

Florecer

LIBRO DE EJERCICIOS
4-5

COMPLEMENTO DE

Florecer: Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas 4-5



Florecer

LIBRO DE EJERCICIOS 4-5



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





Unidad 1 Lección 1

Comparte un ejemplo de una persona mostrando compasión a alguien que lo necesita.



Unidad 1 Lección 2

¿Cómo se sienten tu mente y tu cuerpo durante el descanso?
¿Después del descanso? ¿Hay veces en las que es difícil descansar?



Unidad 1 Lección 3

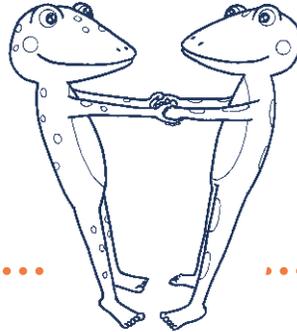
¿De qué formas puedes mostrarte compasión?



Unidad 1 Lección 4

¿Cómo se siente mostrarte compasión a ti mismo y mostrar compasión a los demás? ¿Te gustaría vivir en una comunidad compasiva? ¿Por qué?

Apóyate en Mí



“A veces, en la vida,
todos tenemos dolor, todos tenemos pena.
Pero si somos sabios,
sabemos que siempre hay un mañana.
Apóyate en mí cuando no tengas fuerza,
y seré tu amigo, te ayudaré a seguir.
Porque no pasará mucho hasta que necesite
a alguien en quien apoyarme”.

“Lean on Me” (Apóyate en mí)

Letra y música de Bill Withers

Copyright © 1972 INTERIOR MUSIC CORP.

Copyright renovado

Todos los derechos controlados y administrados por SONGS OF UNIVERSAL, INC.

Todos los derechos reservados utilizados con permiso

Reimpreso con permiso de Hal Leonard LLC



Alguien en Quien Apoyarme

Situación 1

Mientras tú y tus amigos juegan juntos en el patio, notas que Jorge está solo en el pasamanos. Jorge ha tratado mal a muchos de ustedes desde que empezó el año. De repente, se le resbalan las manos del pasamanos y cae sobre una pierna; parece estar muy lastimado. Nadie se ha dado cuenta aún, ni siquiera los maestros. ¿Qué harías para mostrarle compasión a Jorge?



Situación 2

Es tu cumpleaños y tus padres han dejado que varios amigos vengan a dormir a casa. Estás muy entusiasmado con la fiesta y quieres que tus amigos se diviertan a lo grande. Todo el tiempo, tu hermano menor se queda contigo y con tus amigos y no quiere perderse la diversión. Puedes darte cuenta de que tus amigos se están molestando con tu hermano. ¿Qué harías para mostrar compasión en esta situación?



Situación 3

Al principio de año, tu mejor amigo desde el kínder regresa a la escuela vestido de un modo diferente y se junta con un grupo diferente de amigos. En varias ocasiones, te han tratado mal. Un día, entras al baño con un amigo nuevo y oyes que alguien llora en una de las cabinas. Todos se dan cuenta de que la persona que llora es quien solía ser tu mejor amigo. ¿Qué harías para mostrar compasión en esta situación?



Alguien en Quien Apoyarme

**Analiza la situación con tu grupo.
Escribe el número de situación y describe cómo podrías
responder con compasión.**

Acróstico

Crea un acróstico usando las letras de la palabra "compasión".

Comenzando por cada una de las letras que se encuentran a la izquierda de la página, escribe palabras o frases que definan o describan qué significa la compasión para ti.

Tu acróstico puede ser una lista o un poema.

C

O

M

P

A

S

S

I

O

N



Llena el Espacio en Blanco

Piensa tantas formas compasivas como puedas para llenar los espacios en blanco. Usa la imaginación para inventar actos de compasión o bázate en actos de compasión que hayas vivido u observado.



1. Gina estaba enferma, y un familiar _____

_____.

2. Habían herido mis sentimientos, y un amigo me dijo _____

_____.

3. Ian quedó afuera del juego, y alguien _____

_____.

4. Ramón era el nuevo en el equipo de fútbol, y alguien _____

_____.

5. Fallé dos tiros en básquetbol, y el entrenador _____

_____.

6. Helena no entendía nada de fracciones, y la maestra _____

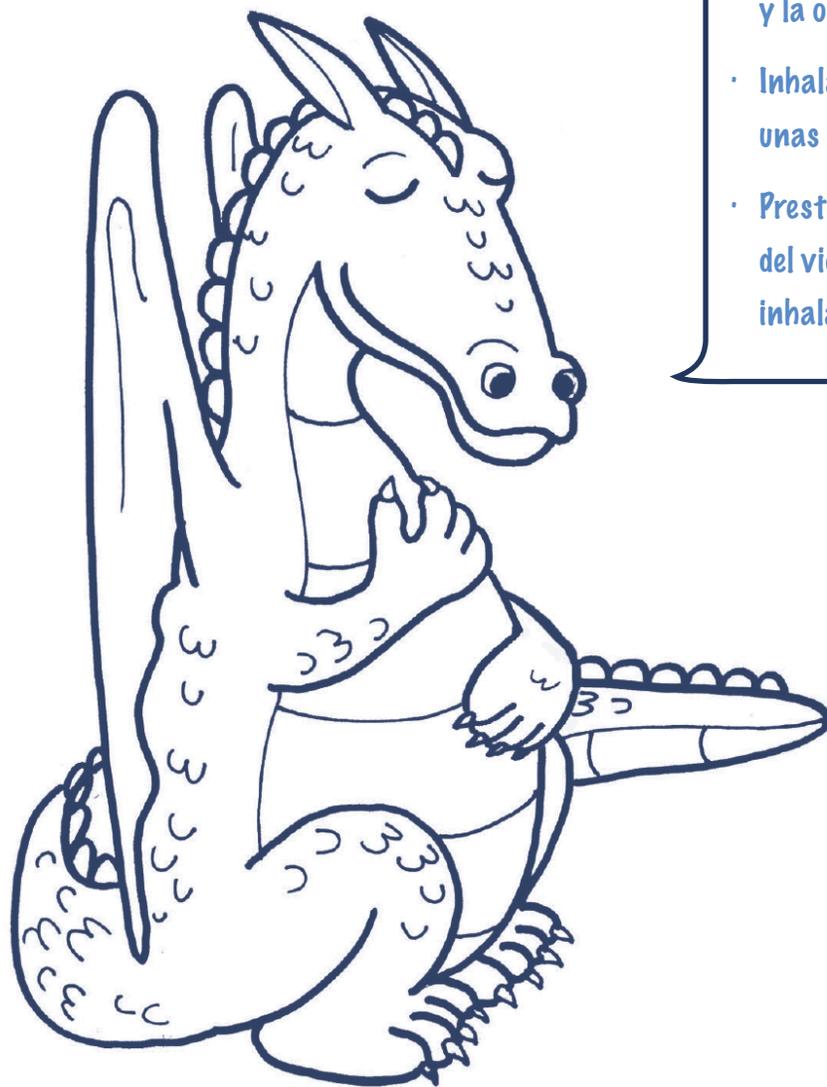
_____.

7. Tatiana tenía mucha hambre, y alguien _____

_____.

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

Respiraciones Calmantes



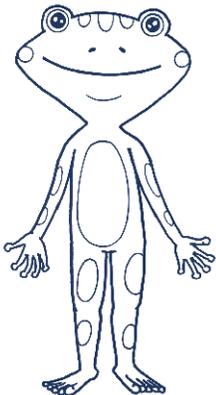
- Siéntense en una posición cómoda.
- Coloca una mano en el vientre y la otra en el pecho.
- Inhala y exhala lentamente unas cuantas veces.
- Presta atención al movimiento del vientre y el pecho mientras inhalas y exhalas.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

En la Unidad 1, practicamos secuencias que unen la respiración con el movimiento.

¿Qué movimiento fue tu forma favorita de mostrarte cuidado y compasión?



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 1

LECCIÓN 1

A lo largo de tu día, busca ejemplos de compasión. Identifica un ejemplo de alguien que muestra compasión a un amigo que lo necesita.

LECCIÓN 3

Expande tu compasión: intenta mostrar amabilidad o compasión en un momento en que no sea fácil.

LECCIÓN 2

Practica hacer exámenes internos a lo largo del día escuchando tu mente y tu cuerpo con curiosidad y amabilidad.

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?



¡Conviértete en Detective de la Compasión!

Durante todo este año escolar, presta atención a las palabras y acciones amables a tu alrededor. Cuando detectes un acto de amabilidad, cuidado o compasión, anótalo aquí.

Escribe o dibuja lo que viste. Comparte tus observaciones con la clase.



Unidad 2

AUTOCONCIENCIA





Unidad 2 Lección 1

¿Qué observas cuando haces un examen interno de tu cuerpo y tu respiración? ¿Cómo te sientes después del movimiento? ¿Cómo te sientes después del descanso?



Unidad 2 Lección 2

Durante la práctica de escucha consciente, ¿qué notaste? ¿Cómo describirías lo que oíste? ¿Cómo te sentiste en cuanto a tu cuerpo y tu mente?



Unidad 2 Lección 3

Quando prestas atención y escuchas a tu cuerpo, ¿qué notas?



Unidad 2 Lección 4

¿Cómo se siente tu cuerpo cuando experimentas una emoción incómoda?
¿Qué te ayuda cuando experimentas una emoción incómoda?



Unidad 2 Lección 5

Quando visualizas tu mejor versión, ¿qué ves? Por ejemplo: Cuando sientes que eres tu mejor versión, ¿dónde estás? ¿Quién más está allí? ¿Qué estás haciendo?



Unidad 2 Lección 6

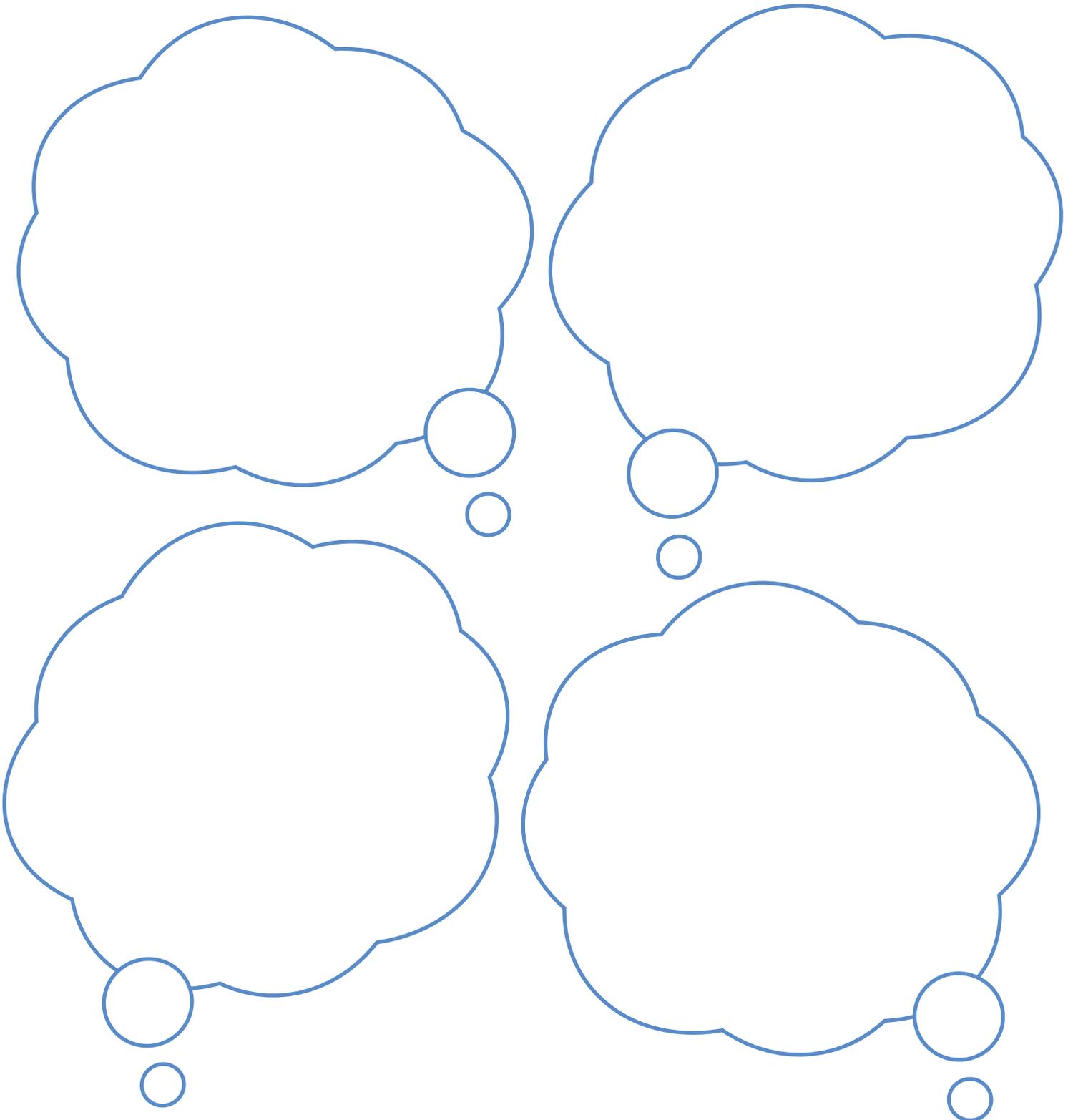
Comparte un recuerdo positivo de la escuela. (Por ejemplo, una ocasión en que algo te salió muy bien, cuando te divertiste en una actividad o cuando disfrutaste junto a un amigo). ¿Qué sentimientos te visitan cuando piensas en ese recuerdo?

Unidad 2 Lección 7

Comparte al menos una cosa que hayas aprendido sobre ti en esta unidad. Puedes compartir cualquier cosa que hayas aprendido o descubierto sobre ti, pero aquí tienes algunos ejemplos: ¿Qué movimiento te hace sentir fuerte y capaz? ¿Qué te supone un desafío? ¿Qué te da alegría? ¿Qué valoras?

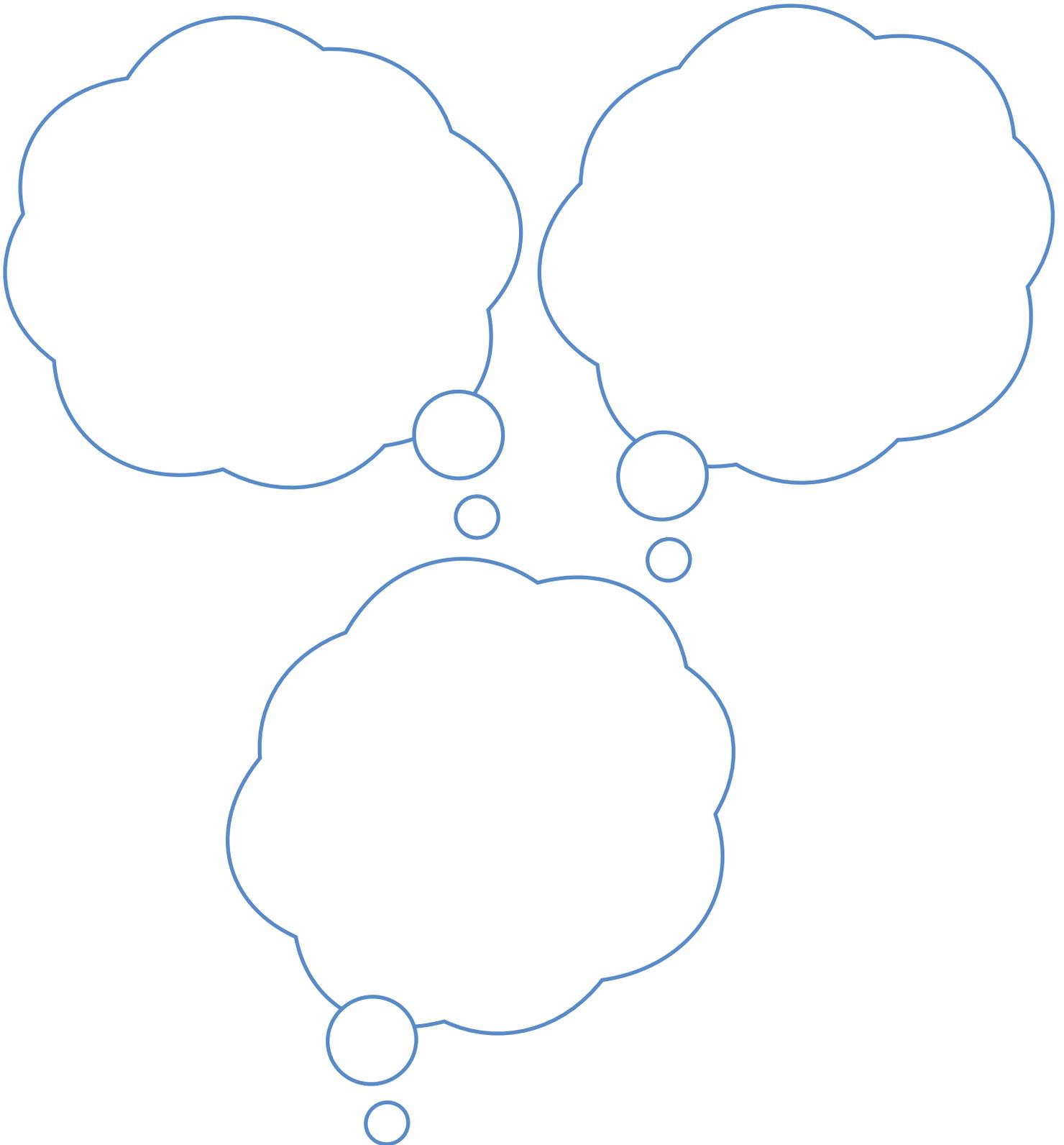
Examen Interno

¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento aquí y ahora?



Examen Interno

¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento aquí y ahora?



Toda Clase de Emociones

¿Se te ocurren otras palabras relacionadas con las emociones para agregar a la lista?

felicidad	frustración	inspiración	entretenimiento
tristeza	orgullo	satisfacción	furia
enojo	entusiasmo	ansiedad	aversión
temor	alegría	soledad	aflicción
sorpresa	desilusión	agradecimiento	tranquilidad
calma	fastidio	diversión	
preocupación	vergüenza	disgusto	

Usa este espacio para aportar ideas sobre cómo clasificarías las palabras relacionadas con las emociones en categorías.



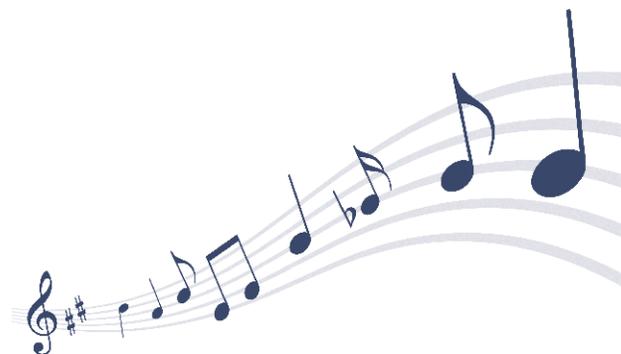


La Música y las Emociones

Canción 1

Mientras escuchas la canción, dibuja libremente.

Usa líneas y colores (pero no palabras) que representen la música y cómo te hace sentir.





La Música y las Emociones

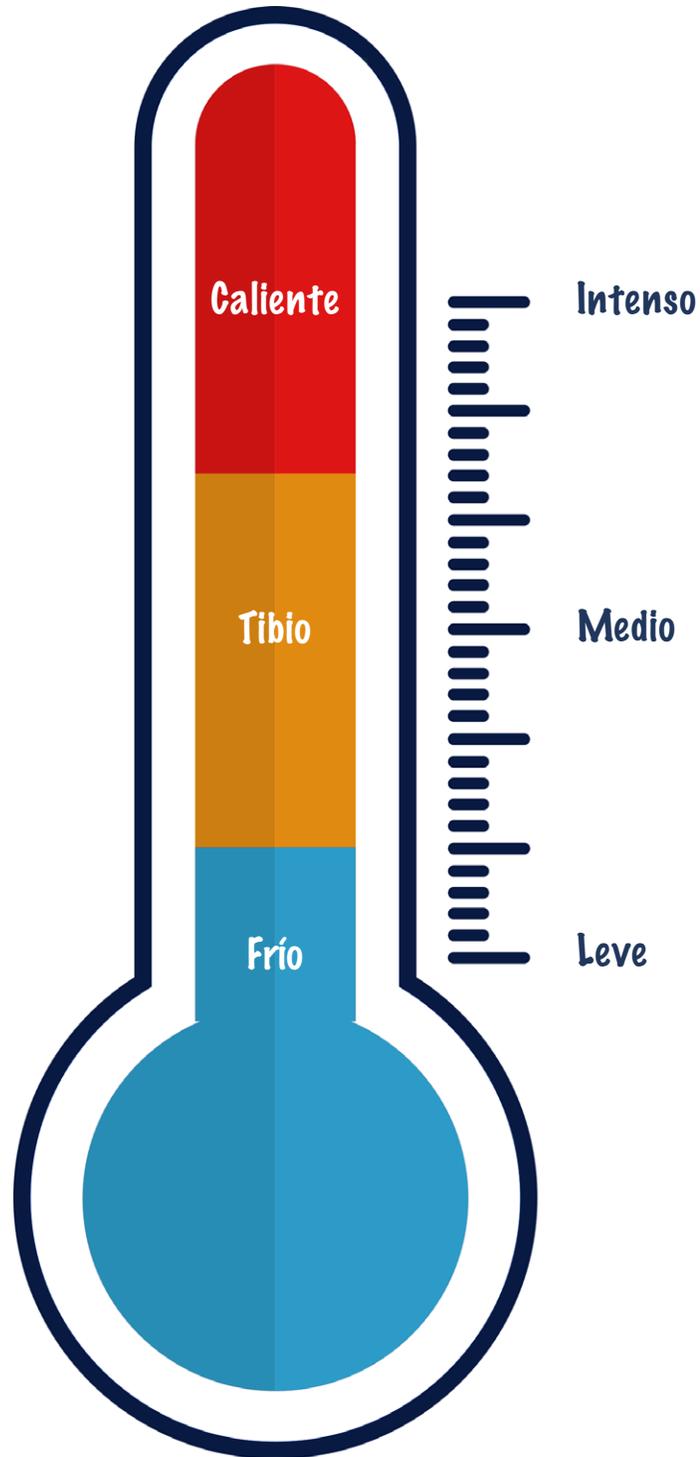
Canción 3

Mientras escuchas la canción, dibuja libremente.

Usa líneas y colores (pero no palabras) que representen la música y cómo te hace sentir.



Grados de Emoción



Conocer Mi Mejor Versión

Completa los inicios de las oraciones con palabras o dibujos.

Tengo valores que guían mis acciones. Valoro...

Tengo sueños y un propósito. Tengo esperanzas de que...

Siento seguridad y tranquilidad cuando...

Tengo intereses y habilidades. Me gustaría aprender...

Siento alegría cuando...

Tengo fortalezas. Me siento fuerte y capaz cuando...

Me muestro cuidado y compasión a mí mismo cuando...



Los Alimentos y el Estado de Ánimo

Dibuja tu refrigerio saludable favorito. ¿Cómo te sientes cuando comes este refrigerio?

**Dibuja el alimento que quieres cuando no te sientes bien.
Escribe por qué este alimento te reconforta.**

¿Cómo imaginas tu mejor versión?

Dibuja tu mejor versión en una de las siguientes situaciones:

1) en un lugar donde
sientes seguridad
y tranquilidad

2) haciendo una
actividad en la cual
te sientes fuerte,
capaz o alegre

3) con las personas
que amas y valoras
a tu alrededor

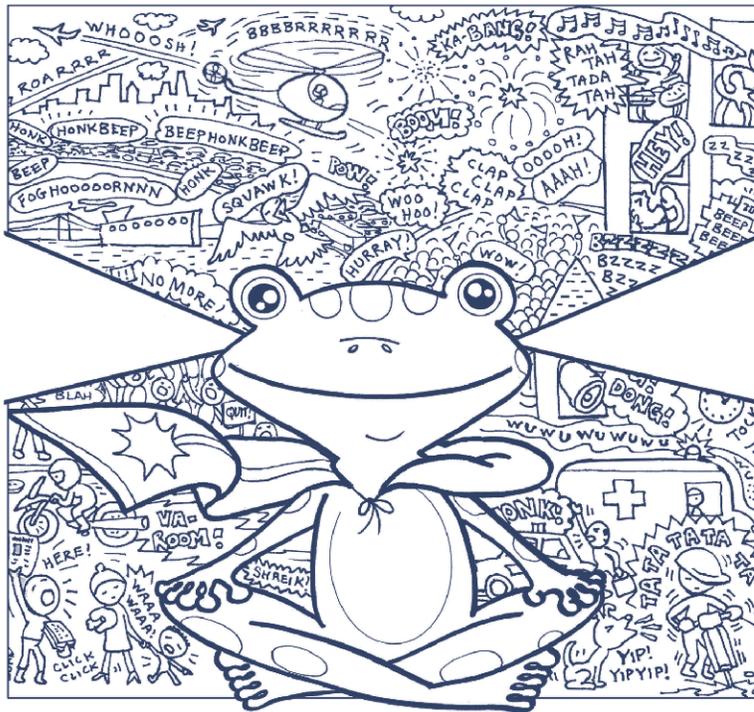
Arte con Palabras Relacionadas con las Emociones

Escribe una palabra relacionada con una emoción en el centro de la página.
Dibuja una forma grande alrededor de la palabra. Llena la forma con otras palabras o dibujos
que se relacionen con esa emoción de alguna manera.

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

Escucha Consciente

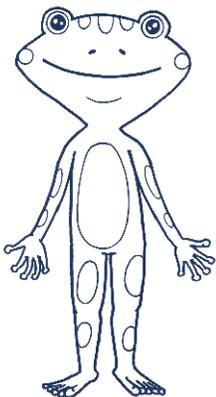
- Siéntate en un lugar cómodo. Si tienes un temporizador, ponlo para que suene en uno, dos o tres minutos.
- Cierra los ojos o fíjalos en un punto. Lleva tu atención al sentido del oído. Pon en práctica la curiosidad. Presta atención a los sonidos que oyes. ¿Están cerca o lejos?
- ¿Son suaves o fuertes?
- ¿Puedes oír el sonido tranquilo de tu respiración?
- Practica escuchar con curiosidad hasta que suene el temporizador.
- ¿Qué notaste? ¿Cómo te sientes?



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

En la Unidad 2, practicamos mantener posturas de pie para estirar y fortalecer nuestro cuerpo.

Dibuja una postura en la cual te sientas fuerte, con poder o con confianza.



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 2

LECCIÓN 1

Practica hacer exámenes internos a lo largo del día escuchando tu mente y tu cuerpo con curiosidad y amabilidad. Ve si puedes distinguir qué emoción estás experimentando. ¿Es cómoda o incómoda?

LECCIÓN 2

Investiga tu entorno! Presta atención a la música o a las imágenes que te provocan alguna emoción. Cuando oyes la canción o ves la imagen, ¿cómo te sientes? ¿Por qué crees que esa canción o imagen en particular te provoca esa emoción?

LECCIONES 3 Y 4

Presta atención cuando experimentes un sentimiento incómodo hoy. Cuando notes el sentimiento, coloca las manos en tus Puntos de Anclaje y respira profundo tres veces. Haz un examen interno de ese sentimiento otra vez. ¿Cambió en algo?

LECCIÓN 5

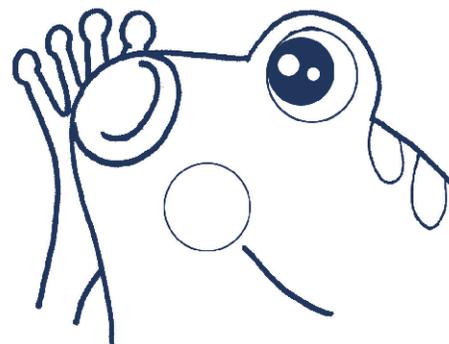
Pídele a un familiar que describa qué valora y cómo ve la mejor versión de sí mismo.

LECCIÓN 6

Investiga tu estado de ánimo! En las próximas comidas y refrigerios, presta atención a tu estado de ánimo y tus emociones antes y después de comer. Escribe o dibuja cómo te sentías antes, qué comiste y cómo te sentiste después de comer. ¿Observas algún patrón?

LECCIÓN 7

Enséñale a alguien de tu hogar cómo practicar la Alimentación Consciente.



Unidad 3

AUTOCONTROL





Unidad 3 Lección 1

¿Por qué es importante tener una mentalidad de crecimiento?
Comparte algunas frases que podrían servirte de orientación o
ayudar a otra persona cuando algo resulta difícil.



Unidad 3 Lección 2

¿Cuándo es fácil concentrarse? ¿Cuándo es difícil? ¿Cómo puedes
ayudarte cuando sientes distracción?



Unidad 3 Lección 3

¿Cómo se sienten tu cuerpo y tu mente después de practicar la Respiración Refrescante? ¿Qué otras estrategias te ayudan a sentir calma?



Unidad 3 Lección 4

¿Cómo se siente tu cuerpo después de la práctica de Liberación de Tensión? Cuando piensas en la palabra “relax”, ¿qué imágenes, sensaciones o sonidos se te vienen a la mente?



Unidad 3 Lección 5

¿Qué notas después de reírte? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué pensamientos o imágenes surgen después de una buena risa? ¿Qué palabra relacionada con las emociones describe cómo te sientes después de reírte?

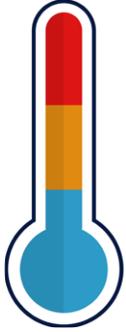


Unidad 3 Lección 6

¿Cómo se siente practicar pensamientos amables para ti? ¿De qué modo la práctica de **Mente Amable** podría ser útil cuando sientes estrés?

Unidad 3 Lección 7

¡Tienes el poder de hacer muchas cosas! Comparte un poder que tengas y cómo puede ayudarte a ser tu mejor versión.



Atenuar la Intensidad

Cuando una emoción se incrementa y se siente intensa, ¿cómo puedes hacer una pausa para atenuar esa intensidad o serenarte? Dibuja o escribe al menos una estrategia para usar cuando una emoción incómoda se sienta fuerte o intensa.

A veces, las emociones incómodas permanecen allí o se sienten intensas incluso después de hacer una pausa.

Escribe el nombre de una persona adulta a la que puedas recurrir o con quien puedas hablar sobre una emoción fuerte.



¿Qué Está Dentro de Mi Control?

Muchas cosas afectan el hecho de que nos sintamos o no en nuestra mejor versión. En el área azul, escribe o dibuja algunos recordatorios de lo que está dentro de tu control. Fuera del área azul, escribe o dibuja algunos recordatorios de lo que está fuera de tu control.

Fuera de mi control

Dentro de mi control

Grados de Estrés

En el termómetro, escribe como se sienten en tu cuerpo los tres grados de estrés.

A la izquierda, escribe o dibuja los factores que causan ese grado de estrés.

A la derecha, escribe o dibuja las Estrategias de Mi Mejor Versión que puedes usar cuando sientas ese grado de estrés.

The diagram is a thermometer-shaped graphic used for recording stress levels. It is divided into three horizontal sections:

- Top Section:** Labeled "NIVEL DE ESTRÉS ALTO".
- Middle Section:** Labeled "NIVEL DE ESTRÉS MEDIO".
- Bottom Section:** Labeled "NIVEL DE ESTRÉS BAJO".

On the left side of the thermometer, the word "Factores" is written above a horizontal line. On the right side, the word "Estrategias" is written above a horizontal line. The thermometer itself has several horizontal tick marks on both sides, corresponding to the three levels. The entire graphic is designed for a student to write or draw factors and coping strategies for each level of stress.

Objetivos de Crecimiento

Fijar un objetivo y trabajar para lograrlo puede ayudarte a aprender y desarrollar hábitos saludables.
Desarrollar hábitos saludables puede ayudarte a sentirte tu Mejor Versión.

DECLARACIÓN DEL OBJETIVO

Elige 1 Estrategia de Mi Mejor Versión que querrías practicar, y completa las siguientes oraciones para redactar un objetivo personal.

La Estrategia de Mi Mejor Versión que me gustaría convertir en un hábito saludable es _____.

Mi objetivo es practicar esta estrategia _____ veces por semana.

Qué voy a hacer: _____

Dónde lo voy a hacer: _____

Cuándo lo voy a hacer: _____

Mi pareja puede ayudarme del siguiente modo: _____



Tienes el Poder para Construir Hábitos Saludables

Con una pareja, analiza de qué modo trabajarás para lograr tu objetivo.

¿En qué momento del día hoy encontrarás tiempo para practicar? ¿Y mañana?

¿Qué harás si te desvías?

¿Cómo puedes continuar trabajando hacia ese objetivo después de hoy y mañana?

¿Con qué obstáculos podrías encontrarte en el camino?

¿Cómo los superarás cuando aparezcan?

Seguimiento del Objetivo

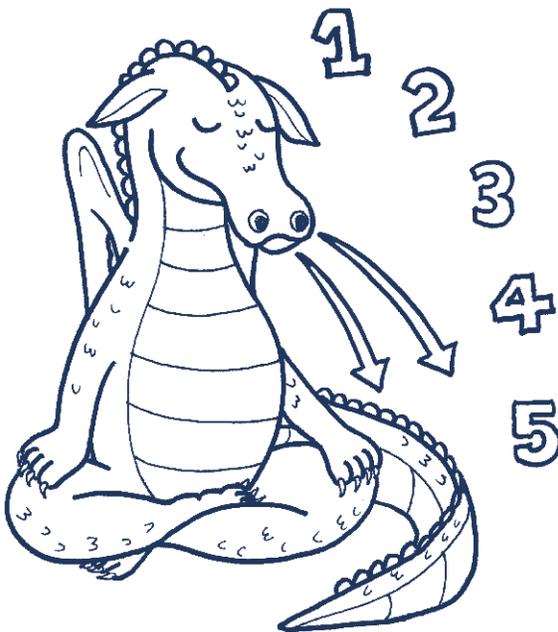
Colorea una casilla cada día que practiques.



¡EXCELENTE!
¡Sigue practicando para desarrollar un hábito saludable!

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

Respiración de Dejar Ir



- Siéntense en una posición cómoda.
- Inhala durante uno, dos, tres.
- Exhala durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
- Mientras exhalas, relaja el cuerpo e imagina soltar cualquier cosa que te esté molestando.
- Repítelo tantas veces como quieras.
- ¿Qué perciben? ¿Cómo te sientes?

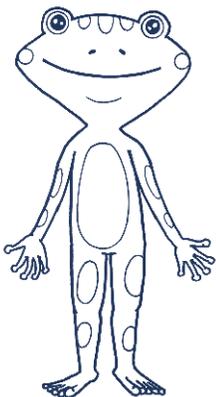


**¡Sigue
practicando!**

PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

En la Unidad 3, nos desafiamos a hacer posturas de equilibrio.

Dibuja una postura de equilibrio que te gustaría seguir practicando, y escríbete algunos consejos para mantener el equilibrio.



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 3

LECCIÓN 1

Antes de nuestra próxima clase, practica ser tu propio coach para realizar una tarea difícil. Recuerda ser amable contigo y practicar una mentalidad de crecimiento.

LECCIÓN 2

En los próximos días, cuanto enfrentes una distracción, practica usar la conciencia plena para ayudarte a mantener a concentración.

LECCIÓN 3

Hora de relajarse: practica la Respiración Refrescante para acostumbrarte a hacerla, aunque no estés sintiendo una emoción fuerte. ¿Cómo sientes el cuerpo y la mente después de la práctica?



LECCIÓN 4

Relájate y suelta: elige la Respiración de Dejar Ir o el ejercicio de Liberación de Tensión para relajarte antes de ir a dormir.

LECCIÓN 5

Dedica algo de tiempo en casa a practicar una de las Estrategias de Mi Mejor Versión que hayas elegido para responder ante el estrés. Presta atención a cómo te sientes antes y después.

LECCIÓN 6

¡A PLANTEAR TU OBJETIVO! Comparte tu objetivo con un familiar y da el primer paso para alcanzarlo.

LECCIÓN 7

Avanza hacia tu objetivo: ¡continúa trabajando para cumplir tu objetivo! Lleva un registro de tu progreso. Si te desvías, sé amable contigo.

Unidad 4

CONCIENCIA SOCIAL

PARTE I: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS



Unidad 4 Lección 1

¿Cómo sería ver desde la perspectiva de un insecto? Elige un insecto e imagina vivir el día desde su punto de vista. Como insecto, ¿qué disfrutarías? ¿A qué le tendrías miedo? ¿Qué sería importante para ti?



Unidad 4 Lección 2

Si tus piernas o brazos pudieran hablar, ¿cómo describirían su experiencia desde su perspectiva? ¿Qué podrían decirte que disfrutaron hoy? ¿Qué podrían necesitar?



Unidad 4 Lección 3

Describe a alguien por quien sientas gratitud. ¿Por qué es importante para ti esa persona?



Unidad 4 Lección 4

Comparte sobre una persona en tu vida que te mostró empatía o intentó escucharte y entender tu perspectiva. ¿Cómo se siente cuando alguien realmente escucha?



Unidad 4 Lección 5

¿Cómo lo sientes en tu mente y cuerpo pensar cosas amables sobre otras personas con la práctica de **Mente Amable**? ¿Cuándo podrías usar esta práctica?



Unidad 4 Lección 6

¿Qué estrategias puedes usar para entender el punto de vista de otra persona?

El Panorama Desde la Mirada de un Insecto



Imagina que eres una hormiga caminando en un plato de comida o una abeja sobrevolando el plato. Dibuja o escribe sobre el plato de comida desde tu punto de vista.



Elige una Nueva Perspectiva

Nombra un desafío que estés enfrentando.

¿Qué nueva perspectiva intentarás usar para resolverlo? ¿Por qué adoptar una nueva perspectiva te ayudará?





Nuestro Alimento

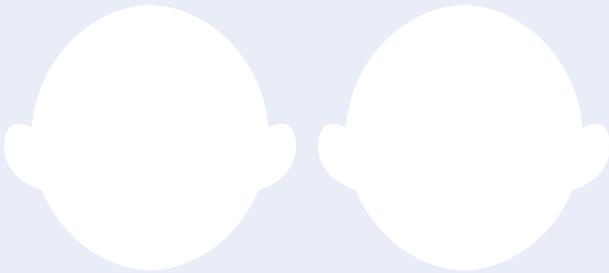
¿Qué sabes sobre este alimento? Describe e ilustra tu alimento usando la información recopilaste usando los sentidos.

¿Qué aprendiste luego de oír las perspectivas de tus compañeros de clase?

Tramas

Usa este espacio para generar ideas para tu historia digital. La trama debe incluir una diferencia de opinión o valores, un conflicto o un malentendido en el cual los personajes tengan dos perspectivas diferentes. Usa tu historia para mostrar cómo los personajes pueden usar la empatía para entenderse uno al otro.

1. ¿Quiénes son los dos personajes principales?



2. ¿Qué conflicto o malentendido ocurre?



3. ¿Cuáles son las perspectivas de los personajes?
¿Qué piensa y siente cada personaje?



4. ¿Cómo llegan a un entendimiento los personajes?



Tramas

Usa este espacio para planificar las imágenes y el texto para cada página de la historia digital de tu grupo.

1.

2.

3.

Tramas

Usa este espacio para planificar las imágenes y el texto para cada página de la historia digital de tu grupo.

4.

5.

6.

Entrevistas en la Clase

Trabaja con una pareja y entrevistense para aprender algo nuevo. Entre los dos, elijan un conjunto de preguntas para la entrevista. Tú y tu pareja solo deben compartir respuestas que se sientan a gusto compartiendo. Pregúntale a tu pareja si está de acuerdo antes de compartir sus respuestas con la clase.

Entrevista 1: Un desafío

Describe un desafío que superaste.

¿Por qué era difícil?

¿Qué te ayudó a tener éxito?

¿Cómo te sentiste al respecto?

¿Por qué era importante para ti?

Entrevista 2: Un recuerdo feliz

Describe uno de tus recuerdos más felices.

¿Qué sucedió?

¿Dónde estabas?

¿Qué parte de esta experiencia fue la más importante para ti?

Entrevista 3: Tus valores

¿Cuáles son tus valores más importantes?

¿Por qué esos valores son importantes para ti?

¿Tu familia comparte esos valores?

¿Cómo influyen esos valores en lo que haces?

Entrevista 4: Tu futuro

¿Cuál es tu sueño u objetivo para el futuro?

¿Por qué es importante para ti?

Si lograras ese objetivo, ¿cómo te sentirías?



Notas de la Entrevista

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

Práctica de Gratitud y Valoración

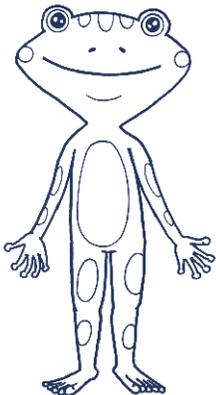
- Imagina a alguien que es importante para ti.
- Presta atención a cómo te sientes cuando te enfocas en esa persona.
- ¿Hay algo de esa persona que valores o por lo que sientas agradecimiento?
- Respira unas cuantas veces pensando en esa persona.
- Concéntrate en lo que valoras o agradeces de esa persona e imagina que eso crece cada vez que respiras.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

En la Unidad 4, inclinamos, giramos y volteamos nuestro cuerpo en secuencias de movimiento.

Dibuja un movimiento que podría ayudarte a ver las cosas desde un nuevo punto de vista.



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 4

LECCIÓN 1

La próxima vez que comas, imagina mirar el alimento desde perspectivas opuestas. En la clase de hoy, usamos el ejemplo de las hormigas y las abejas. También podrías imaginar los diferentes puntos de vista de (1) alguien que acaba de comer un plato de abundante frente a alguien que ha pasado hambre todo el día y (2) alguien que creció en tu familia frente a alguien que creció en otra cultura.

LECCIÓN 2

¡Conviértete en detective de las perspectivas! Presta atención a cuando las personas que te rodean responden del mismo modo que tú o de un modo diferente a algo que ven u oyen (por ejemplo, qué hay para cenar, los programas de televisión que miran, la tarea escolar que tienen).

LECCIÓN 3

Intenta pensar en una ocasión en que la perspectiva de otra persona sobre un alimento te alentó a probarlo de nuevo, o quizás por primera vez.

LECCIÓN 4

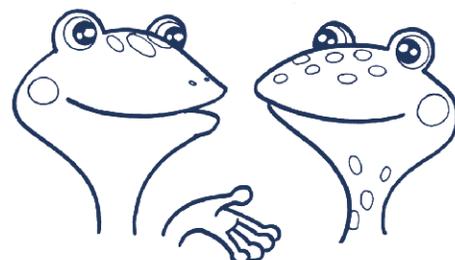
¡Conviértete en detective de las perspectivas! Si tienes un malentendido con alguien o presencias un malentendido en la televisión o en un libro, busca las diferentes perspectivas. ¿Qué piensan y sienten las diferentes personas?

LECCIÓN 5

¡Conviértete en detective de las perspectivas! Recuerda el argumento de tu historia favorita (puede ser un libro, una película o una historia familiar). ¿Qué pensó y sintió el personaje principal acerca de lo que sucedió? ¿Puedes identificar una perspectiva diferente de otro personaje de la historia?

LECCIÓN 6

¡Sigue practicando tus habilidades de detective! Busca situaciones en las que amigos o familiares tengan diferentes perspectivas. ¿Puedes encontrar oportunidades para practicar la empatía, para mostrar compasión o para llegar a un acuerdo?



Unidad 5

HABILIDADES PARA RELACIONARSE





Unidad 5 Lección 1

Describe a alguien que haya sido buen amigo contigo. ¿Cómo te sientes cuando piensas en ese amigo?



Unidad 5 Lección 2

¿Qué puedes oír cuando verdaderamente escuchas? ¿Por qué escuchar es importante en la amistad?



Unidad 5 Lección 3

¿Cómo se siente oír palabras amables? ¿Cómo se siente pensar o decir palabras amables?



Unidad 5 Lección 4

¿Qué sentimientos surgen cuando tienes un conflicto con un amigo?
¿Cuáles son algunas estrategias que puedes usar para atenuar la intensidad de un conflicto?



Unidad 5 Lección 5

Durante la práctica de Mente Amable, ¿cómo se sintió tener pensamientos amables para alguien con quien habías tenido un conflicto o malentendido? ¿Cuándo es difícil tener pensamientos amables para alguien?



Unidad 5 Lección 6

Piensa en un amigo en particular. Comparte al menos una cosa de ese amigo que valores.



Unidad 5 Lección 7

Dibuja o describe una ocasión en la que disfrutaste compartir comida con un amigo. ¿Qué valoraste o disfrutaste de la comida? ¿Qué valoraste o disfrutaste de tu amigo?



Unidad 5 Lección 8

Imagínate o dibújate rodeado de amigos, nuevos y viejos. ¿De qué modo tus amigos te apoyaron o te ayudaron a crecer? ¿Cómo se siente imaginarte a tus amigos mostrándote amabilidad y cuidado?

¿Qué es Un Amigo?

Un amigo es alguien que...

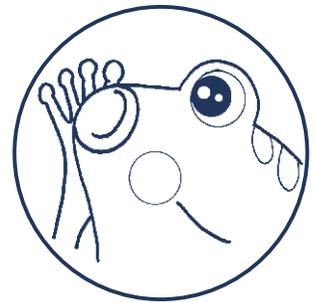
Piensa cómo describirías a un buen amigo o una amistad sana. Anota las ideas que tengas ahora y agrega lo que aprendas en la Unidad 5.

Escucha Consciente

Cuando practicaste la Escucha Consciente con una pareja, ¿qué notaste cuando eras el hablante? ¿Qué notaste cuando eras el oyente?



Hablante



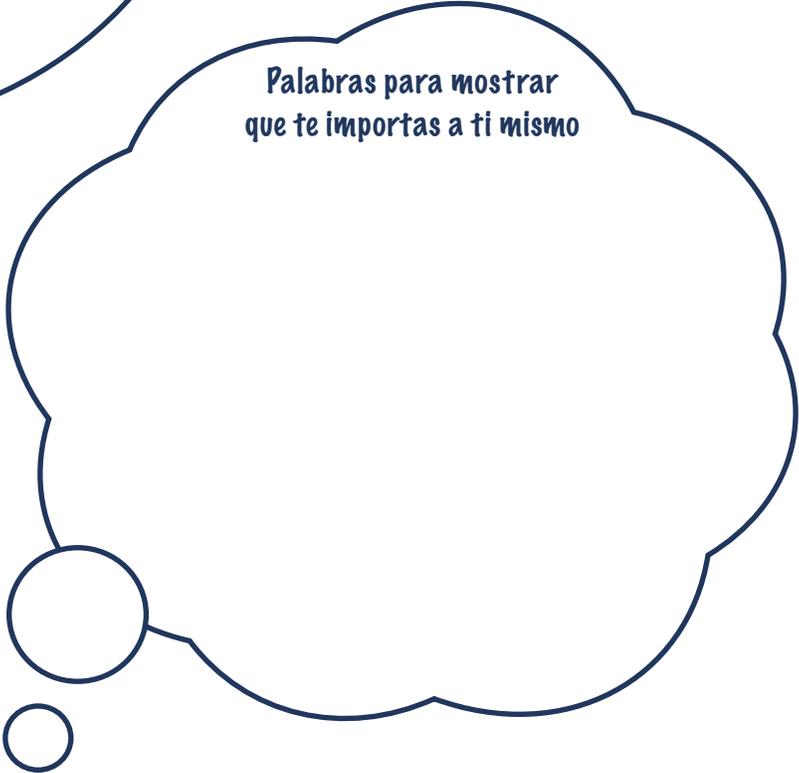
Oyente

Comunicar que Te Importa

Usa este espacio para registrar formas de comunicar que te importa. Incluye ejemplos de halagos y agradecimientos que te gustaría recordar.



Palabras para mostrar
que te importan los demás



Palabras para mostrar
que te importas a ti mismo

¿Cómo Puedes Atenuar la Intensidad de Un Conflicto?

Todo el mundo experimenta conflictos alguna vez.
Usa este espacio para anotar estrategias que puedas practicar
que podrían ayudar a atenuar la intensidad de un conflicto.

A graphic organizer for conflict resolution strategies. It features a dark blue zigzag line that descends from the top left to the bottom right. Along this line, there are four light blue rounded rectangular boxes for notes. A light blue arrow points downwards from the second box towards the bottom left.

Comunicar un Problema

En la actividad de dramatización, practica identificar problemas y comunicarlos. Puedes usar este espacio para escribir ejemplos de enunciados que comiencen con "yo".

Problema: _____

Enunciado con "yo":

Yo me siento _____ cuando _____

porque _____. Yo necesito _____.

Problema: _____

Enunciado con "yo":

Yo me siento _____ cuando _____

porque _____. Yo necesito _____.

Problema: _____

Enunciado con "yo":

Yo me siento _____ cuando _____

porque _____. Yo necesito _____.

4 Pasos Para Resolver un Conflicto

Registra los 4 pasos para resolver un conflicto en el orden correcto.

Para el paso 4, anota al menos 3 estrategias de ejemplo.

Paso 1	Paso 2	Paso 3
Paso 4		

Alimento Amistoso

¿Puedes recordar un momento importante de una amistad que implicó comida?

¿Qué recuerdas y por qué la comida es importante en ese recuerdo?

Usa palabras o un dibujo para crear una ilustración de tu recuerdo de "alimento amistoso".



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

Mente Amable

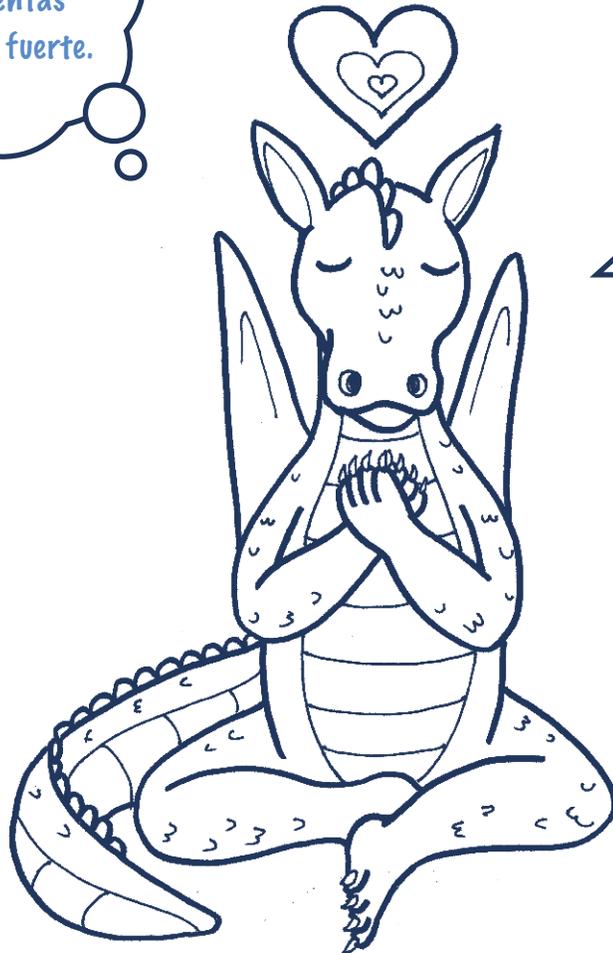
Deseo que te diviertas
y sientas alegría.

Deseo que sientas
tranquilidad.

Que sientas
seguridad y
cuidado.

Agrega tus propios
pensamientos amables.

Que te sientas
saludable y fuerte.



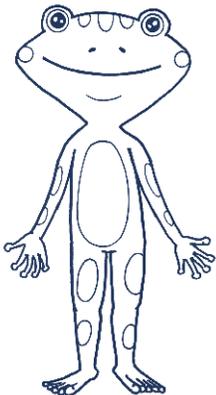
- Siéntense en una posición cómoda. Imagina a un amigo o a otra persona en particular. Di un pensamiento amable y repítelo en tu mente, en silencio, varias veces.
- Respira profundo varias veces e imagina tu amabilidad creciendo.
- Sigue pensando en esa persona. Cuando estés listo, repite el próximo pensamiento amable.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

En la Unidad 5, practicamos brindarnos apoyo mutuo en las posturas en pareja.

Dibuja una postura en pareja que te gustaría enseñarle a un amigo.



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 5

LECCIÓN 1

Investiga la amistad: busca comportamientos que demuestren habilidades de amistad positivas. Observa a amigos de tu comunidad, o en una historia o incluso en un programa de televisión o película, y presta atención a las palabras y las acciones que desarrollan una amistad sana.

LECCIÓN 2

Cuando hables con un amigo, practica escuchar y repetir para confirmar que comprendes.

LECCIÓN 3

Practica comunicar que te importa: ¡hoy dile a alguien que lo valoras!

LECCIÓN 4

Practica atenuar la intensidad de los conflictos: cuando experimentes un conflicto menor con un amigo o con otra persona, haz una pausa y practica una estrategia para atenuar la intensidad.



LECCIÓN 5

A medir: antes de nuestra próxima clase, observa problemas o conflictos que surjan y considera si son grandes o pequeños, según distintas perspectivas.

LECCIÓN 6

Enseña lo que aprendiste: enséñale a alguien de tu familia o comunidad el proceso de 4 pasos para la resolución de conflictos. Pregúntale qué estrategias le parecen útiles para resolver conflictos con amigos.

LECCIÓN 7

Descubre alimentos y amigos: la próxima vez que veas a alguien comiendo algo que no reconoces, en lugar de poner cara de asco, pídele que te cuente sobre ese alimento y por qué le gusta. Pídele también a un amigo que te cuente sobre las comidas favoritas de su familia y por qué le gustan. Considera qué tienes en común y en qué te diferencias. Tengan una conversación para aprender más el uno del otro.

LECCIÓN 8

Agradécele a alguien que haya sido un buen amigo contigo, aunque su amistad haya cambiado con el tiempo.

Unidad 6

CONCIENCIA SOCIAL

PARTE 2: COMUNIDAD



Unidad 6 Lección 1

Quando imaginas tu comunidad escolar, ¿qué ves? Describe al menos una forma en que los miembros de tu comunidad escolar se apoyan mutuamente.



Unidad 6 Lección 2

¿Cómo puedes contribuir a tu comunidad escolar para hacer que sea segura, feliz y saludable?



Unidad 6 Lección 3

¿Cuáles son algunos de los grupos o comunidades que son importantes para ti (por ejemplo, tu familia, tu escuela, tu equipo, tu cultura, tu vecindario y más)? ¿Qué valores de los grupos o comunidades que identificaste?



Unidad 6 Lección 4

En la práctica de *Mente Amable*, ¿cómo se sintió tener pensamientos amables para toda tu comunidad? ¿Qué palabras amables te gustaría compartir con los miembros de tu comunidad?



Unidad 6 Lección 5

Usa la imaginación para visualizar una comunidad saludable, feliz y que brinda cuidado. Describe tu visión de una comunidad saludable. ¿Cómo se vería? ¿Dónde estarías?



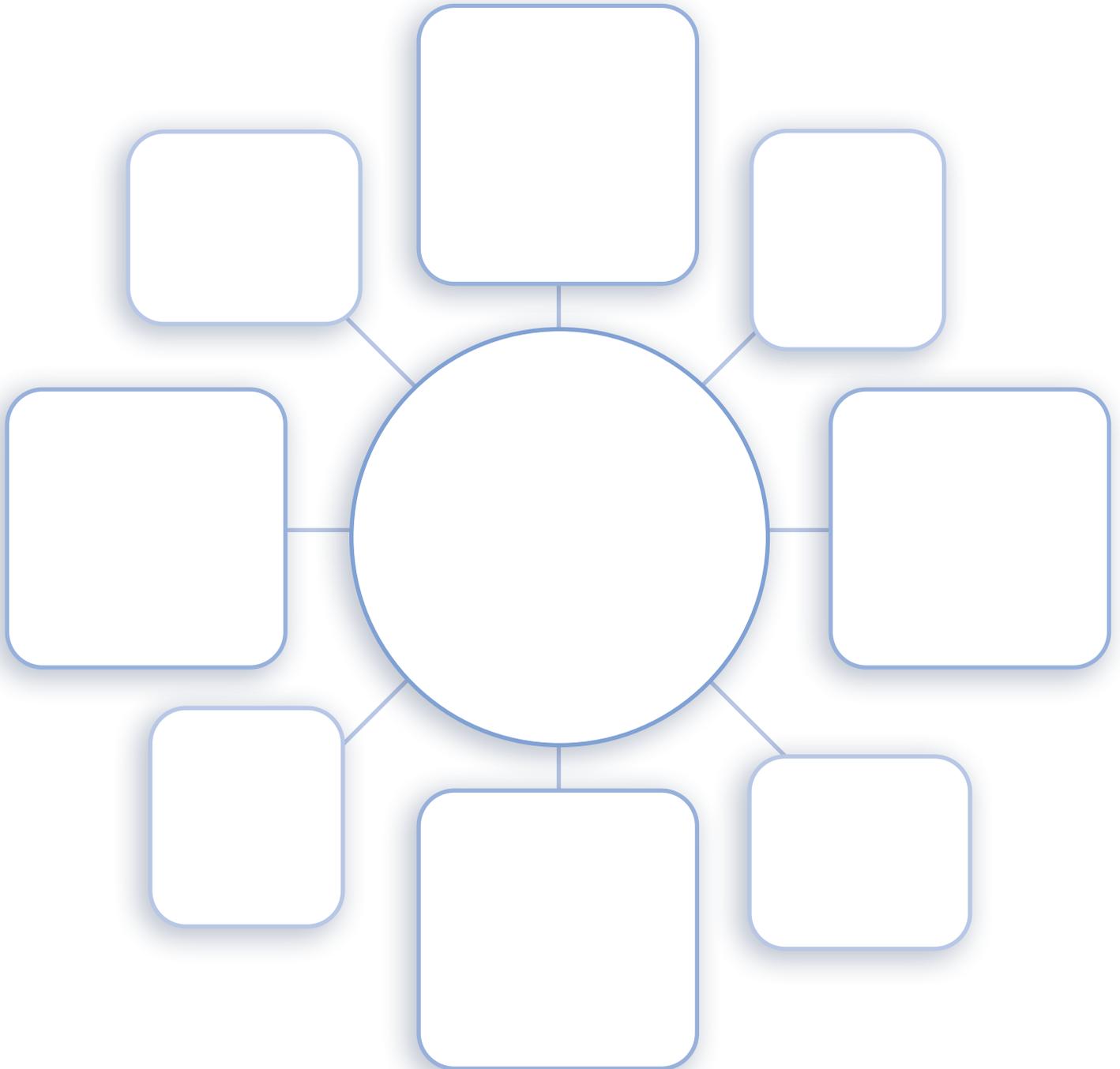
Unidad 6 Lección 6

¿Qué deseos tienes para tu comunidad escolar?

Los Apoyos de Mi Comunidad

En el círculo del centro, identifica algo que sea una parte importante de tu vida (por ejemplo, un pasatiempo, una actividad, un lugar favorito o un recurso como tu comida favorita).

En los cuadros, identifica a personas o grupos de tu comunidad que de algún modo son un apoyo para esa parte de tu vida. Podría haber personas o grupos que te apoyan y a quienes nunca has conocido. ¿Puedes pensar en alguno de ellos?



Mis Contribuciones al Grupo

¿Cuáles fueron tus fortalezas en las actividades grupales de hoy? Escribe una forma en la que contribuiste a una actividad grupal hoy. Puedes agregar más después de cualquier actividad grupal de esta unidad.



La Comida que Compartimos

Dibuja o describe un alimento o una comida que sea importante para tu familia, tu comunidad o tu cultura.

DEBATE EN GRUPOS PEQUEÑOS

Describe este alimento o comida importante a tu grupo. Luego, pon en práctica la curiosidad con respeto para hacer las preguntas que se encuentran abajo y aprender unos de otros.

1. ¿Por qué este alimento o comida es importante para ti? ¿Qué hace que este alimento sea significativo para tu familia, tu comunidad o tu cultura?

2. ¿Cómo se sentiría poder compartir este alimento con otros?



Cenas Familiares

Cómo Funciona

Instrucciones Para Grupos Pequeños

1. Lee la situación de la cena familiar con cada integrante del grupo para entender cómo funcionan las cenas familiares en esta familia.
2. Haz de cuenta que tu grupo es la familia descrita. Dramatiza una cena familiar de ejemplo en tu casa.
3. En grupo, hablen brevemente sobre cómo fue la dramatización de la cena familiar. ¿Cómo se sintió? ¿Fue fácil o difícil entender por qué las cenas familiares funcionan de este modo en esta familia?

Instrucciones Para Grupos Medianos

1. Tu tarea es colaborar en los grupos para encontrar una solución que a todos les parezca aceptable. Esto se llama consenso.
2. Cada uno continuará actuando como miembro de una de las familias y entre todos planificarán el evento. Hagan de cuenta que se reúnen por primera vez para planificar la cena en la comunidad. Analiza qué es importante para ti y cómo crees que el evento debería desarrollarse. ¿Cómo será la comida? ¿Habrá otras actividades?
3. Debate con tu grupo: ¿Hay algún conflicto? ¿Cómo se sienten los miembros de tu familia en esta situación? ¿Qué pueden hacer para entenderse unos con otros? ¿Pueden encontrar una forma de planificar un evento en el que todos se sientan incluidos y respetados?
4. Trabaja con tu grupo para llegar a un consenso sobre una solución que les convenga a todos. Describe tu solución y prepárate para compartirla con el grupo.

Nuestra Solución Para la Creación de Consenso



Diseña Tu Propia Práctica

Antes de comenzar, piensa en tus fortalezas. Debate con el grupo cómo aprovecharás tus fortalezas para hacer tu aporte. Junto con el grupo, decide cuál será el rol de cada integrante en este proyecto. Elige entre los ejemplos o crea tus propios roles.

Roles de ejemplo

Nombre del integrante

Líder de Movimiento

Este integrante del equipo guiará al grupo en los movimientos y las posturas cuando el equipo practique.

Líder de Momento Consciente

Este integrante del equipo guiará la práctica de respiración y otras prácticas de momentos conscientes.

Líder de Descanso

Este integrante del equipo guiará la práctica de descanso.

Director

Este integrante se asegurará de que el equipo no se disperse de la tarea y complete todos los pasos del proyecto.

Animador

Este integrante del equipo ayudará a los demás integrantes del grupo a colaborar animándolos y remarcando cuando hacen las cosas bien.

Anotador

Este integrante del equipo tomará notas para el grupo, anotará las ideas durante el proceso de generación de las ideas y luego redactará la práctica final.

Otro: _____

Describe este rol: _____

Diseña Tu Propia Práctica

Anota ideas en los recuadros a continuación. Considera las ideas de todos los integrantes del grupo antes de tomar las decisiones finales.



Temas

¿En qué tema, estilo o tipo de movimiento se centrará tu práctica?
¿Qué palabras describirían tu práctica?

Movimientos

La práctica de tu grupo debería incluir una secuencia de apertura (como el Nuevo Comienzo, el Giro, etc.), tres de tus posturas favoritas (pueden ser individuales, en pareja o en grupo) y una secuencia de cierre (cualquier versión).

Momentos Conscientes

La práctica de tu grupo debería incluir al menos una práctica de Momento Consciente (tal como cualquier estrategia de respiración, Mente Amable, Concentración, Gratitud, etc.) y una práctica de Descanso.

Crear Impacto

Dibuja o escribe acciones que harás para ayudar a crear una comunidad feliz y saludable.

¿Qué puedes hacer hoy para ayudar a crear una comunidad feliz y saludable?

¿Qué te gustaría hacer en el futuro para ayudar a crear una comunidad feliz y saludable?



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

Visualizar la Comunidad

Crea una imagen en tu mente de una comunidad saludable, feliz y que brinda cuidado. Respira algunas veces y concéntrate en esta visión de una comunidad saludable. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente?

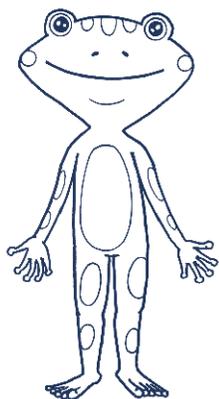
Ahora imagínate haciendo algo para mostrar cuidado por esta comunidad mediante tus palabras o acciones. Visualízate haciendo tu contribución. Imagina lo que estás haciendo y con quienes estás. Respira algunas veces y retén esas imágenes en tu mente. ¿Cómo se siente hacer un aporte?



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

En la Unidad 6, practicamos colaborar para crear posturas en grupo grandes.

Dibuja una postura en grupo que consideraste exitosa.



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 6

LECCIÓN 1

Descubre la comunidad: reflexiona con tu familia acerca de diferentes personas y grupos que brindan apoyo a tu familia de algún modo. ¿En qué sentido tu comunidad te hace más fuerte?

LECCIÓN 2

Identifica contribuciones diversas: encuentra y observa una situación o un desafío que exige trabajar en equipo (quizás un juego, un proyecto grupal en la escuela, una actividad familiar). Presta atención a al menos tres contribuciones diferentes que hagan los integrantes del grupo. ¿Por qué es importante cada una?

LECCIÓN 3

Descubre tu propia cultura familiar o comunitaria. Pídeles a los miembros de tu familia o de tu comunidad que te cuenten sobre una tradición que sea importante para ellos. Practica la curiosidad con respeto y la escucha para entender.

LECCIÓN 4

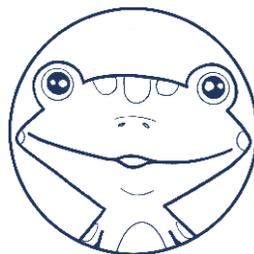
Investiga de qué forma los miembros de la comunidad resuelven sus diferencias. Busca un ejemplo (en tu propia comunidad, en un libro, en un programa de televisión o en una película) donde un grupo de personas distintas entre sí pudieran trabajar juntas.

LECCIÓN 5

¡Sigue pensando en la comunidad! Piensa formas en las que puedes contribuir a que tu comunidad sea un poco más feliz, saludable o empática. Habla sobre esto con tu familia o tus amigos.

LECCIÓN 6

Investiga formas de crear una comunidad más saludable. ¿Cuáles son algunas de las necesidades que ves en tu comunidad? ¿Hay alguna forma en que tú y otros miembros de tu comunidad podrían responder a esas necesidades?



Unidad 7

PROYECTO DE COMPASIÓN



Planificador de Proyectos de Compasión en la Comunidad

Los proyectos de compasión en la comunidad son una oportunidad para que tu clase identifique una necesidad en tu comunidad y colabore para responder a esa necesidad. Usa este espacio para registrar ideas y planes.

¿Qué necesidad observamos?

Pregunta/Problema:

¿Cómo vamos a demostrar cuidado?

Nuestra respuesta o nuestro producto:

¿Qué pasos daremos?

Paso 1:

Paso 2:

Paso 3:

Paso 4:

¿Cómo identificaremos el éxito?

Criterios de éxito:



Unidad 1 Compasión Reflexión

Describe los modos en que te muestras compasión a ti mismo y se la muestras a los demás.



Unidad 2 Autoconciencia Reflexión

¿Qué aprendiste sobre ti? ¿Cuáles son tus fortalezas, y de qué modos te gustaría desarrollarte?



Unidad 3 Autocontrol Reflexión

¿Qué estrategias te ayudan a ser tu mejor versión? ¿Qué estrategias te ayudan a enfrentar desafíos? ¿Cómo demuestras cuidado por tu mente y tu cuerpo?



Unidad 4 Empatía y Adopción de Perspectivas Reflexión

Describe a alguien que se parezca a ti en algún sentido y a alguien que sea diferente a ti en algún sentido. ¿Qué valoras de cada persona?



Unidad 5
Habilidades Para Relacionarse Reflexión

¿Cómo quieres que te traten tus amigos? ¿Qué clase de amigo quieres ser?



Unidad 6 Comunidad Reflexión

¿Qué fortalezas ves en tu comunidad? ¿Qué necesidades ves en tu comunidad?



UNIVERSITY
of VIRGINIA

Lo hizo posible
.....

