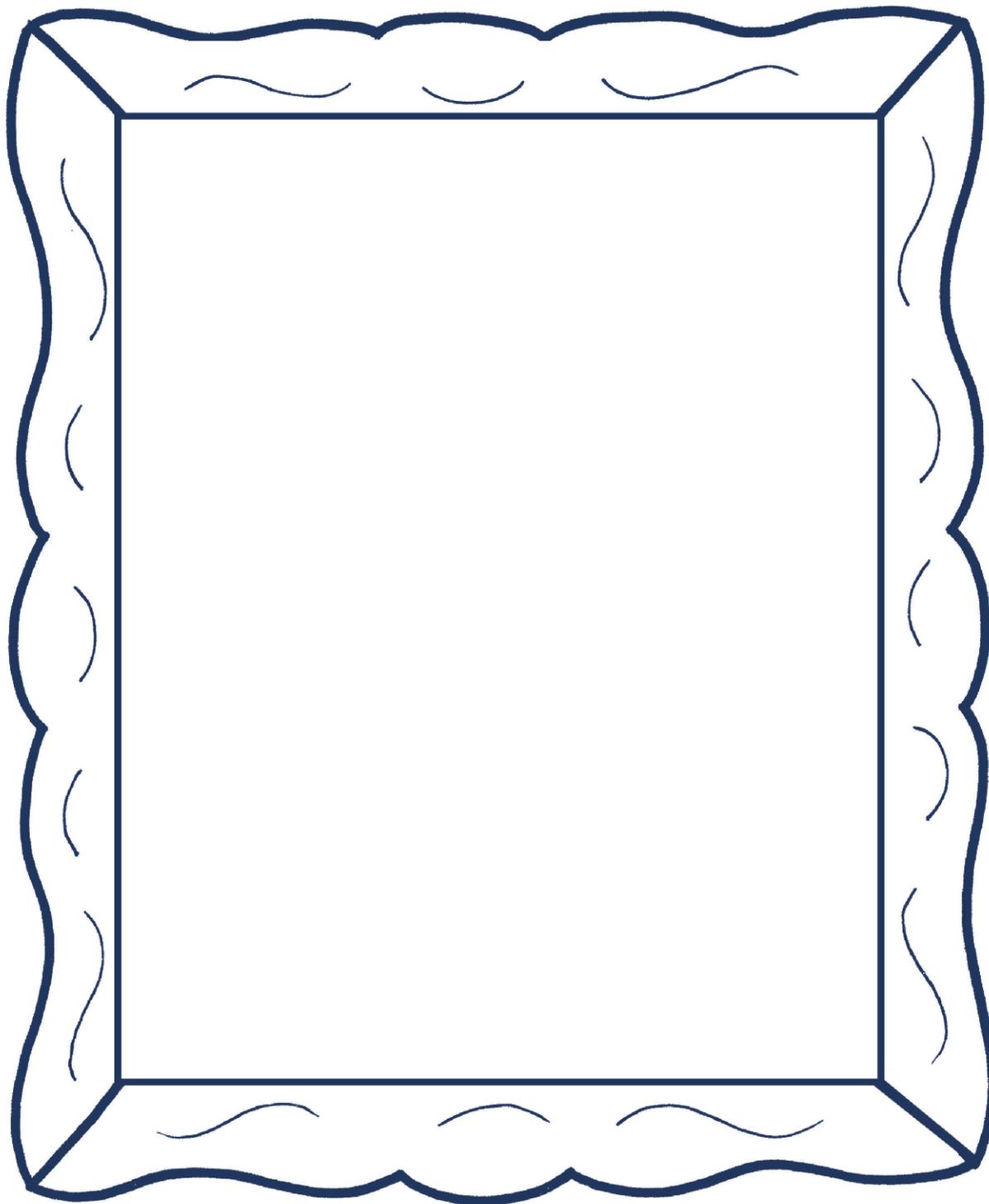
Me da orgullo cuando...

Me siento saludable y fuerte cuando...

Me siento seguro y cuidado cuando...

Visualizo Mi Mejor Versión

¡Haz un dibujo de tu mejor versión! ¿Cómo te ves cuando mejor te sientes?
¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué estás haciendo?



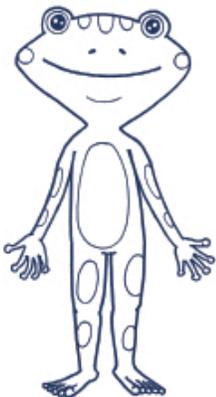
PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

Examen Interno de los Sentidos



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

Mi movimiento consciente favorito es:



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 2

Lección 1

Juega con alguien de tu familia a las Caras de las Emociones. Piensa en una emoción y crea una expresión facial para esa emoción. Ve si tu familiar puede adivinar la emoción. Presta atención a qué expresiones son fáciles de adivinar y a cuáles son más difíciles.

Lección 2

Busca una imagen de un personaje de un cuento o un libro que te guste. ¿Qué emoción muestra en su rostro y en su lenguaje corporal? ¿Cuál crees que fue el motivo que provocó esa emoción?

Lección 3

Esta noche, antes de la cena, piensa si puedes recordar qué emociones sentiste durante el día. ¿Cuántas emociones diferentes sentiste? ¿Cuáles fueron cómodas y cuáles te causaron incomodidad? Pregúntale a alguien de tu familia qué emociones sintió durante su día.

Lección 4

Muéstrale a alguien de tu familia expresiones faciales para las emociones. Pídele que adivine qué emoción estás mostrando.

Lección 5

Pregúntale a alguien de tu familia cuándo siente que es la mejor versión de sí mismo. Comparte con esa persona una ocasión en la que sentiste que eras tu mejor versión.

Lección 6

Practica estar presente en tu camino a casa hoy. ¿Puedes observar algo a lo que no habías prestado atención antes?

Lección 7

Pídeles a tus amigos y a tu familia que compartan una cosa que creen que sabes hacer bien.

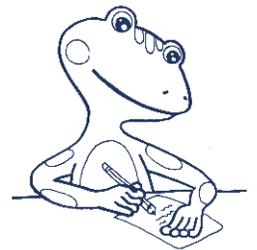
Unidad 3

AUTOCONTROL

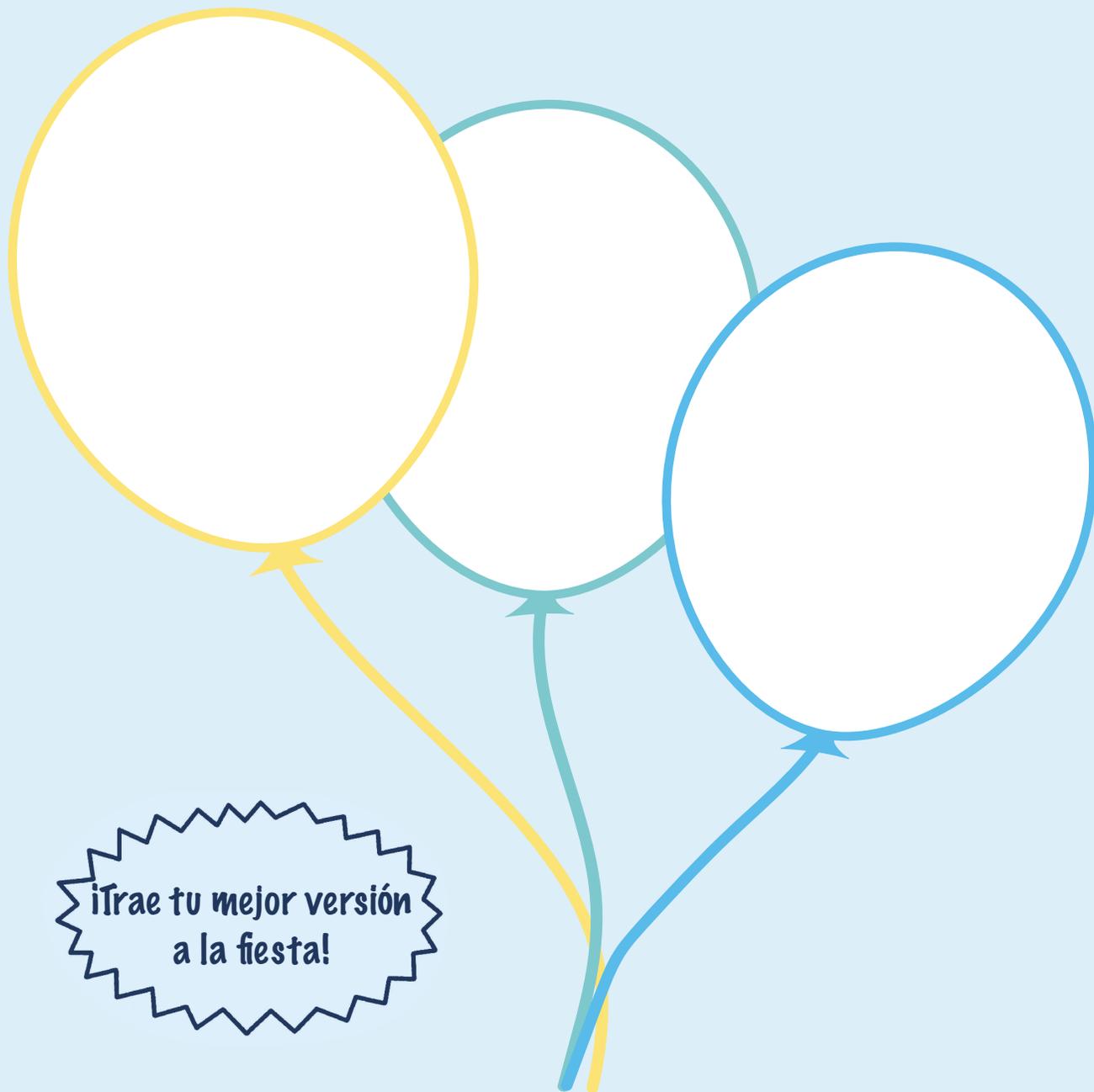


Diario de la Unidad 3

Puedo practicar ser mi mejor versión así...



¡Queremos que vengas!



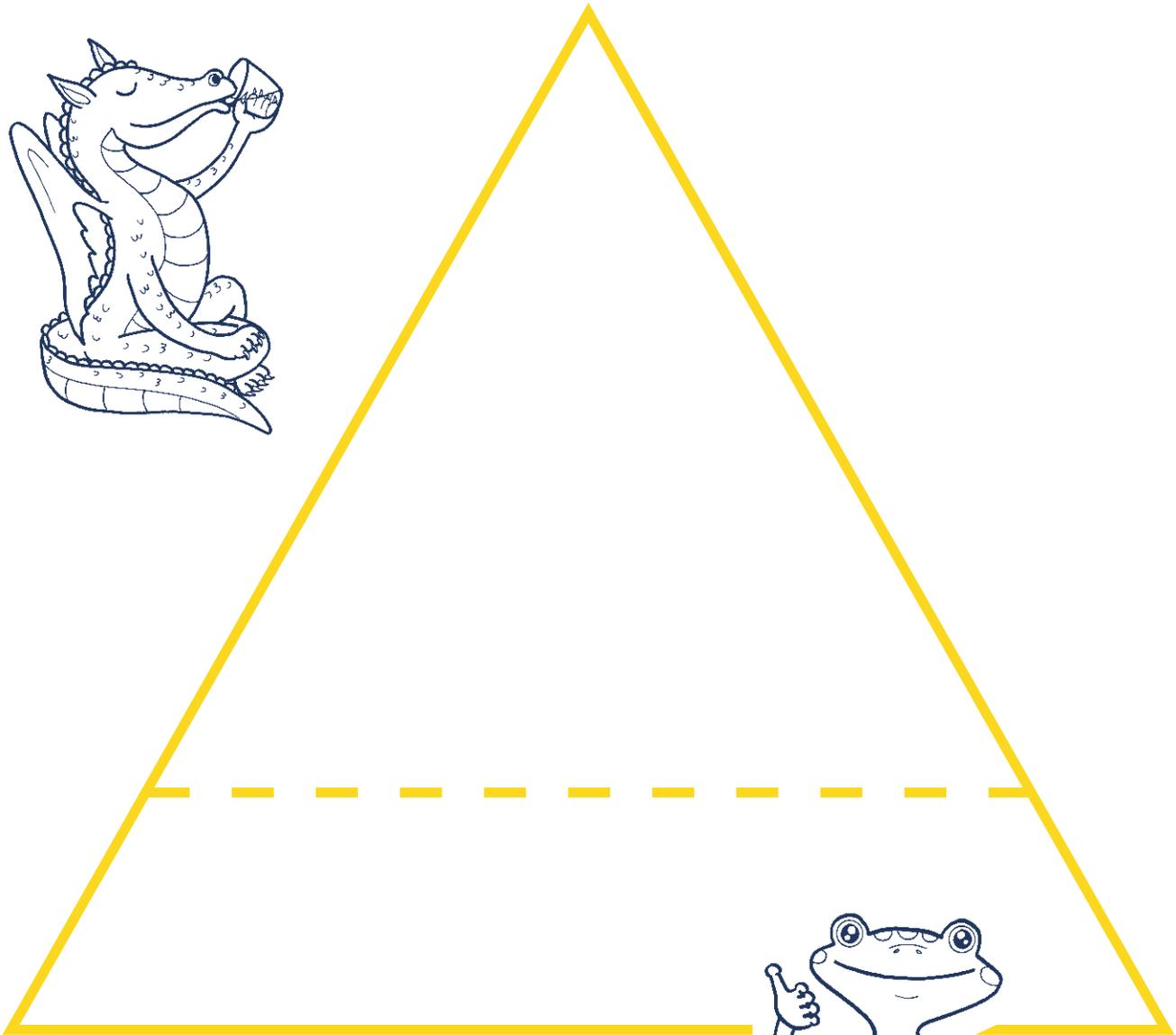
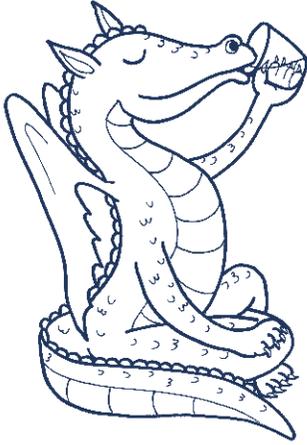
*¿Cómo puedes ser tu
Mejor Versión?*



¡Completa las cuatro P!

1. **Estar P** _____
2. **P** _____
3. **P** _____
4. **P** _____

Mi Pirámide de Bebidas



Crea una pirámide de bebidas. Abajo de todo, escribe la bebida que tu cuerpo más necesita cada día. Agrega más capas con las bebidas que elegirías solo en las comidas, solo a veces o como un gusto especial.



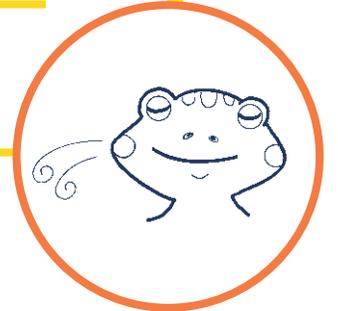
Tomo esto siempre que tengo sed.

*<https://kyoralhealthcoalition.org/oral-health-a-key-piece-of-health-literacy-month/>



Estrategias de Mi Mejor Versión





Puedo Hacer una Pausa

A large, hand-drawn blue outline of a rectangular box with a wavy border, divided into three horizontal sections for writing.

Gracias



Gracias
por tu
presencia

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

Respiración Impar



Inhala y cuenta hasta 3.
Exhala y cuenta hasta 3.
Repítelo varias veces.

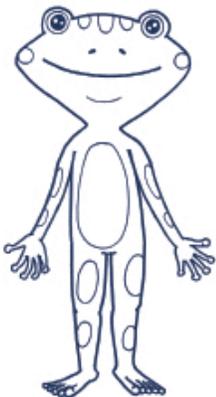
¿Cómo se sienten?



¡Sigue practicando!

PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

Mi movimiento consciente favorito es:



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 3

Lección 1

Enséñale a alguien en casa un juego que hayas jugado hoy. Explicale cómo estar presente durante el juego es una forma de mostrar cuidado por los demás y por uno mismo.

Lección 5

Practica hacer una pausa y dar un paseo al aire libre. Inventa un juego, como decidir que, cada vez que veas un pájaro, harás una pausa y estarás presente.

Lección 2

Identifica dos actividades en las que puedes poner en práctica participar más en casa y en la escuela.

Lección 6

Busca a alguien que conozcas a quien le vendría bien reírse. Enséñale la Respiración del León y cuéntale sobre una ocasión en la que pudiste usarla para soltar una emoción fuerte.

Lección 3

Enséñale a alguien de tu familia una forma de "pulsar pausa".

Lección 4

Para practicar hacer una pausa antes de elegir una bebida, tómate un minuto y piensa en la pirámide de bebidas. ¿Tu elección de bebida concuerda con lo que sugiere la pirámide de bebidas?

Lección 7

Elige algunas estrategias que te ayudarán a hacer una pausa y ser tu mejor versión. Habla con alguien en casa sobre cómo puede ayudarte a hacer una pausa cuando la necesitas.

Unidad 4

CONCIENCIA SOCIAL PARTE 1

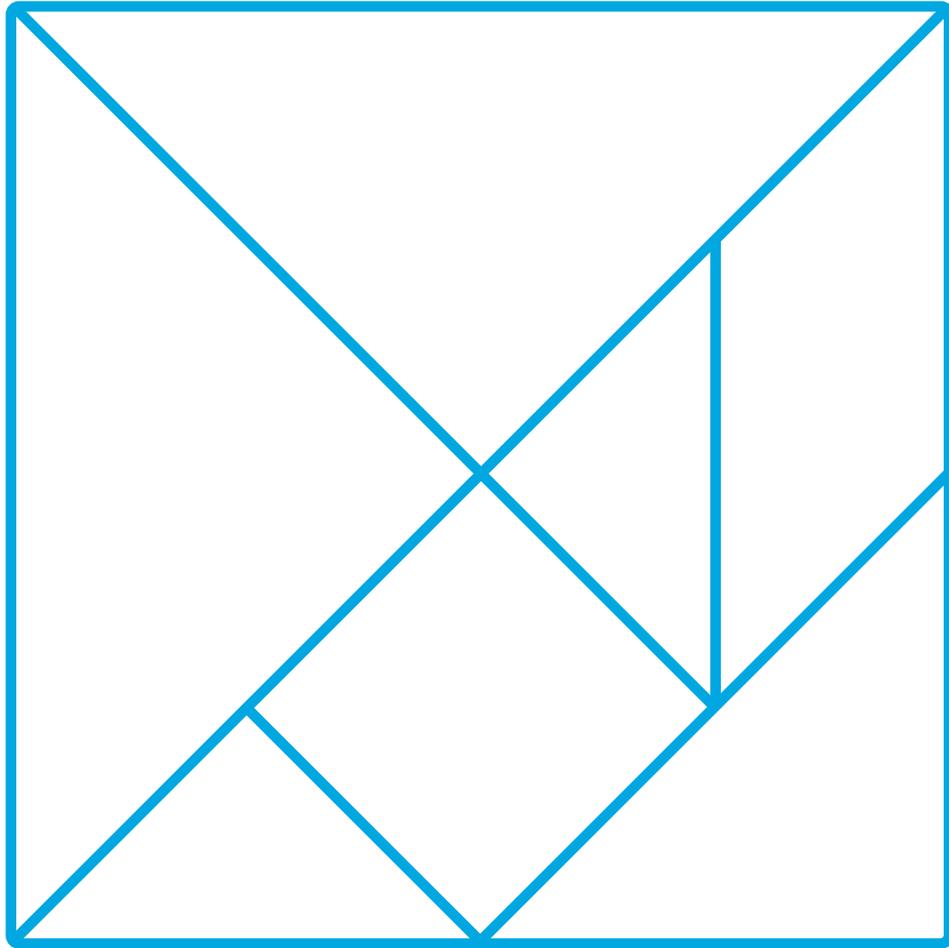
EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

Diario de la Unidad 4

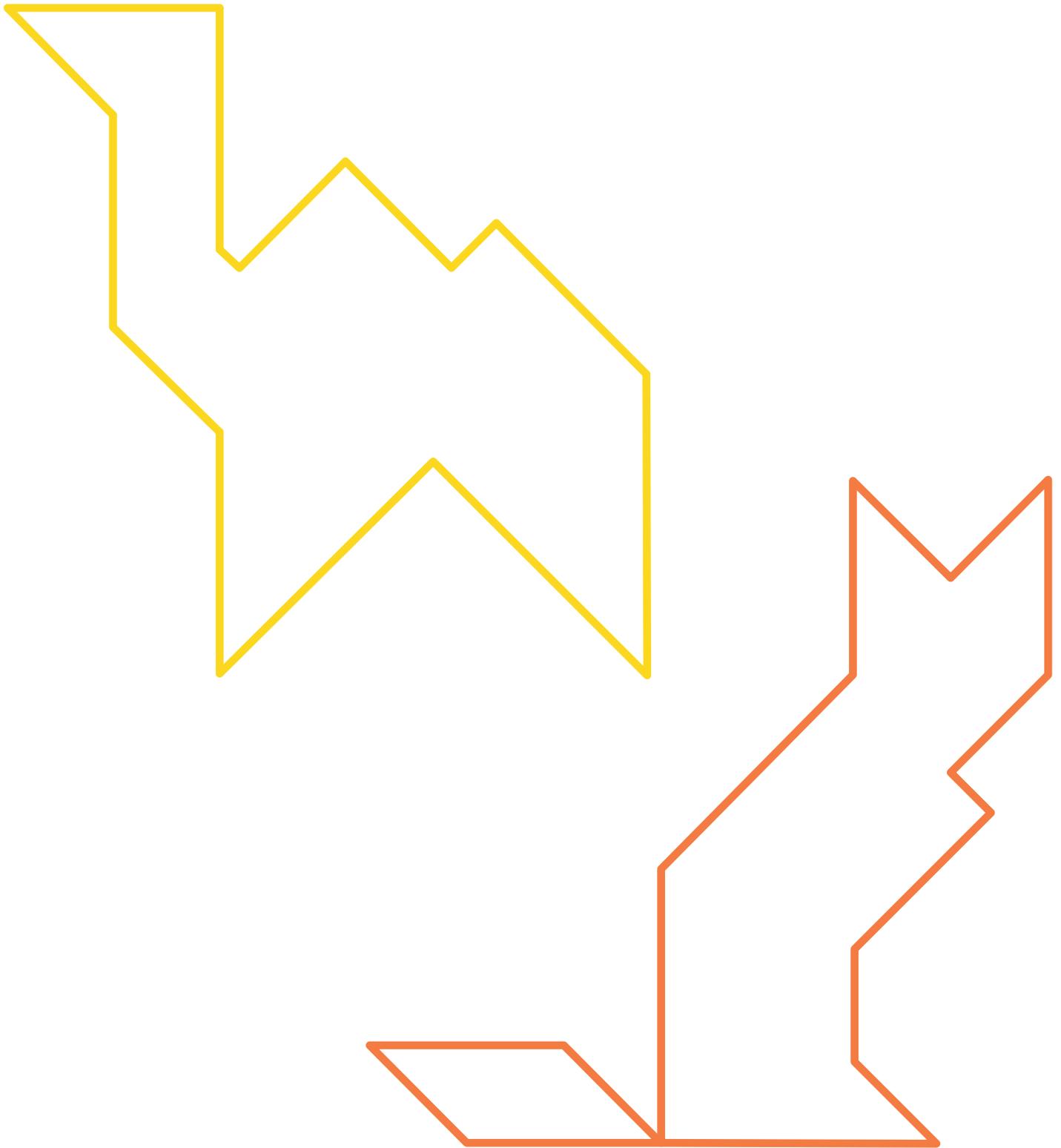
Una persona sobre la que quiero aprender más es...



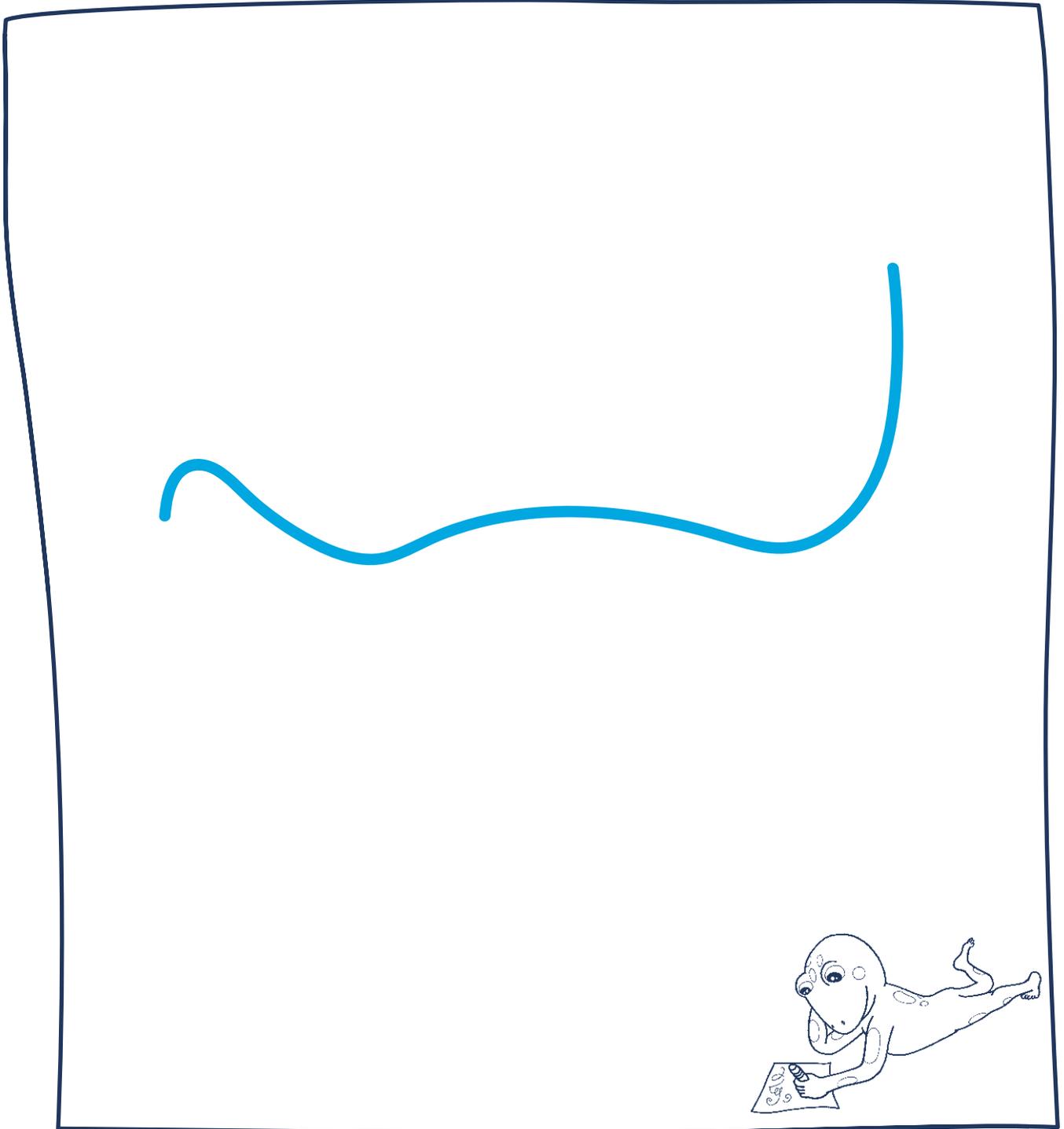
Tángrams



Tángrams



Asuntos Pendientes

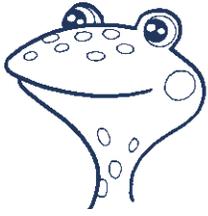


“Una vez, estaba _____ y vi _____.”

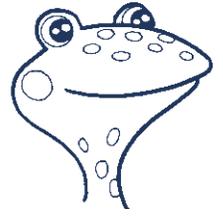
Gratitud y Valoración

Escribe sobre alguien o dibuja a alguien a quien valores...





Puntos de Vista



¿Te gustan los deportes? ¿Cuáles?

TÚ

TU PAREJA

¿Qué tipo de música te gusta?

TÚ

TU PAREJA

¿Qué materias te resultan difíciles?

TÚ

TU PAREJA

¿Qué es importante para tu familia?

TÚ

TU PAREJA

¿Dónde te gusta jugar?

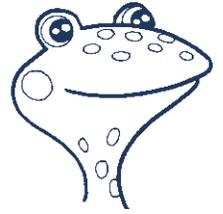
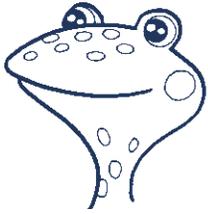
TÚ

TU PAREJA

¿Qué actividades te hacen sentir feliz?

TÚ

TU PAREJA



Puntos de Vista

Tu punto de vista

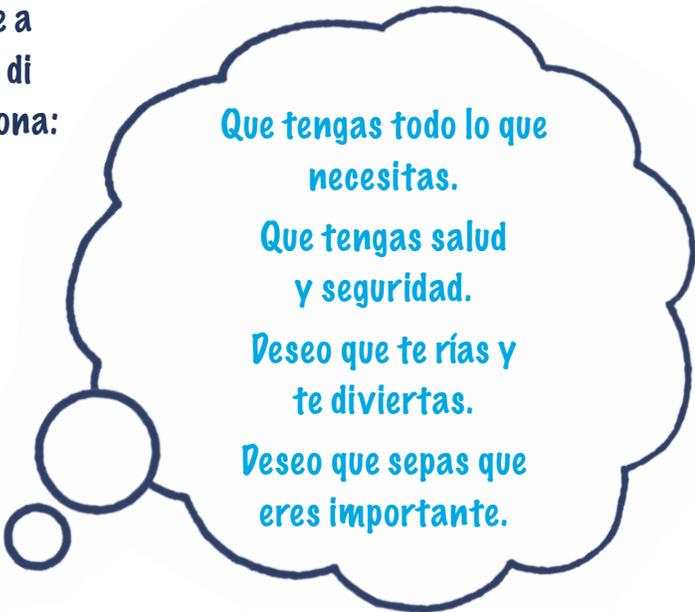
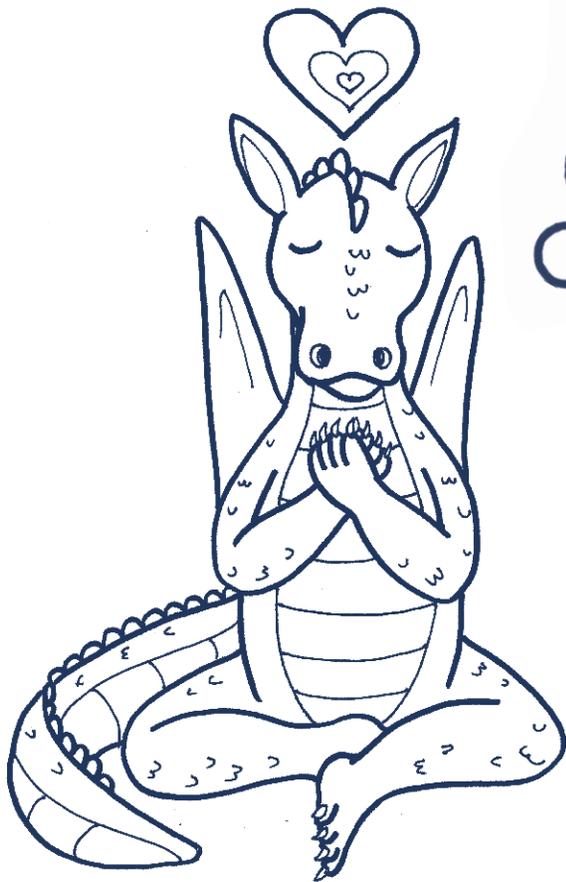
El punto de vista que
comparten

El punto de vista de tu pareja

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

Práctica de Mente Amable

En tu mente amable, imagínate a alguien que conozcas. Piensa o di palabras amables para esa persona:

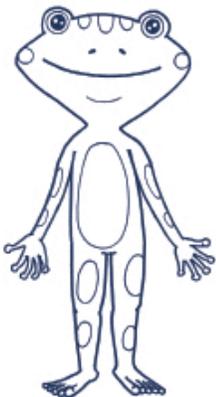


¿Qué otras palabras amables puedes agregar?



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

Mi movimiento consciente favorito es:



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 4

Lección 1

¿Cuál es tu estación del año favorita: invierno, primavera, verano u otoño? Busca a alguien que tenga otra estación favorita y pídele que te explique por qué. ¿Puedes ver por qué una persona podría elegir esa otra estación como su favorita? ¿Por qué?

Lección 4

Pregúntale a alguien en casa cuál piensa que es la mejor forma de relajarse. Luego, cuéntale tus ideas. ¿Tienen diferentes puntos de vista?

Lección 2

¡Contagia una risa hoy! Piensa qué les da alegría a las personas de tu familia. Sin hacer burlas, intenta hacer que alguien de tu familia sonría o se ría hoy.

Lección 5

Intenta entender el punto de vista de otra persona poniéndote en su lugar.

Lección 3

Pídele a alguien que viva contigo que piense en silencio tres palabras para describir tu hogar mientras tú haces lo mismo. Luego, intercambien sus respuestas. ¿Fueron similares o diferentes? Hablen sobre los motivos por los que eligieron esas palabras.

Lección 6

Identifica una oportunidad para llegar a un acuerdo en algo que veas en la televisión, que leas en un libro o en algo de tu propia vida con un amigo o familiar. Practica tus habilidades para llegar a acuerdos y encontrar soluciones posibles. Luego, comparte el acuerdo logrado contándole a un familiar lo que aprendiste.

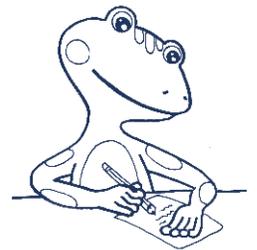
Unidad 5

HABILIDADES PARA RELACIONARSE

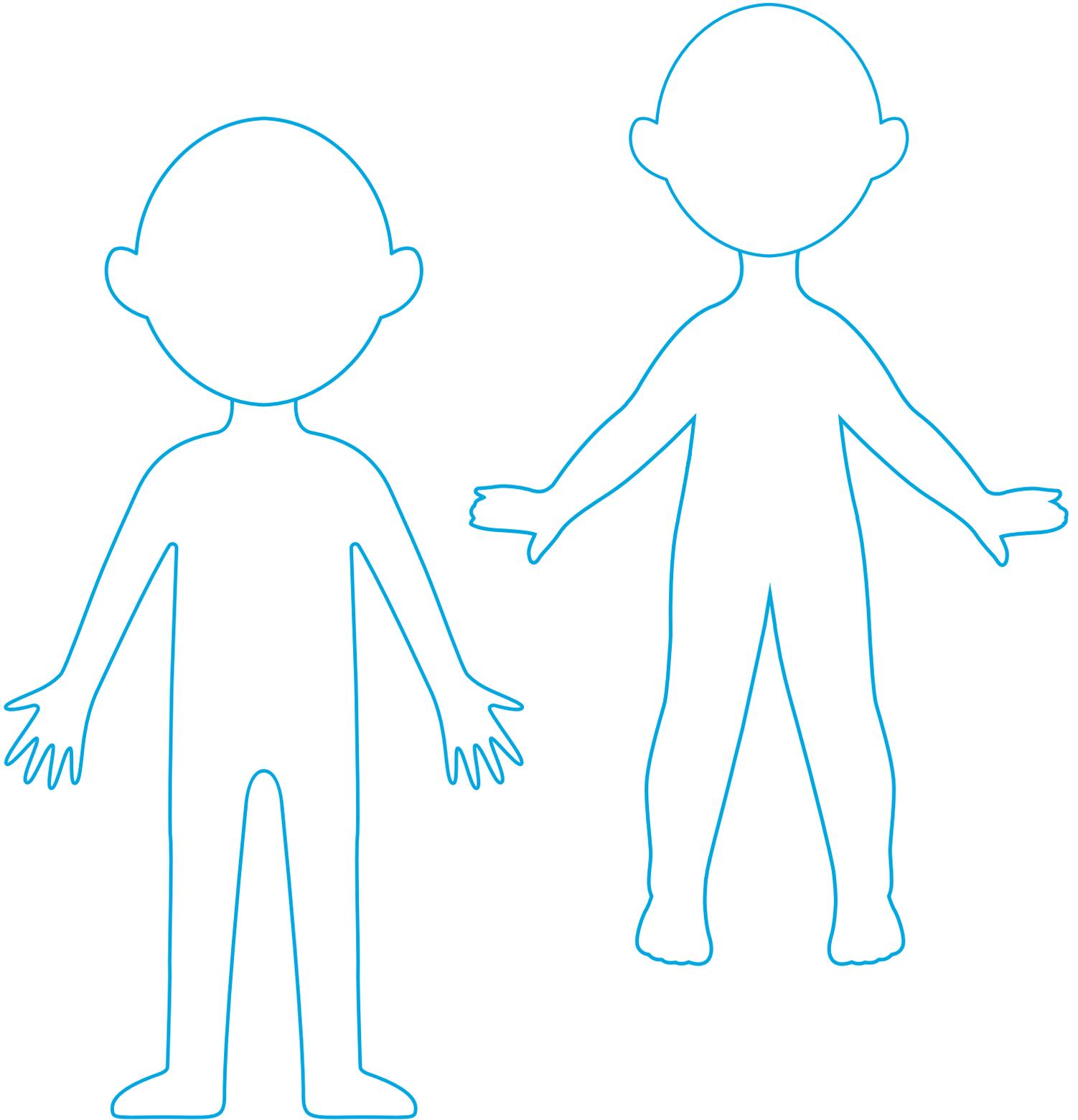


Diario de la Unidad 5

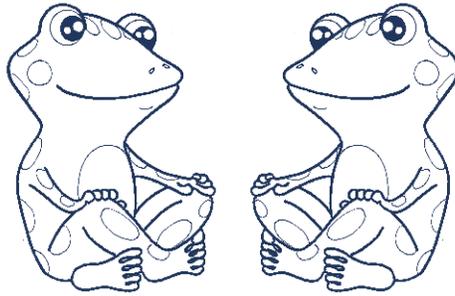
Soy un buen amigo cuando...



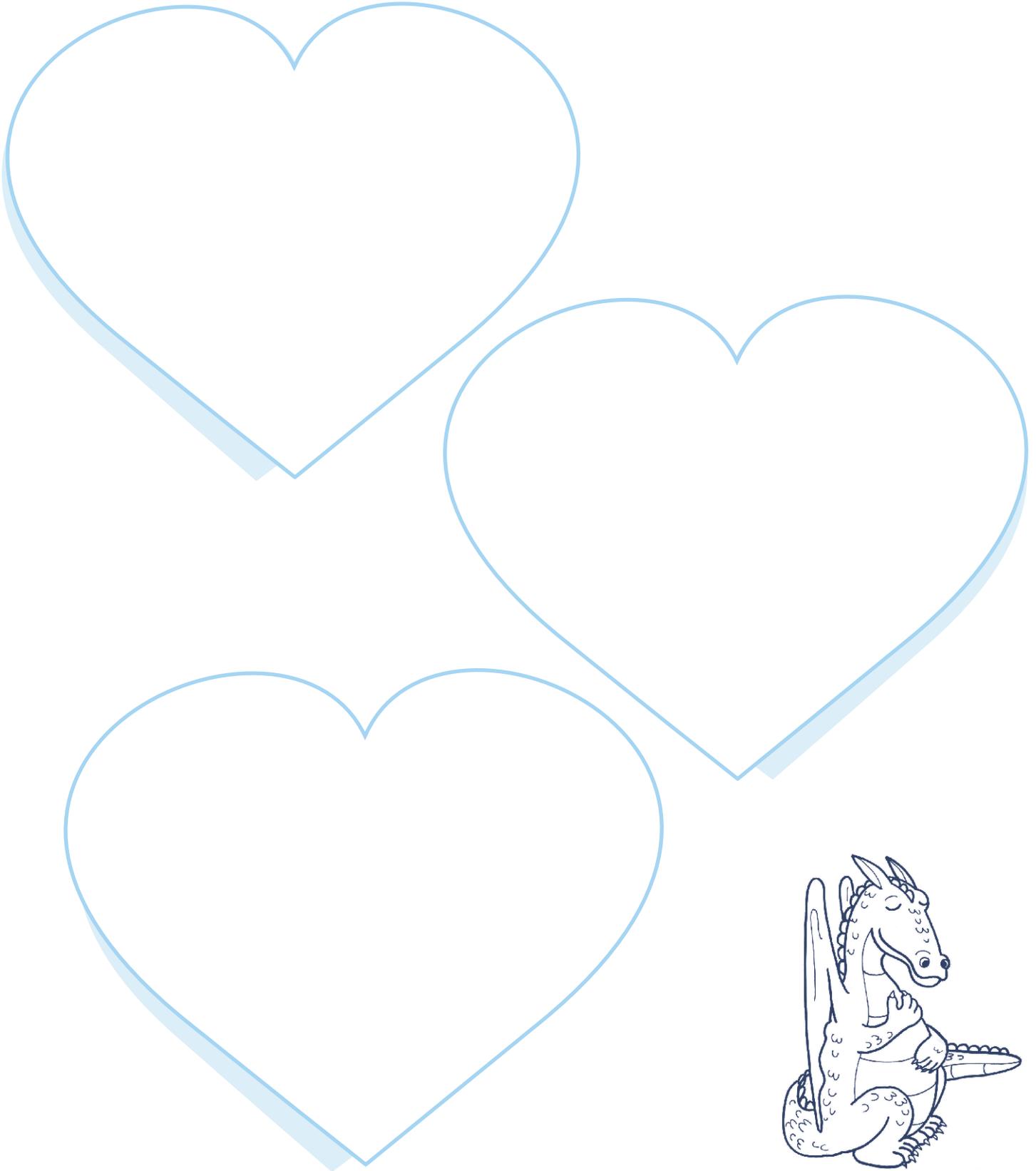
¿Cómo Dibujas a Un Amigo?



Acuerdos Entre Parejas



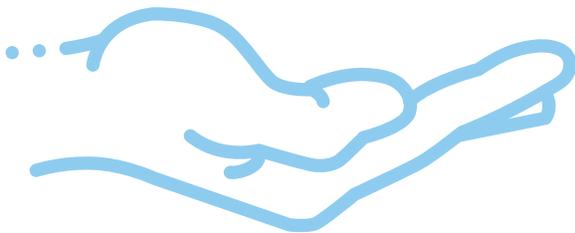
¿Cómo Puedo ser Amigo de Mi Cuerpo?



Comer con las Manos









Comunicarse con Cuidado

Puedo hacer un halago.

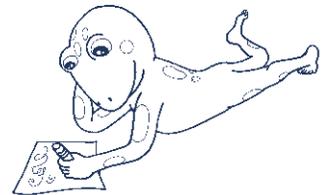
Puedo mostrar valoración.

Puedo disculparme.

Puedo expresar mis sentimientos.



La Postura de Nuestra Amistad



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

Respiración de los Cinco Dedos



Inhala mientras
trazas el dedo hacia arriba.

Exhala mientras
trazas el dedo hacia abajo.

Traza cada dedo.

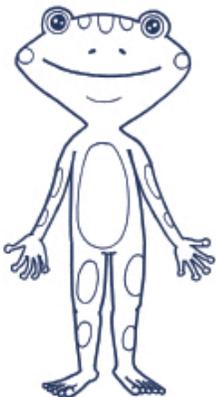
¿Cómo te sientes después de la
Respiración de los Cinco Dedos?



¡Sigue
practicando!

PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

Mi movimiento consciente favorito es:



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 5

Lección 1

En la escuela o en casa, observa a alguien siendo buen amigo. ¿Qué hizo esa persona?

Lección 5

Practica escuchar con un amigo o familiar. Pídele que te cuente qué fue lo mejor de su día y escucha la respuesta con atención. Practica establecer contacto visual y confirmar lo que dice para asegurarte de oír y entender bien.

Lección 2

Practica cooperar con un amigo o familiar. Encuentra una forma de trabajar juntos en equipo para hacer algo o resolver un problema. ¿Necesitas ideas? Trabaja junto con un familiar en una tarea doméstica o únete a un amigo para un proyecto creativo.

Lección 6

En casa, comparte palabras amables con alguien haciéndole un halago. ¿Cómo se siente hacer un halago? ¿Cómo piensas que se siente recibirlo?

Lección 7

Pídele a un familiar que te escuche mientras le cuentas sobre un buen amigo. ¿Qué hace o dice tu amigo para demostrar su amistad? Invita a tu familiar a que te cuente sobre uno de sus buenos amigos.

Lección 3

Usa las manos para demostrar tu amistad compartiendo o ayudando.

Lección 4

Enséñale a alguien de tu familia el modelo de mano para porciones más saludables. Intenta usarlo como guía para un refrigerio. ¿Tus porciones y las de la persona que elegiste son iguales o diferentes?

Lección 8

Enséñale tu nueva postura de amistad a otra persona. ¿Cómo usas todo tu cuerpo en la postura para demostrar tu amistad?

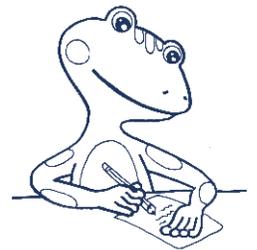
Unidad 6

CONCIENCIA SOCIAL PARTE 2

COMUNIDAD

Diario de la Unidad 6

Mi comunidad es especial porque...



Planificador de Postales “Pertenezco”

Pertenezco a muchas comunidades.

Escribe tu mensaje
de pertenencia aquí.



Nombre

Calle

Vecindario

Ciudad

Estado, código postal

Región del país

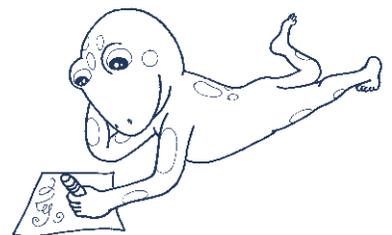
País

Continente

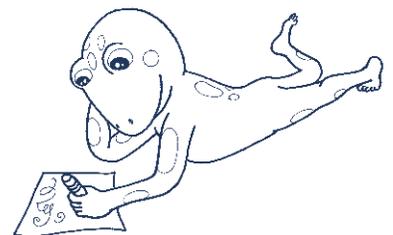
Planeta

Galaxia

Dibújate haciendo una contribución a tu comunidad...

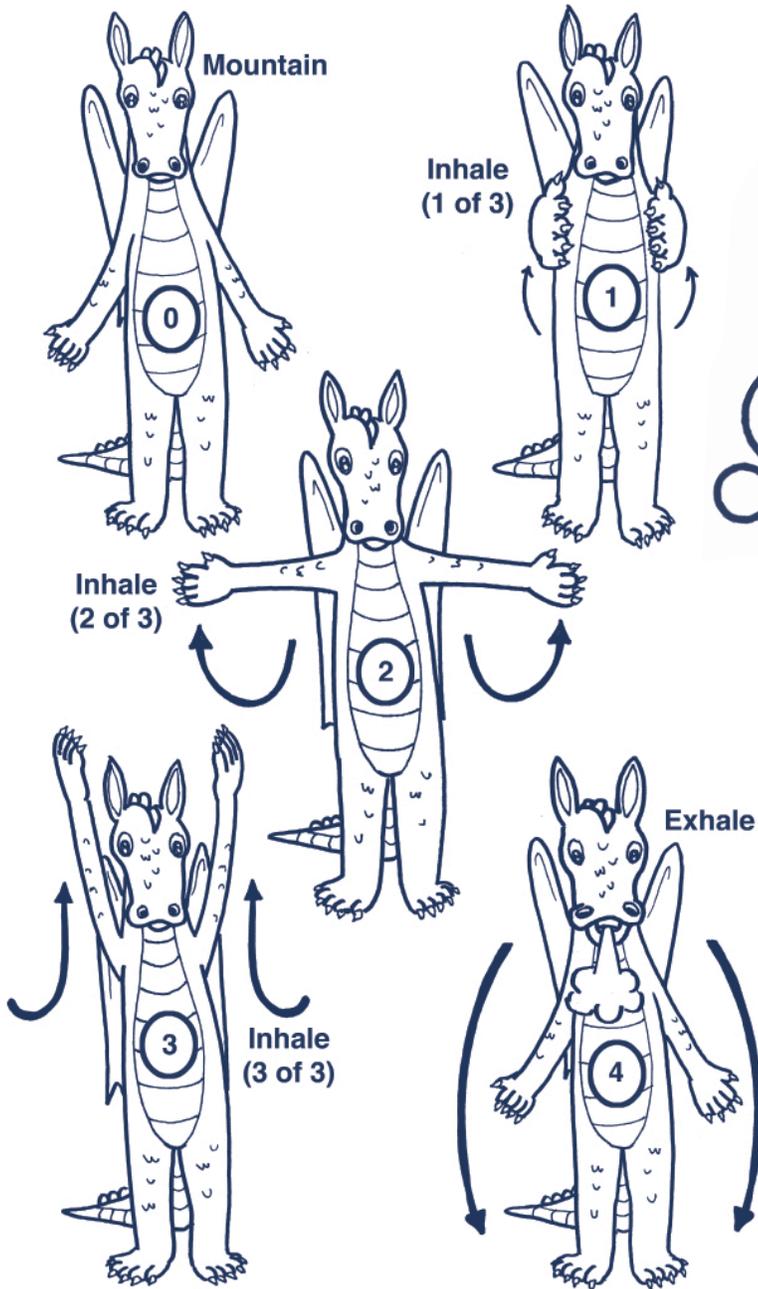


Dibuja una imagen de tus deseos de una comunidad escolar saludable, fuerte y compasiva...



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

Respiración de Alegría



Inhala rápido tres veces mientras mueves los brazos hacia adelante, a los costados y por encima de la cabeza.

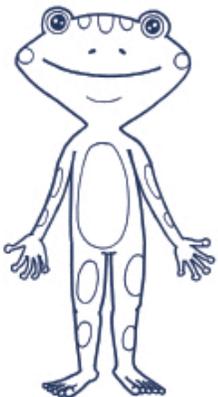
Exhala con un suspiro mientras mueves los brazos hacia abajo.

Practica la Respiración de Alegría todas las veces que quieras. Luego, piensa una forma en que compartirás tu alegría con otras personas de tu comunidad.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

Mi movimiento consciente favorito es:

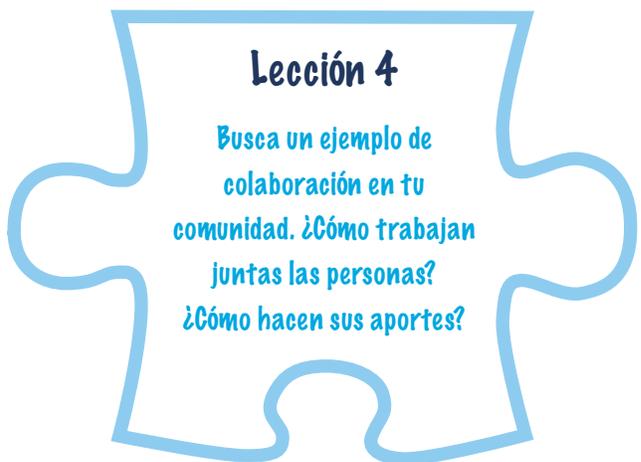


Prácticas Para el Hogar de la Unidad 6



Lección 1

Esta semana, presta atención a la diversidad de los alimentos que comes y a las comunidades a las que perteneces.



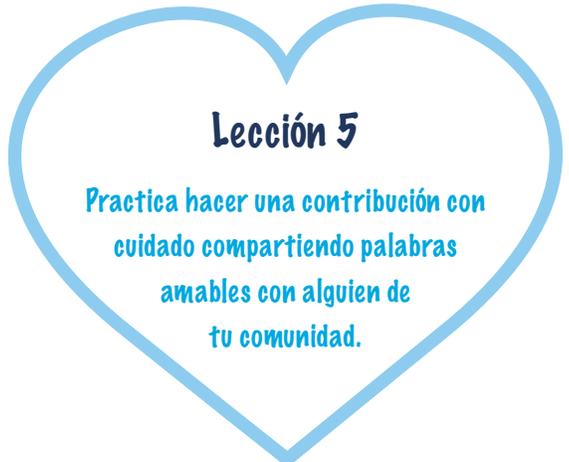
Lección 4

Busca un ejemplo de colaboración en tu comunidad. ¿Cómo trabajan juntas las personas? ¿Cómo hacen sus aportes?



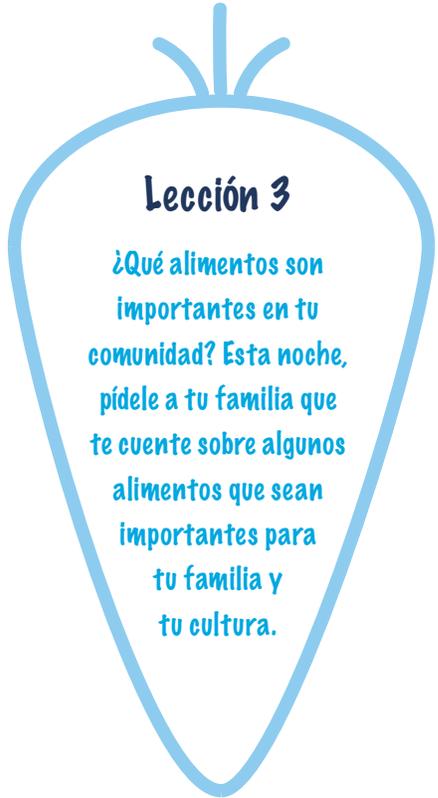
Lección 2

Habla con tu familia acerca de todas las comunidades y los grupos de los que formas parte. Ve cuántos puedes identificar.



Lección 5

Practica hacer una contribución con cuidado compartiendo palabras amables con alguien de tu comunidad.



Lección 3

¿Qué alimentos son importantes en tu comunidad? Esta noche, pídele a tu familia que te cuente sobre algunos alimentos que sean importantes para tu familia y tu cultura.



Lección 6

Investiga la compasión en tu comunidad. ¿Qué necesidades ves en la comunidad? ¿Qué hace tu comunidad con respecto a esas necesidades?



UNIVERSITY
of VIRGINIA

Lo hizo posible
.....

