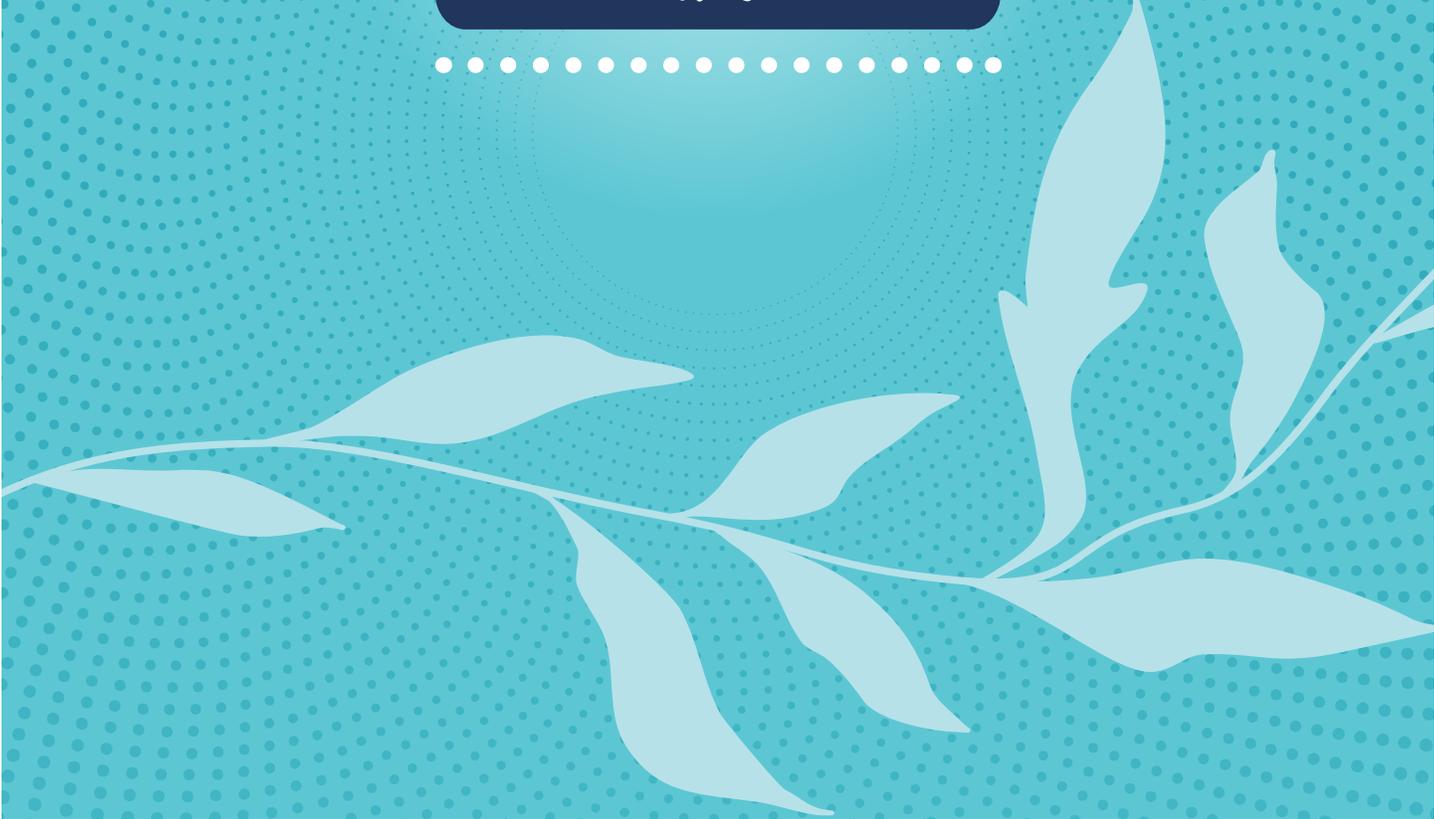


Florecer

**LIBRO DE EJERCICIOS
K-1**

COMPLEMENTO DE

Florecer: Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas K-1



Florecer

LIBRO DE EJERCICIOS **K-1**



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

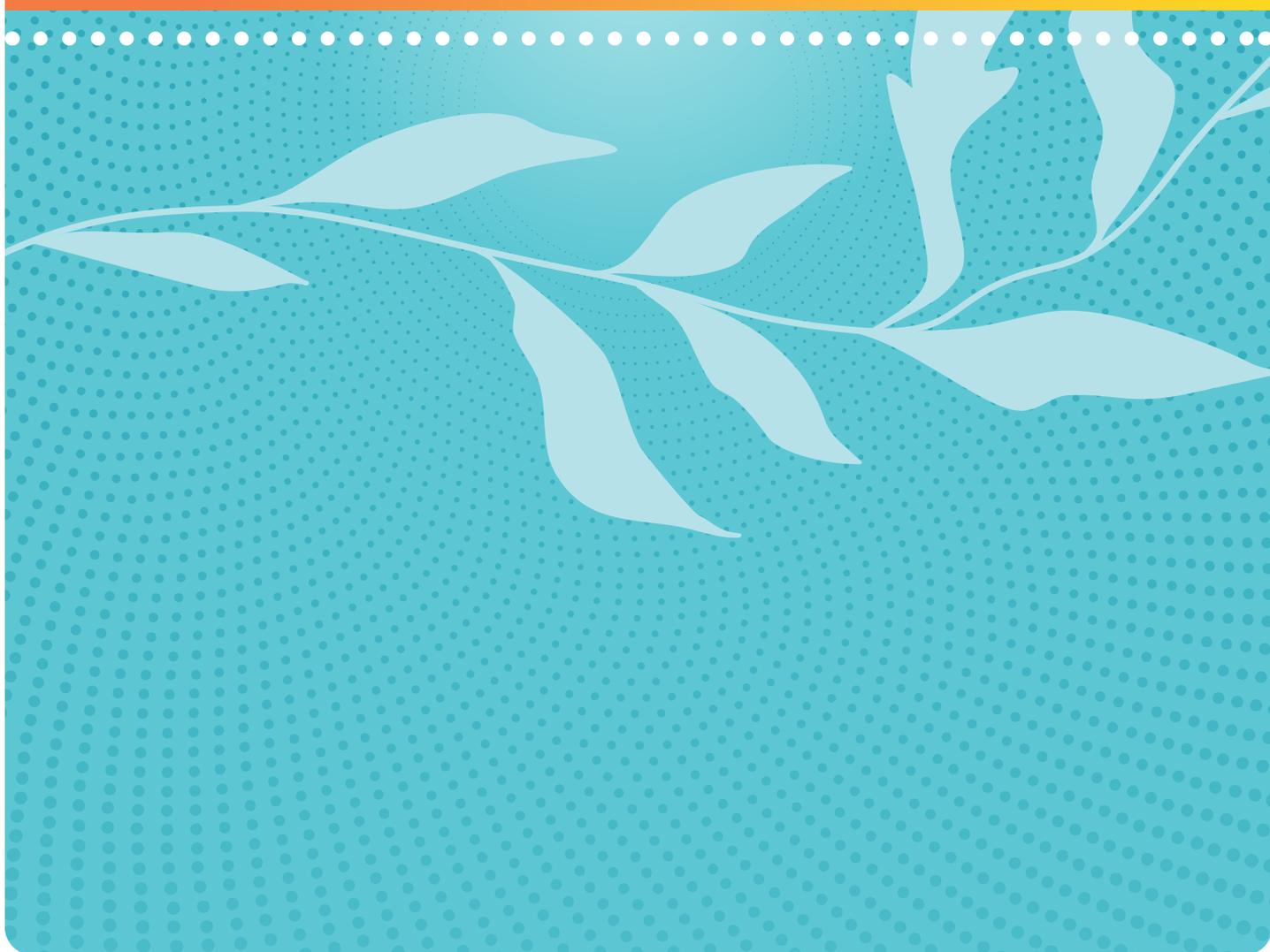
Jennifer Beasley
Betsy Bell
V. Joan Bryant
Erin Cooney
K. Mae Copham
Ellen Daniels
Catherine Graber
Deena Heller
Katherine Ludwig
Marian Matthews
Aimee Pike
Katherine Ross
Nan Silkunas
Megan Washburn

.....

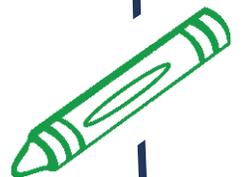
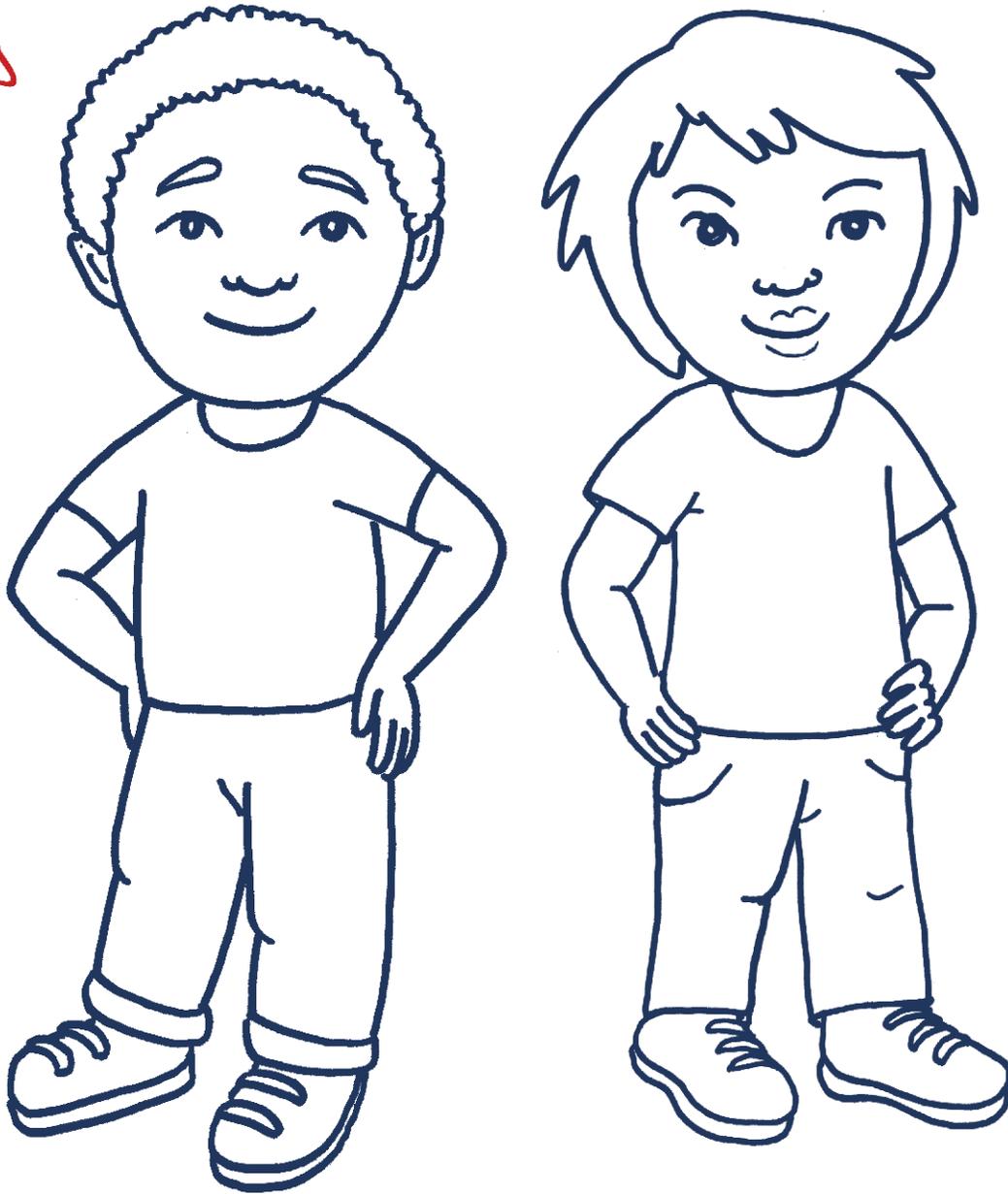
*El desarrollo y la publicación de este plan de estudios es un proyecto del Centro de Ciencias Contemplativas de la Universidad de Virginia y está respaldado por la Escuela de Educación y Desarrollo Humano y Youth-Nex: el Centro de Promoción del Desarrollo Efectivo de la Juventud de la Universidad de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

Unidad 1

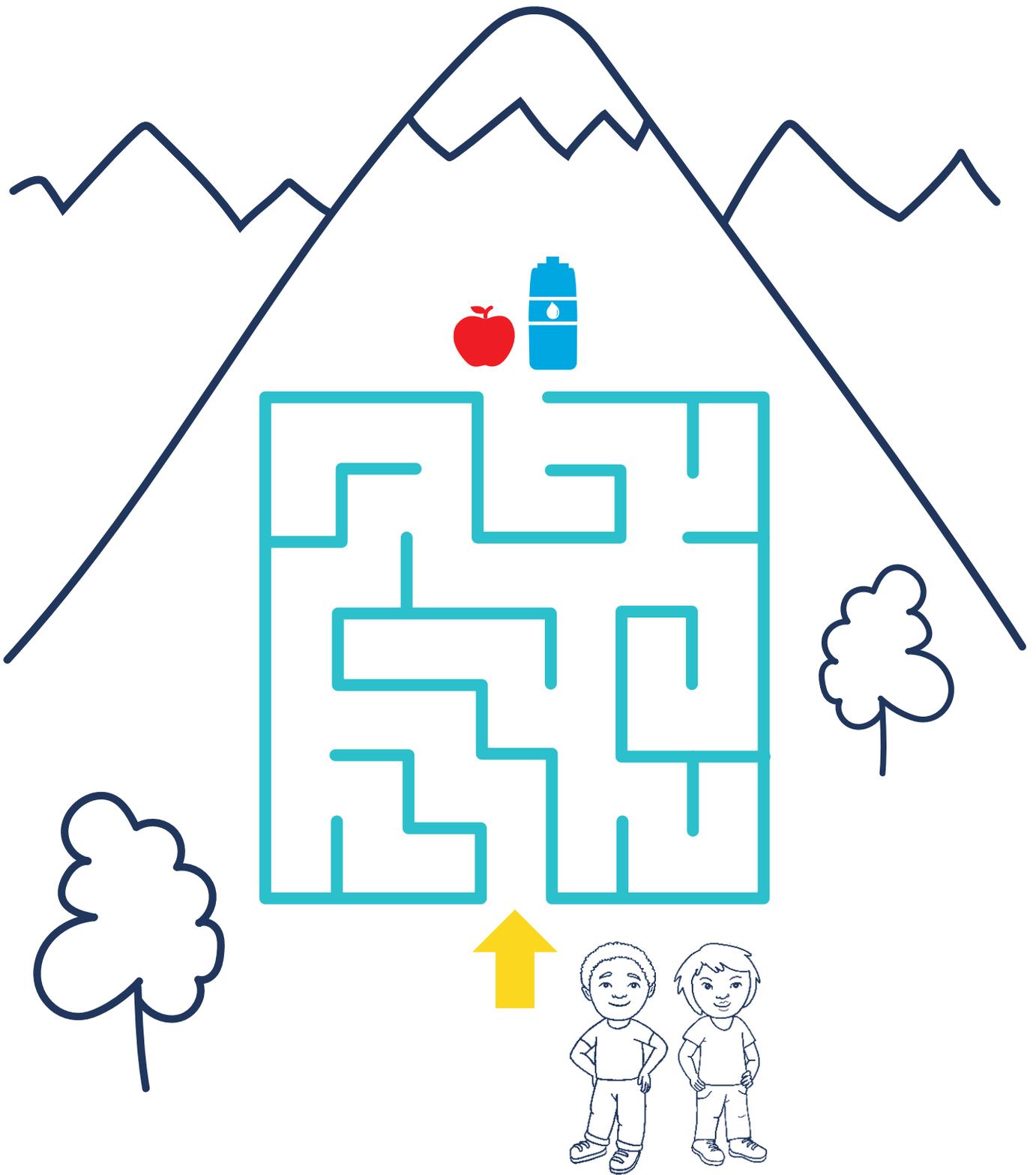
COMPASIÓN



Michael y María



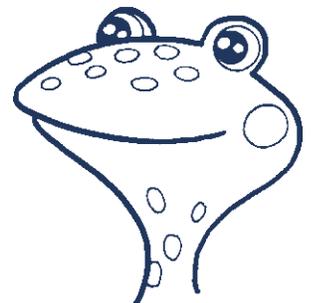
Ayuda a Michael y a María a encontrar un refrigerio saludable.



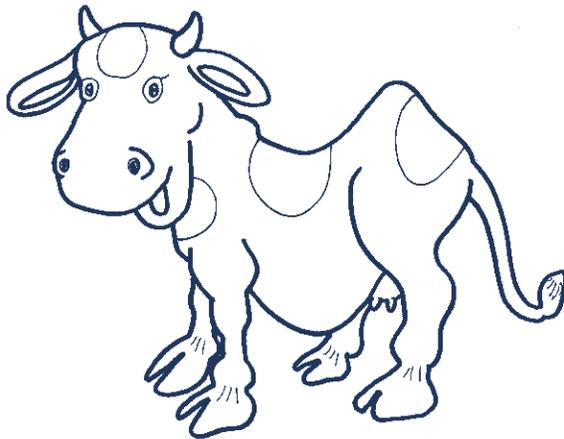
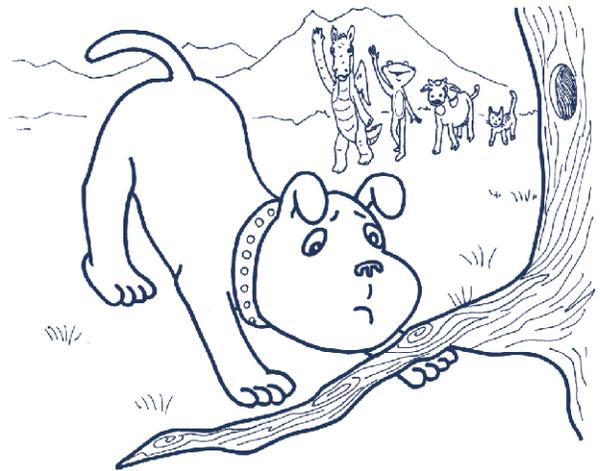
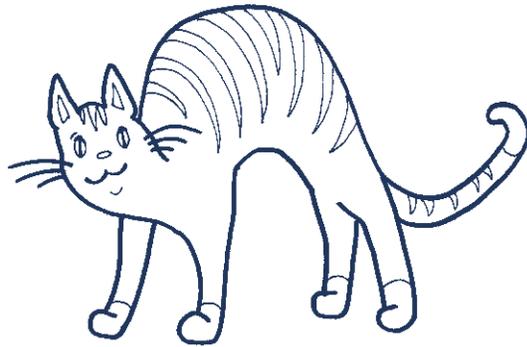
Espejito, espejito



Dibuja tu cara
en el espejo.



Encierra en un círculo el personaje al que Michael y María ayudaron.



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

Descanso

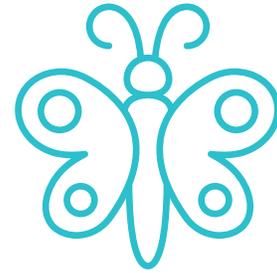
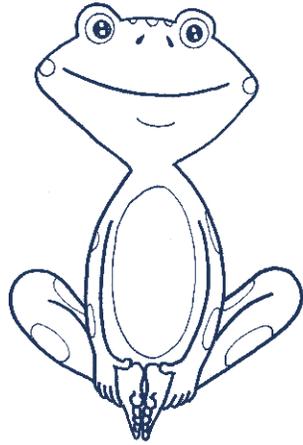
Cuando descanso,
me demuestro
compasión.



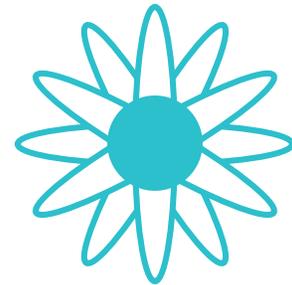
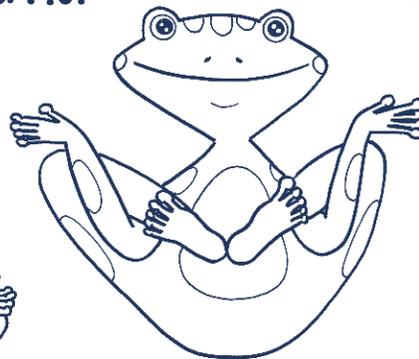
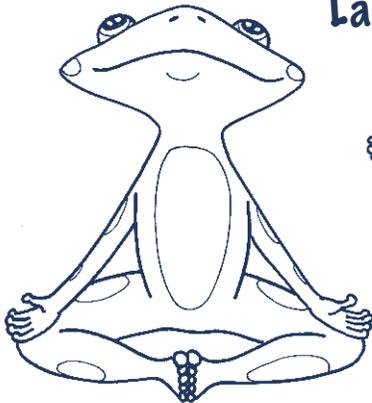
PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 1

Secuencia de Cierre

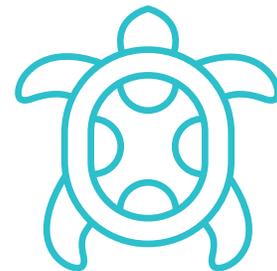
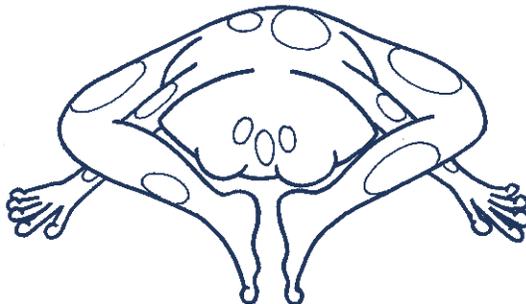
La Mariposa



La Flor



La Tortuga



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 1

Lección 1

¿Puedes observar a personas a tu alrededor que actúen como Michael y María mostrando cuidado y compasión por alguien que lo necesita?

Lección 3

¿Puedes identificar a alguna persona siendo amable y demostrando cuidado por alguien que lo necesita? Planifica contarle a la clase lo que viste.

Lección 2

Muéstrale compasión a tu cuerpo:
¡Toma mucha agua y come un refrigerio saludable!

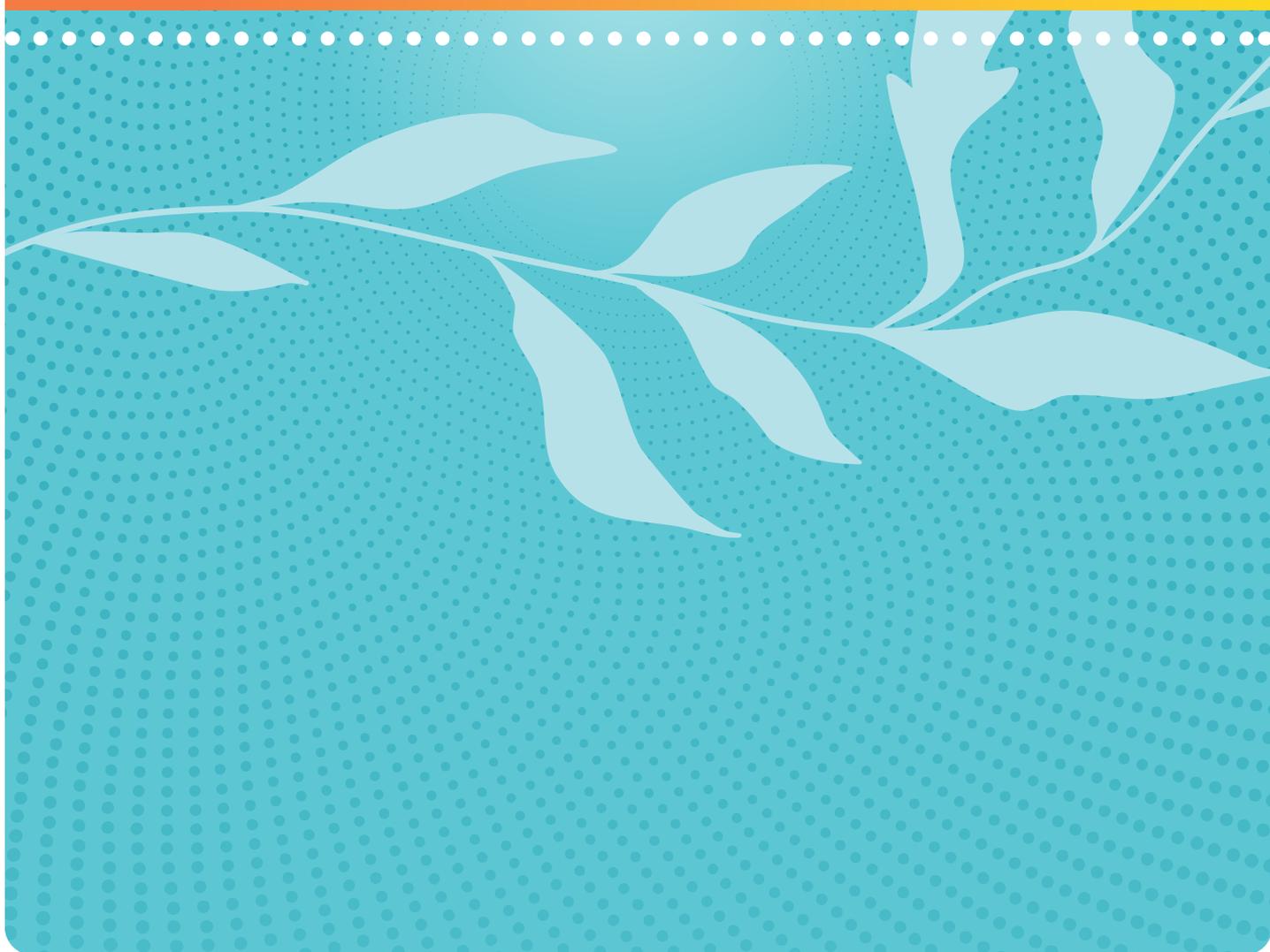
Lección 4

¡Conviértete en detective de la compasión! Intenta observar al menos un acto de amabilidad cada día. ¿Dónde puedes encontrar compasión a tu alrededor?



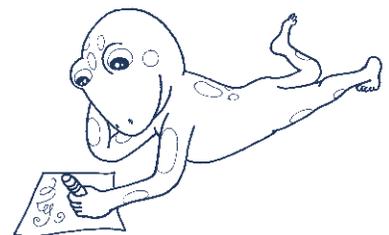
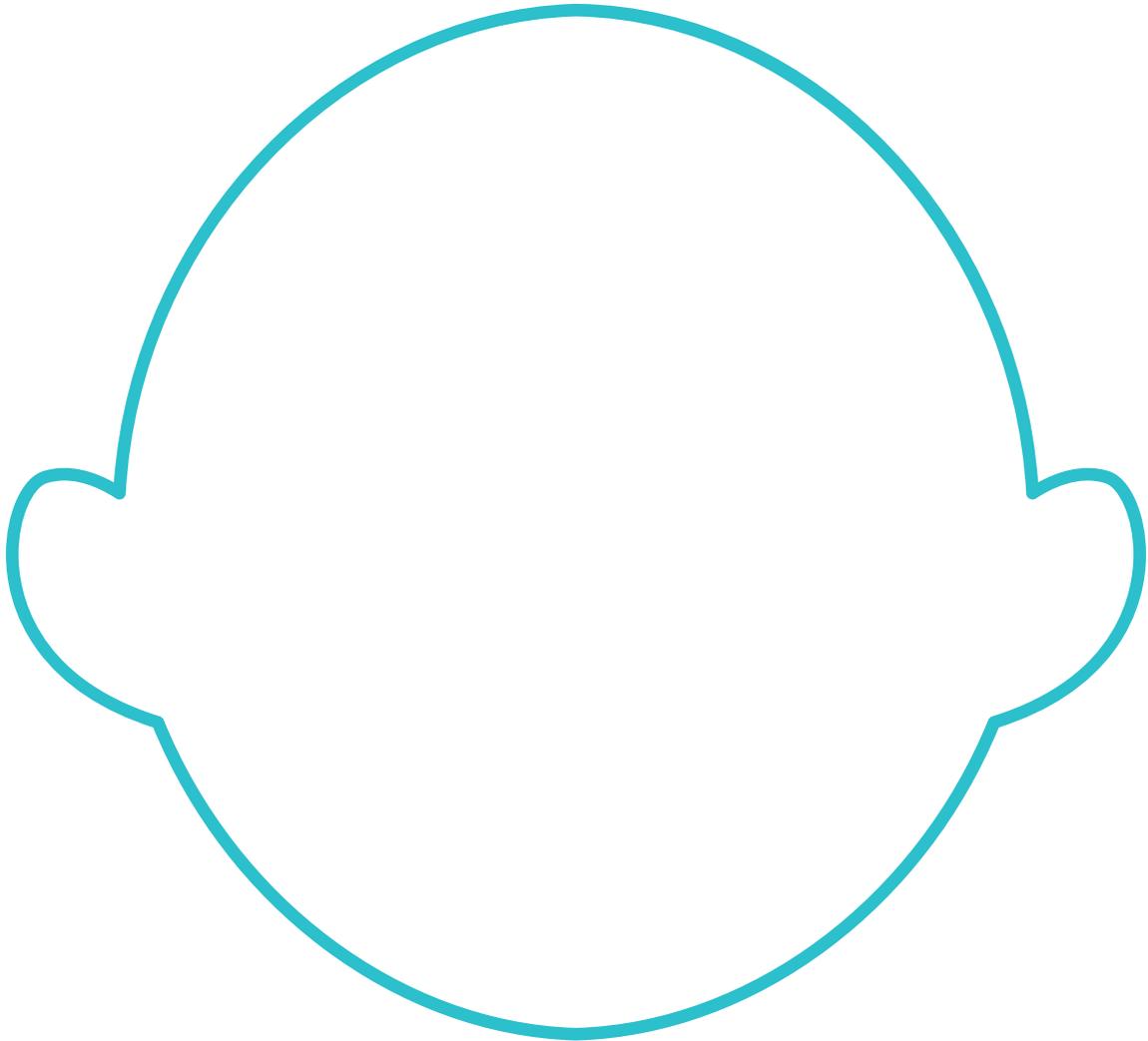
Unidad 2

AUTOCONCIENCIA



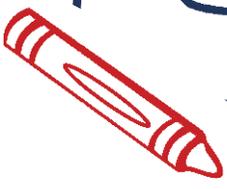
¿Dónde te encuentras?

Dibuja un sentimiento que te visite hoy.





AVENTURA DE SAFARI EN ÁFRICA



Todos los Sentimientos Están Bien

Dibuja un círculo alrededor de los sentimientos cómodos.

Dibuja una línea debajo de los sentimientos incómodos.



FELICIDAD



TRISTEZA



ENOJO



ENTUSIASMO



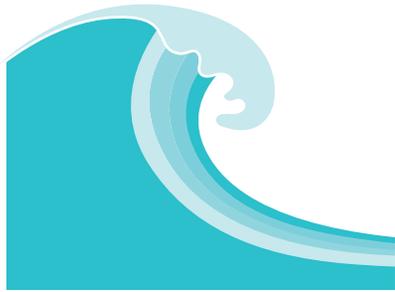
CALMA



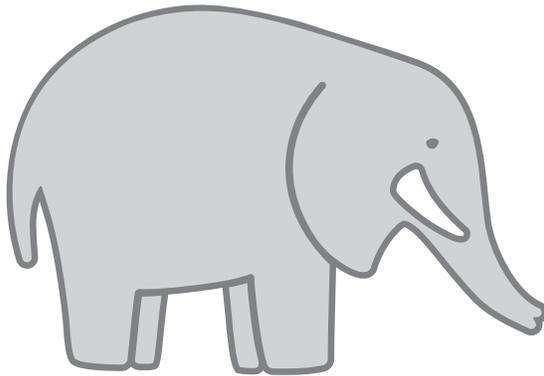
PREOCUPACIÓN

¿Cómo te Sentirías?

Dibuja una línea desde el dibujo hasta la cara que muestre cómo te sentirías.



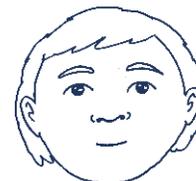
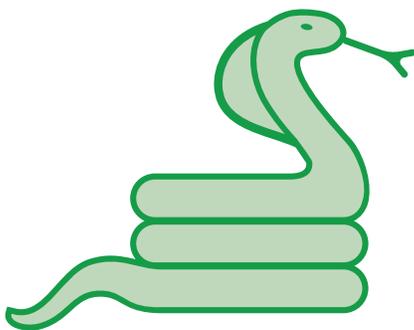
FELICIDAD



TEMOR



ENTUSIASMO

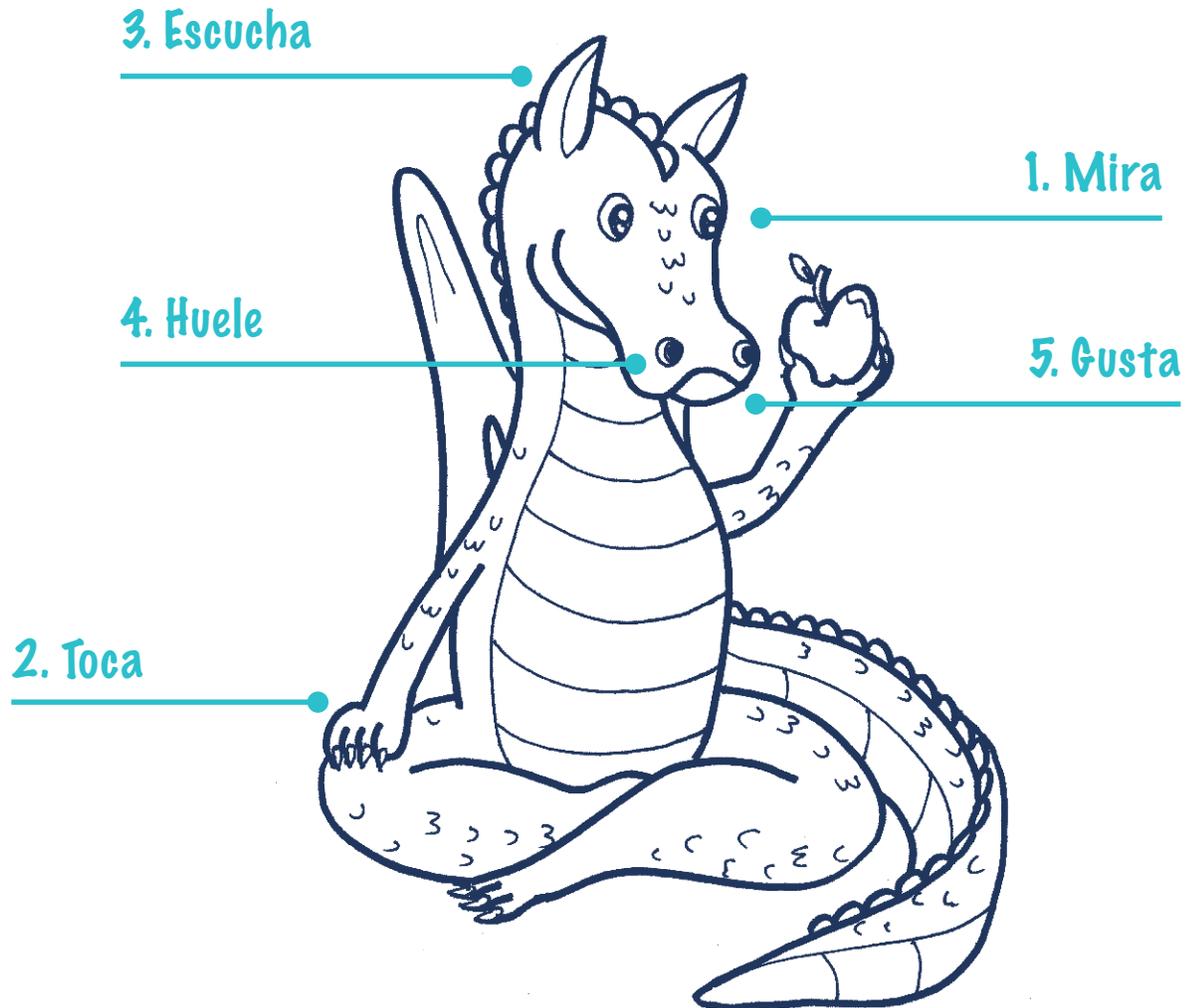


CALMA

PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

Alimentación Consciente

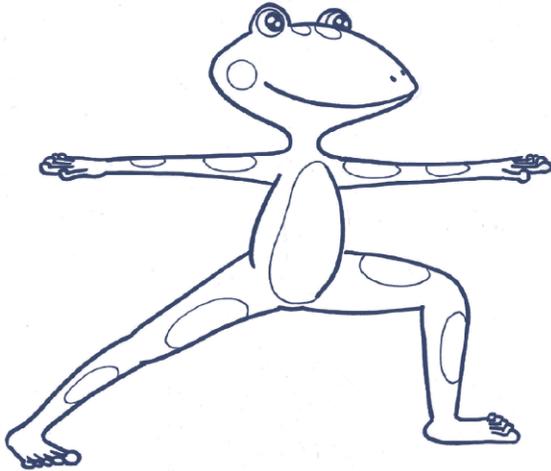
Usa los cinco sentidos.



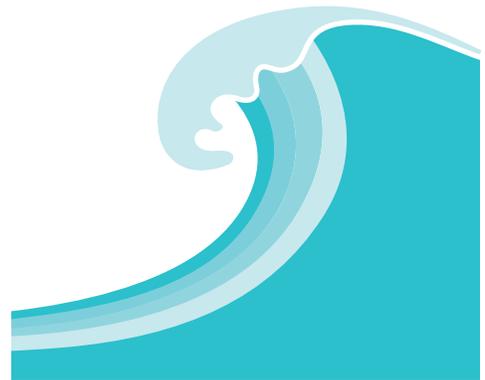
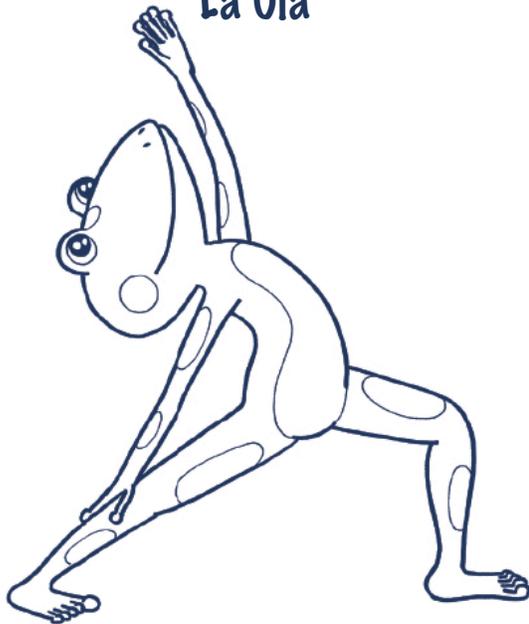
PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 2

El Surfista y la Ola

El Surfista



La Ola



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 2

Lección 1

¡Hoy conviértete en detective de los sentimientos! Presta atención a un sentimiento que experimentes.

Lección 4

¡Conviértete en detective de los sentimientos! Busca un personaje de la televisión o de un libro a quien lo visita un sentimiento. ¿Qué experiencia provocó ese sentimiento?

Lección 2

¡Hoy conviértete en detective de los sentimientos! Respira profundo tres veces. ¿Notas algún sentimiento que te visite? ¿Cuál es el nombre del sentimiento que te visita? Fíjate si te dice de qué se trata.

Lección 5

¡Conviértete en detective de los sentimientos! ¿Qué ves u oyes en la naturaleza hoy? Presta atención a qué sentimientos te visitan en respuesta a lo que ves y oyes.

Lección 6

¡Conviértete en detective de los sentimientos! Cuando juegues y muevas el cuerpo hoy, presta atención a qué sentimientos te visitan.

Lección 3

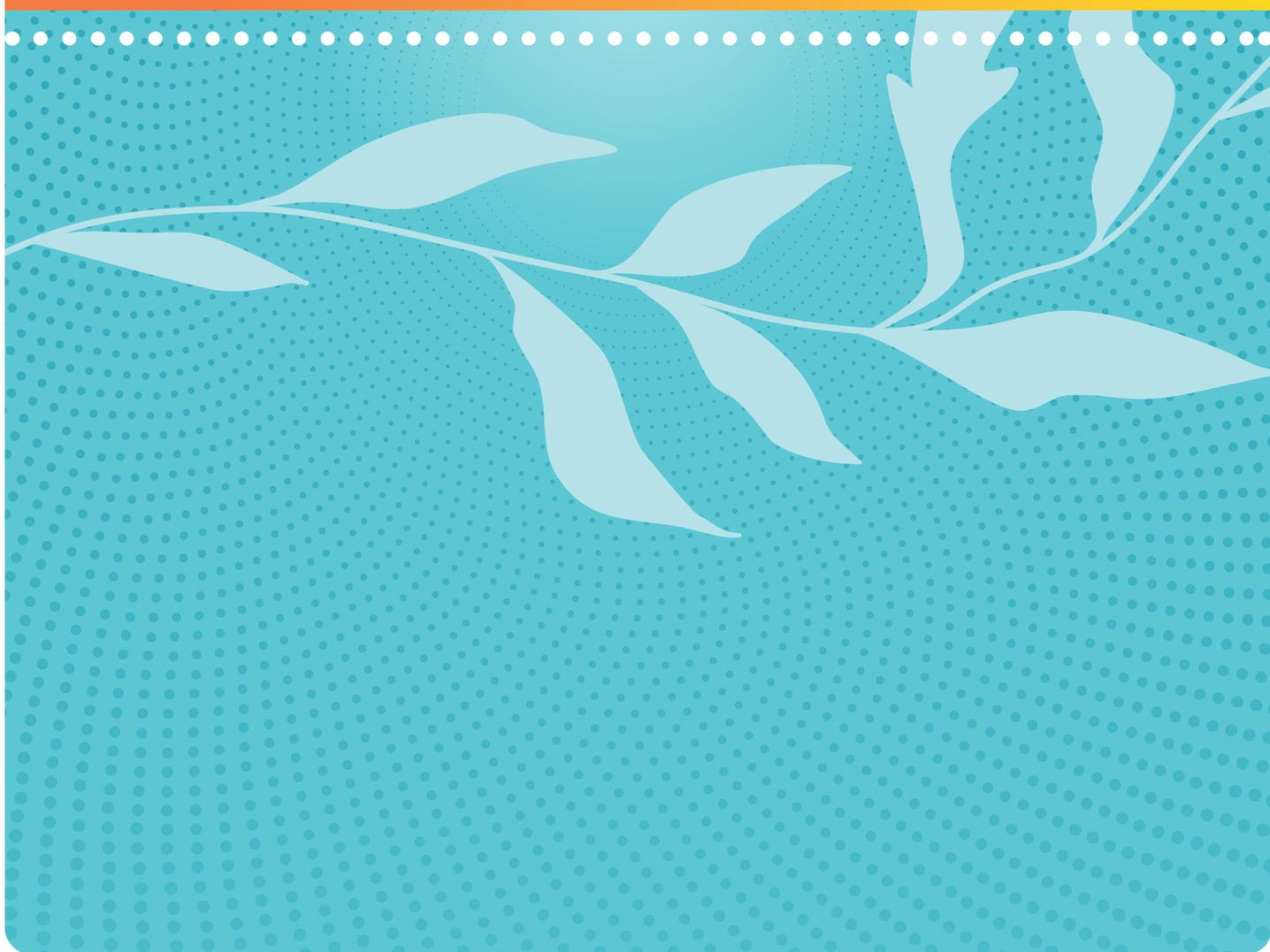
¡Hoy conviértete en detective de los sentimientos! Presta atención a cuándo te visita un sentimiento. Siente curiosidad por ese sentimiento. ¿Es cómodo o incómodo? Intenta describirlo.

Lección 7

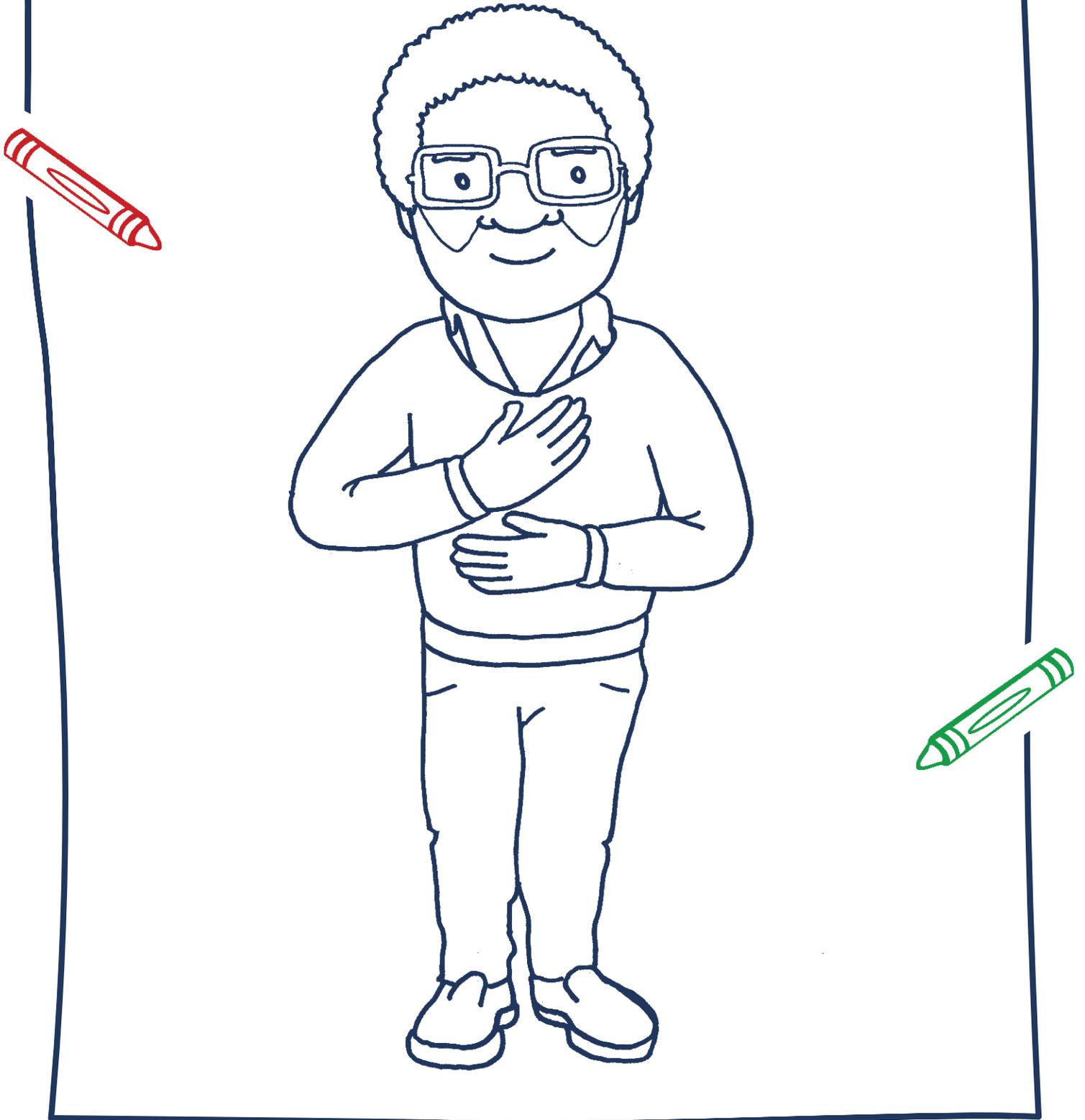
Comparte con alguien de tu familia cómo fue practicar la alimentación consciente y enséñale cómo hacerlo.

Unidad 3

AUTOCONTROL

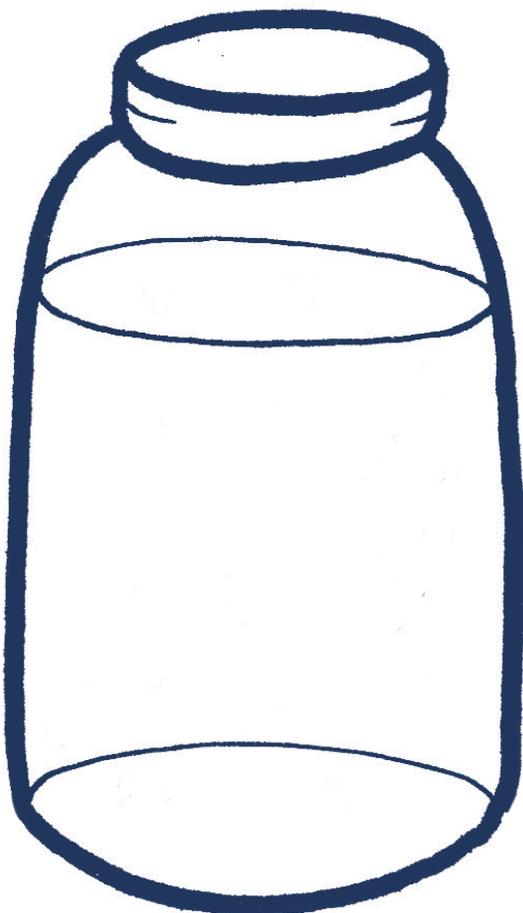


El Sr. Montana

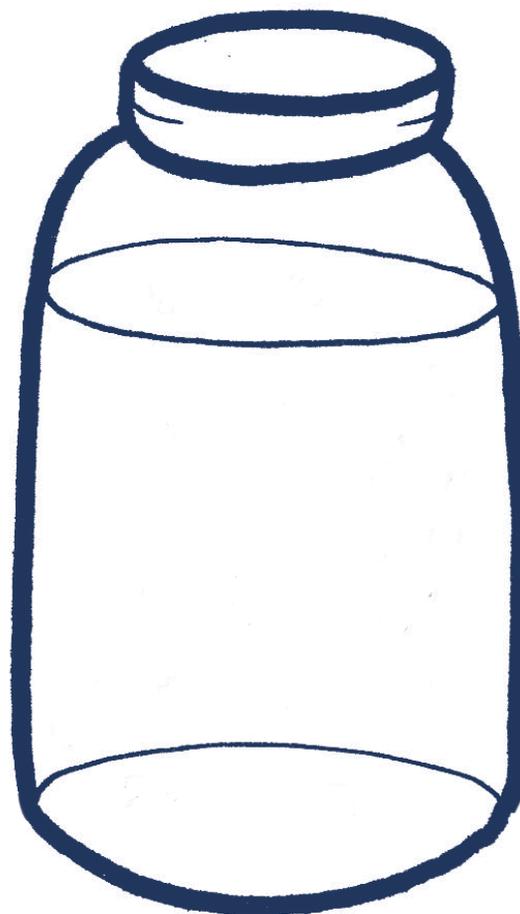


Frasco Mental

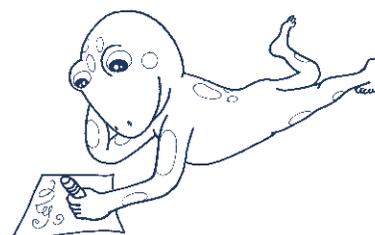
Arremolinada



Calma

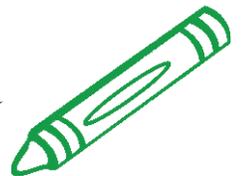
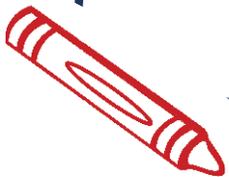
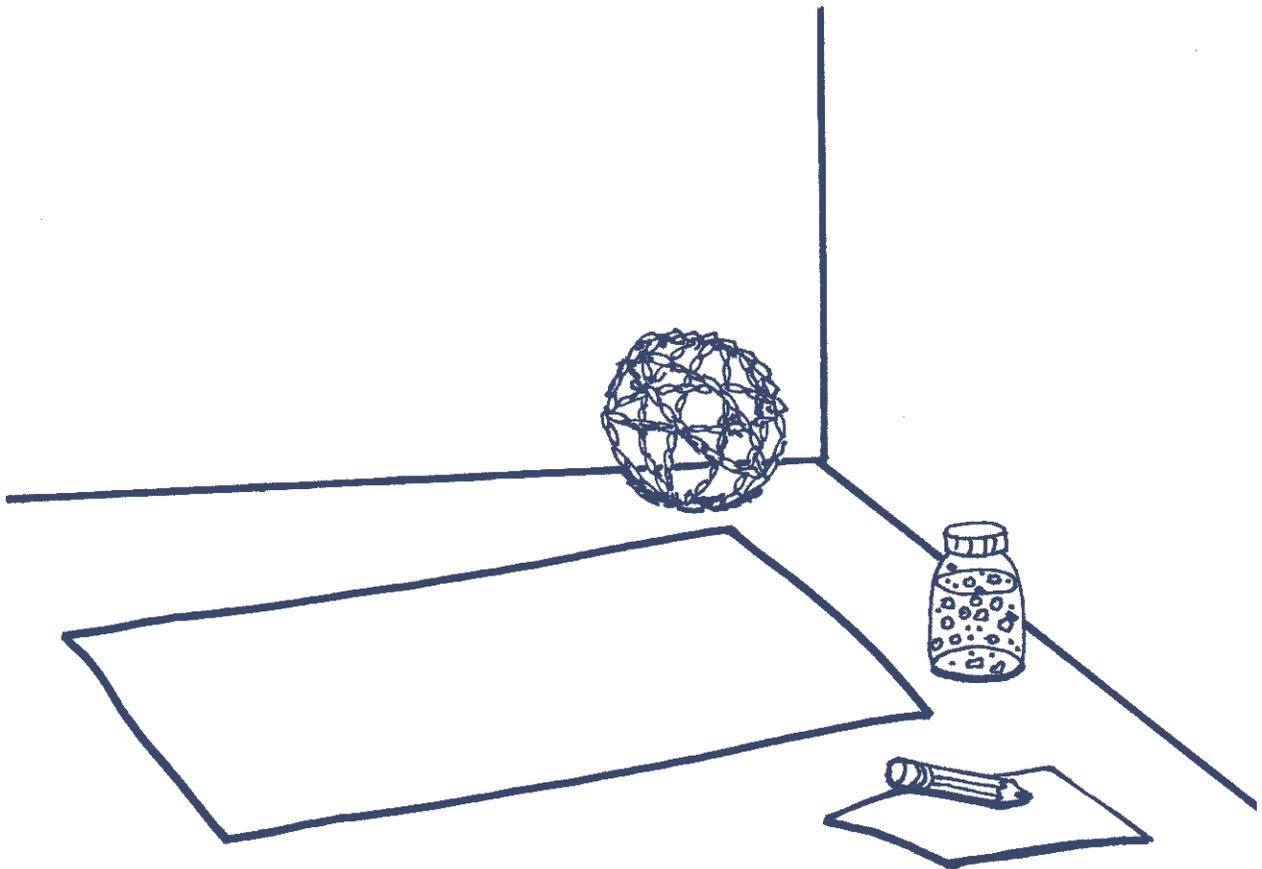


Dibuja la brillantina en los Frascos Mentales.



El Lugar de la Pausa

Dibuja a María en el Lugar de la Pausa.
¿Qué puede hacer para sentirse en calma?

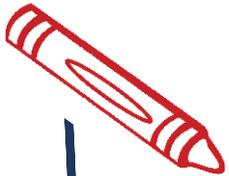
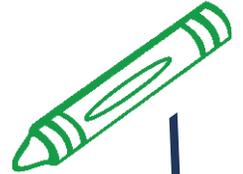




Mi Mejor Versión



Dibuja qué haces cuando sientes que eres tu mejor versión.



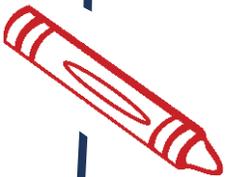
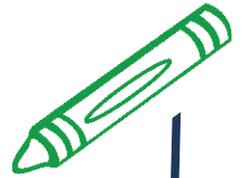


¿Quién Puede Ayudar?



Cuando sientes tristeza o temor,
¿a quién le puedes pedir ayuda?

Dibuja a una persona adulta en quien confíes.



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

Los Puntos de Anclaje



Puedo hacer una pausa.

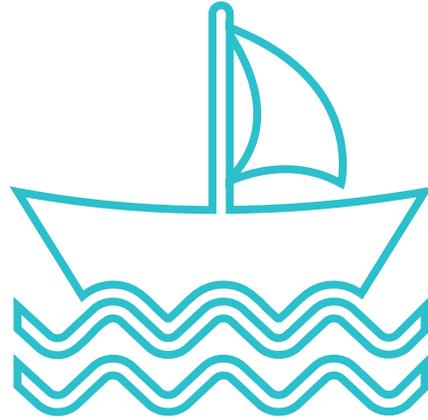
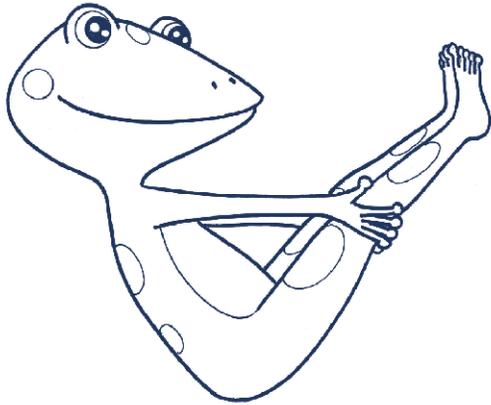


 ¡Sigue practicando!

PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 3

El Barco y el Árbol

El Barco



El Árbol



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 3

Lección 1

Practica encontrar tus Puntos de Anclaje. Coloca una mano en el vientre y la otra en el corazón. Respira profundo tres veces. Presta atención a cómo te sientes.

Lección 4

Una gran parte de ser tu mejor versión consiste en actuar mostrando cuidado por ti y por los demás. Pregúntale a alguien de tu familia cómo se siente cuando es su mejor versión.

Lección 2

Usa la curiosidad y la amabilidad para observar cuándo tu mente se arremolina. Practica respirar profundo varias veces y observa si tu mente comienza a calmarse.

Lección 5

¡Haz una pausa! Si sientes enojo o malestar en casa o en la escuela, practica hacer una pausa y respirar profundo varias veces.

Lección 3

Esta noche, antes de irte a dormir, practica el ejercicio de Movimiento y Relax.

Lección 6

Con la ayuda de una persona adulta en tu hogar, crea un lugar donde puedas practicar hacer una pausa cuando experimentes sentimientos fuertes.

Lección 7

Identifica un modo en el que quieras practicar ser tu mejor versión y comparte tu plan con un familiar.

Unidad 4

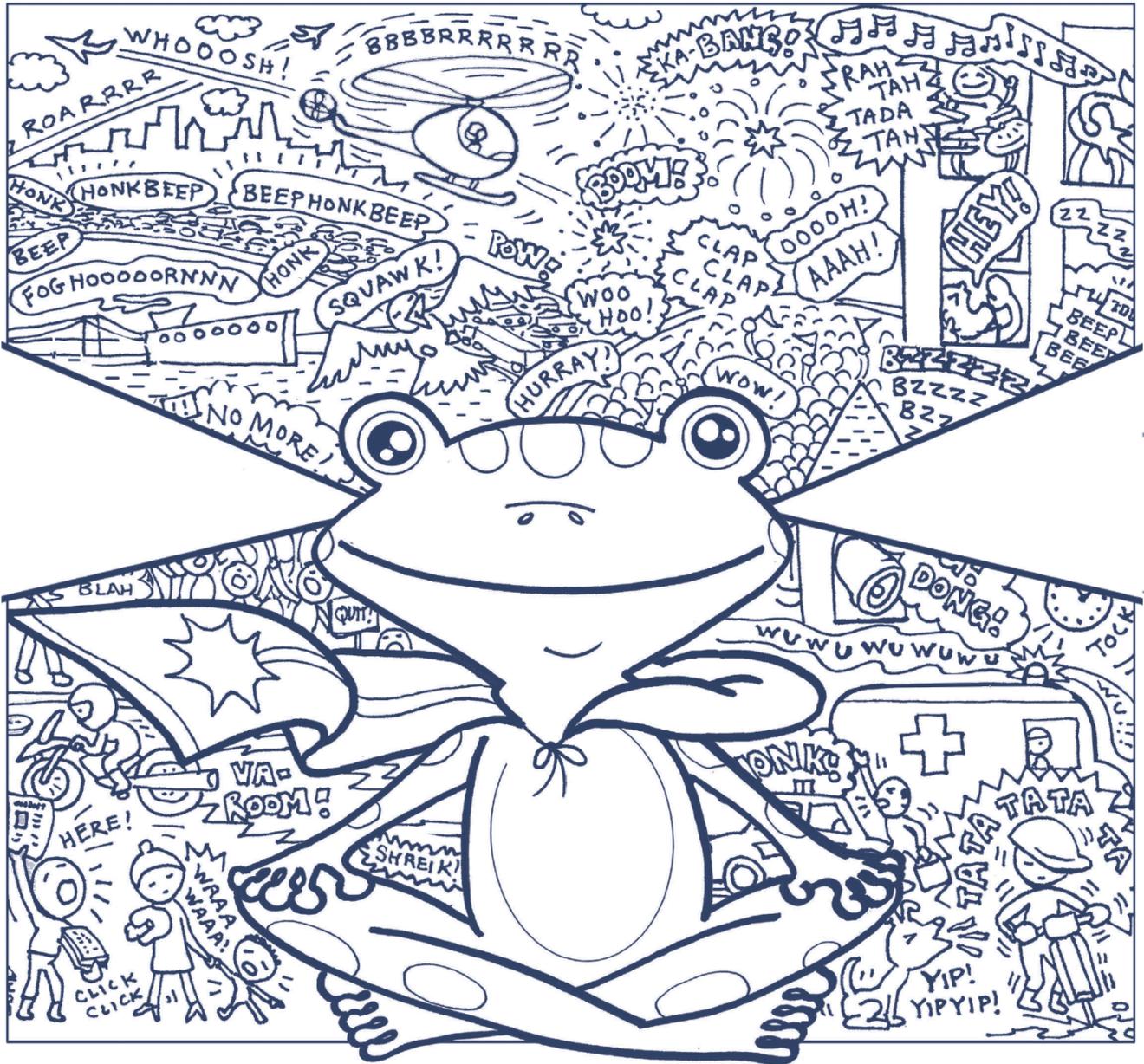
CONCIENCIA SOCIAL PARTE 1

EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

Sonidos

Colorea los sonidos cómodos de azul.

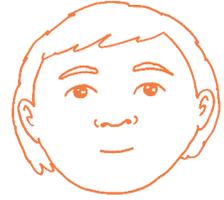
Colorea los sonidos incómodos de amarillo.



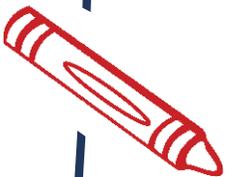
Muéstrale a un amigo.

¿Sus respuestas son iguales o diferentes?

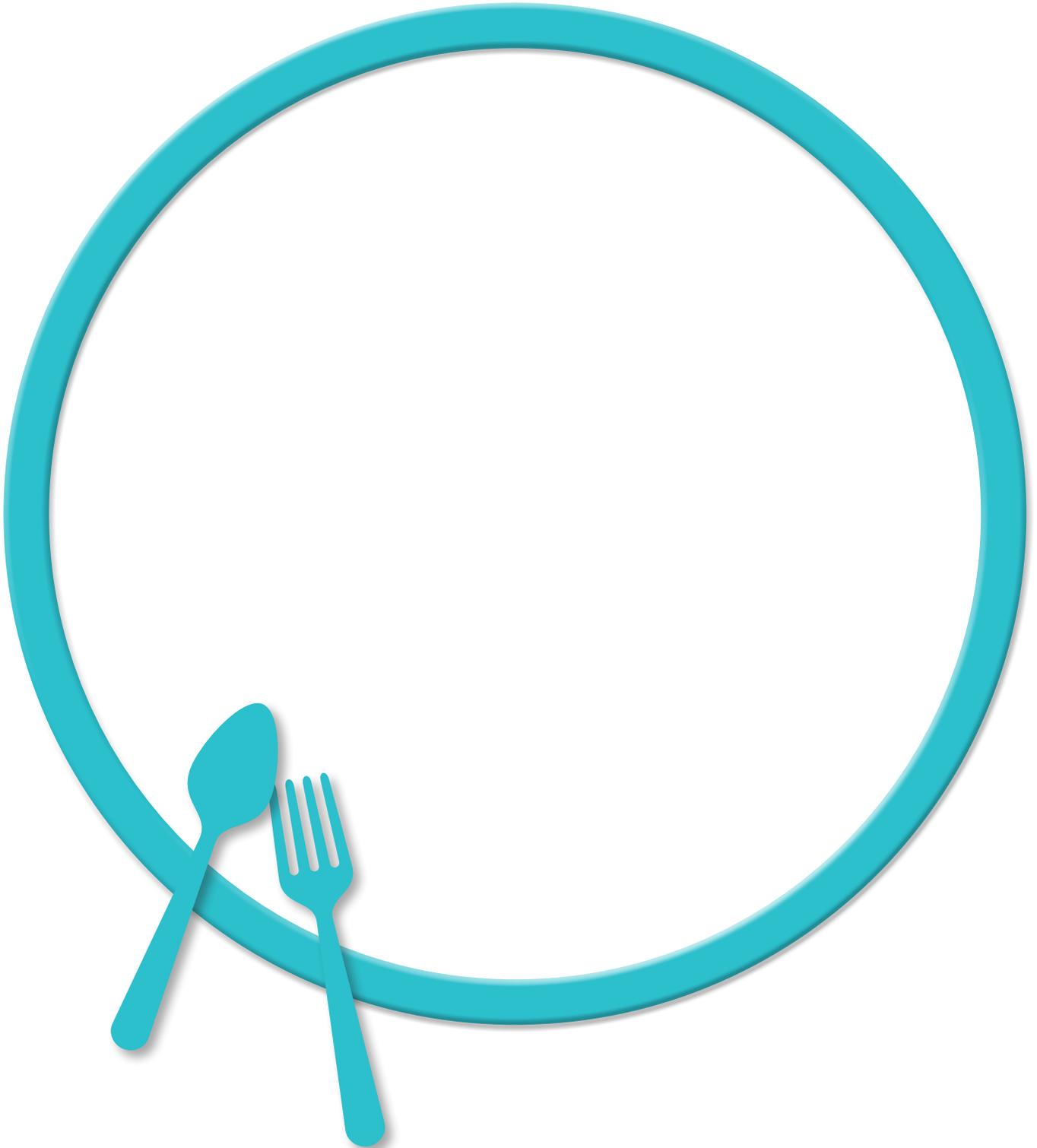
Mi Lugar Silencioso



Imagina y dibuja un lugar
que se sienta seguro y calmo.

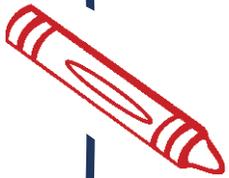
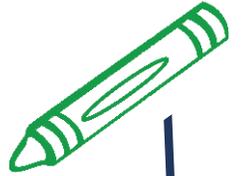


¿Qué se Está Cocinando?

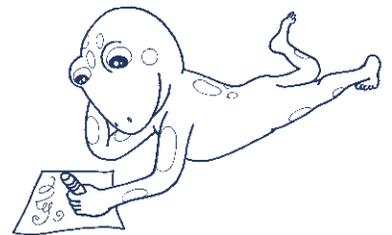
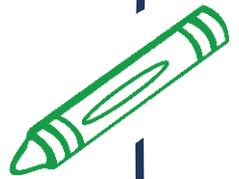
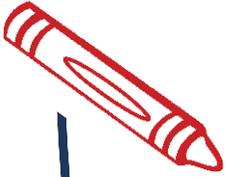
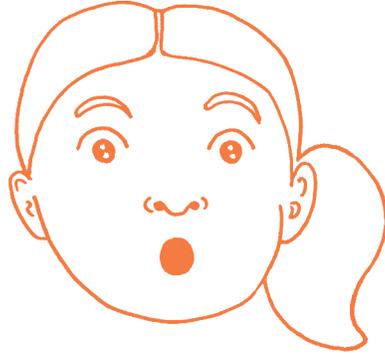


Dibuja tu comida favorita para comer con tu familia.

La Tía Zazu



¿Por qué esta amiga
se siente **sorprendida**?



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

Práctica de Gratitud

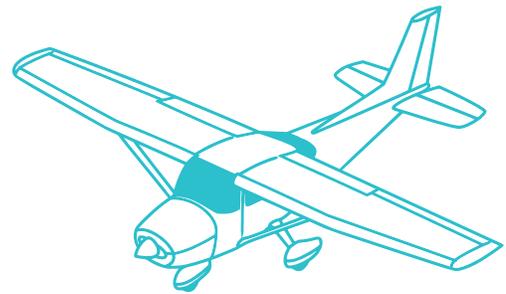
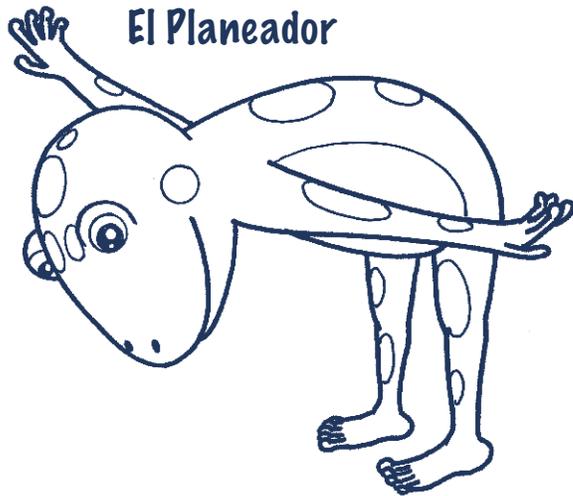


Piensa en
alguien por
quien te sientas
agradecido.

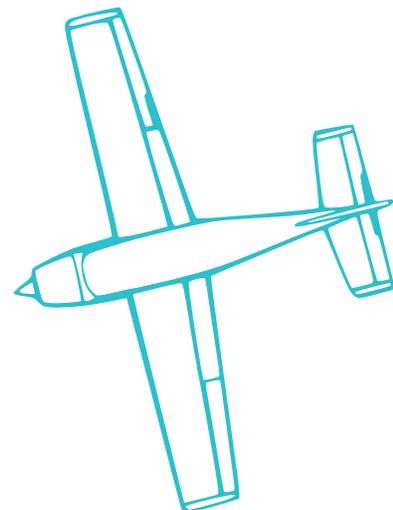
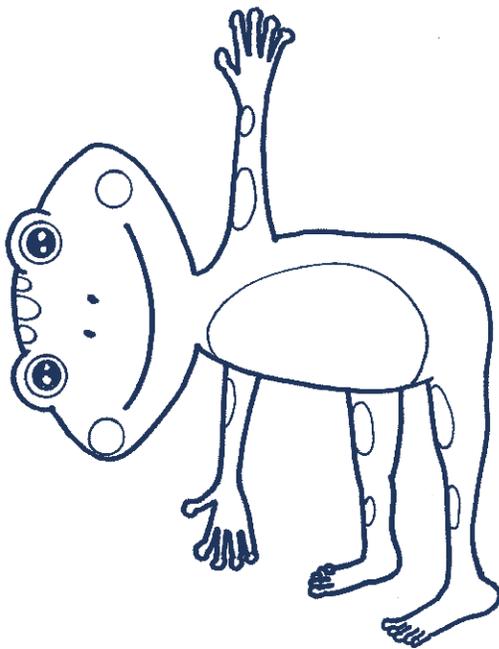


PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 4

El Giro del Planeador



El Giro del Planeador



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 4

Lección 1

Con la ayuda de una persona adulta en tu hogar, busca un lugar silencioso al que puedas ir cuando necesites calma y tranquilidad.

Lección 4

Comparte un halago o un agradecimiento con alguien. Observa qué sentimientos te visitan cuando lo haces.

Lección 2

Describe tu lugar silencioso interior a alguien de tu familia o de tu comunidad. Pídele a esa persona que describa cómo se vería, sonaría y se sentiría su lugar silencioso interior. Escucha con curiosidad y amabilidad.

Lección 5

Piensa en algo que disfrutaste mucho de tu día. ¿Quién ayudó a que eso fuera agradable? Dile a esa persona que la valoras o practica tener pensamientos amables sobre ella.

Lección 3

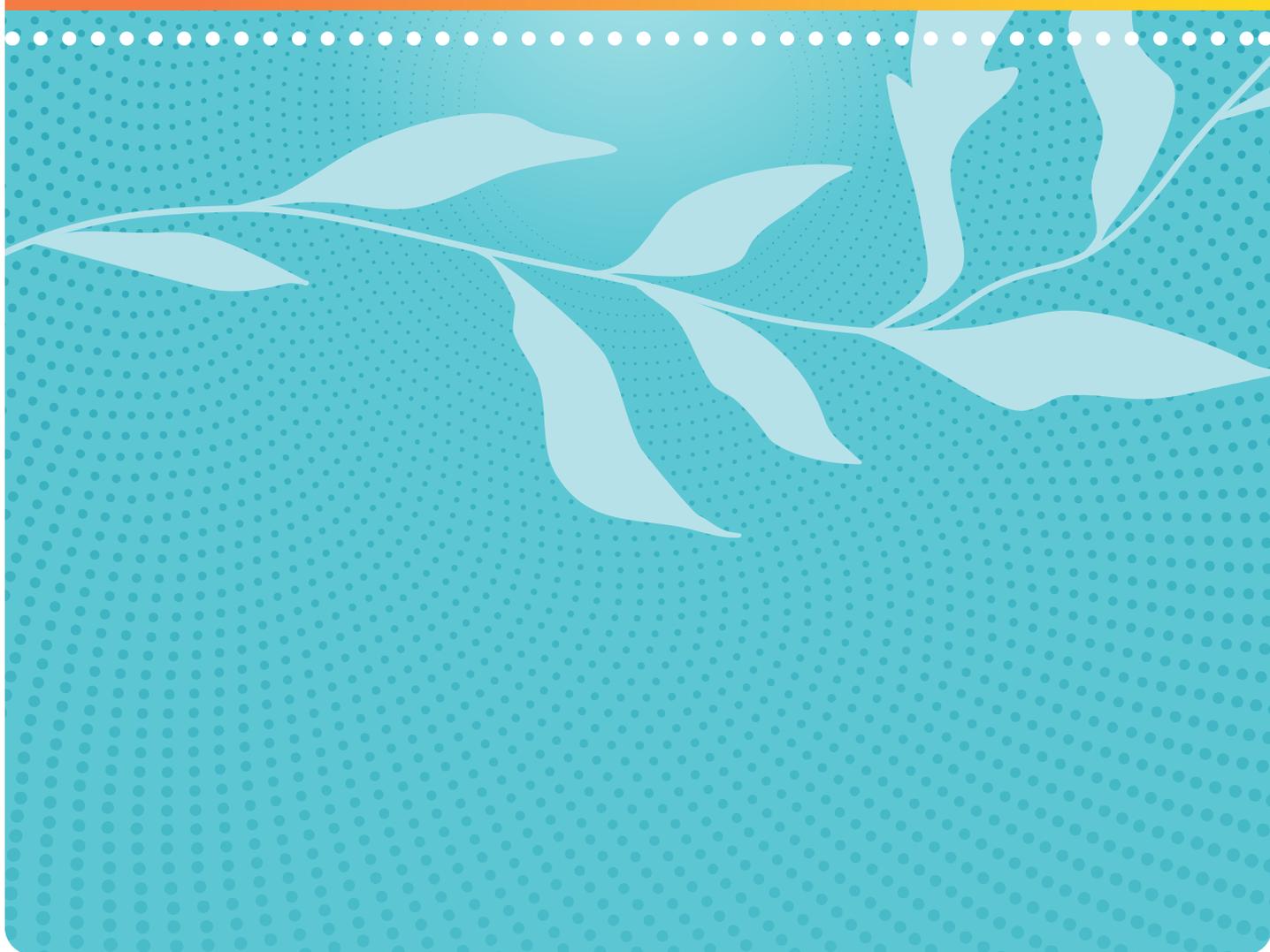
Presta atención cuando sientas curiosidad. ¿Qué te puede ayudar a hacer la curiosidad?

Lección 6

Observa un lugar donde haya gente. Practica ser consciente preguntándote "¿Qué puedo valorar de este espacio? ¿Se muestra amabilidad en este espacio?"

Unidad 5

HABILIDADES PARA RELACIONARSE





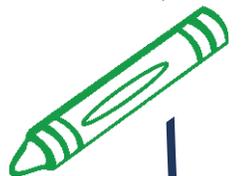
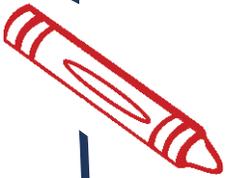
Kaya



La Sra. Abdoo



La Sra. Jones



Conociédonos

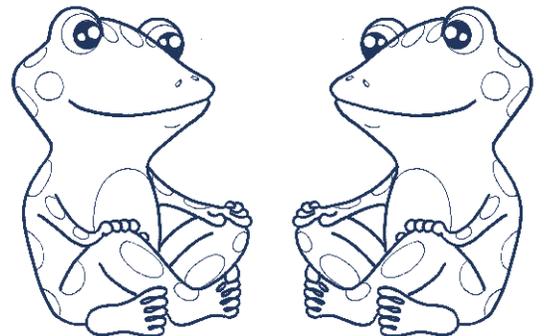
Yo

Tú

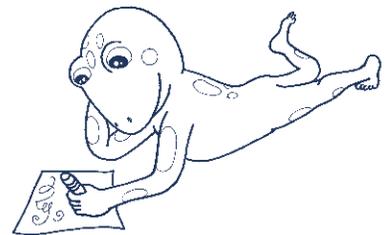
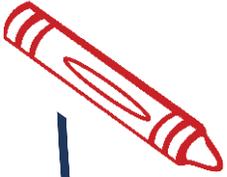
¿Cuál es tu color favorito?

¿A qué te gusta jugar?

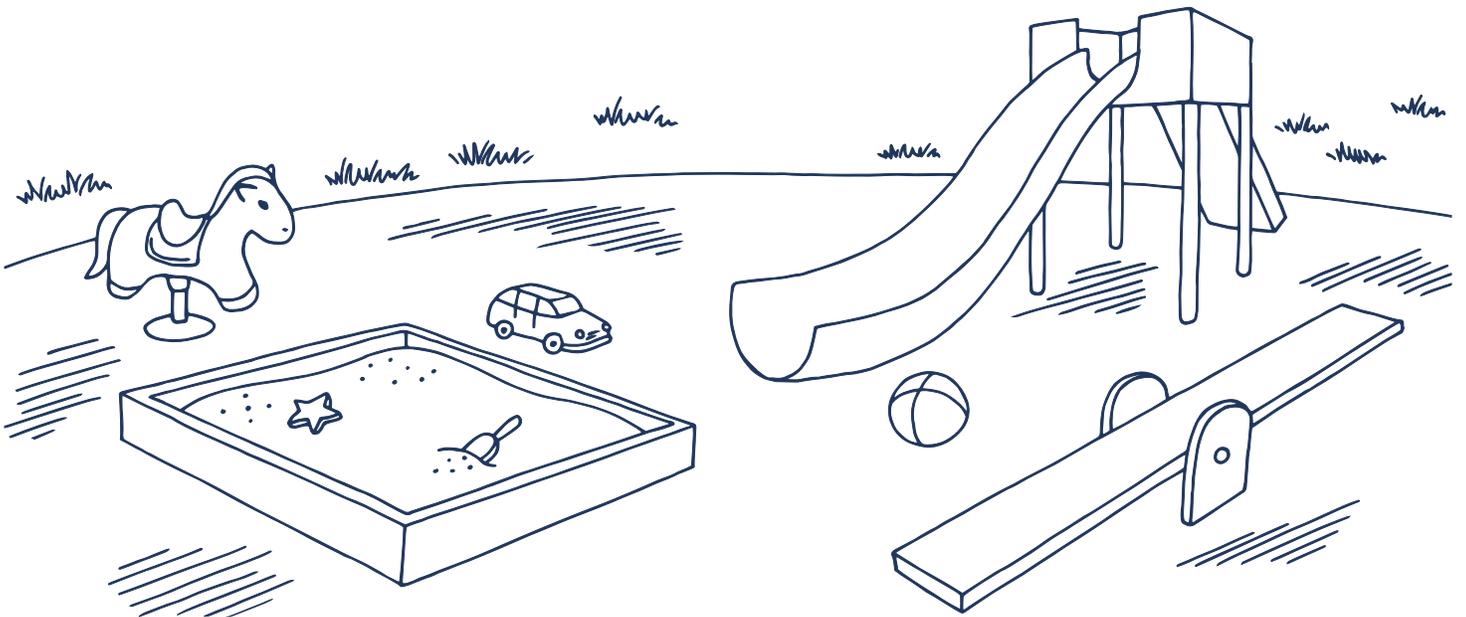
¿Cómo te sientes hoy?



¿Cómo le demostrarías
amistad a este niño?

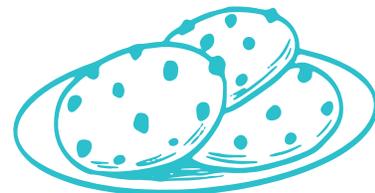
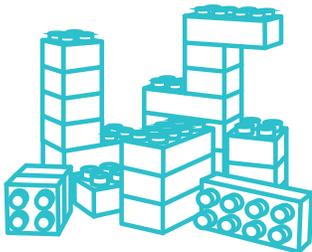
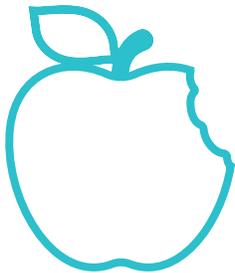
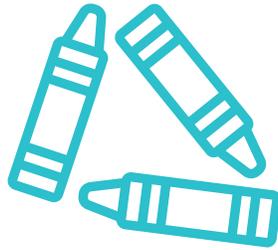


Dibuja una ocasión en la que resolviste un problema en el patio de juegos.

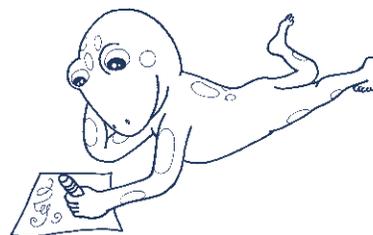
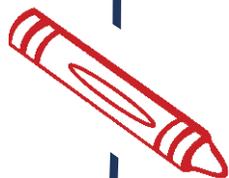


¿Compartir o No Compartir?

Encierra en un círculo las cosas que puedes compartir con un amigo.



Trabajar y jugar juntos puede ser difícil. ¿Qué puedes hacer cuando sientes **frustración**?



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

Respiración de los Cinco Dedos



Inhala mientras
trazas una línea
hacia arriba.

Exhala mientras
trazas una línea
hacia abajo.

Dibuja tu mano en la hoja con un crayón.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 5

El Amanecer Sentado en Pareja



Prácticas Para el Hogar de la Unidad 5

Lección 1

Mientras estés con tu familia, practica hacer que alguien se sienta bienvenido saludándolo con acciones y palabras amables.

Lección 2

¡Conoce a un amigo! Hazle a un amigo las preguntas de la clase de hoy para conocerlo más. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?

Lección 3

Ayuda a un amigo a sentirse bienvenido mostrándole simpatía. Comparte palabras amables diciéndole un motivo por el cual agradeces ser su amigo.

Lección 4

Puedes compartir cosas tales como juguetes o refrigerios, pero también puedes compartir conocimientos, habilidades, talentos, palabras amables o simplemente una sonrisa. Sé tu mejor versión compartiendo algo con un amigo o familiar.

Lección 5

Compartir de forma justa es compartir de un modo que funcione para todos. En el patio o en casa, practica compartir de forma justa con amigos o familiares. ¿Qué compartiste? ¿Por qué fue justo?

Lección 6

¡Comparte un hábito saludable con alguien que ames! Enséñale a alguien de tu familia lo que aprendiste sobre cómo cubrirte al toser o estornudar y cómo lavarte las manos para no contagiar gérmenes.

Lección 7

Los amigos comparten palabras amables e intentan no compartir palabras desagradables que puedan herir a las personas. Conviértete en detective de la amistad y observa si oyes a un amigo compartiendo palabras amables con otro. ¿Cómo piensas que esas palabras amables hicieron sentir a ambos amigos?

Lección 8

Practica ser tu mejor versión dándoles la bienvenida a amigos e invitándolos a jugar en un grupo. Presta atención a si hay alguien jugando solo e invítalo a jugar contigo.

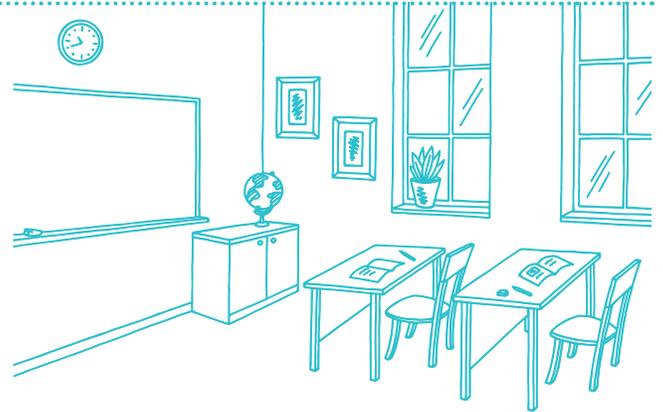
Unidad 6

CONCIENCIA SOCIAL PARTE 2

COMUNIDAD

Nuestra Comunidad Escolar

Agrega miembros de tu comunidad escolar a estos lugares.



Aula



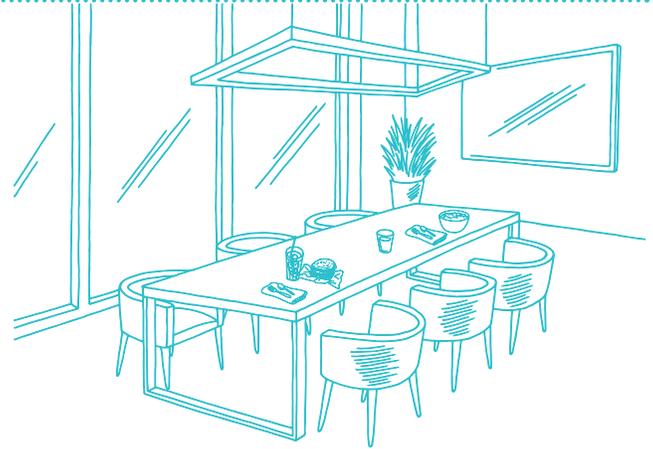
Biblioteca



Autobús

Nuestra Comunidad Escolar

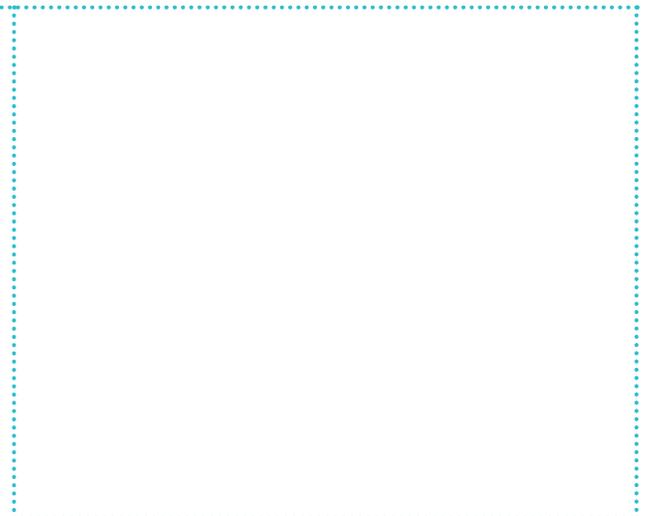
Agrega miembros de tu comunidad escolar a estos lugares.



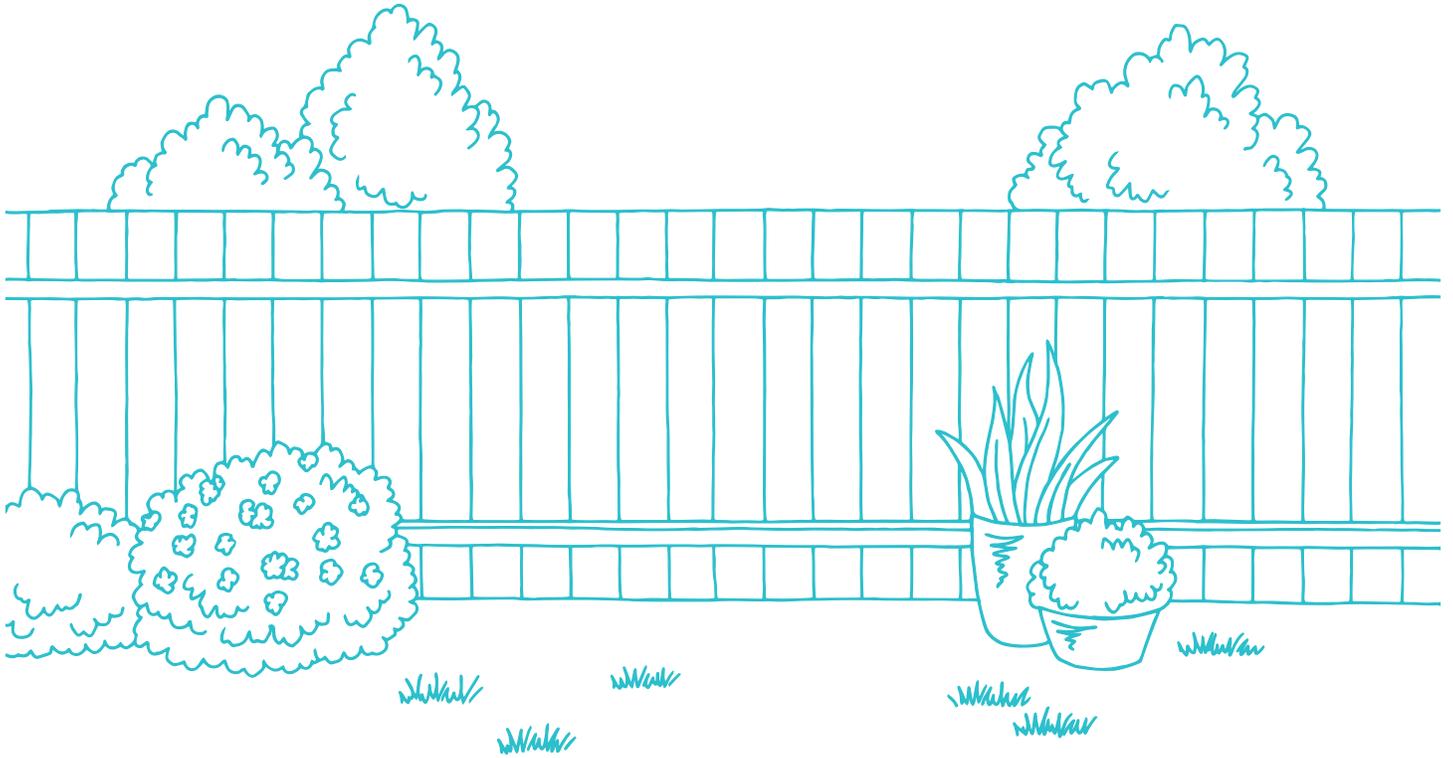
Comedor



Oficina



Plantar Semillas

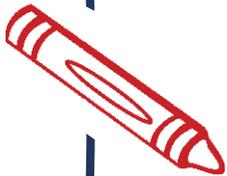
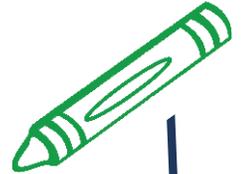


Dibuja una huerta. Dibuja personas cuidando la huerta.



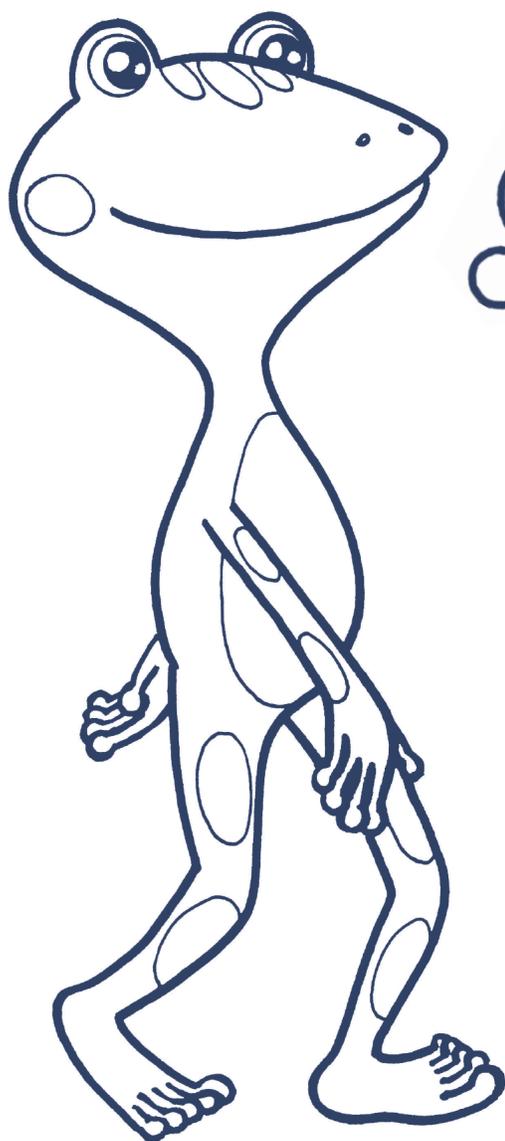
Estamos Todos Juntos en Esto

¿Cómo puedes demostrarle cuidado y amabilidad a tu comunidad?



PRÁCTICA DE MOMENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

Caminata Consciente

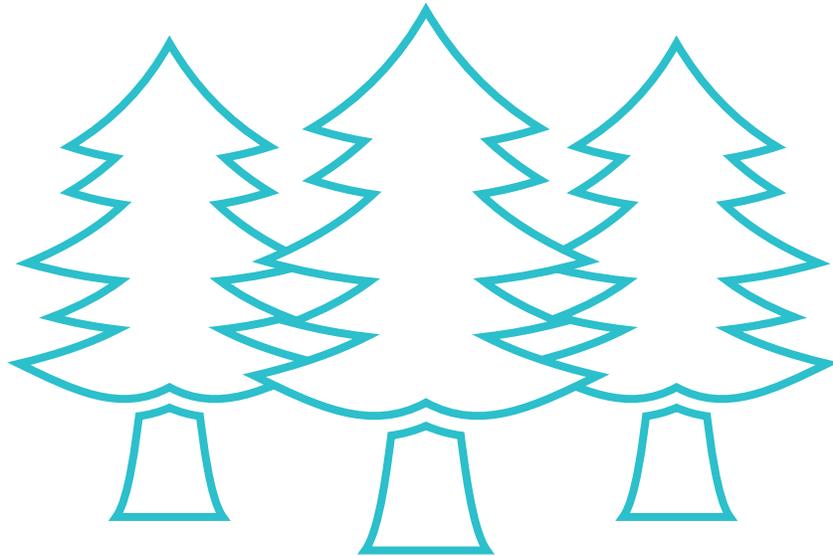
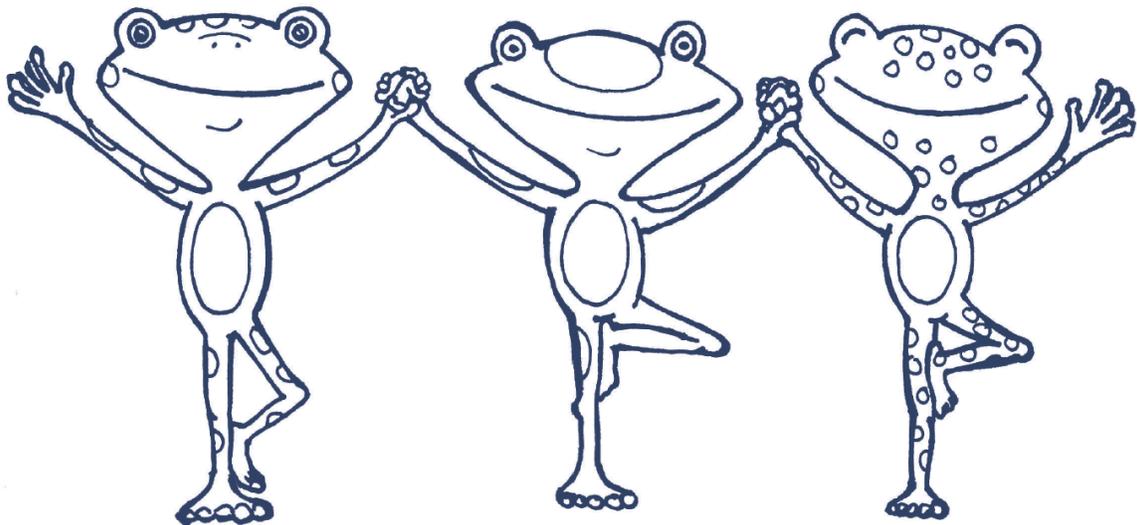


Camina con una
persona adulta. Observa
tres personas, lugares
o cosas que valoras
en tu comunidad.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTO CONSCIENTE DE LA UNIDAD 6

El Árbol en Grupo



¡Podemos crecer juntos!

Prácticas para el hogar de la Unidad 6

Lección 1

Sal a caminar con un miembro adulto de tu familia. Saluda a todas las personas que pases en tu comunidad.

Lección 4

Pregunta a tu familia qué cosas buenas hicieron u observaron en tu comunidad hoy.

Lección 2

Agradece a alguien de nuestra escuela por ayudarnos a tener una comunidad segura, feliz y saludable.

Lección 5

Practica ser tu mejor versión a la hora de la comida. Agradece a alguien que ayudó a preparar tu comida.

Lección 3

Si es posible, mira un video de un deporte adaptado o de los juegos paralímpicos en casa con una persona adulta. Debate sobre qué significa la inclusión.

Lección 6

¡Planta una semilla de amabilidad!
Dile a alguien de tu comunidad "gracias" por lo que hace. Pregunta en casa cómo pueden trabajar juntos para hacer algo amable para tu comunidad.



UNIVERSITY
of VIRGINIA

Lo hizo posible
.....

