

# ***Florecer***

**MANUAL DE RECURSOS PARA DOCENTES 2-3**



COMPLEMENTO DE

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



# Florecer

## MANUAL DE RECURSOS PARA DOCENTES 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](http://www.compassionschools.org)

[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

©2023 Universidad de Virginia y Pure Edge, Inc.

### COLABORADORES

Betsy Bell  
V. Joan Bryant  
Erin Cooney  
K. Mae Copham  
Ellen Daniels  
Catherine Graber  
Deena Heller  
Katherine Ludwig  
Marian Matthews  
Aimee Pike  
Katherine Ross  
Megan Ruby  
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*



# *Contenido*

---

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>Introducción</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Pósteres</b>      | <b>3</b>   |
| <b>Unidad Uno</b>    | <b>8</b>   |
| <b>Unidad Dos</b>    | <b>26</b>  |
| <b>Unidad Tres</b>   | <b>44</b>  |
| <b>Unidad Cuatro</b> | <b>70</b>  |
| <b>Unidad Cinco</b>  | <b>86</b>  |
| <b>Unidad Seis</b>   | <b>98</b>  |
| <b>Unidad Siete</b>  | <b>116</b> |

---

# Introducción



Los Recursos para Docentes *Florecer* son un complemento de *Florecer: El Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas*. El propósito de estos recursos es brindarle respaldo para que implemente el plan de estudios *Florecer*. Además de los materiales e ilustraciones que sirven de apoyo para lecciones específicas, este libro también contiene recursos generales, como pósteres que se pueden exhibir en el aula. Los recursos están organizados por unidad del plan de estudios. Cada unidad incluye prácticas para el hogar que se pueden entregar a los alumnos para profundizar el aprendizaje en el hogar. Cada unidad también abarca un Correo Compasivo, que es un boletín diseñado para favorecer la comunicación con otros educadores de la escuela y aportar ideas para reforzar las habilidades de *Florecer* en múltiples entornos. Comparta el Correo Compasivo con otros educadores o administradores y aliéntelos a brindar a los alumnos oportunidades para practicar lo que están aprendiendo.

Además de los Recursos para Docentes, *Florecer* incluye el Manual del Plan de Estudios, la Guía Práctica, el Mazo de Cartas y el Libro de Ejercicios. Esperamos que todos estos recursos sean un apoyo para usted y para sus alumnos a medida que incorporan las lecciones y las prácticas de *Florecer*.

# ***La Atención Plena es...***

**Prestar atención de manera deliberada  
con una mente curiosa y amable.**

**Cuando soy consciente...**

- Me concentro en lo que sucede aquí y ahora.
- Noto cuando mi mente se distrae y poco a poco vuelvo a concentrarme.
- Presto atención a los sentimientos que visitan mi mente y mi cuerpo ahora.
- Observo lo que puedo oír, ver, oler, gustar y tocar ahora.
- Hago una pausa para valorarme, valorar a los demás y valorar el mundo en que vivimos.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# ***La Compasión es...***

**Mostrar cuidado y amabilidad para uno mismo,  
para otras personas y para otros seres vivos que lo necesitan.**

## **Cuando practico la compasión...**

- Pienso cómo sería estar en el lugar de otra persona.
- Respondo con amabilidad cuando alguien está dolido o molesto.
- Quiero que los demás tengan lo que necesitan.
- Presto atención a cómo puedo mostrar cuidado hacia mí y hacia los demás.
- Me amo y quiero que los demás se sientan seguros y amados.

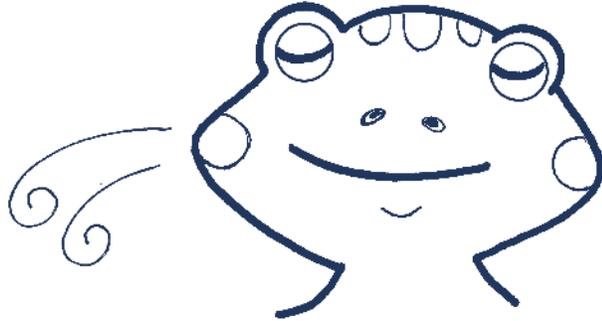
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# ***Cómo Ejercitar la Capacidad de Atención Plena***

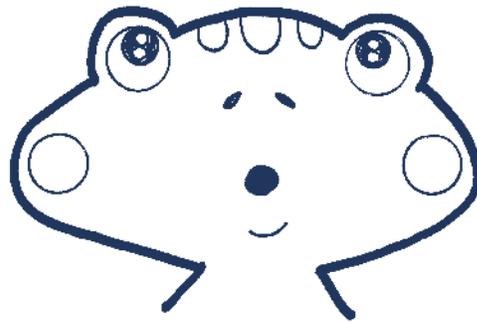
## ***Paso 1***

Centra tu atención en algo (como la respiración o el sonido de la campana).



## ***Paso 2***

Percibe cuando tu mente se distraiga de la respiración o del sonido.



## ***Paso 3***

Regresa poco a poco tu atención a la respiración o al sonido.





---

## ***Capacidad de Atención Plena***

Puede ser de ayuda pensar en nuestra mente como en una capacidad: se mejora a medida que se pone en práctica.

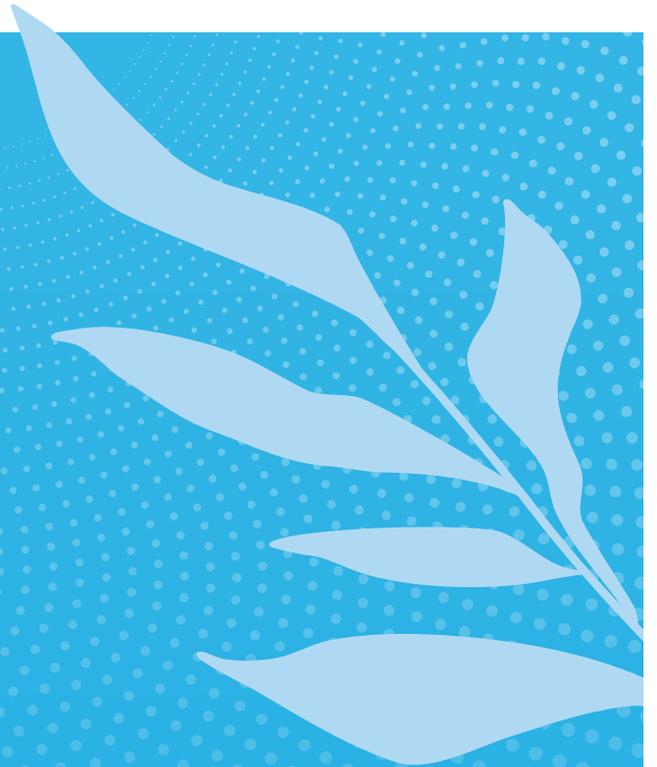
Al practicar la atención plena durante todo el año, mejoraremos nuestra capacidad de atención plena. Cuanto más ejercitemos nuestra capacidad de atención plena juntos, más fácil será usarla cuando queramos.





# *Unidad 1*

## *Compasión*





# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 1 ···· COMPASIÓN

### Qué Aprendemos .....

En esta unidad, los alumnos aprenden que la compasión es mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita. Los alumnos podrán identificar estrategias para mostrar compasión por ellos mismos y por los demás.

### Momento Consciente

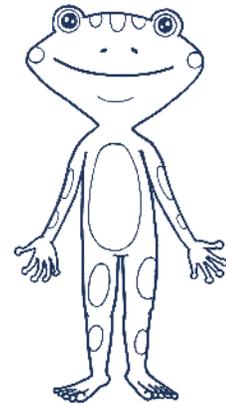


### Respiración Calmante

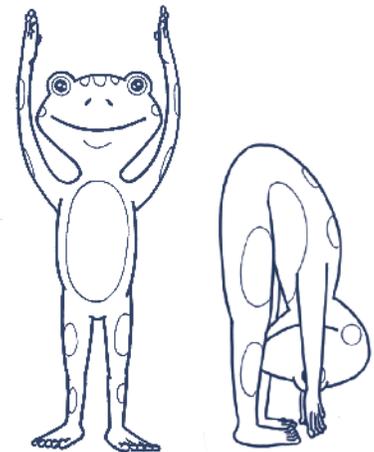
.....

- Siéntense en una posición cómoda.
- Coloca una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos son sus Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.
- Inhalemos juntos lentamente, y ahora exhalemos juntos lentamente.
  - Inhalen nuevamente. Sientan cómo el aire entra por la nariz. Exhalen y sientan cómo el aire sale por la nariz.
  - Inhalen y sientan cómo el vientre y el pecho se agrandan. Exhalen y sientan cómo el pecho se hunde y el vientre se relaja.
- Cuando respiro de este modo, siento que soy amable conmigo mismo. Gracias por respirar conmigo.

### Movimiento Consciente



LA MONTAÑA



EL AMANECER/EL ATARDECER



# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 1 ···· COMPASIÓN

### **Conexiones Para Enseñar y Aprender**

Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

- 1. Examen Interno de Agua:** Guíe a los alumnos para que encuentren sus Puntos de Anclaje y hagan un examen interno de sus cuerpos, con curiosidad y amabilidad, para observar (e indicar con un gesto con la mano) cuánta sed sienten antes y después de visitar la fuente de agua.
- 2. Actos de Solidaridad:** Para hacer hincapié en la construcción de una comunidad que cuide, en el momento de la transición, todos los alumnos están de pie junto a su escritorio. El maestro elige a un alumno para que forme fila primero, camina hacia ese alumno y arrima su silla al escritorio. Luego, ese alumno elige a un compañero, arrima su silla y forma fila. La clase continúa formando fila de esta manera, y el último alumno arrima la silla del maestro. En lugar de arrimar las sillas, puede emplear otro acto de amabilidad simple.

### Actividad de 5 Minutos

- **Objetos Perdidos:** Para relacionar con el cuento “Un día de perros”, hable con los alumnos de dónde hay en la escuela un lugar para los objetos perdidos. Analice por qué es una parte importante de la comunidad escolar y cómo los alumnos pueden ser miembros compasivos de la comunidad cuando se pierde algo o cuando encuentran un objeto que pertenece a otra persona.
- **Palabras Relacionadas con “Compasión”:** Invite a los alumnos a recordar el significado de compasión y, luego, a encontrar todas las palabras más pequeñas que puedan en la palabra “compasión”.



### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Arte con “Un Día de Perros”:** Guíe a los alumnos para que imaginen cómo podrían mostrar compasión con un animal perdido. De manera individual o en grupos pequeños, los alumnos dibujan una escena donde un animal perdido podría refugiarse durante la noche. Los alumnos eligen el animal que van a refugiar, consideran qué podría necesitar para esa noche y agregan esos elementos a la escena.
- **Actos de Compasión:** Guíe a los alumnos para que recuerden el significado de compasión y actúen ejemplos de compasión. Para facilitar una lluvia de ideas sobre actos de compasión, recurra a ejemplos que los alumnos podrían haber observado u oído en sus comunidades, en su escuela, en una película o en un libro que hayan leído juntos. Invite a los alumnos a dramatizar los actos de compasión, en parejas o en grupos pequeños, delante de la clase.



# Un Día de Perros



## Parte 1

Dígalos a los alumnos que otra cosa sobre la que aprenderán este año es la **compasión**. Invite a los alumnos a hacer un gesto (por ejemplo, tocarse la nariz) si han oído esa palabra alguna vez y otro gesto (como tocarse la cabeza) si es una palabra nueva para ellos.

Dígalos que van a explorar juntos qué significa la palabra “compasión” escuchando un cuento sobre un cachorro. Pídales que escuchen atentamente y que piensen, mientras oyen el cuento, qué siente el cachorro y qué necesita.

Explíqueles que, si se distraen mientras usted lee el cuento, pueden practicar ejercitar su capacidad de atención plena percibiendo cuándo su mente se distrae, diciéndose en silencio “¡Te atrapé!” y regresando la atención al sonido de su voz.

### Lea la Parte 1:

- *Un cachorro se perdió en un parque muy grande. Se separó de su familia, los Johnson, y está solo. Empieza a oscurecer, y el cachorro no ha comido ni tomado agua durante horas. Su cuerpecito se siente muy cansado, demasiado cansado para seguir deambulando por el parque. El cachorro olfatea debajo de unos arbustos, da unas vueltas en círculo varias veces y se acuesta. Se lame la pata un momento y luego cierra los ojos.*

Hágales a los alumnos preguntas como las siguientes:

- **¿Qué necesita el cachorro?**
- **¿Por qué sería útil saber qué necesita el cachorro?**

Invite a varios alumnos a compartir sus respuestas.

Según corresponda, ayude a los alumnos a reconocer qué necesita el cachorro (por ejemplo, alimento, agua, sentirse seguro, que su dueño lo encuentre, etc.) y a llegar a la conclusión de que sería útil saber esas cosas para poder cuidarlo.

Escriba la palabra **compasión** en el pizarrón e invite a los alumnos a adivinar su significado. Invítelos a reflexionar sobre el cuento para obtener pistas.

Después de que varios alumnos hayan tenido la oportunidad de hablar, dígalos que **compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita**.

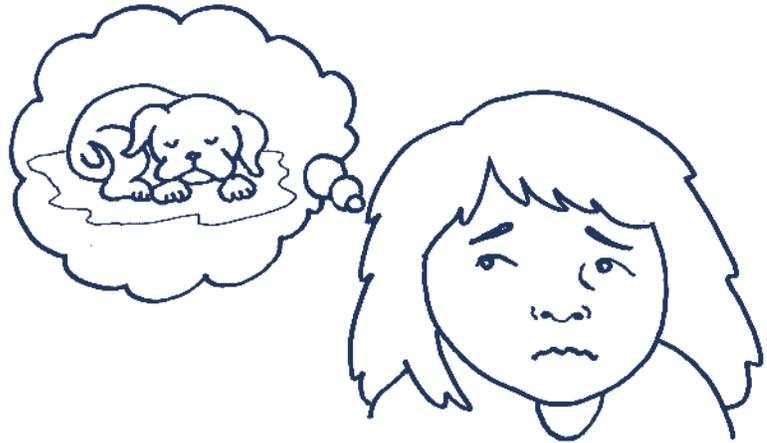
Pregunte a los alumnos: *Si sintieran compasión por el cachorro, ¿cómo lo demostrarían?* Acepte cualquier respuesta, pero extraiga y use de algún modo el término “cuidado” (por ejemplo, cuidar al cachorro dándole alimento y agua, llevándolo a algún lugar seguro, etc.).

### HAGA UN RESUMEN PARA LOS ALUMNOS:

- *Compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita.*

Explique a los alumnos que van a aprender mucho más sobre cómo mostrarse compasión a ellos mismos y a los demás.

# Un Día de Perros



## Parte 1

Lea la parte 2 de “Un día de perros” en voz alta:

- *Del otro lado del parque, a más de un kilómetro y medio de distancia, Katrina Johnson ha perdido a su nuevo cachorro. Va caminando con pisadas fuertes, enojada, pateando montones de basura. Con los puños apretados, el rostro enrojecido y el ceño fruncido, grita al aire: “No merezco esto. ¿Cómo pude haberlo perdido? Es mi culpa”.*
- *Sigue caminando con pisadas fuertes antes de tirarse al suelo, poner la cabeza entre las manos y comenzar a llorar. En medio de las lágrimas, recuerda algo y se sienta de repente. Coloca una mano en el corazón y otra en el vientre. Luego comienza a respirar profundo. Continúa respirando profundo durante algunos minutos. Permanece sentada en calma durante un momento y hace un examen interno con curiosidad y amabilidad preguntándose: ¿Cómo se siente mi mente en este momento? Se da cuenta de que siente tristeza y temor y de que quiere ayuda.*
- *Después de volver a inhalar profundo y exhalar una vez más, llama por teléfono a su papá, el Sr. Johnson. Tan pronto como oye su voz, comienza a llorar de nuevo. Le dice: “Me siento muy triste”. Mi cachorro está solo y perdido. Seguramente tenga hambre y miedo. Necesito ayuda para encontrarlo”. Su padre la tranquiliza y la consuela diciéndole que harán todo lo posible por encontrarlo. Cuelga el teléfono después de decir que irá a buscarla al parque y que llevará alimento para perros y linternas, ya que está empezando a oscurecer.*
- *Ella suspira, con la mente aliviada, porque la ayuda está en camino. Le susurra “lo siento” al cachorro, que está solo por algún lado.*

Pida a los alumnos que debatan, en grupo o en parejas, preguntas como las siguientes:

- **¿Qué hizo Katrina para calmarse? ¿Usó alguno de los ejercicios que aprendimos la última vez?**  
[Respuesta: respiración consciente y examen interno]
- **¿De qué modo la respiración consciente ayudó a Katrina a mostrarse compasión?**
- **¿Cómo un examen interno con curiosidad y amabilidad ayudó a Katrina a mostrarse compasión?**
- **¿De qué modo el papá le mostró compasión a Katrina?**

Haga que los alumnos compartan algunas respuestas con la clase.

### HAGA UN RESUMEN PARA LOS ALUMNOS:

- *La atención plena es usar nuestra mente para prestar atención de manera deliberada, con curiosidad y amabilidad. Katrina usó la atención plena para observar cómo se sentía.*
- *Compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita. Katrina sintió compasión por su cachorro. El papá de Katrina sintió compasión por ella.*
- *La atención plena puede ayudarnos a mostrarnos compasión. Cuando Katrina hizo un examen interno y usó la respiración para calmarse, se demostró compasión. También se demostró compasión al pedir ayuda.*

Luego, invítelos a aportar ideas sobre cómo pueden mostrarse compasión en su propia vida. Adapte este debate a sus alumnos específicos y luego úselo para hacer la transición a la práctica de Movimiento Consciente.

# Un Día de Perros



## Parte 3

Lea la parte 3 de “Un día de perros” en voz alta:

- *Una familia pasó la mayor parte del día paseando en el mismo parque. Llevan mochilas con sobras de comida y residuos del picnic, trajes de baño húmedos y un mapa para recorrer los senderos. Están por salir del parque para volver a su hogar cuando oyen gemidos. Todos se detienen a escuchar y concuerdan en que parece un animal.*
- *Los dos niños quieren seguir el sonido para ver de qué animal se trata, pero la mamá cree que se está haciendo demasiado tarde y que deben ir directo a casa. (Después de todo, ¡mañana tienen escuela!). Siguen caminando por el sendero, antes de avanzar mucho más los dos niños exclaman: “Mamá, ¿y si el animal está herido y necesita nuestra ayuda?”.*
- *La mamá hace un examen interno silencioso y se da cuenta de que, aunque quiere que lleguen a casa, también siente compasión por el animal. Sonríe con orgullo a los niños por querer ayudar y comienza a desandar el sendero. Buscan en la zona, y no pasa mucho tiempo antes de que vean un cachorro marrón y blanco debajo de unos arbustos cercanos. El cachorro está temblando.*

Divida a los alumnos en parejas. Luego, pídale al más alto de la pareja que diga cómo se siente el cachorro y pídale al más bajo de la pareja que diga cómo se sienten los niños. Escuche si dicen respuestas adecuadas tales como “con miedo”, “compasión”, “hambre”, etc.

Pídale a cada pareja que identifique un modo de mostrarle compasión al cachorro y que luego la dramaticen en silencio. Concédales algunos minutos para que desarrollen su representación y, luego, invítelos a actuar delante de toda la clase. Invite a los alumnos a adivinar cuáles son los actos de compasión de sus compañeros. No olvide preguntarles por qué eligieron ese acto en particular.

Después de que todos los alumnos hayan representado sus actos de compasión, ayúdelos a observar que el hecho de usar la curiosidad y la amabilidad y de prestar atención para entender cómo se sentían los demás (los niños y el cachorro) ayudó a los personajes del cuento a saber cómo mostrar compasión. (Por ejemplo, la mamá entendió el deseo de los niños de ayudar; los niños entendieron que el cachorro estaba asustado y probablemente tenía sed y hambre). Ayude a los alumnos a comprender que, si los personajes del cuento no se hubieran dado cuenta de las necesidades de los demás, quizás no hubiesen ayudado al cachorro o no lo hubiesen hecho de un modo significativo.

### HAGA UN RESUMEN PARA LOS ALUMNOS:

- *La atención plena es usar nuestra mente para prestar atención de manera deliberada, con curiosidad y amabilidad.*
- *Compasión significa mostrar cuidado y amabilidad a alguien que lo necesita.*
- *La atención plena puede ayudarnos a mostrar compasión a los demás.*

# Un Día de Perros

## Parte 4



Lea la parte 4 de “Un día de perros” en voz alta:

- La mañana siguiente, Katrina y el Sr. Johnson se levantan muy temprano antes de la escuela para hacer carteles del cachorro perdido. Recorren en auto distintos vecindarios para colgar sus carteles en los postes de teléfono. Conducen hasta el centro de la ciudad para pedirles a los propietarios de las tiendas que coloquen carteles en sus vitrinas. Todos los propietarios de las tiendas le dicen palabras amables a la niña, y el dueño de un restaurante incluso le da una galleta para el desayuno. Finalmente, Katrina y su padre conducen hasta el otro lado de la ciudad, a un lugar donde se puede ir a buscar o a adoptar animales perdidos, por si alguien llevó allí al cachorro.
- Aunque el Sr. Johnson sigue tranquilizándola, Katrina va a la escuela con mucha tristeza. Le cuesta mucho concentrarse en su tarea y, durante el recreo, se queda sentada en un banco en silencio. Sus amigos y su maestra son excepcionalmente amables todo el día, la abrazan, comparten sus refrigerios con ella y le hacen muchas preguntas sobre el cachorro. Katrina no ve la hora de llegar a casa y ver si alguien ha llamado por el cachorro.

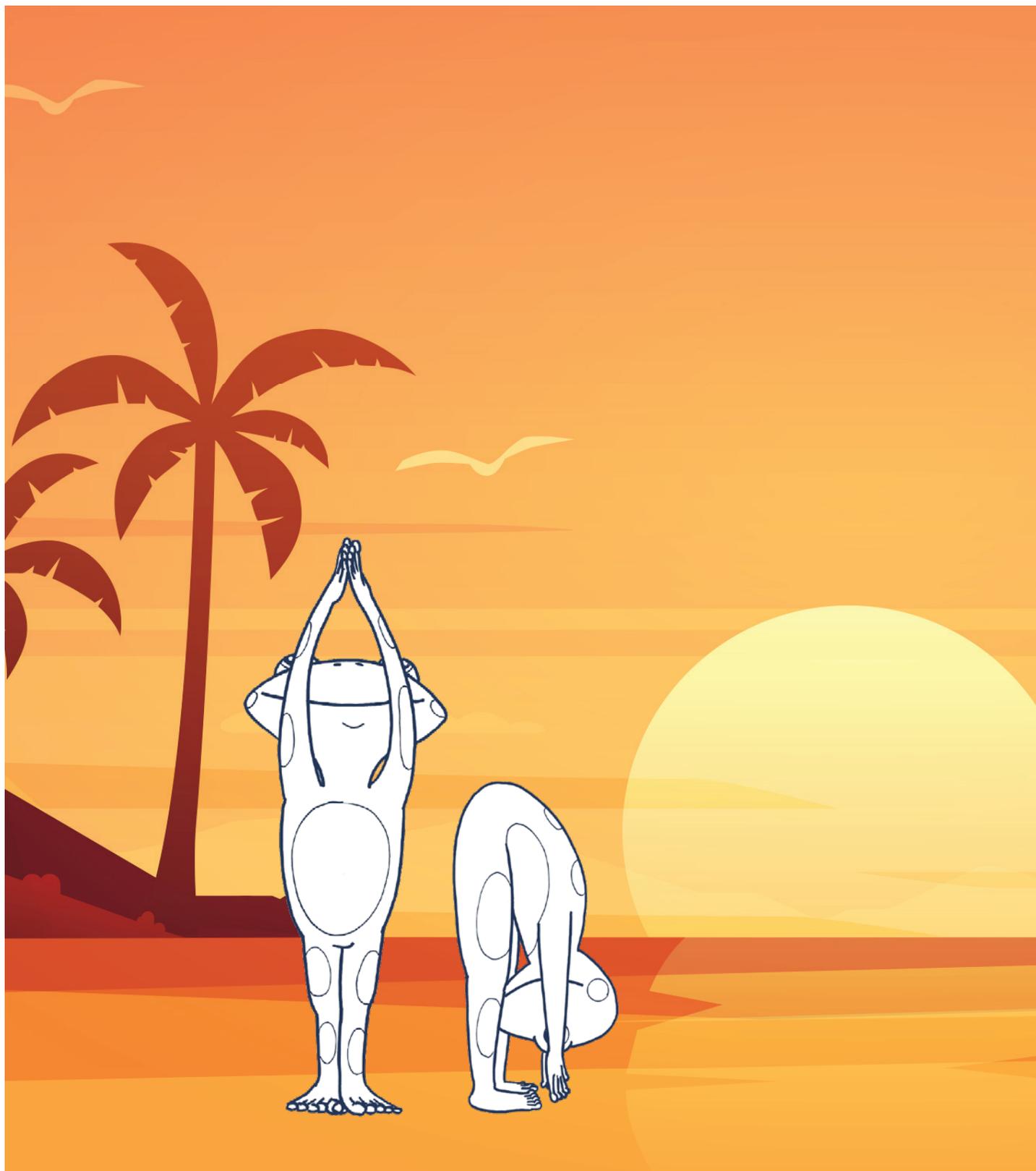
Para centrarse en la compasión que muestran los miembros de la comunidad, deténgase en este momento del cuento y hágales a los alumnos preguntas como las siguientes:

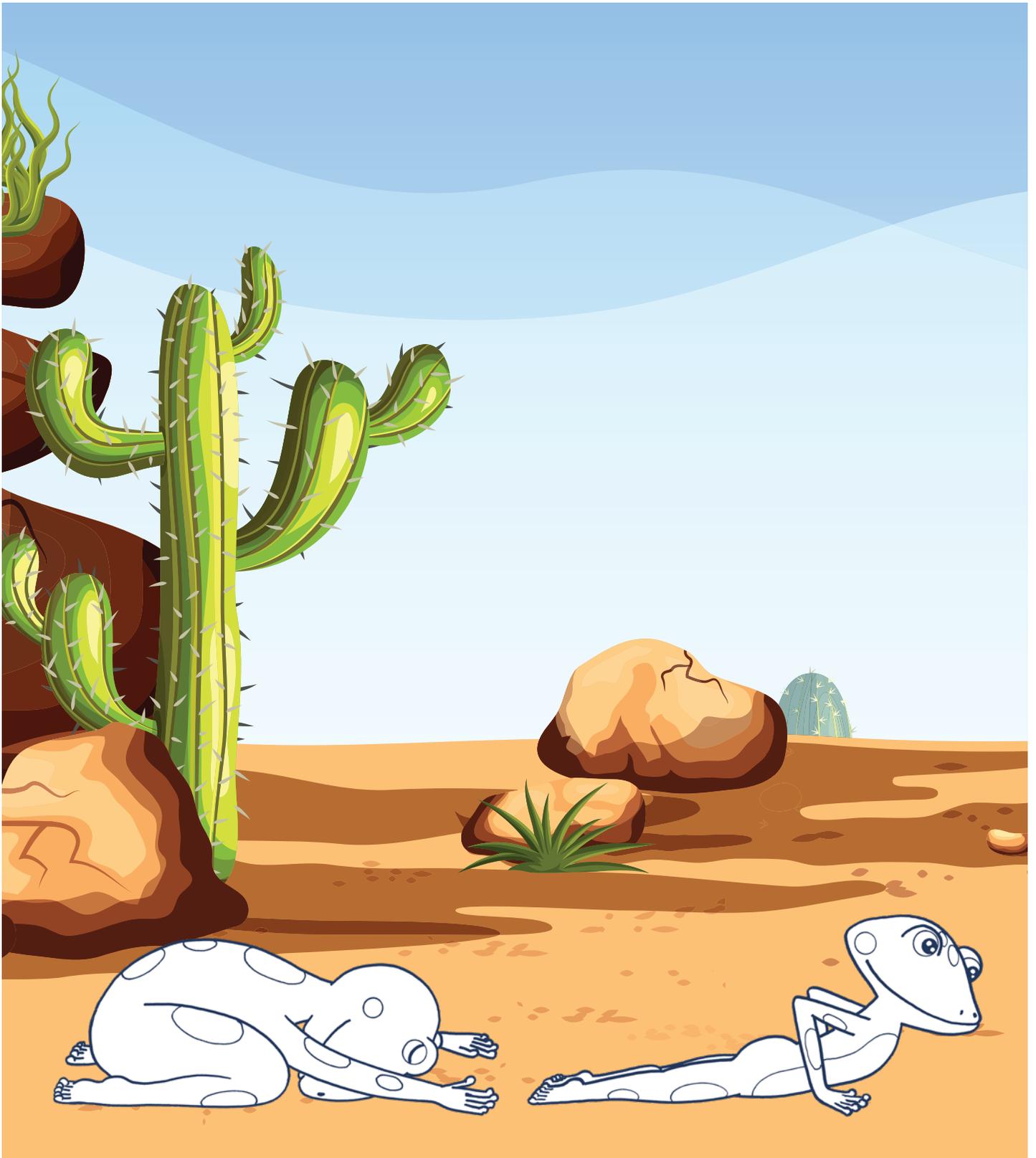
- **¿A qué lugares de su comunidad van el Sr. Johnson y Katrina?**
- **¿Por qué piensan que el dueño del restaurante le da a Katrina una galleta?**
- **¿De qué modo le muestran compasión a Katrina en la escuela?**

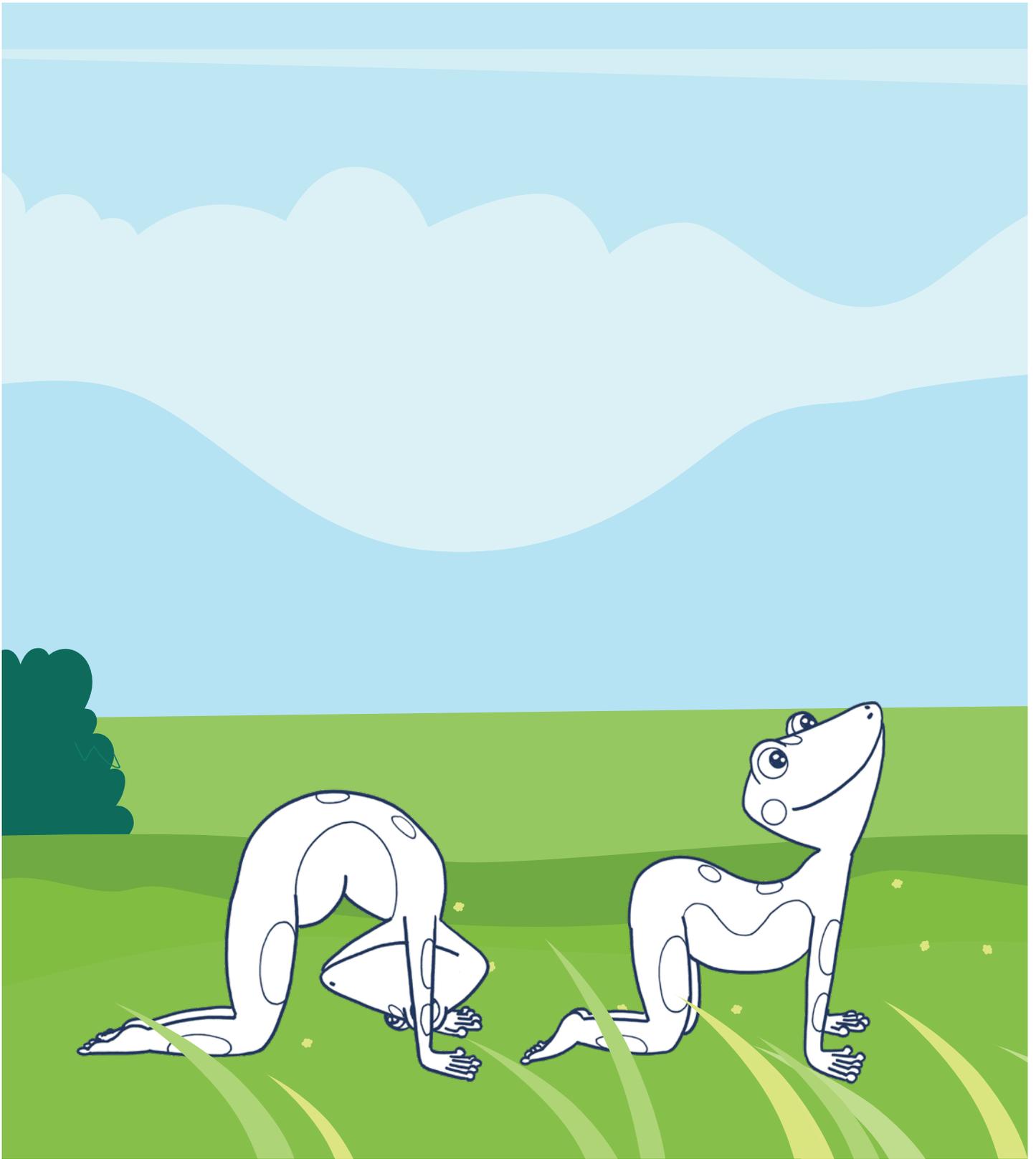
Indíqueles a los estudiantes que oirán el final del cuento y continúe leyendo:

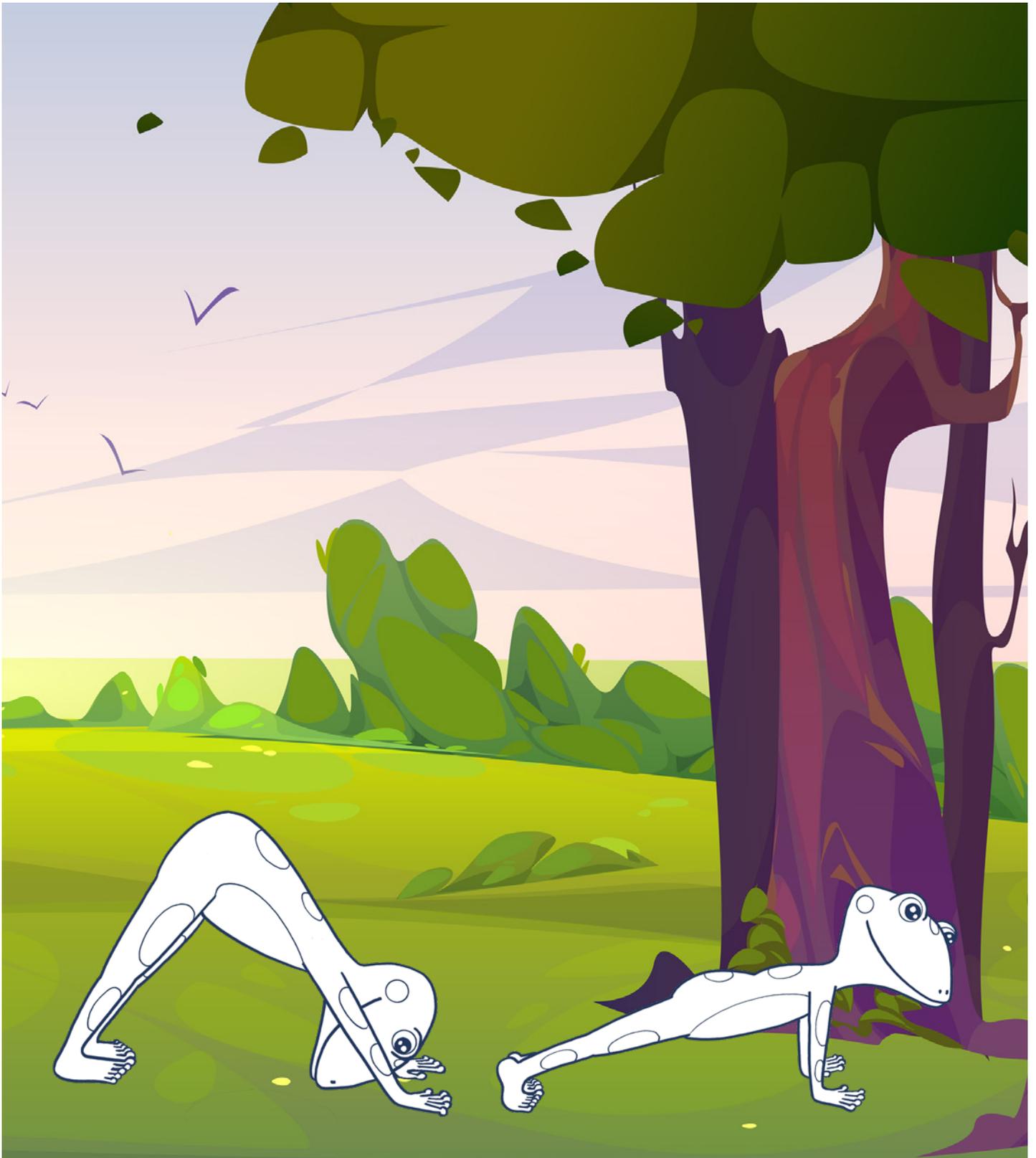
- En otra parte de la ciudad, la madre y sus hijos se levantan muy temprano antes de la escuela para hacer carteles sobre un cachorro que encontraron y para sacar al cachorro a pasear. Tienen pensado colgar los carteles en su vecindario no bien salgan de la escuela. Los niños quieren quedarse con el cachorro y para sus adentros esperan que el dueño no vea los carteles. En la escuela, les cuesta mucho concentrarse en la tarea y, durante el recreo, se quedan sentados en un banco y hablan sobre qué nombre podrían ponerle al cachorro en caso de que se lo quedaran. Aunque saben que tendrán que colocar los carteles, no ven la hora de ir a casa a jugar con el cachorro.
- Camino a casa, uno de los niños señala un cartel en un poste de teléfono que en letra bien grande y llamativa dice “CACHORRO PERDIDO”. Justo delante de sus ojos ven una imagen del que habían deseado que fuera su nuevo cachorro. Intercambian una mirada y arrancan el cartel del poste, lo arrugan como una pelota y salen corriendo a casa. La mamá los espera en la puerta con el cachorro con una correa, y salen a pasear a su nuevo perrito. Sin embargo, al cabo de unos pocos minutos, empiezan a sentirse mal, y hasta tristes, por lo que están planeando. Caminan en silencio algunas cuadras, inmersos en sus pensamientos. Por fin, casi al unísono, sueltan abruptamente: “¿Cómo nos sentiríamos si hubiéramos perdido a este cachorro?”.
- De regreso a casa, hacen un nuevo plan. Allí encuentran a su mamá saliendo con los carteles en la mano. “Mamá, espera”, dicen, y le muestran la bola de papel. “El cachorro es de alguien de nuestra comunidad”. Mientras la mamá desarruga el papel, los niños se sienten aliviados y—sorprendentemente—también contentos. Una vez más, la mamá les sonríe con orgullo, y toma el teléfono para llamar al número que aparece en el cartel.

Pregunte a los alumnos: ¿Te gustaría vivir en una comunidad compasiva como esta? ¿Por qué?

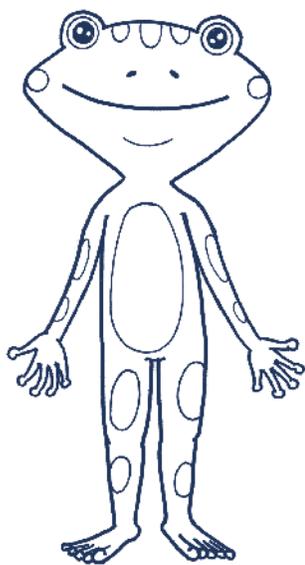








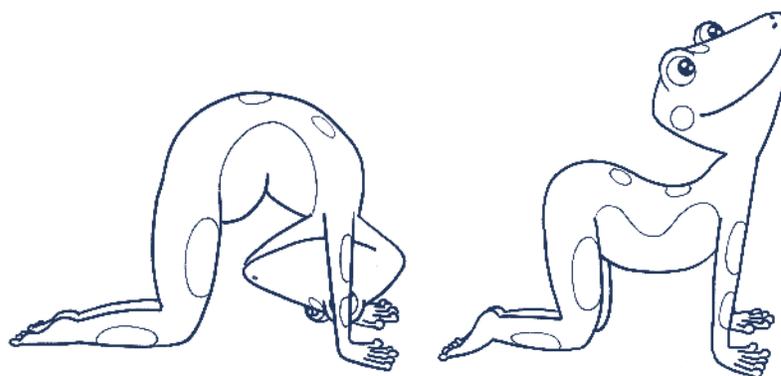
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



***La Montaña***



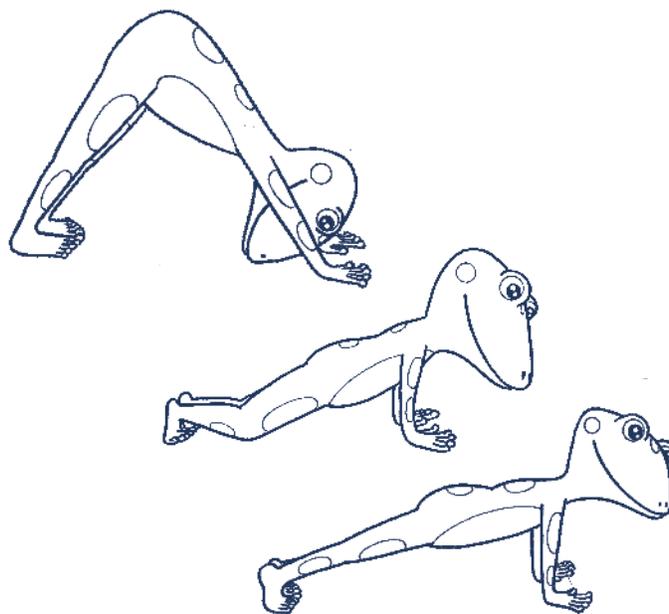
***Manos y Rodillas***



***El Gato/la Vaca***



***El Amanecer/el Atardecer***

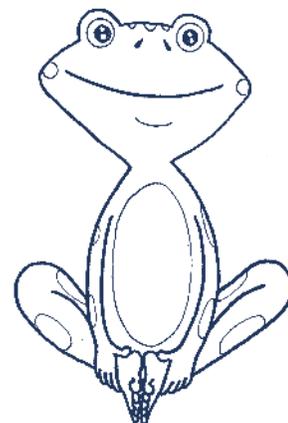


***El Perro/la Plancha***

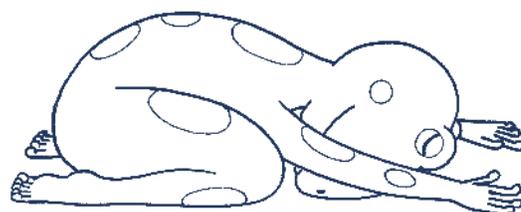
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



***La Postura Fácil***



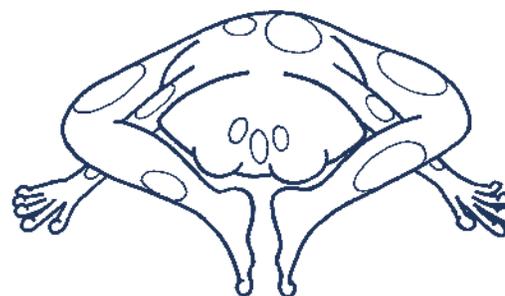
***La Mariposa***



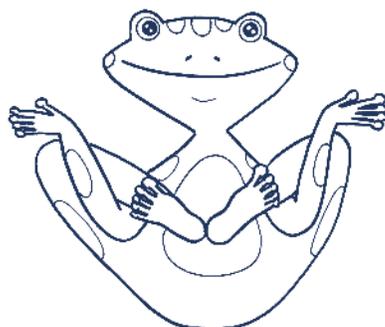
***La Postura del Niño***



***La Cobra***



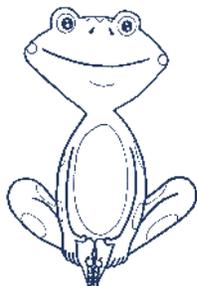
***La Tortuga***



***La Flor***



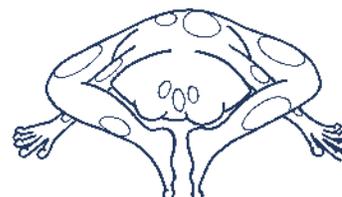
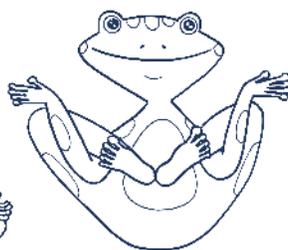
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



La Mariposa



La Flor

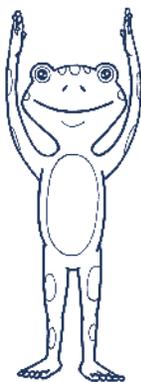


La Tortuga

### ***Secuencia de Cierre***



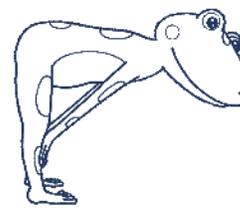
La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



El Mono



El Atardecer



El Amanecer



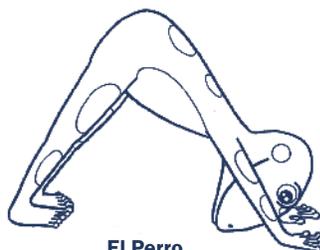
La Montaña

### ***Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1*** ***(La Secuencia de Michael)***

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



La Postura del Niño



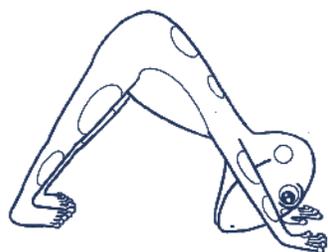
El Perro



La Plancha



La Cobra



El Perro



La Postura del Niño

***Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2***  
***(La Secuencia de María)***

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



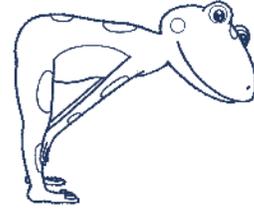
**La Montaña**



**El Amanecer**



**El Atardecer**



**El Mono**



**El Atardecer**



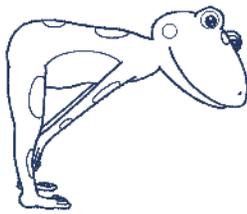
**La Plancha**



**La Cobra**



**El Perro**



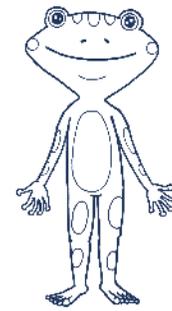
**El Mono**



**El Atardecer**



**El Amanecer**



**La Montaña**

***Secuencia de Nuevo Comienzo***

## Prácticas Para el Hogar de la Unidad 1

### Lección 1

¡Escucha a 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. Explicale 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*





# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 2 ··· AUTOCONCIENCIA

### Qué Aprendemos .....

En esta unidad, los alumnos construyen vocabulario relacionado con las emociones, aprenden a discernir entre sentimientos cómodos e incómodos y exploran cómo las experiencias provocan emociones en ellos y en los demás.

### Momento Consciente



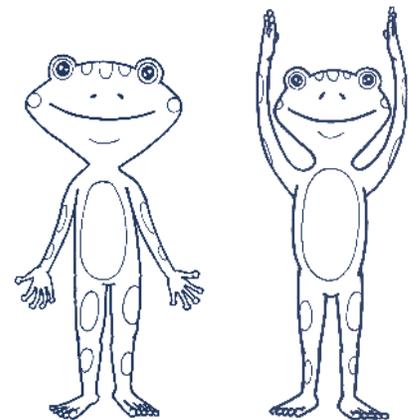
### Examen Interno de los Sentidos

- Tomémonos un momento para hacer un examen interno usando los sentidos.
- En primer lugar, practiquen estar presentes con los ojos, con la vista.
- Miren a su alrededor y presten atención a tres cosas que vean. Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o dejen que la vista se pose en un lugar.
- A continuación, practiquen estar presentes con las orejas, con el oído.
- Escuchen bien y presten atención a dos sonidos que oigan a su alrededor justo ahora.
- Ahora, practiquen estar presentes con el sentido del tacto.
- Presten atención a una sensación que sientan con el cuerpo ahora mismo.
- Y ahora relajen los sentidos y dejen que el cuerpo y la mente descansen un momento.
- Descansen por uno o dos minutos.

### Movimiento Consciente



LA ESTRELLA DE MAR DE PIE



LA MONTAÑA/EL AMANECER

**Pared de Palabras ··· sentimiento, cómodo, incómodo**



# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 2 ···· AUTOCONCIENCIA

### **Conexiones Para Enseñar y Aprender**

Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

- 1. Examen Interno de Movimiento:** Durante una transición, invite a los alumnos a buscar brevemente sus Puntos de Anclaje y a observar cómo se siente el cuerpo mientras están sentados. Luego, invítelos a elegir si la postura de la Montaña, del Amanecer o del Atardecer concuerda con cómo se sienten sus cuerpos. Cuando dé la indicación de ponerse de pie, los alumnos deben responder adoptando la postura que eligieron. Observe las distintas respuestas o invite a compartirlas si lo desea.
- 2. Caminar de Cierta Modo:** Mientras los alumnos hacen la transición a una nueva actividad o a otro lugar, invítelos a hacer expresiones faciales y usar lenguaje corporal característicos de una emoción en particular. Por ejemplo, caminar como si fueran estrellas de cine tristes, elefantes entusiasmados o ratones preocupados.

### Actividad de 5 Minutos

- **Sentirme Mi Mejor Versión:** Invite a los alumnos a compartir un ejemplo de una actividad o experiencia que los haga sentir su mejor versión. Elija entre las siguientes ideas: “Siento felicidad cuando...”, “Siento orgullo de mí mismo cuando...”, “Me siento saludable y fuerte cuando...”, “Me siento seguro y cuidado cuando...”.
- **Dibujar fortalezas:** Durante 5 minutos, los alumnos realizan un boceto de sí mismos haciendo algo en lo que se destacan o de lo que sienten orgullo (en sus diarios, si corresponde).



### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Leer las Emociones:** Invite a los alumnos a buscar un personaje en un libro. Pídales a los alumnos que nombren la emoción que el personaje muestra en su cara y en su lenguaje corporal. Pida a los alumnos que piensen qué podría haber provocado esa emoción. Si no han leído el libro, pueden usar la imaginación.
- **Mímica de Emociones:** Guíe un juego de mímica centrado en identificar una emoción y la situación que la provocó. Los alumnos extraen una situación de una taza y la representan en silencio para que sus compañeros la adivinen. Para que no sea tan difícil adivinar, lea las opciones a los alumnos antes del juego. Ejemplos: felicidad de ver a un amigo, enfado porque tu primo rompió tu juguete; tristeza porque se te cayó el helado; entusiasmo por una fiesta de cumpleaños; enojo porque tienes chicle en el pelo; desilusión porque se te voló el globo; orgullo de haber metido un gol; temor a una tormenta grande; pena porque tropezaste y manchaste tu ropa.



FELICIDAD



TRISTEZA



ENOJO



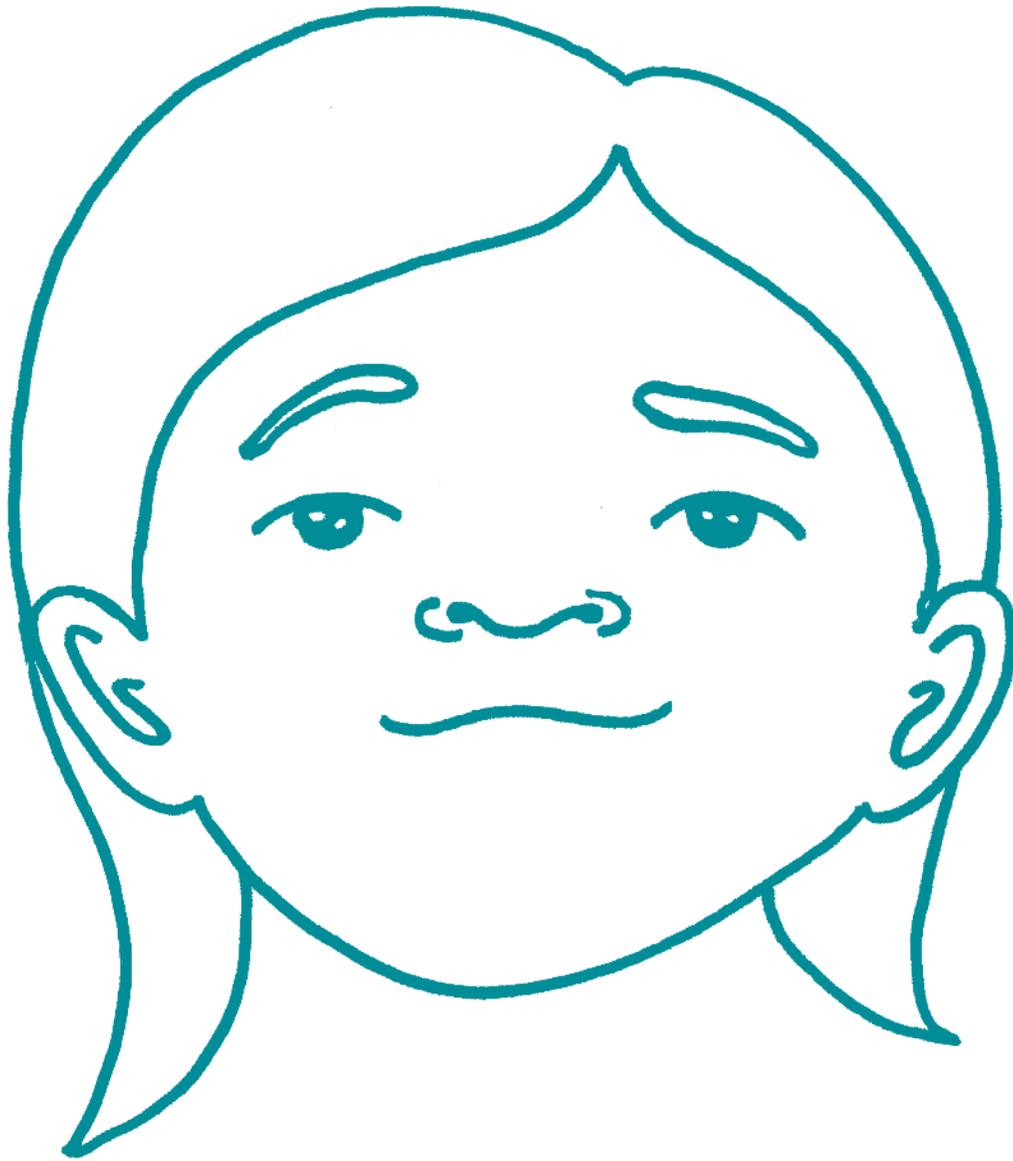
ENTUSIASMO



TEMOR



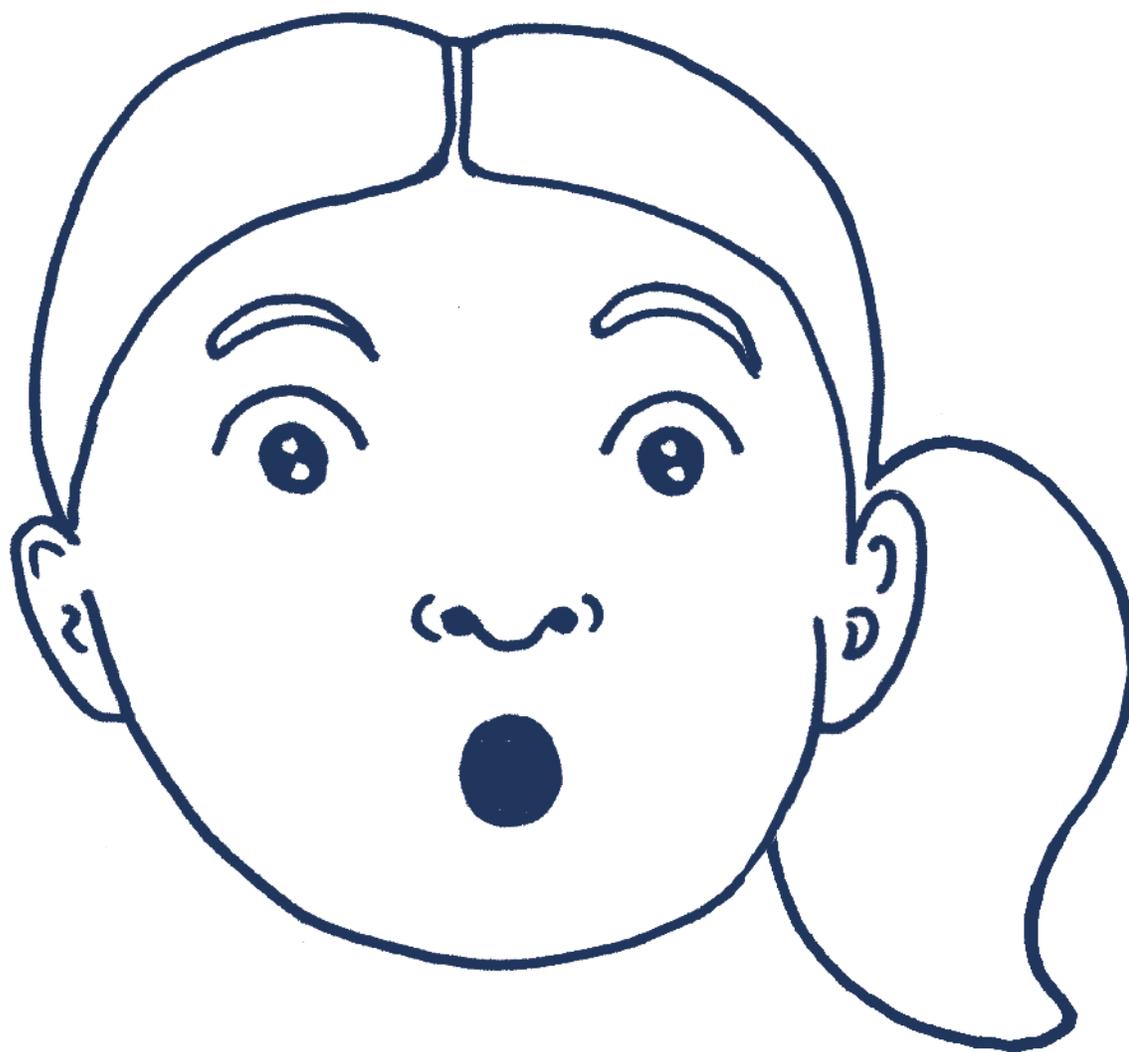
FRUSTRACIÓN



ORGULLO



PREOCUPACIÓN



SORPRESA

OTRO/NO SÉ BIEN

## ***Sentirme Mi Mejor Versión***

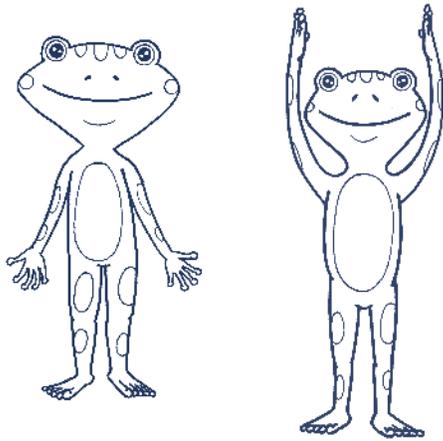
Me siento feliz cuando...

Me siento orgulloso de mí mismo cuando...

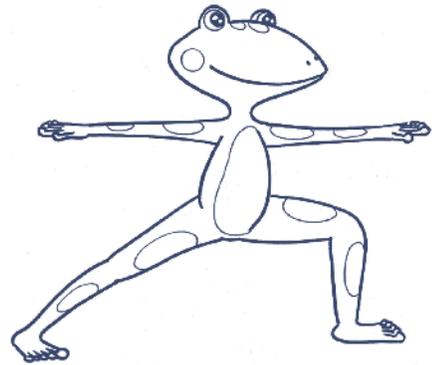
Me siento saludable y fuerte cuando...

Me siento seguro y cuidado cuando...

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 2*



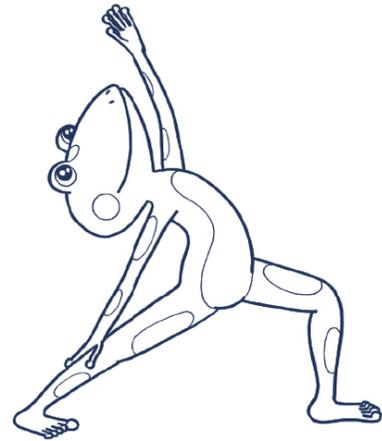
***La Montaña/el Amanecer***



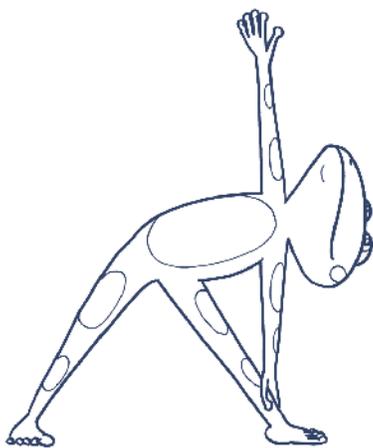
***El Surfista***



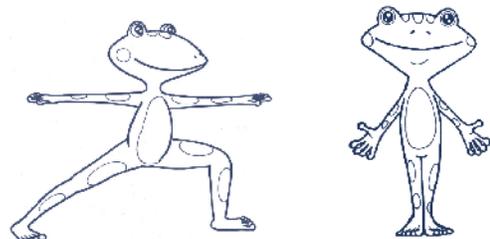
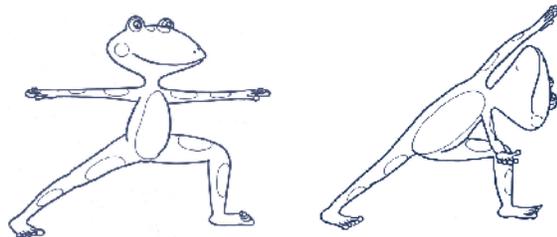
***La Estrella de Mar de Pie***



***La Ola A***

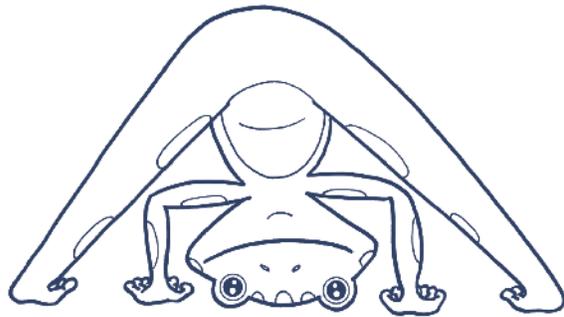


***El Triángulo***

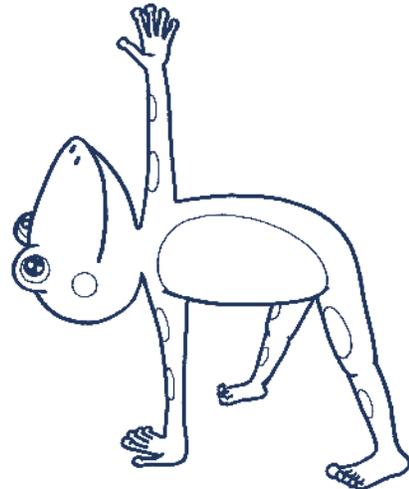


***La Ola B***

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 2*



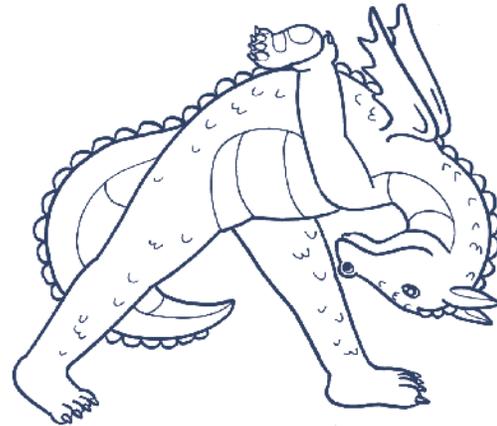
***El Volcán***



***El Molino de Viento***



***Sentado Doblado Hacia Adelante***



***El Elefante***

## 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*





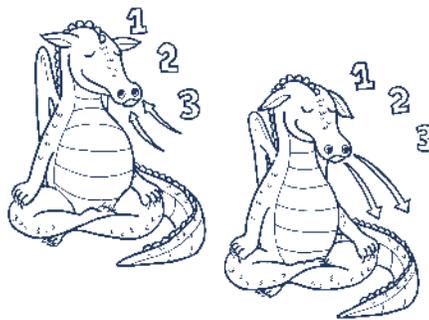
# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 3 ··· AUTOCONTROL

### Qué Aprendemos

En esta unidad, los alumnos exploran el concepto de la *mejor versión* de uno y aprenden que puedan practicar ser su mejor versión incluso cuando experimentan emociones fuertes. Los alumnos practican hacer una pausa para prestar atención y responder a la forma en que se sienten con cuidado y compasión. También desarrollan estrategias de mejor versión que pueden usar en situaciones difíciles.

### Momento Consciente



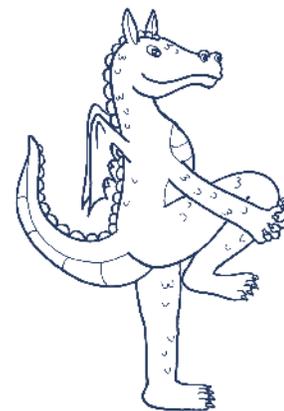
### Respiración Impar

- Siéntense en una posición cómoda.
  - Inhalamos durante uno, dos, tres.
  - Exhalamos durante uno, dos, tres.
  - Inhalamos durante uno, dos, tres.
  - Exhalamos durante uno, dos, tres.
- Recuerden que, cuando su mente empieza a pensar en otra cosa, pueden usar su capacidad de atención plena para regresar la atención a la respiración y a contar.
- Haga que los alumnos continúen en silencio durante tres respiraciones más. Puede mostrarles cómo contar con los dedos para no perderse.
- Tómense un momento para hacer un examen interno de su cuerpo. ¿Notan algún cambio?
- Si es necesario, recuerde a los alumnos que no deben contener la respiración en este ejercicio: puede mostrarles con el gesto de la mano o con una esfera de Hoberman cómo hacer que la inhalación y la exhalación se prolonguen mientras cuentan hasta tres.

### Movimiento Consciente



EL ÁRBOL



LA CIGÜEÑA



# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 3 ... AUTOCONTROL

### **Conexiones Para Enseñar y Aprender**

Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

**1. Pasar la Moneda:** Los alumnos están de pie detrás de las sillas arrimadas al escritorio. Un alumno comienza el juego de pasar la moneda para terminar la clase sosteniendo una cuchara con una moneda (u otro objeto pequeño) en ella. El alumno pasa la cuchara, con la moneda en ella, al siguiente compañero para indicar que es su turno de formar fila a continuación. El objetivo es que los alumnos practiquen estar presentes y concentrados para mantener la moneda en la cuchara. El último alumno le pasa la cuchara y la moneda al maestro para indicar que la fila está lista para salir de la clase. Desafío: pasar una campana sin que suene.

**2. Transición con Respiración Impar:** Cuando realice una transición de un trabajo/ ambiente enérgico a un ambiente calmo, guíe a los alumnos para que coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y observen cómo se sienten. Invite a un alumno para que guíe una práctica de Respiración Impar. Pueden realizar la práctica en el lugar o mientras caminan hacia otro sitio. Luego, antes de continuar, pídale a los alumnos que presten atención a cómo se sienten después del ejercicio de respiración.

### Actividad de 5 Minutos

- **Pausar Para ser Nuestra Mejor Versión:** Antes de una actividad que suponga un desafío (como una prueba) o de una situación que pueda dificultar la autorregulación de los alumnos (como salir al patio), invítelos a guiar una pausa. Pídeles a los alumnos que reflexionen sobre lo que los ayudaría a ser su mejor versión (por ejemplo, moverse un poco, concentrarse, calmar su mente, energizar su cuerpo). Invite a algunos voluntarios a que compartan ideas y guíen prácticas de uno o dos minutos, como un estiramiento, un ejercicio de respiración, un movimiento, contarle a un compañero cómo se sienten, etc. Después de la pausa y antes de continuar, invite a los alumnos a buscar sus Puntos de Anclaje y a observar cómo se sienten.

### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Expresar Nuestra Mejor Versión:** Los alumnos usan la creatividad para ilustrarse en su mejor versión. Los alumnos se imaginan en su mejor versión. ¿Qué están haciendo? ¿Quiénes están? ¿Por qué se sienten en su mejor versión? Luego crean un retrato, un poema, una canción o un cántico para mostrar qué significa para ellos ser su mejor versión.
- **Juegos de Fiesta:** Los alumnos trabajan para desarrollar sus habilidades de autorregulación con juegos y posturas de equilibrio que les exijan concentrarse y manejar sus cuerpos. Juegue, por ejemplo, a “Simón dice”, al “Juego de las estatuas” o a “Luz roja, luz verde” para alentar a los alumnos a practicar aumentar su capacidad de escucha y concentración para desenvolverse en el juego. Incluya desafíos para mantener el equilibrio, como pararse en un pie cuando hacen la estatua.

¿Cómo Puedes Ser Tu  
**Mejor Versión?**



**¡Completa las Cuatro P!**

1. **Estar P** \_\_\_\_\_

2. **P** \_\_\_\_\_

3. **P** \_\_\_\_\_

4. **P** \_\_\_\_\_

# Guía de Juegos Para el Docente



## Luz Roja, Luz Verde

Comience el juego interpretando al inspector de tránsito.

El alumno que tiene asignado el rol de inspector de tránsito o de semáforo está parado al frente de la sala. Todos los demás están alineados del lado opuesto de la sala detrás de una línea de salida. El inspector de tránsito da tres indicaciones para dirigir el tránsito en la sala:

- **Luz Verde:** el inspector de tránsito se da vuelta para quedar de espalda al grupo y dice “luz verde”. Esta es la señal para que todos los jugadores se muevan libremente hacia la línea de llegada.
- **[Opcional] Luz Amarilla:** el inspector de tránsito continúa de espalda y dice “luz amarilla”. Es una indicación opcional que se puede usar para advertir a los jugadores que se aproxima una luz roja. No es necesario incluirla.
- **Luz Roja:** el inspector de tránsito dice “luz roja” y se da vuelta rápidamente para quedar mirando al grupo. Cualquier jugador que aún se mueva debe regresar a la línea de salida.

El primer alumno en alcanzar la línea de llegada es el ganador.



## Simón Dice

Designa a una persona para que sea Simón. Dígales a todos los demás alumnos que son los jugadores. En la primera ronda, es conveniente que usted sea Simón para hacer una demostración del juego.

En este juego, Simón les dice a los demás alumnos qué hacer, pero solo deben seguir las

indicaciones precedidas por las palabras “Simón dice”. Por ejemplo, si Simón dice “Simón dice que se toquen la nariz”, todos los alumnos deben tocarse la nariz. Sin embargo, si Simón dice “Tóquense la nariz”, los alumnos no deben tocarse la nariz. Si los alumnos siguen las indicaciones que no comienzan con “Simón dice”, quedan afuera hasta la siguiente ronda.

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Considere acelerar el ritmo con que da las órdenes antes de incluir una indicación que no comience con “Simón dice”.



## Juegos de Paracaídas

Hay muchos juegos que pueden jugarse con un paracaídas. Si no dispone de un paracaídas, también puede usar una sábana o un mantel grande. A continuación se describen algunos, pero puede encontrar muchos más en internet. Antes de presentar los juegos, repase algunas reglas para usar el paracaídas. Por ejemplo:

- *Nos tomaremos con firmeza del paracaídas.*
- *Mantendremos los pies en el piso.*
- *Escucharemos y prestaremos atención a las instrucciones.*
- *Nos esforzaremos para que todos estén seguros.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Pida a los alumnos que coloquen el paracaídas debajo de los dedos de los pies. Practique cada habilidad con un paracaídas invisible antes de usar el paracaídas real.

### Juego 1: Olas

- Invite a los alumnos a mover el paracaídas hacia arriba y hacia abajo, a diferentes velocidades, cuando usted dé la indicación.
- Indíqueles que observen el tamaño de las olas cuando se muevan rápido o lento.

# Guía de Juegos Para el Docente (CONTINUACIÓN)

## Juego 2: Ondas Sentados

- Repita la actividad de las olas desde una posición de sentados, arrodillados o agachados.
- Indique a los alumnos que cambien de posición todos juntos.

## Juego 3: Nube

- Guíe a los alumnos para que se muevan juntos cuando usted dé la señal levantando los brazos hasta arriba y luego bajándolos por completo.
- Repita esta práctica moviéndose sincronizados.

## Juego 4: Cambio de Lugar

- Asigne a los alumnos un color según el color que estén tocando en el paracaídas. Como alternativa, puede usar números (por ejemplo, contar de cuatro en cuatro).
- Nombre a uno de los grupos de color mientras los alumnos tienen los brazos elevados en el movimiento de nube. Cada alumno de ese grupo corre para cambiar de lugar con otro alumno del mismo grupo antes de que usted indique que todos bajen los brazos.

## Juego 5: Carpa

- Una vez que los alumnos hayan dominado el juego de la nube, desafíelos a crear una carpa.
- En lugar de solo mover los brazos hacia abajo cuando usted dé la señal, deberán mover el cuerpo, llevar el paracaídas hacia abajo por detrás de ellos y sentarse en el borde para quedar todos adentro de la “carpa”.

## Juego 6: Aire Acondicionado

- Diga un color en voz alta.
- Todos los alumnos que estén tocando ese color deben gatear hasta el centro del paracaídas y acostarse.
- Todos los otros alumnos ondean el paracaídas para refrescar a los que están en el centro.



## Alternativas Para “Pulsar Pausa”

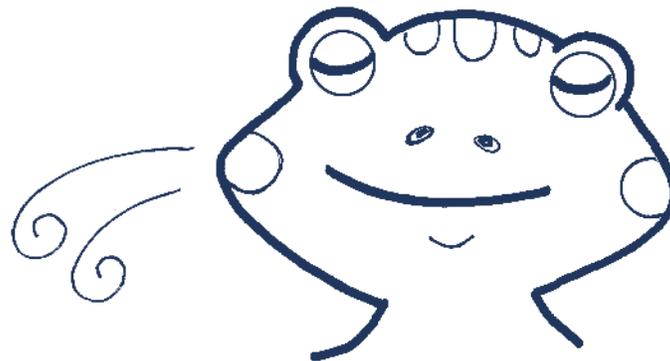
### En el Gimnasio

- Dos alumnos “la llevan”.
- Los alumnos “que la llevan” tocan a tantos alumnos como pueden en un minuto.
- Cada vez que tocan a un alumno, los “que la llevan” deben gritar “¡Pulsa pausa!”.
- Los alumnos que son tocados deben pausar todo el movimiento corporal durante el resto de la ronda. No quedan fuera siempre y cuando pausen sus movimientos corporales, pero, si apenas se mueven, deben sentarse en el lugar donde se movieron.

### En el Aula

- Dos alumnos son mecánicos de robots.
- Todos los demás alumnos son robots con baterías (bolsas de frijoles) sobre la cabeza.
- Los robots deben caminar por la sala y quedarse estáticos si se les cae una bolsa de frijoles de la cabeza. Deben permanecer estáticos hasta que el mecánico vaya a “repararlos”.
- Los mecánicos solo reparan los robots que están absolutamente quietos o estáticos.
- Hagan diferentes rondas en las que los robots deban moverse de modos que sean más difíciles de quedar estáticos.

# Capacidad de Atención Plena



# ¡Queremos que Vengas!

**Presencia**

**¡Trae tu mejor versión  
a la fiesta!**

# ¡Queremos que Vengas y Participes!

Presencia

Participación

¡Trae tu mejor versión  
a la fiesta!



# ¡Se Necesita una Pausa!

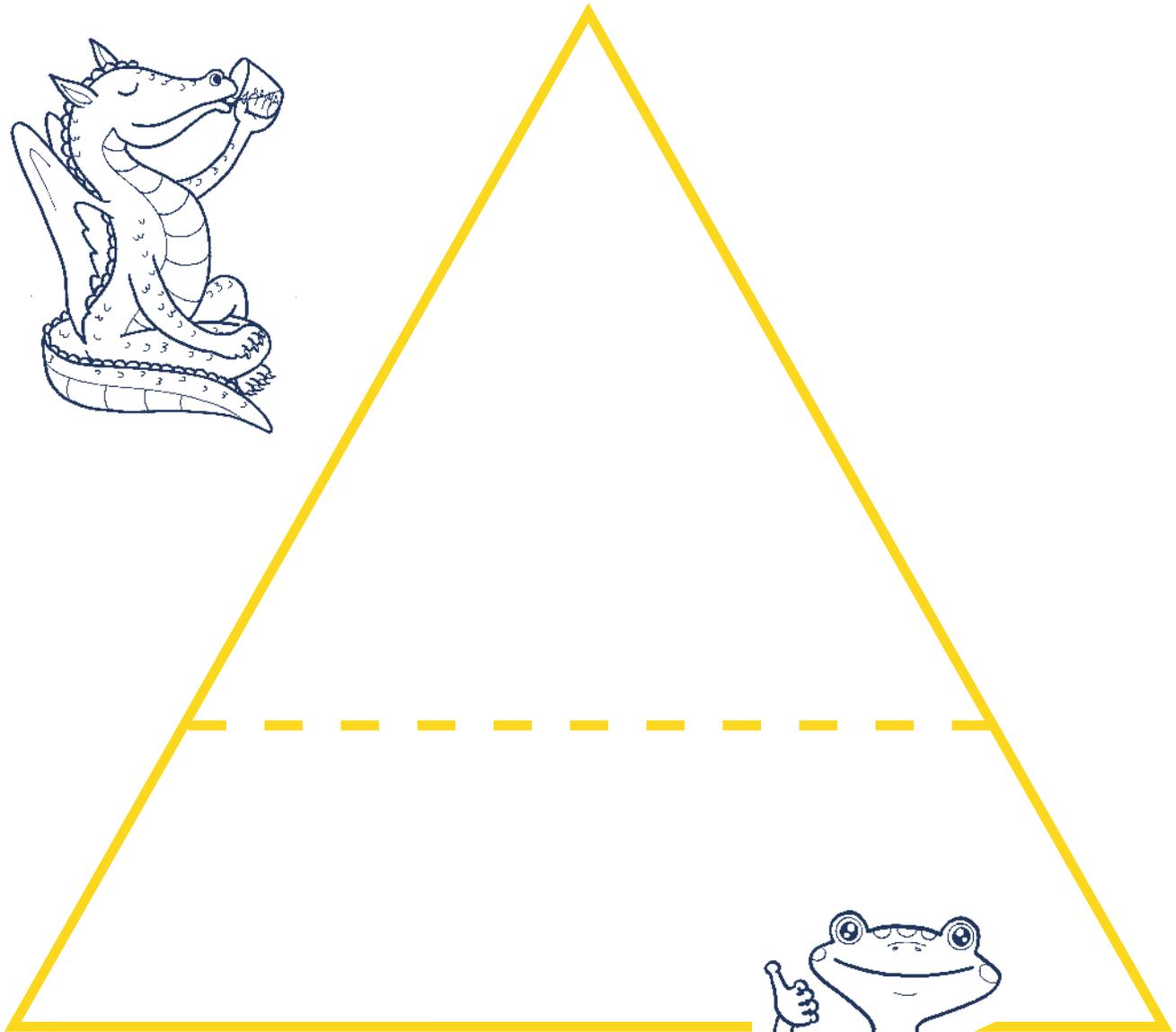
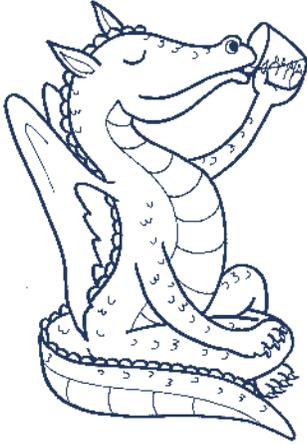
Presencia

Participación

Pausa

¡Trae tu mejor versión  
a la fiesta!

## ***Mi Pirámide de Bebidas***



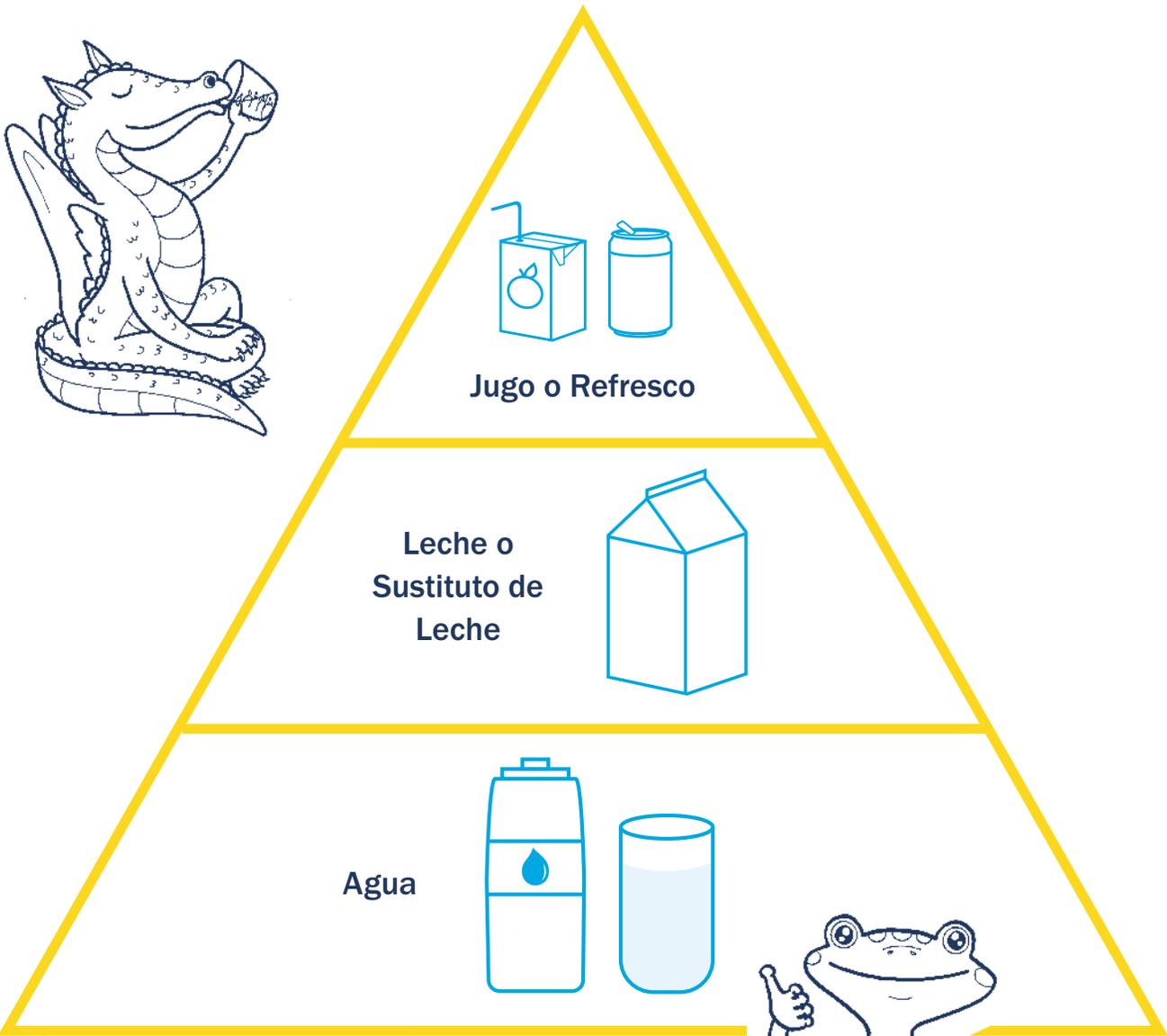
**Crea una pirámide de bebidas. Abajo de todo, escribe la bebida que tu cuerpo más necesita cada día. Agrega más capas con las bebidas que elegirías solo en las comidas, solo a veces o como un gusto especial.**



**Tomo esto siempre  
que tengo sed.**

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

# Mi Pirámide de Bebidas



Tomo esto siempre que tengo sed.

[\\*https://kyoralhealthcoalition.org/oral-health-a-key-piece-of-health-literacy-month/](https://kyoralhealthcoalition.org/oral-health-a-key-piece-of-health-literacy-month/)

Agua



**Nutrition Facts**

|   |          |
|---|----------|
| 2 servings per container                                  |          |
| Serving Size 8 fl oz (240mL)                              |          |
| <b>Amount per serving</b>                                 |          |
| <b>Calories</b>   | <b>0</b> |
| % Daily Value*  |          |
| Total Fat 0g  | 0%       |
| Sodium 0mg  | 0%       |
| Total Carbohydrate 0g                                     | 0%       |
| Sugars 0g   |          |
| Protein 0g  |          |
| Calcium 0mg   | 0%       |
| Magnesium 0mg   | 0%       |
| Potassium 0mg   | 0%       |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calories diet. |          |

Leche



**Nutrition Facts**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Serving Size 1 cup (240mL)   |                    |
| Amounts per serving  |                    |
| <b>Calories</b>  | <b>130</b>         |
| % Daily Value*   |                    |
| Total Fat 5g   | 10%                |
| Saturated Fat 3g   | 6%                 |
| Trans Fat 0g   |                    |
| Cholesterol 20mg   | 4%                 |
| Sodium 125mg   | 3%                 |
| Total Carbohydrate 12g   | 24%                |
| Dietary Fiber 0g   | 0%                 |
| Total Sugars 12g   | 24%                |
| Includes 0g Added Sugars   |                    |
| Protein 8g   | 16%                |
| Vitamin D 2.5mcg 50%   | Calcium 300mg 30%  |
| Iron 0mg 0%  | Potassium 300mg 6% |
| Vitamin A 150mcg 30%   |                    |
| *The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. |                    |

Leche Semidescremada 2%

Refresco



**Nutrition Facts**

|  |            |
|--|------------|
| Serv. Size 1 Bottle  |            |
| Amount Per Serving   |            |
| <b>Calories</b>  | <b>200</b> |
| % Daily Value  |            |
| Total Fat 0g   | 0%         |
| Sodium 65mg  | 3%         |
| Total Carb. 55g  | 20%        |
| Total Sugars 55g   |            |
| Incl. 55g Added Sugars 110%  |            |
| Protein 0g   |            |
| Not a significant source of sat. fat, trans fat, cholest., fiber, vit. D, calcium, iron and potas. |            |

Coca-Cola

Bebida no Láctea



**Nutrition Facts**

|   |                  |
|---|------------------|
| 4 Servings per container  |                  |
| Serving Size 8 fl oz (237mL)  |                  |
| Amount Per Serving  |                  |
| <b>Calories</b>   | <b>90</b>        |
| % Daily Value*  |                  |
| Total Fat 8g  | 16%              |
| Saturated Fat 1g  | 2%               |
| Trans Fat 0g  |                  |
| Polyunsaturated Fat 0g  |                  |
| Monounsaturated Fat 0g  |                  |
| Cholesterol 1mg   | 0%               |
| Sodium 60mg   | 3%               |
| Total Carbohydrate 1g   | 0%               |
| Dietary Fiber 0g  | 0%               |
| Total Sugars 0g   | 0%               |
| Includes 0g Added Sugars  |                  |
| Protein 3g  | 6%               |
| Vitamin D 0mcg 0%   | Calcium 16mg 3%  |
| Iron 0mg 0%   | Potassium 6mg 1% |
| *The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. |                  |

Leche de Almendras

Jugo



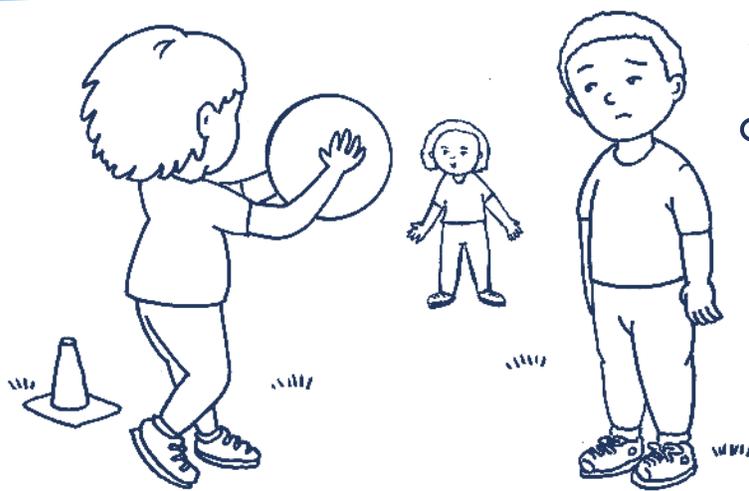
**Nutrition Facts**

|  |                  |
|--|------------------|
| About 6 servings per container   |                  |
| Serving size 8 fl oz (240 mL)  |                  |
| Amount per serving   |                  |
| <b>Calories</b>  | <b>110</b>       |
| % Daily Value  |                  |
| Total Fat 0g   | 0%               |
| Sodium 0mg   | 0%               |
| Total Carbohydrate 26g   | 9%               |
| Total Sugars 22g   |                  |
| Includes 0g Added Sugars 0%  |                  |
| Protein 2g   |                  |
| Vit. D 0mcg 0%   | Cal. 20mg 4%     |
| Potas. 450mg 10%   | Vit. C 90mg 100% |
| Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber and iron. |                  |

Jugo de Naranjas

# ***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. The sections are roughly equal in height and are intended for students to write their responses to the title 'Puedo Hacer una Pausa'.



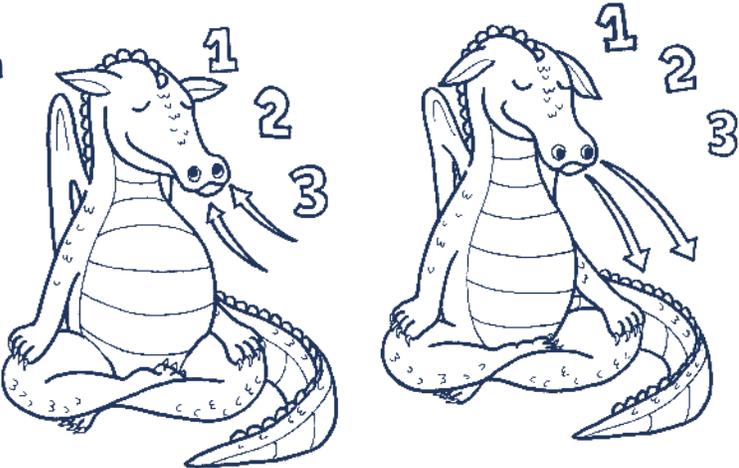
Tenía muchas ganas de jugar con mi amigo en el recreo.

Situación/Desencadenante

**DESILUSIÓN**

Estrategia de Mejor Versión

*Respiración Impar*



Quería que jugáramos juntos hoy. ¿Puedo jugar con ustedes?

¡Sí, ven a jugar con nosotros!



Resultado Después de la Estrategia de Mejor Versión



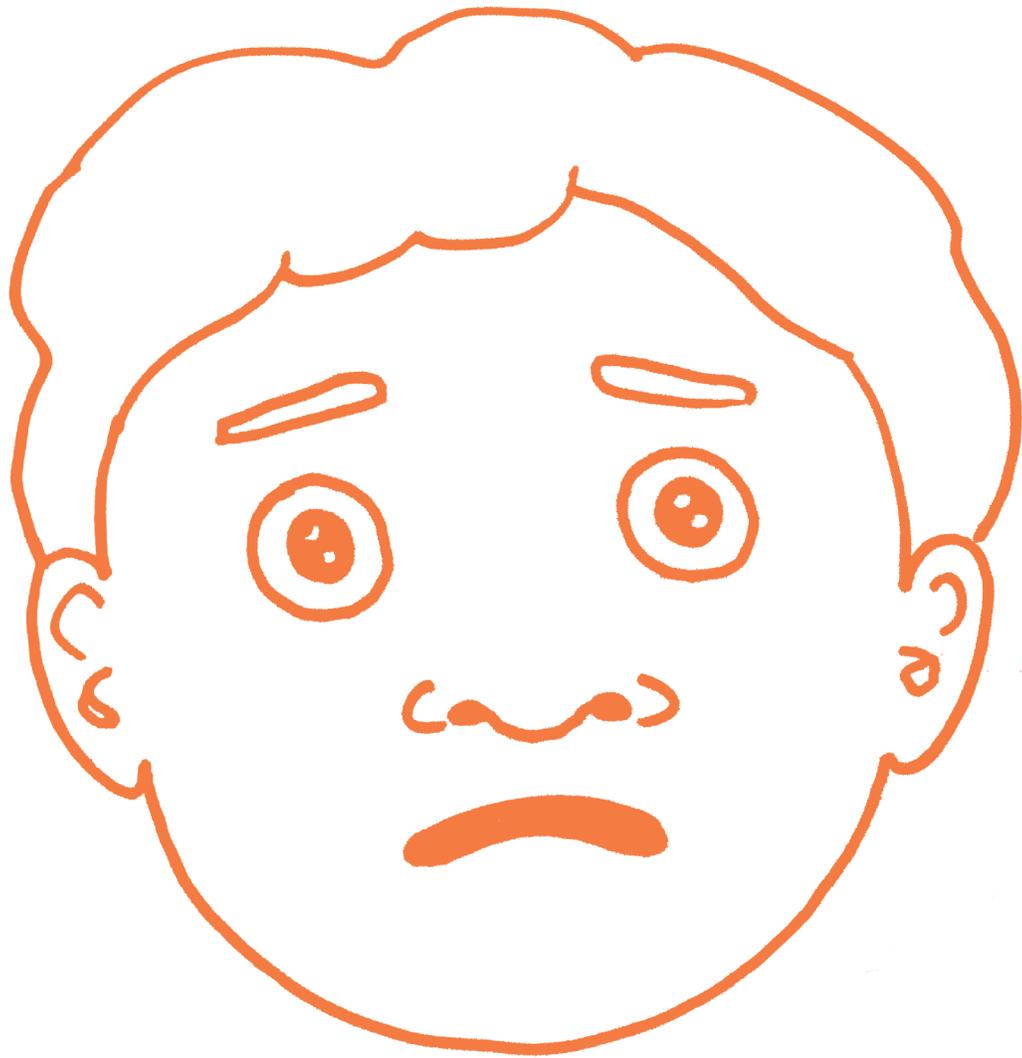
ENOJO



TRISTEZA



ENTUSIASMO



TEMOR



PREOCUPACIÓN

# Gracias

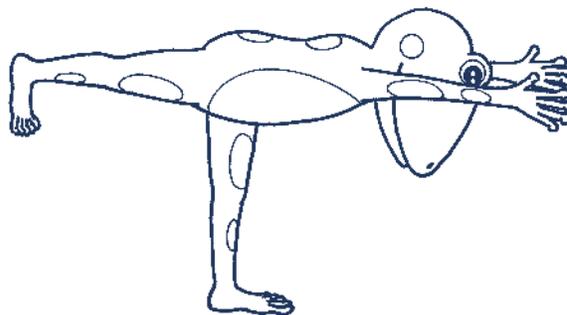


Gracias  
por tu  
presencia

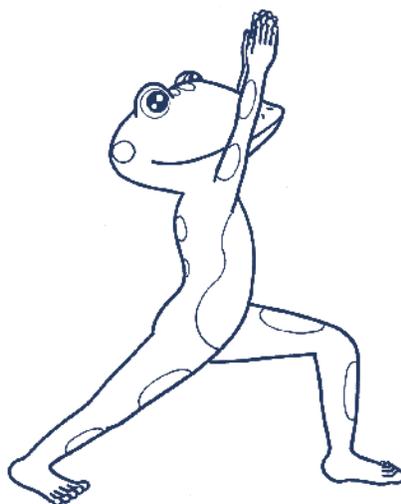
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 3*



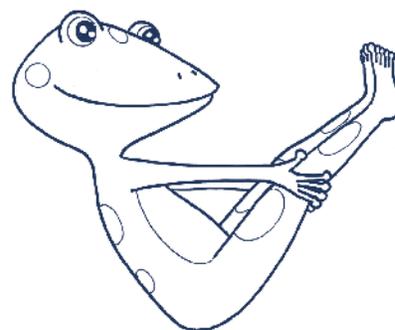
**El Árbol**



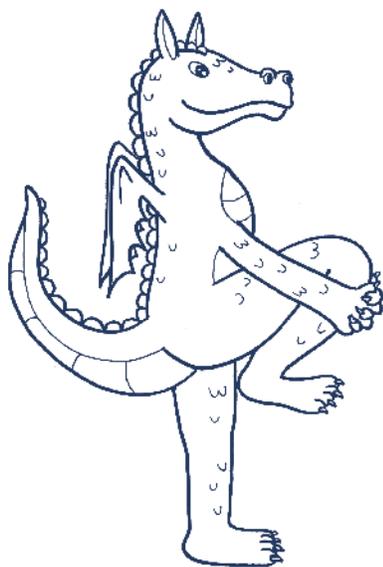
**La Palanca**



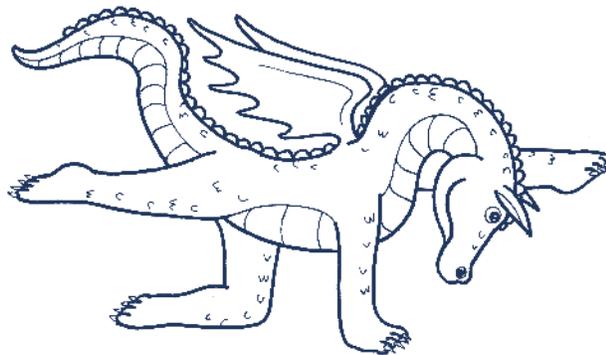
**La Victoria**



**El Barco**

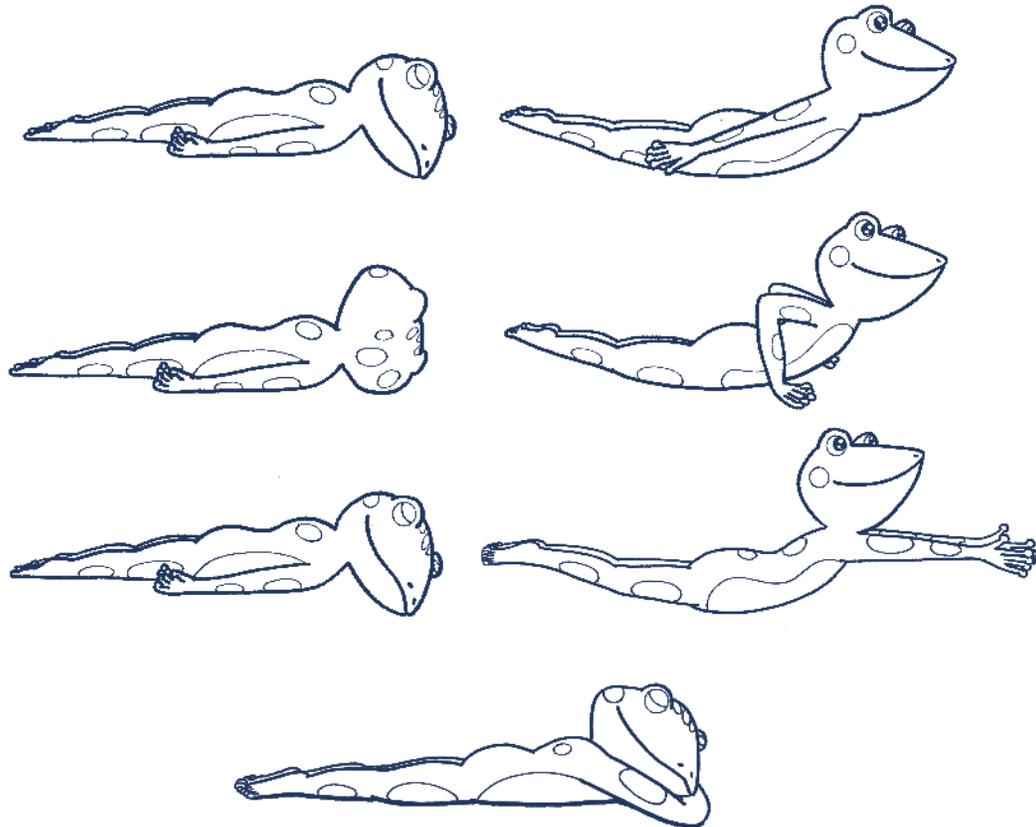


**La Cigüeña**



**El Perro que Señala**

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 3*



***Secuencia de Superhéroe***

## 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 habla 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 I*

EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS



# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 4 • CONCIENCIA SOCIAL PARTE 1: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos aprenden que entender su propio punto de vista así como puntos de vista distintos puede ayudarles a desarrollar empatía y comprensión y a actuar con compasión. Practican la gratitud y la valoración hacia otras personas. Los alumnos también exploran cómo ver las cosas desde diversas perspectivas puede ayudarles a identificar cómo llegar a acuerdos.

### Momento Consciente



### Práctica de Gratitud y Valoración

- Comiencen en cualquier posición cómoda.
- Vamos a practicar la gratitud y la valoración hacia otra persona. Traigan a su mente a alguien que sea importante para ustedes: alguien por quien estén agradecidos de tener en su vida.

Dé a los alumnos un momento para que piensen en alguien.

- Imagínense a esa persona.
- ¿Por qué es importante para ustedes?
- ¿Los ha cuidado?
- ¿Les ha mostrado amabilidad?
- ¿Les ha ayudado a aprender y crecer?

Conceda a los alumnos un momento para que reflexionen.

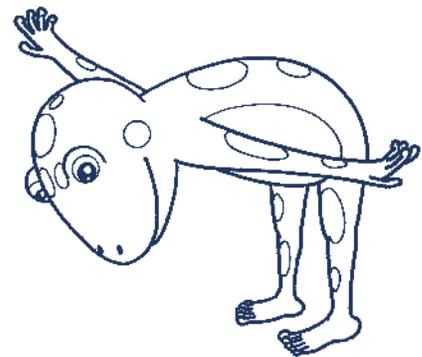
- Cuando se imaginan a esta persona, ¿cómo se sienten?

- Hagán un examen interno y presten atención a las emociones que aparecen en su cuerpo y en su mente.
- ¿Sienten valoración?
- ¿Sienten gratitud?
- Lo que sea que sientan está bien. Si sienten gratitud hacia esa persona, disfruten ese sentimiento y presten atención a cómo es sentirse agradecidos por esa persona.

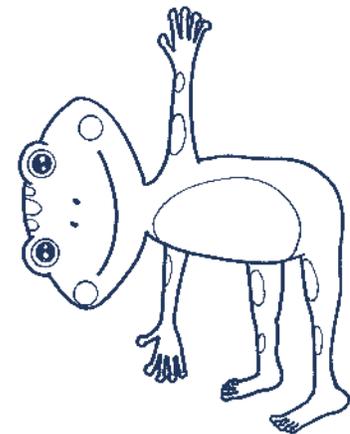
Conceda a los alumnos un momento para que reflexionen.

- Imaginen decirle a esa persona que la valoran. ¿Cómo piensan que se sentiría?
- Ahora inhalen profundo y exhalen. Dejen ir esas imágenes de su mente, y simplemente observen su respiración.
- Conceda unos minutos de práctica en silencio.

### Movimiento Consciente



EL PLANEADOR



EL GIRO DEL PLANEADOR



# 2-3 Correo Compasivo

UNIDAD 4 • CONCIENCIA SOCIAL PARTE 1: EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

## Conexiones Para Enseñar y Aprender

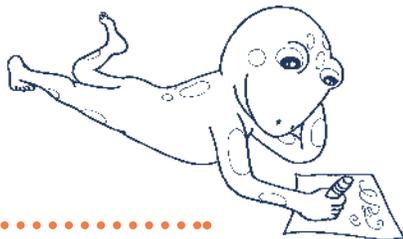
Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

1. Mientras los alumnos están formados en fila o se dirigen a un nuevo lugar, pídeles que identifiquen tres cosas que vean (u oigan) y las retengan en la mente. Después de la transición, invite a los alumnos a compartir lo que observaron.

### Actividad de 5 Minutos

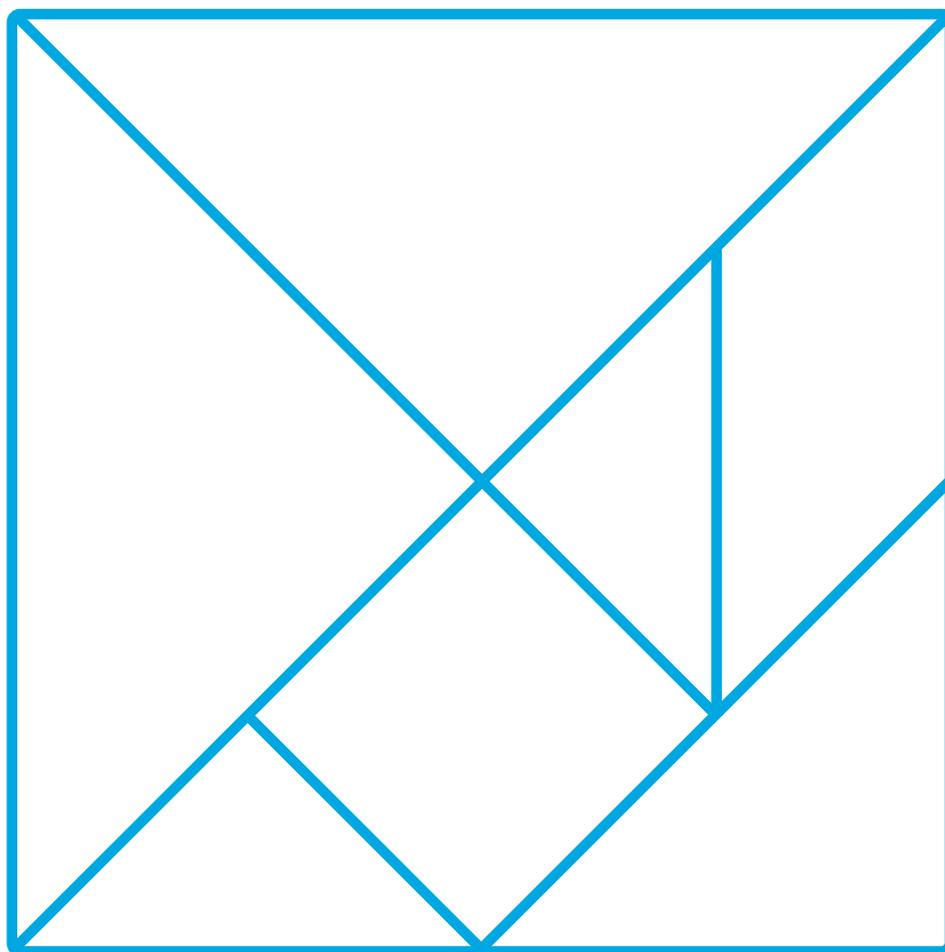
- **¿El Punto de Vista de Quién?:** Cuando presenta un nuevo cuento, libro, canción u otro material artístico a los alumnos, dedique unos minutos a explorar el punto de vista. Ayude a los alumnos a identificar desde el punto de vista de quién se ve o se oye el cuento, la canción o el material artístico, y a imaginar qué podría estar pensando o sintiendo esa persona.
- **¿A Quién Valoramos?:** Invite a los alumnos a compartir el nombre de alguien que trabaje en la escuela que valoren. Cuando se haya identificado a alguien, pida a los alumnos que compartan qué valoran de esa persona. Invítelos a ponerse en el lugar de esa persona y a imaginar cómo podría ser su trabajo. Aliente a los alumnos a hacerle saber a esa persona que la valoran cuando tengan la oportunidad.



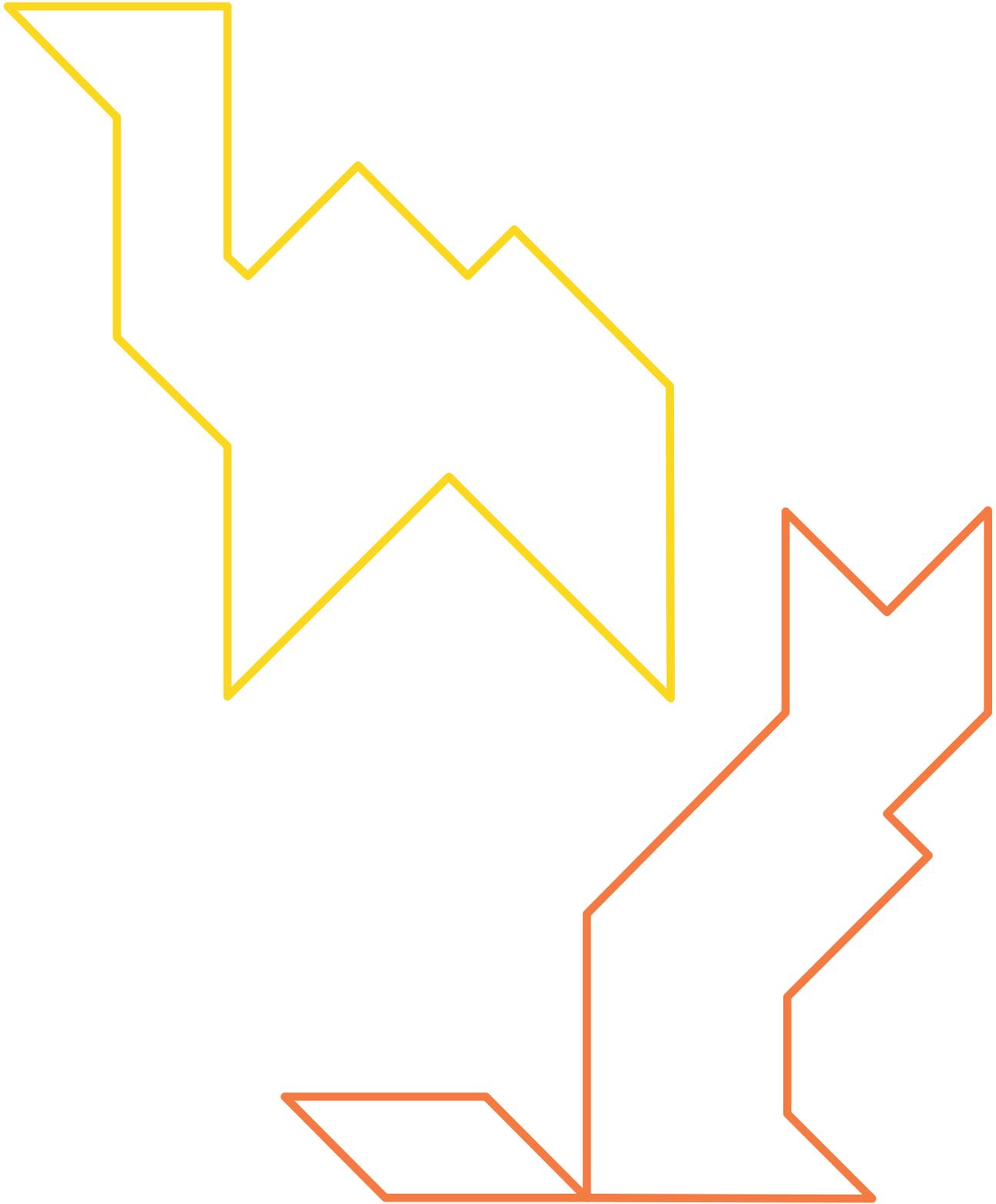
### Actividad de Más de 10 Minutos

- **¿Qué Es?:** Projete o sostenga en alto diversas imágenes observadas desde diferentes puntos de vista; por ejemplo, la imagen de una casa desde arriba, un trozo de fruta desde el interior, un primer plano de un montículo de espagueti. Deje que los alumnos adivinen de qué se trata y desde qué perspectiva la están viendo.  
Haga preguntas como las siguientes:
  - ¿Un punto de vista es mejor que otro? ¿Por qué?
  - ¿De qué modo el punto de vista afecta lo que pensamos de algo? Por ejemplo, ¿pensaría diferente del montículo de espagueti si fuera una hormiga en lugar de una persona?
  - ¿Podemos ver algunas cosas desde más de un punto de vista?
  - ¿Para qué puede servir ver el punto de vista de otra persona?
- **Cuento de Hadas al Revés:** Para alentar la comprensión del punto de vista y la perspectiva, comparta un cuento de hadas al revés, como *La Verdadera Historia de los 3 Cerditos* de John Scieszka u otro ejemplo de un cuento tradicional contado desde un punto de vista alternativo. Invite a los alumnos a compartir sus pensamientos sobre el cuento tradicional desde la perspectiva de otro personaje y a que identifiquen qué pensaba y sentía ese personaje.

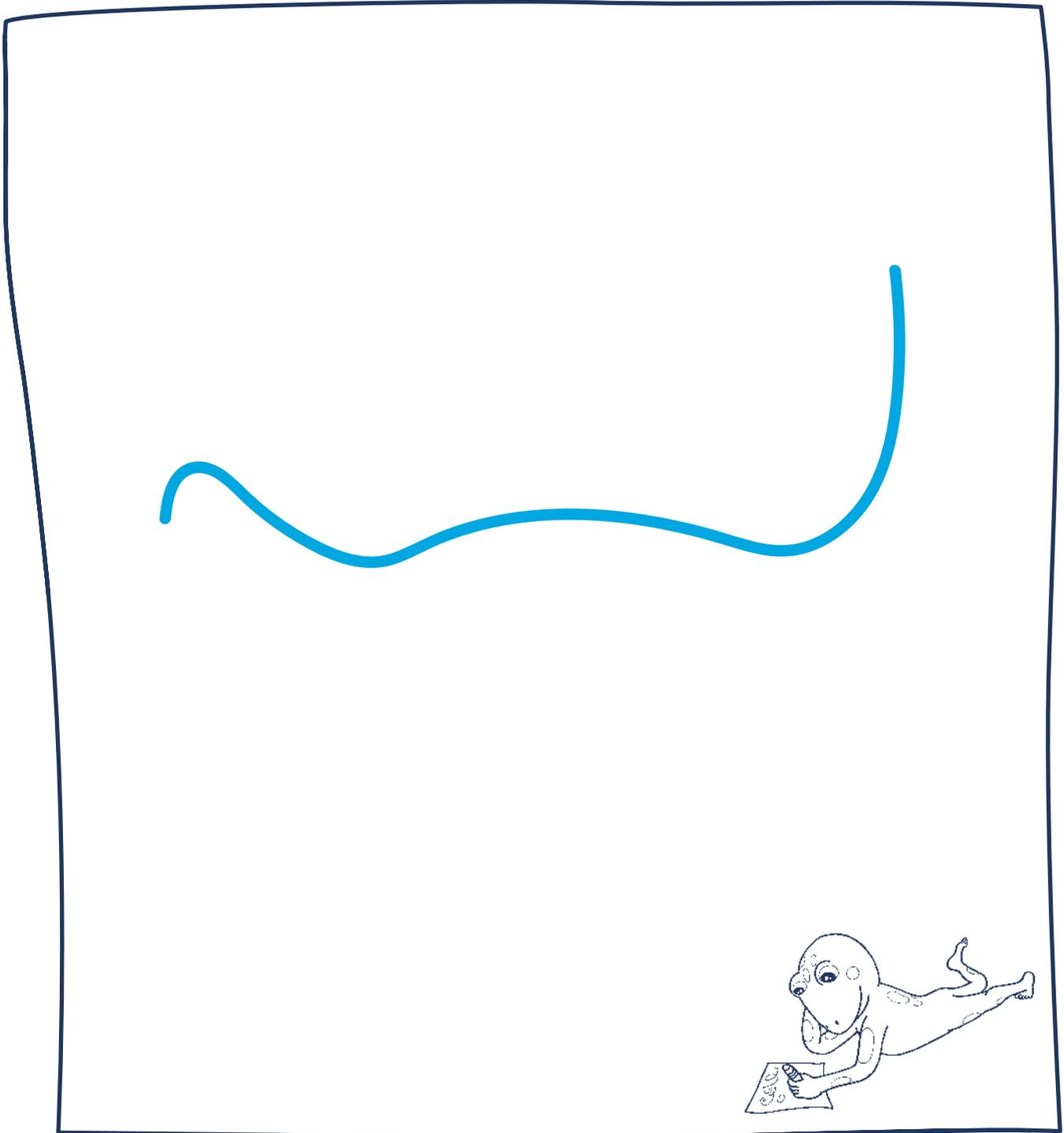
# Tángrams



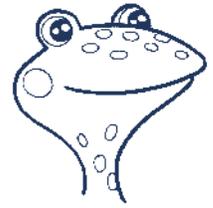
# Tángrams



# Asuntos Pendientes



“Una vez, estaba \_\_\_\_\_ y vi \_\_\_\_\_.”



# Puntos de Vista

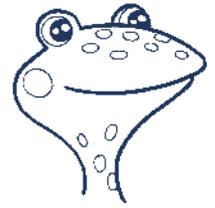
Tu punto de vista

El punto de vista que  
comparten

El punto de vista de tu pareja



## ***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

# Ponte en el Lugar de Otra Persona



## Tarjetas de Situaciones Para Llegar a Un Acuerdo

Sheena quiere jugar el siguiente nivel de su videojuego. El papá quiere que limpie su habitación ahora.

Timothy quiere jugar al básquet en el recreo, pero Harriet quiere jugar al fútbol.

Theo tomó el último lápiz con goma de borrar, y Marion estaba a punto de tomarlo.

Kenji le pidió a su mamá un juguete nuevo, pero la mamá piensa que es demasiado caro.

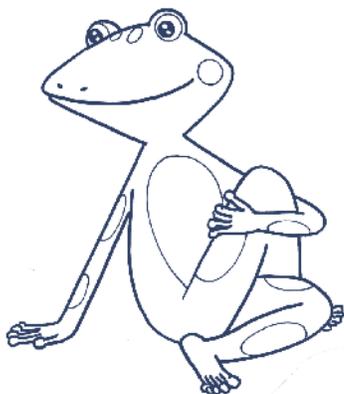
Everett se sienta a almorzar. Willa se acerca y dice enojada que ella iba a sentarse allí, y se molesta muchísimo.

La Sra. Bryson ha elegido al mismo alumno para que lidere la fila tres semanas consecutivas, y Sam realmente quiere que sea su turno, así que habla con la maestra al respecto.

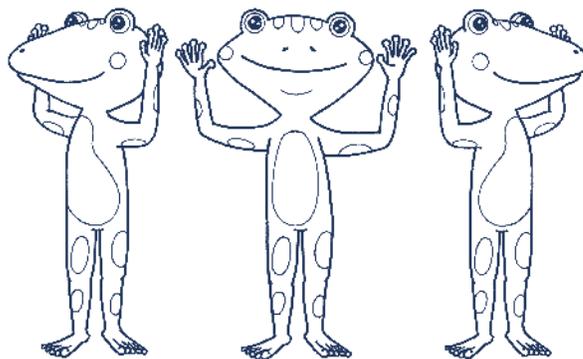
El hermanito de Jamal le pidió prestados sus marcadores nuevos para hacer una tarea. Aún no se los devolvió, y Jamal se siente molesto.

Elise nota que Josie tiene un agujero en el suéter. Elise grita: "¡Josie, tienes un agujero en el suéter!", y Josie se molesta.

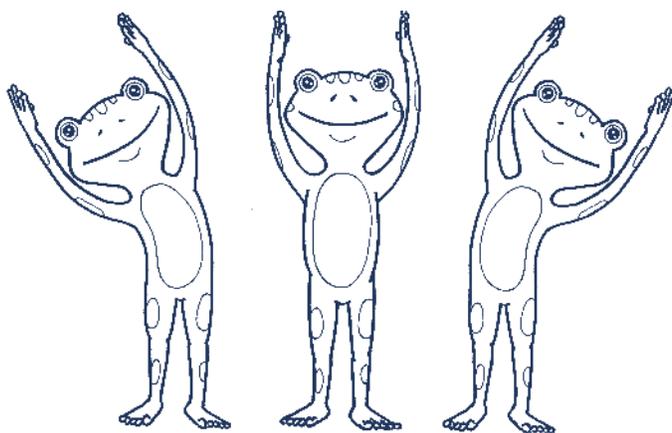
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



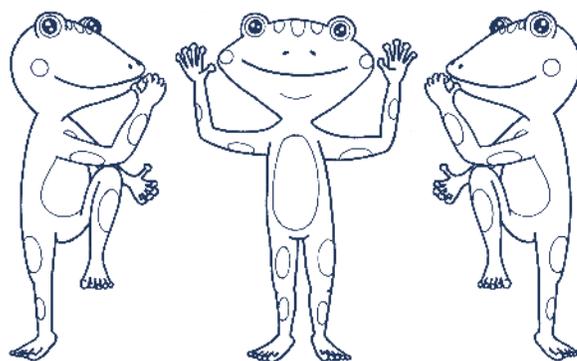
***El Giro Sentado***



***El Tridente/el Giro del Tridente***

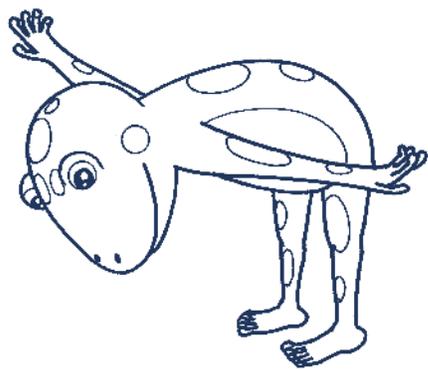


***La Palmera Oscilante***

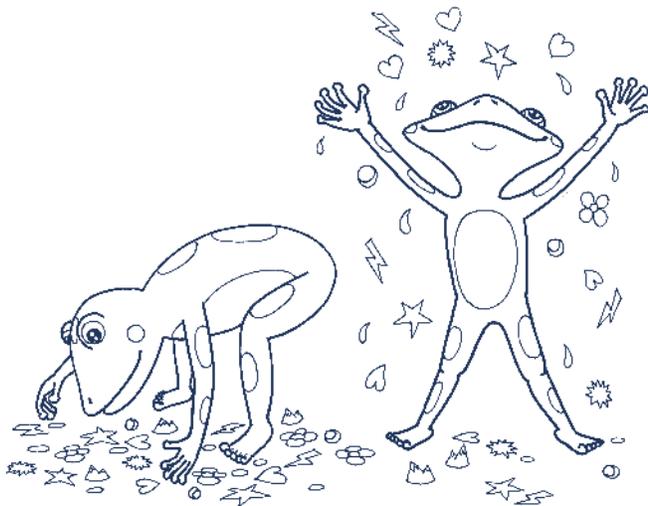


***Codo a Rodilla***

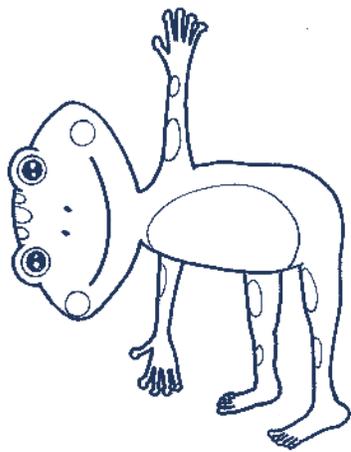
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



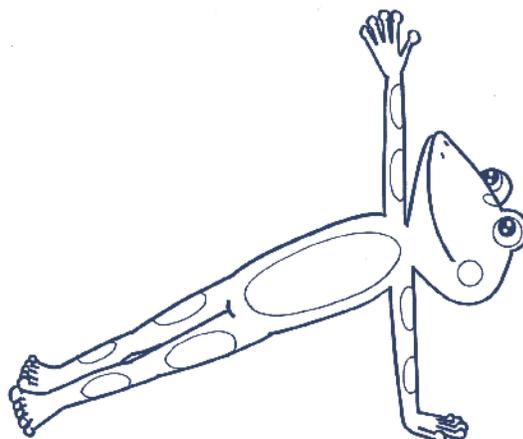
***El Planeador***



***Recógelo***

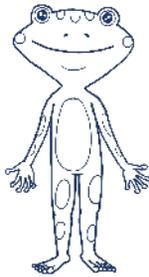


***El Giro del Planeador***

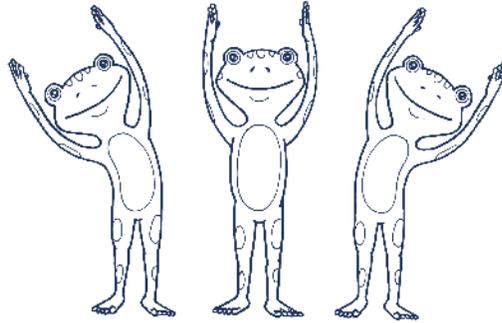


***La Plancha Lateral***

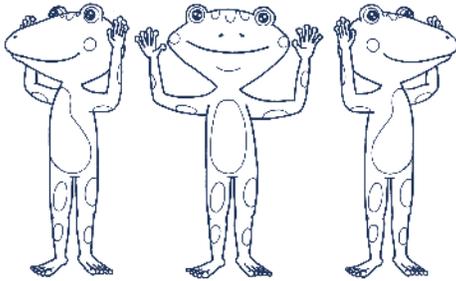
## 2-3 *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



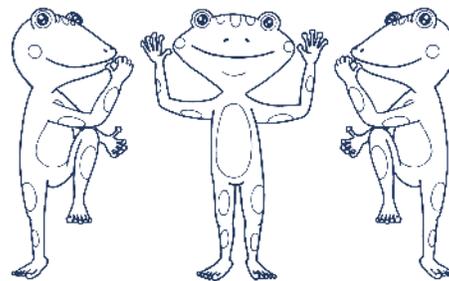
La Montaña



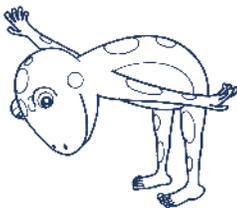
La Palmera Oscilante



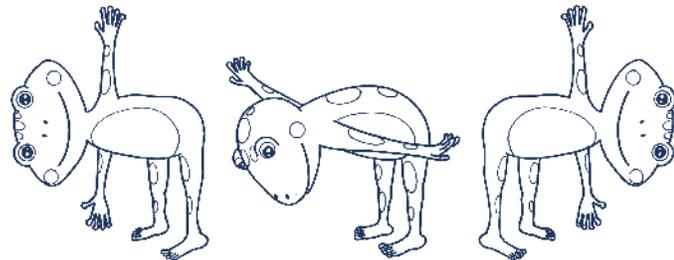
El Tridente/el Giro del Tridente



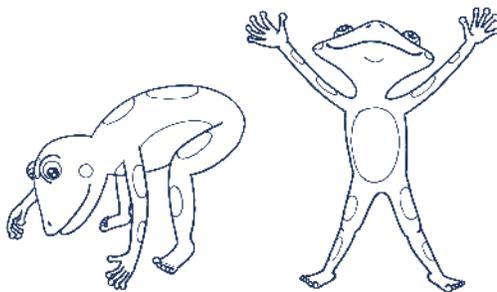
Codo a Rodilla



El Planeador



El Giro del Planeador



Recógelo

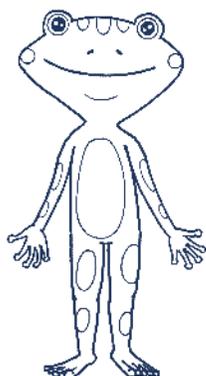


La Montaña

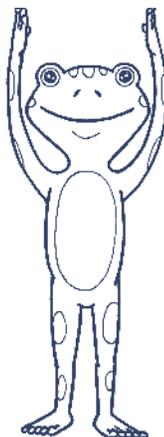
### *Secuencia de Giro*

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 4*

**La Montaña**



**El Amanecer**



**El Atardecer**



**La Plancha**



**La Plancha Lateral  
(primer lado)**



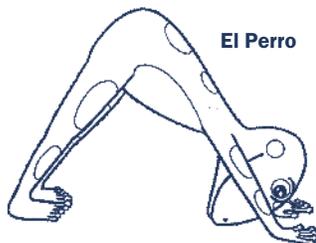
**La Plancha  
Lateral  
(segundo lado)**



**La Cobra**



**El Perro**



**Manos y Rodillas**



**La Postura del Niño**



***Secuencia de Todos los Lados de la Historia***

## 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*





# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 5 ···· HABILIDADES PARA RELACIONARSE

### Qué Aprendemos

.....

Esta unidad se centra en el cuerpo para enseñarles a los alumnos comprensiones para relacionarse y habilidades para la amistad clave que los ayudarán a ser su mejor versión con sus pares. Los alumnos examinan cómo usan todo su cuerpo para ser amigos y repasan hacer pausas para responder a las emociones cuando hay un conflicto con un amigo. La unidad también presenta los tamaños de porciones saludables para distintos tipos de alimentos.

### Momento Consciente

#### Respiración de los Cinco Dedos

.....

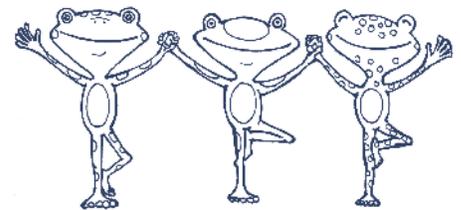
- Comiencen por sentarse en una posición cómoda.
- Sostengan una mano en el aire y separen bien los dedos.
- Ahora coloquen el dedo índice de la otra mano sobre la muñeca de la mano que está en el aire, cerca de la parte externa del pulgar.
- Vamos a respirar cinco veces. Cada vez que inhaledemos, vamos a recorrer un dedo hasta la punta de la uña. Cada vez que exhalamos, vamos a recorrer el otro lado de ese dedo hacia abajo.
- Intentémoslo.
- Mientras inhalan, tracen una línea hacia arriba por el costado del pulgar con el dedo índice. Hagán una pausa en la punta de la uña.
- Mientras exhalan, tracen una línea hacia abajo por el otro costado del pulgar. Hagán una pausa entre el pulgar y el índice.
- Continuemos, inhalando mientras trazamos una línea hacia arriba por el dedo siguiente y exhalando mientras trazamos una línea hacia abajo. (Siga guiando a los alumnos hasta que terminen de recorrer los cinco dedos).
- Tómense un momento para hacer un examen interno de su cuerpo y su mente. ¿Notan algún cambio?



### Movimiento Consciente



EL AMANECER SENTADO EN PAREJA



EL ÁRBOL EN PAREJA



# 2-3 Correo Compasivo

## UNIDAD 5 ···· HABILIDADES PARA RELACIONARSE

### **Conexiones Para Enseñar y Aprender**

Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

1. **Movimiento en Pareja:** Haga que los alumnos se muevan juntos con una pareja en fila o de un lugar a otro. Haga énfasis en mantenerse conectados con su pareja de alguna forma (por ejemplo, hombro con hombro, codo con codo o dar pasos al mismo tiempo).



2. **Manos Amables, Palabras Amables:** Invite a los alumnos a dirigirse a un compañero y compartir un saludo amable, como un apretón de manos, chocar las manos, etc. Luego, compartan palabras amables, como un halago, deseos amables o aliento.

### Actividad de 5 Minutos

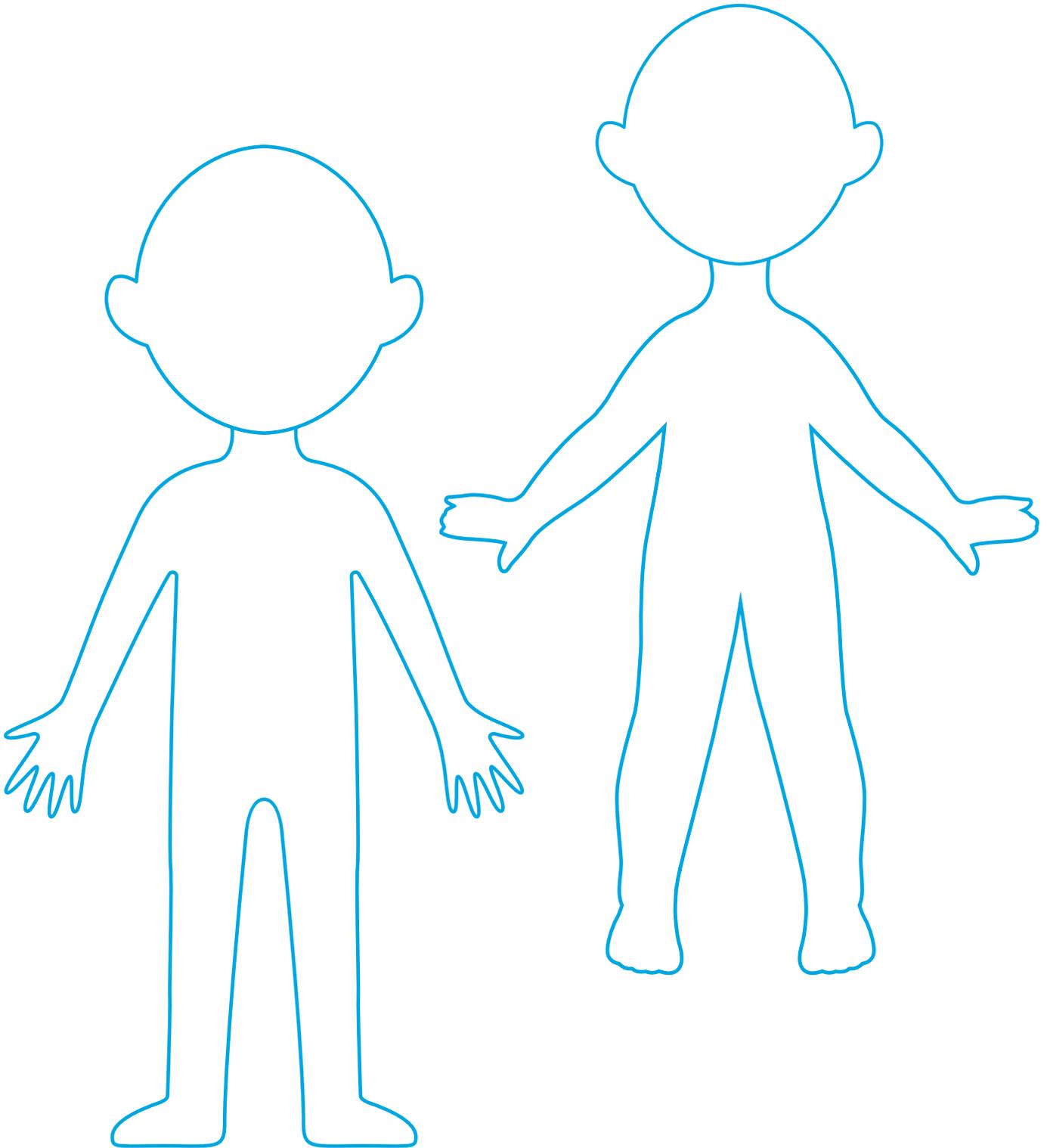
- **Conexión de Amistad:** Desafíe a los alumnos a usar la creatividad para establecer una conexión de amistad con conocimientos o habilidades en un área de contenido específica. Por ejemplo, cuando presente o repase contenido de matemáticas, música, arte, educación física o cualquier área, desafíe a los alumnos a debatir en parejas o a aportar ideas para toda la clase sobre cómo podrían aplicar lo que aprenden en sus vidas para ser un buen amigo.

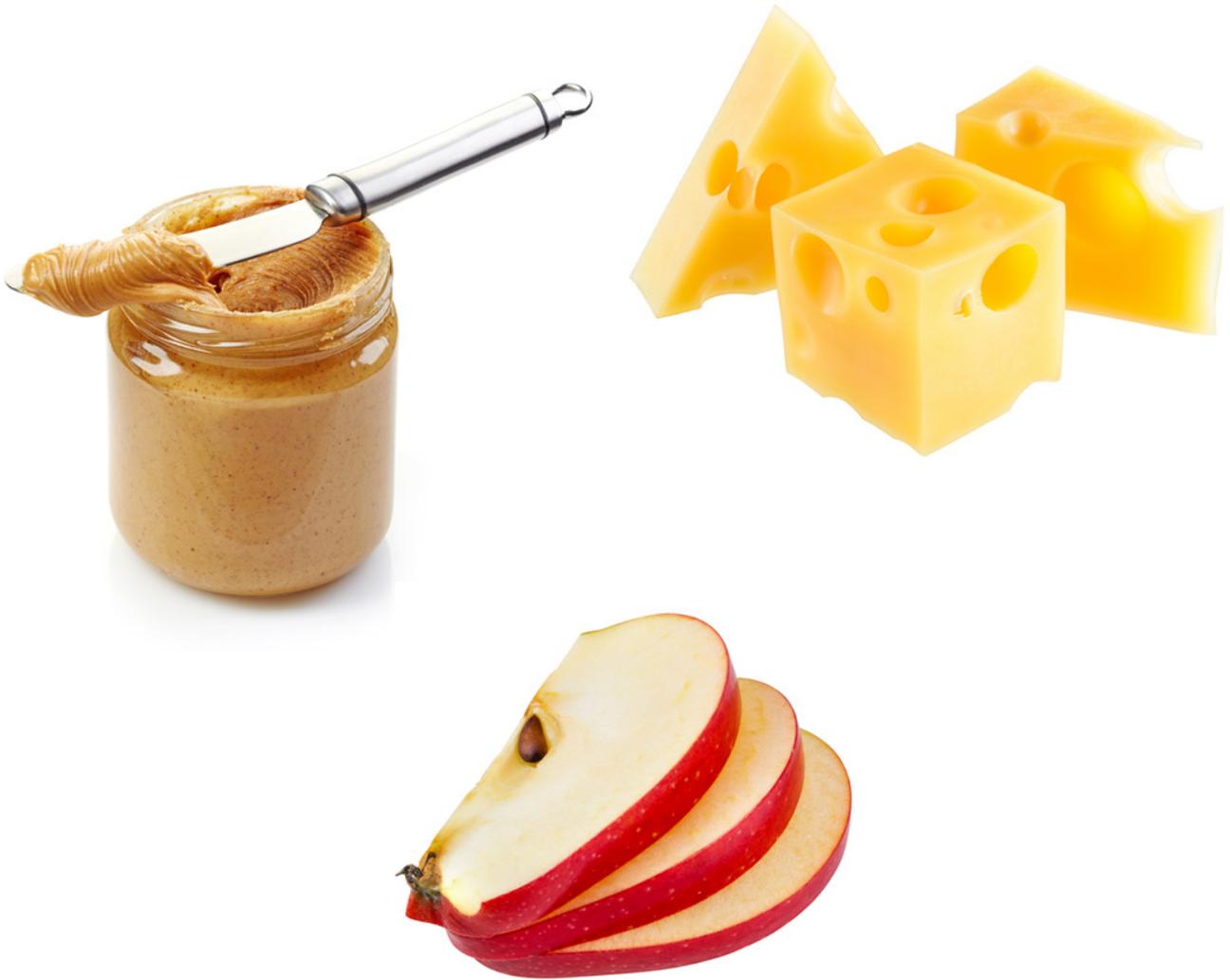


### Actividad de Más de 10 Minutos

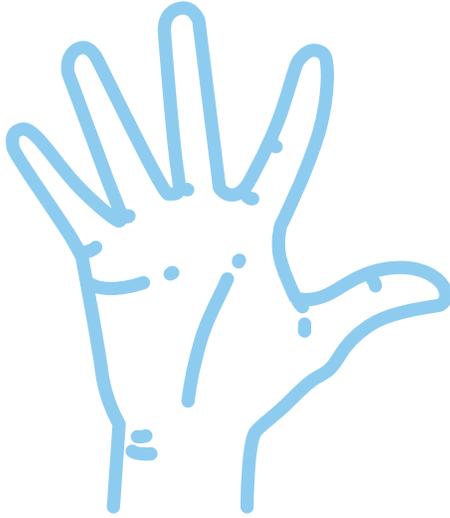
- **Flor de Amistad:** Entregue un dibujo o una imagen recortada de flores. En una sesión o en varias, los alumnos dibujan o escriben ejemplos de amistad en las flores. Aliente a los alumnos a compartir formas en que hayan observado a alguien ser buen amigo mostrando habilidades de amistad tales como compartir, cooperar, escuchar o ayudar. Exhiba las flores juntas para crear un “campo de amistad”.
- **Entrevistas en Parejas:** Proporcione preguntas simples para una entrevista y haga que los alumnos se entrevisten uno a otro durante algunos minutos. Controle el tiempo e indíqueles cuándo deben cambiar de rol. No es necesario que registren las respuestas. Haga hincapié en que presten atención a quien habla, escuchen y repitan para confirmar que entendieron.

## ¿Cómo Dibujas a Un Amigo?





## Comer Con las Manos



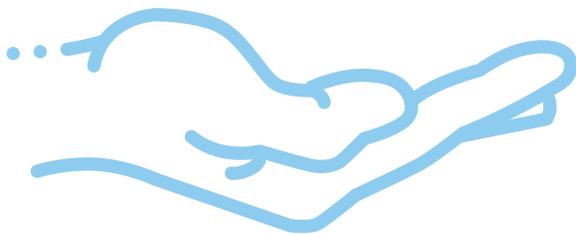
---

---



---

---



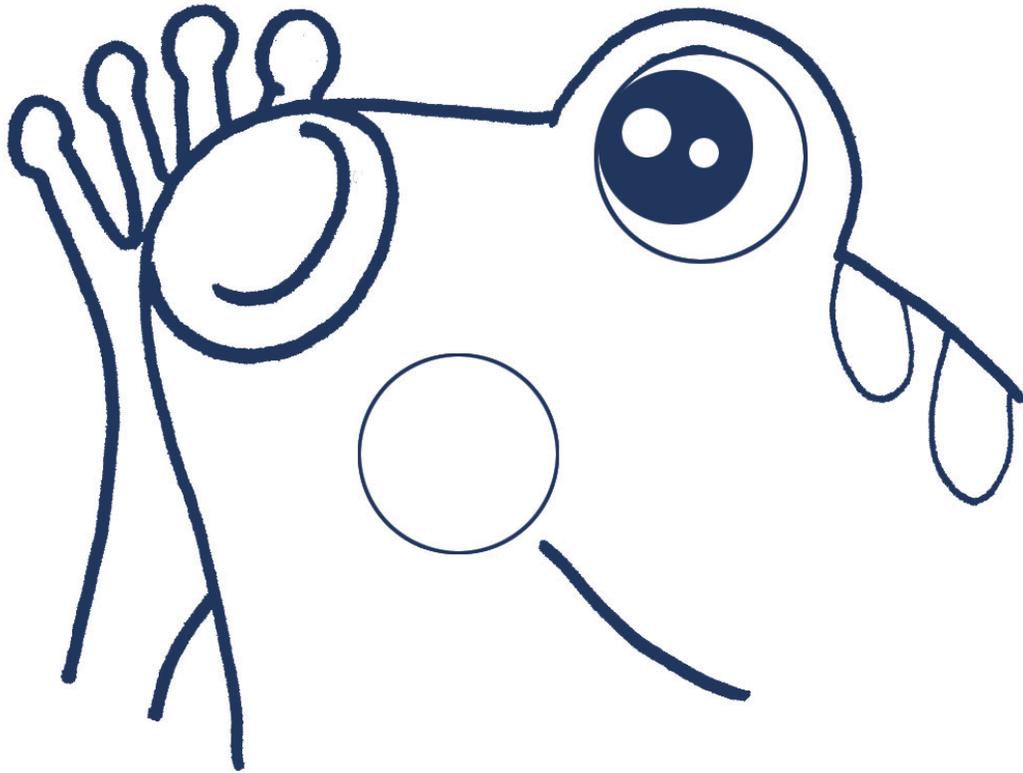
---

---

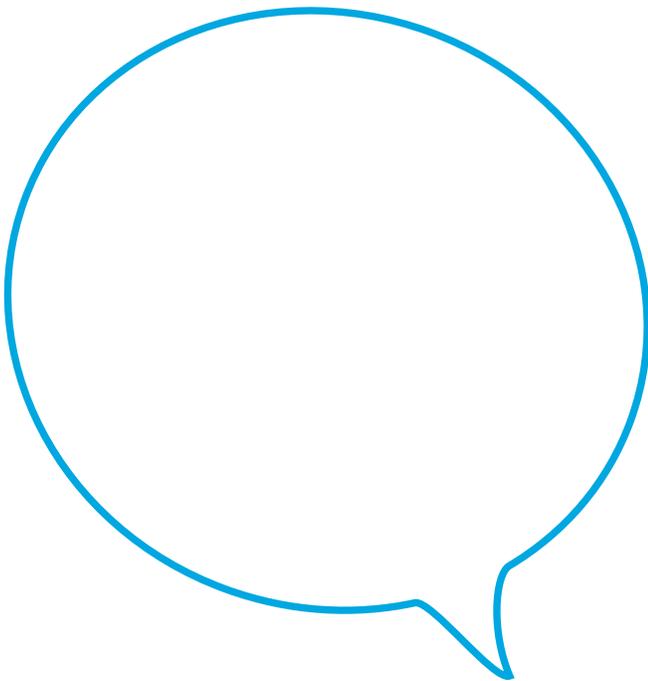


---

---



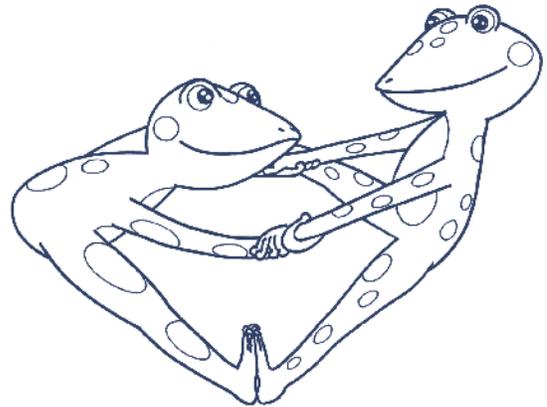
Escuchar



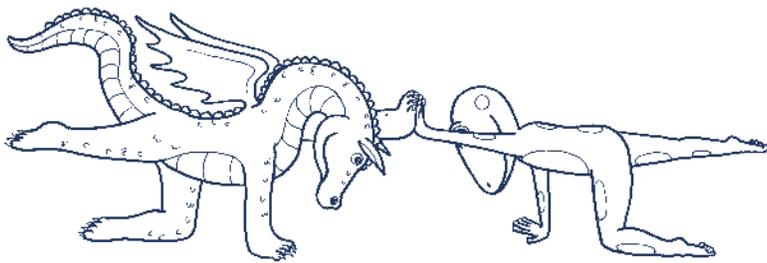
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 5*



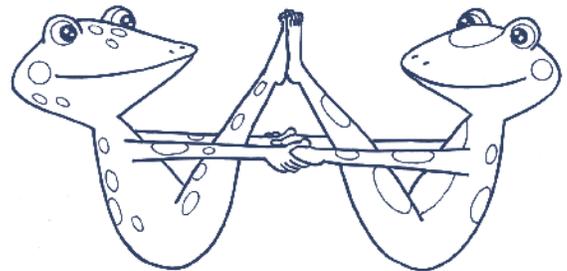
***El Amanecer Sentado en Pareja***



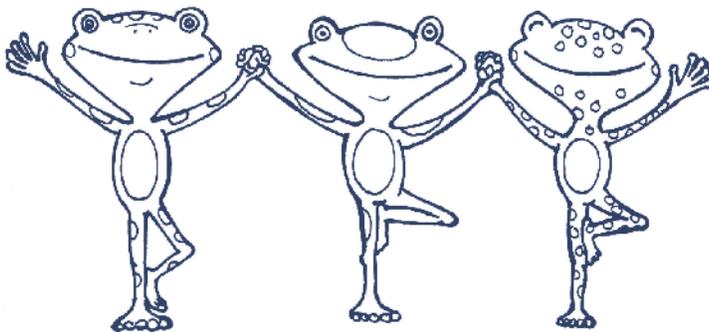
***El Diamante en Pareja***



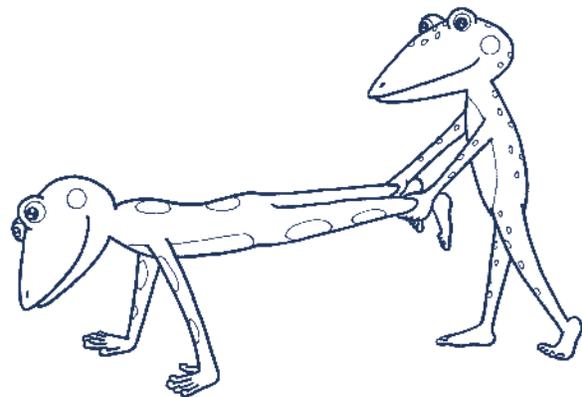
***El Perro que Señala en Pareja***



***El Barco en Pareja***

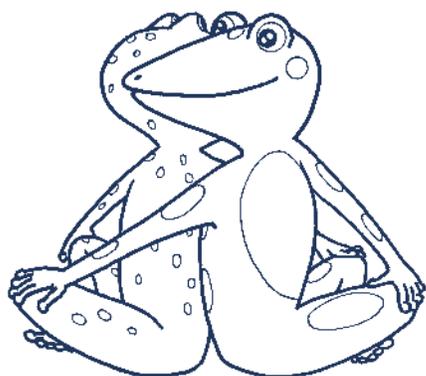


***El Árbol en Pareja***

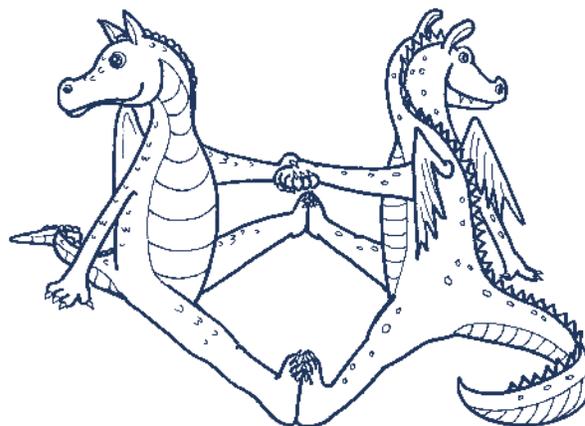


***La Carretilla en Pareja***

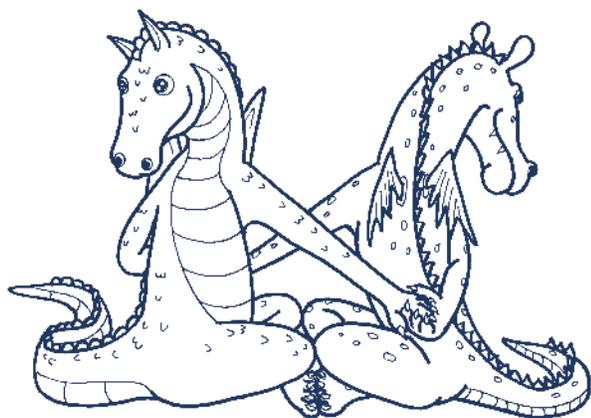
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 5*



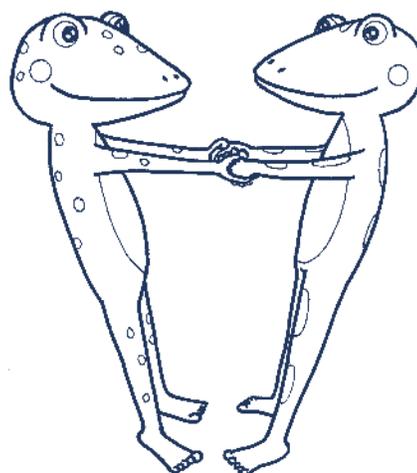
***El Giro Sentado en Pareja:  
Espalda Contra Espalda***



***El Giro de Diamante en Pareja***

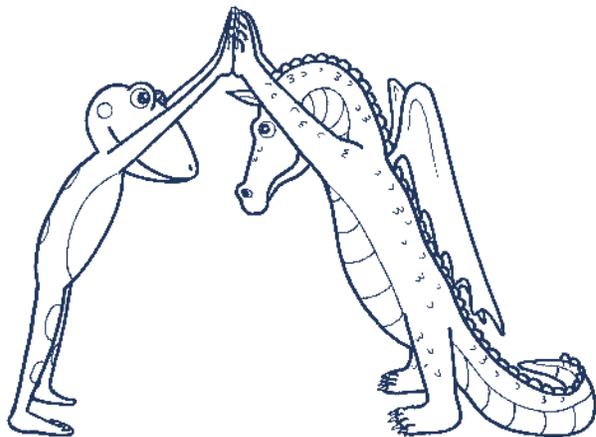


***El Giro Sentado en Pareja:  
Enfrentados***

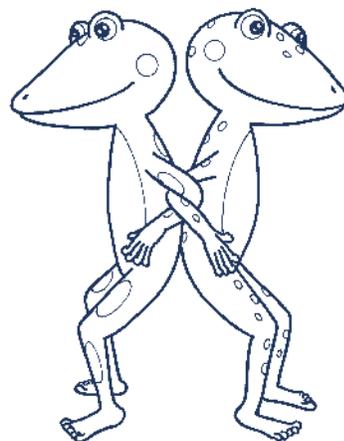


***La Torre de Pisa Inclinada***

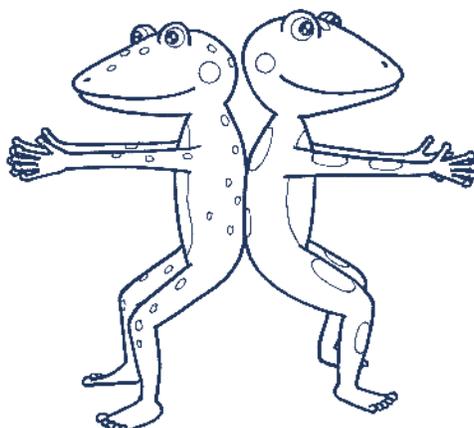
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 5*



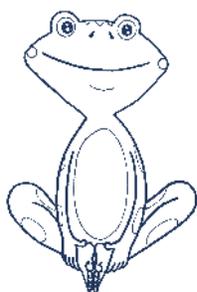
***El Puente Levadizo***



***Brazos Entrelazados/  
el Ascensor***



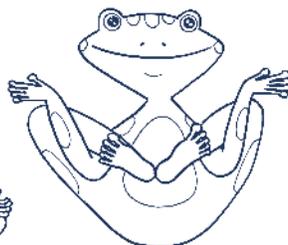
***La Silla Espalda contra Espalda***



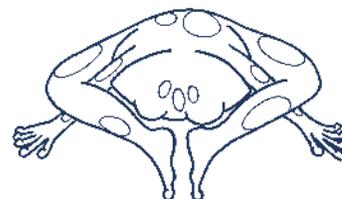
***La Mariposa***



***La Flor***



***La Tortuga***



***Secuencia de Cierre en Pareja***

## 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 3

Usa las manos para demostrar tu amistad compartiendo o ayudando.

### 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 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



# 2-3 Correo Compasivo

UNIDAD 6 • CONCIENCIA SOCIAL PARTE 2: COMUNIDAD

## Qué Aprendemos

Esta unidad desarrolla las habilidades relacionadas con la conciencia social y la comunidad. Los alumnos exploran cómo las comunidades pueden volverse más saludables y fuertes. Comienzan a entender la importancia de la diversidad en la comunidad y el valor de la colaboración. Los alumnos descubren cómo pueden contribuir a sus comunidades y cómo las comunidades pueden colaborar para satisfacer las necesidades con compasión.

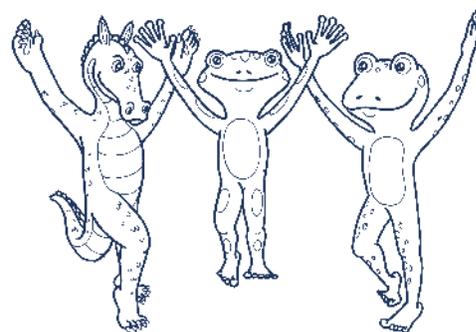
### Momento Consciente



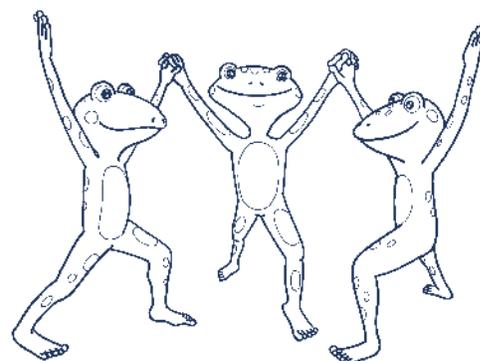
### Visualizar la Comunidad

- Coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y hagan algunas respiraciones calmantes profundas. Ahora, imagínense a toda su comunidad escolar. Imaginen que cada persona de la comunidad está en su mejor versión. Muestra cuidado y compasión por los demás. En su imaginación, ¿qué acciones amables ven que hacen los miembros de la comunidad escolar? ¿Qué palabras amables oyen cuando hablan? Presten atención a cómo se siente imaginar esta comunidad que brinda cuidado. Ahora, imagínense ustedes. Usen la imaginación para verse haciendo un aporte con cuidado a nuestra comunidad escolar. ¿Qué acciones amables pueden hacer? ¿Qué palabras amables pueden compartir? Presten atención a cómo se siente en el cuerpo y en la mente mostrar cuidado a la comunidad.

### Movimiento Consciente



EL BOSQUE



LA VICTORIA EN GRUPO

**Pared de Palabras** ••• comunidad, diversidad, colaborar



# 2-3 Correo Compasivo

UNIDAD 6 • CONCIENCIA SOCIAL PARTE 2: COMUNIDAD

## Conexiones Para Enseñar y Aprender

Estas son actividades rápidas para usar durante un recreo mental, el encuentro de la mañana, un círculo de cierre o en cualquier momento.

### Ideas Para Transiciones

1. **Movimiento musical:** a modo de preparación, invite a los alumnos a compartir canciones que sean especiales para su familia o su cultura. Luego, durante las transiciones, seleccione y reproduzca canciones para el grupo. Cuando la música se detenga y la transición/rutina termine, invite al alumno que sugirió la canción a compartir por qué esta canción es importante para él.

### Actividad de 5 Minutos

- **Recursos y Apoyos de la Comunidad:** Los alumnos están aprendiendo que las comunidades están conformadas por diversas personas y recursos que funcionan en conjunto. Elija una actividad o un recurso en el que los alumnos estén trabajando en cualquier otra área de contenido. Dedique unos minutos a explorar cómo los miembros de la comunidad han contribuido a hacer posible esa actividad o ese recurso. Por ejemplo, ¿hay miembros de la comunidad que aportaron suministros, construyeron el edificio o ayudaron a brindar la oportunidad de algún modo?
- **Visualizar Contribuciones Hechas con Cuidado:** Pida a los alumnos que se imaginen a sí mismos. Invítelos a usar la imaginación para verse haciendo una contribución con cuidado en la comunidad del aula. Use las siguientes pautas: ¿Qué acciones amables pueden hacer? ¿Qué palabras amables pueden compartir con sus compañeros? Presten atención a cómo se siente en el cuerpo y en la mente mostrar cuidado a la comunidad de nuestro aula. Invite a algunos alumnos a compartir sus reflexiones.

### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Aliento a la Comunidad:** Los alumnos crean notas de aliento anónimas para la comunidad escolar. Colóquelas en una caja afuera del aula para que cualquier persona que necesite palabras de aliento pueda tomar una. Hable sobre cómo podría sentirse alguien al leer las palabras que han escrito.
- **Desafío en Comunidad:** Entregue a cada alumno un bloque para armar u otro elemento adecuado. Desafíe a toda la clase a construir algo juntos, en colaboración. Puede ser una torre, un edificio o una obra de arte. Antes de darles la oportunidad guiada de planificar para que el resultado sea exitoso, considere permitir que los alumnos hagan un intento con poca orientación. Luego, juntos, analicen los desafíos. Aliente a los alumnos a hacer una pausa y usar estrategias de mejor versión cuando enfrenten desilusiones y a compartir palabras amables y de aliento. Celebre los aciertos y enfatice el valor de los aportes de cada miembro.



# Comidas

Desayuno

Almuerzo

Cena

Postre

Refrigerios



# Colores



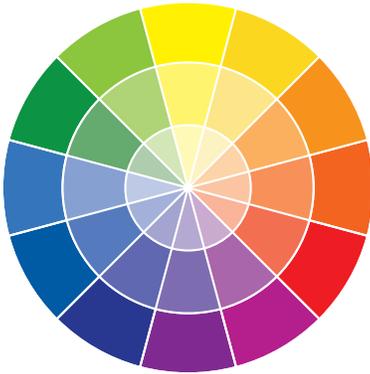
**Naranja/Amarillo**

**Blanco**

**Marrón**

**Verde/Azul**

**Rojo/Morado**



# Grupos de Alimentos



Verduras



Frutas



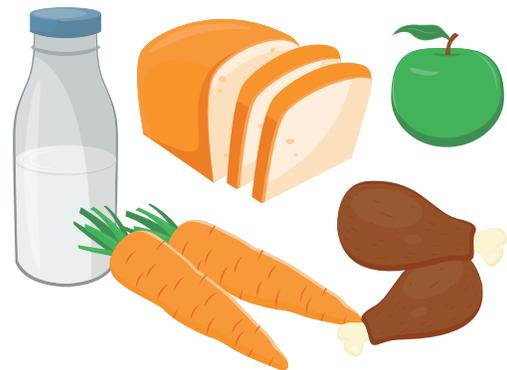
Panes/Cereales



Lácteos



Carnes/Proteínas





## ¿A Qué Comunidades Pertenezco?

.....

Me llamo \_\_\_\_\_ .

Soy parte de la familia \_\_\_\_\_ y de la  
escuela \_\_\_\_\_ .

Vivo en \_\_\_\_\_ (calle) en el vecindario  
\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ (ciudad).

\_\_\_\_\_ (ciudad) está en el  
estado de \_\_\_\_\_, en la región  
\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ es un país en el continente  
\_\_\_\_\_, en el planeta Tierra.

.....

# Postal “Pertenezco”

Pertenezco a muchas comunidades.

Escribe tu mensaje  
de pertenencia aquí.



Nombre

Calle

Vecindario

Ciudad

Estado, Código Postal

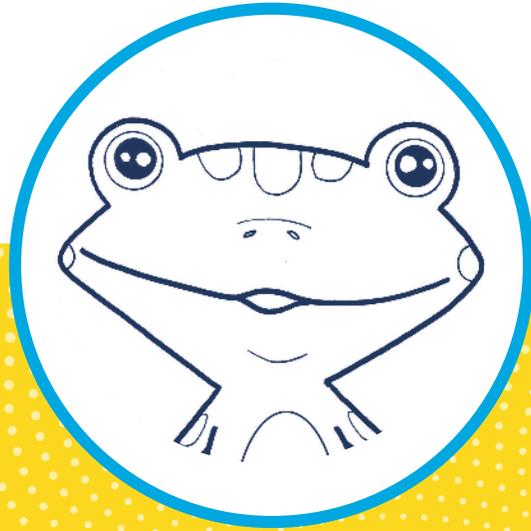
Región del País

País

Continente

Planeta

Galaxia



**AMABLES**

**palabras**





# AMABLES

## acciones

.....

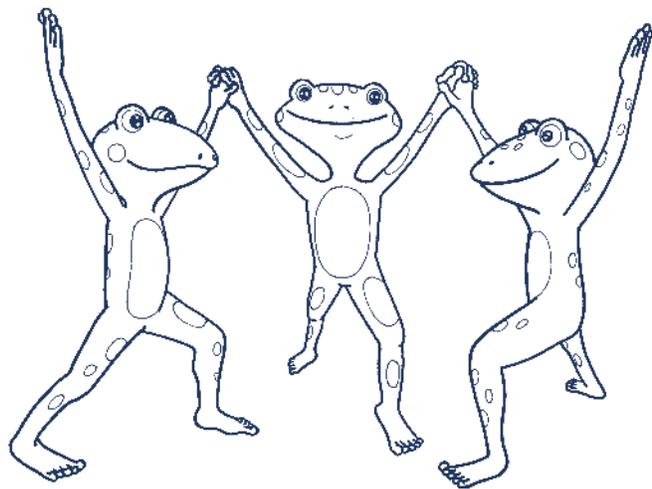


**NO SÉ BIEN**

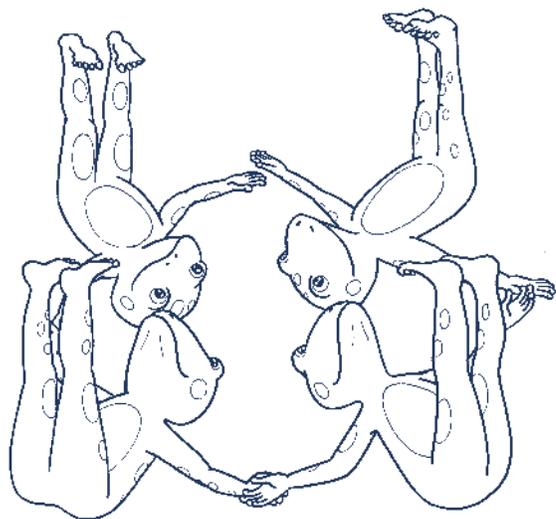
**pide  
ayuda**



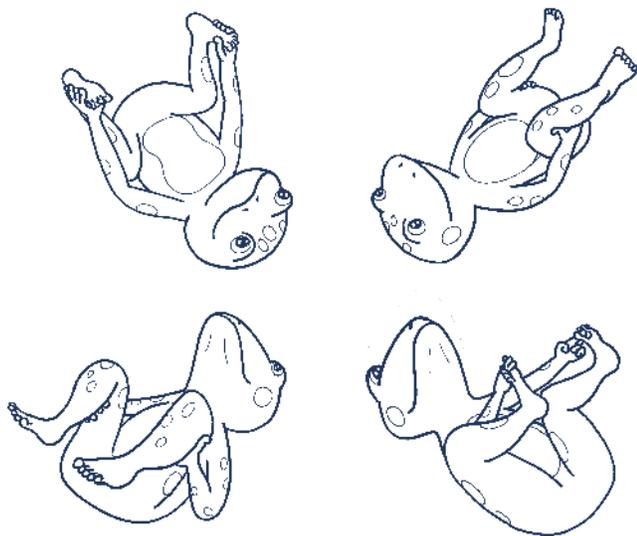
## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 6*



***Postura de la Victoria en Grupo***



***La Cascada en Grupo***

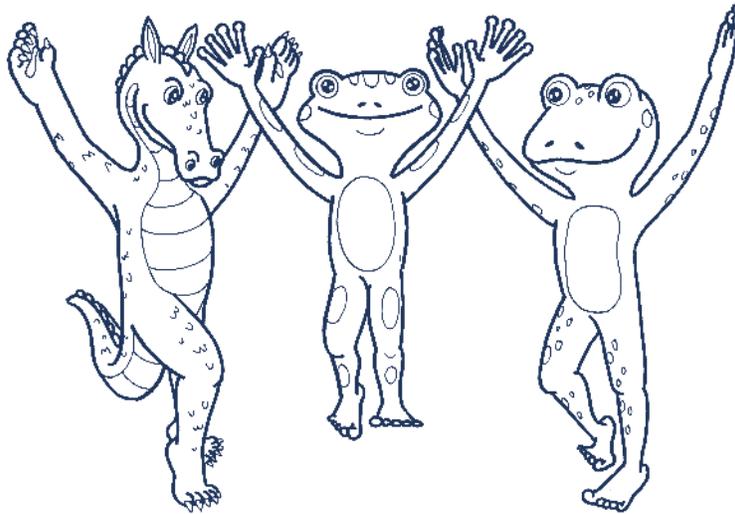


***El Bebé Feliz en Grupo***

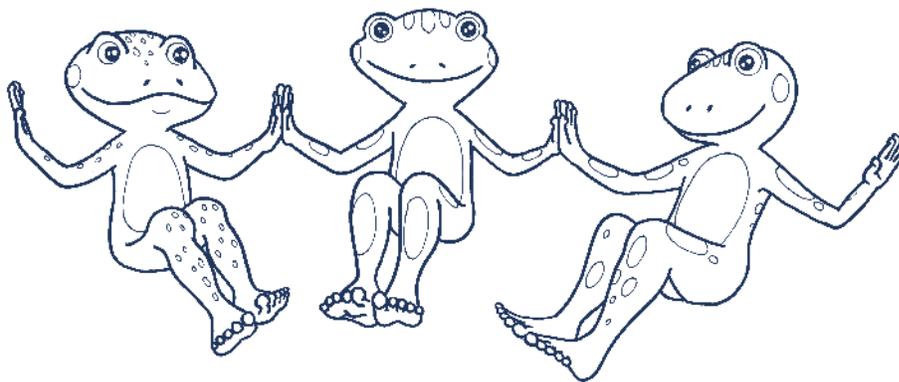


***El Limpiaparabrisas en Grupo***

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 6*

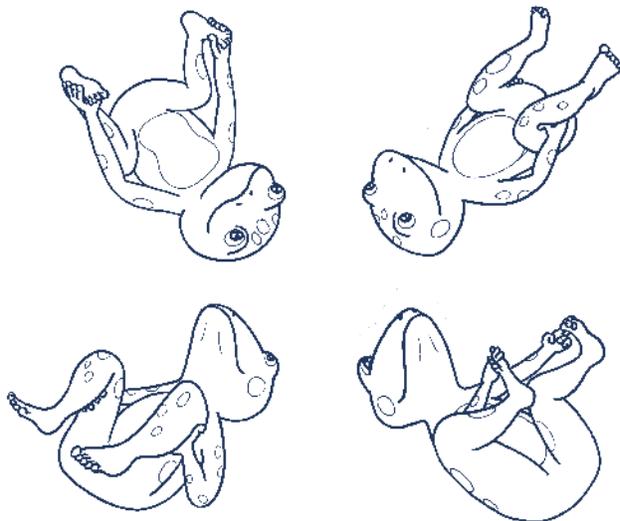


***El Bosque***

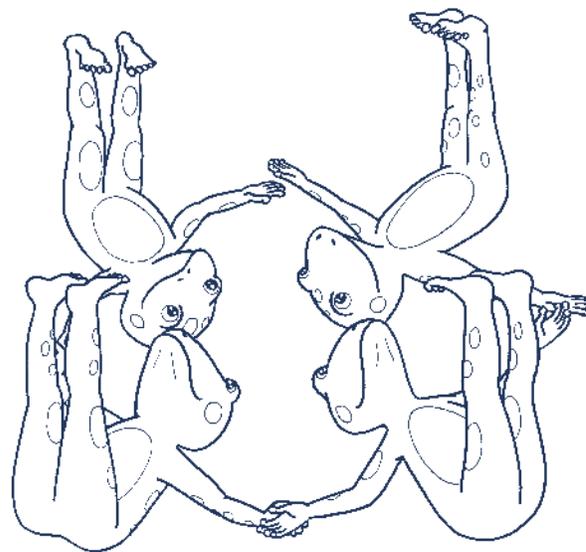


***El Barco en Grupo***

## **2-3** *Movimiento Consciente de la Unidad 6*



**El Bebé Feliz en Grupo**



**La Cascada en Grupo**



**El Limpiaparabrisas en Grupo**

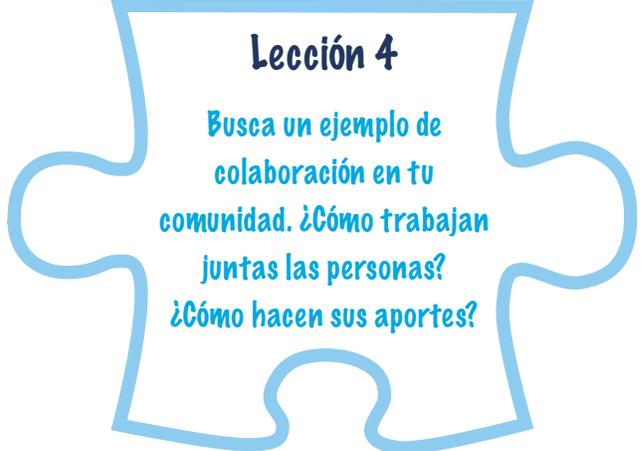
***Secuencia de Cierre en Grupo***

## 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.



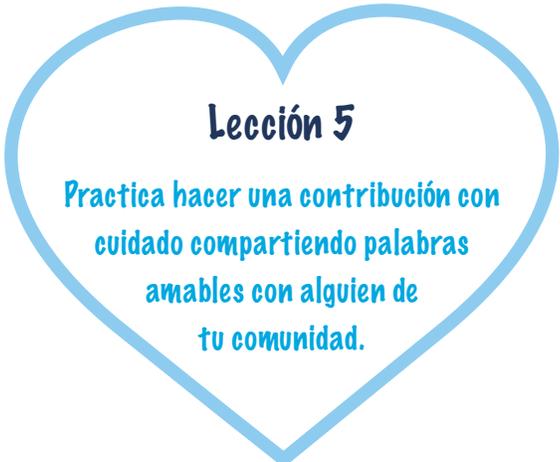
### Lección 4

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



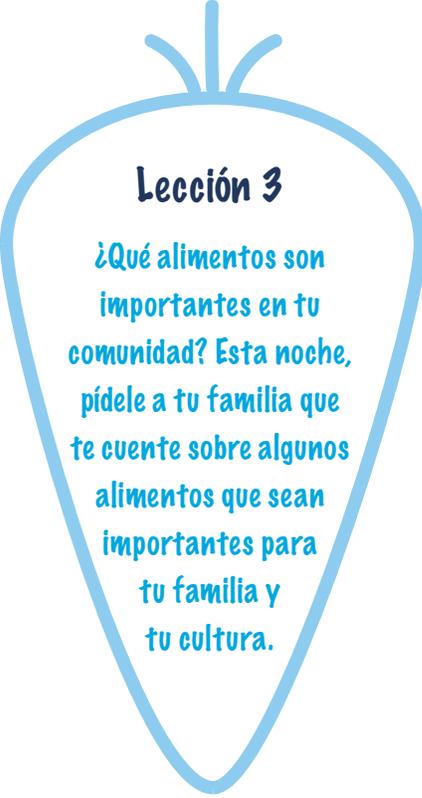
### Lección 2

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



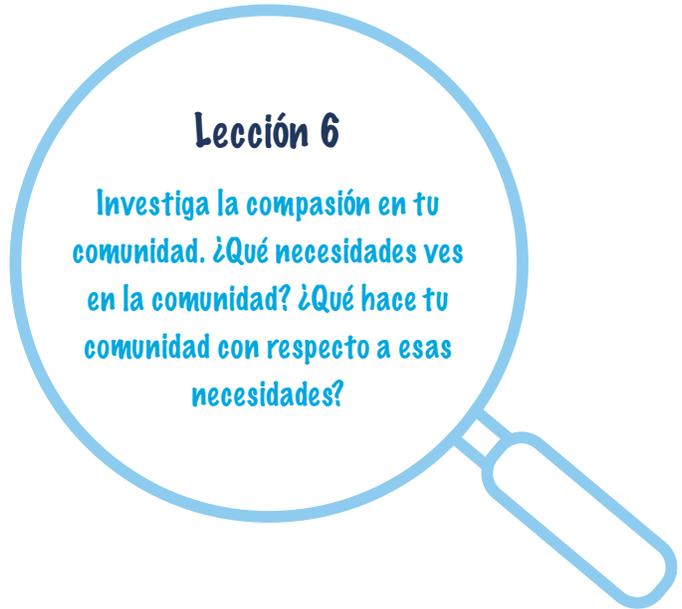
### Lección 5

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?



# *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:**







UNIVERSITY  
*of* VIRGINIA

*Lo hizo posible*  
.....

