

# ***Florecer***

**MANUAL DE RECURSOS PARA DOCENTES 4-5**



COMPLEMENTO DE

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



# Florecer

## MANUAL DE RECURSOS PARA DOCENTES 4-5



### AUTORES

Alexis R. Harris  
Patricia A. Jennings

### AUTORES COLABORADORES

Megan Downey  
Peggi Hunter  
Polina Mischenko

.....

### AGRADECIMIENTOS

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

.....

Para obtener más información sobre el Proyecto Escuelas Compasivas, visite [www.compassionschools.org](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>22</b>
<b>Unidad Tres</b>	<b>38</b>
<b>Unidad Cuatro</b>	<b>58</b>
<b>Unidad Cinco</b>	<b>72</b>
<b>Unidad Seis</b>	<b>104</b>
<b>Unidad Siete</b>	<b>120</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.**

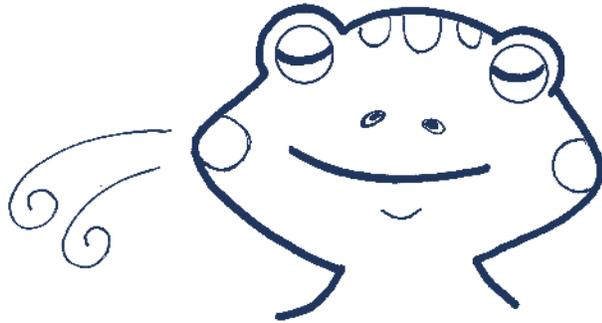
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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

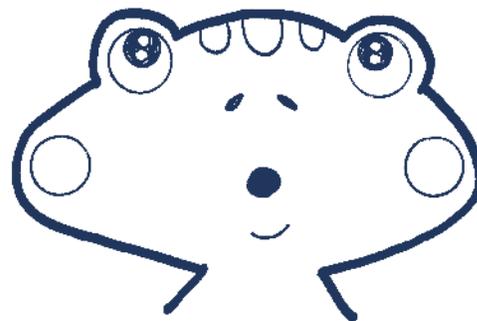
## ***Paso 1***

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



## ***Paso 2***

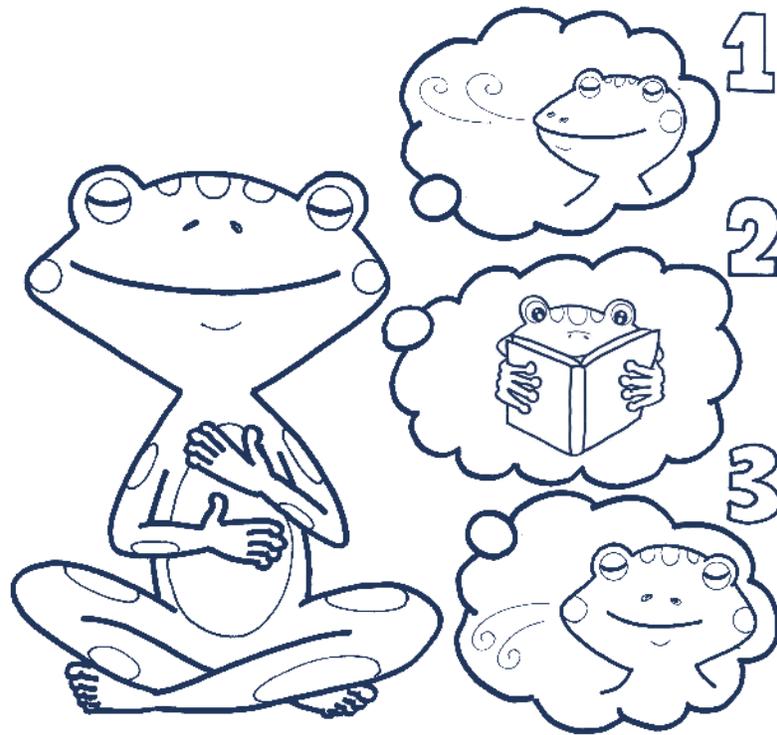
Percibe cuando tu mente se distraiga de la respiración o del sonido.



## ***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*





# 4-5 Correo Compasivo

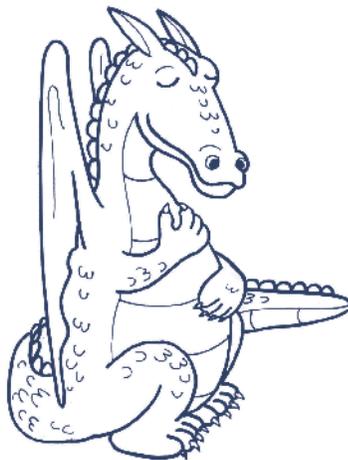
## UNIDAD 1 ···· COMPASIÓN

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos aprenden a reconocer la necesidad propia y ajena de compasión. Descubrirán que, cuando se cuidan a sí mismos y unos a otros mostrando compasión, pueden crear una comunidad más segura y saludable. También exploran qué significa ser consciente y consideran si la atención plena puede ayudarles—y cómo—a mostrar compasión hacia ellos mismos y hacia los demás.

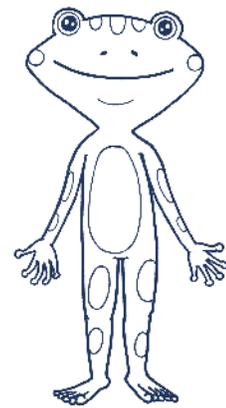
### Momento Consciente



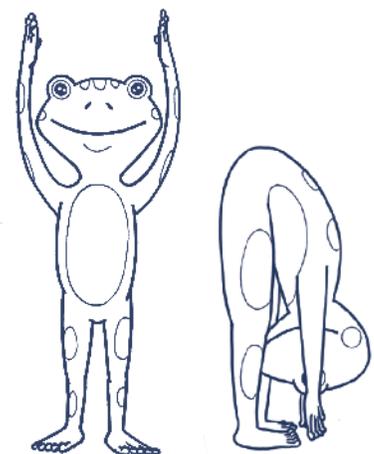
### Respiración Calmante

- 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



# 4-5 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

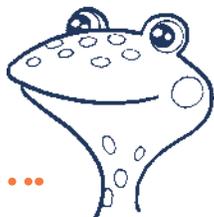
**1. Ola de Amanecer:** Mientras los alumnos están en fila o sentados en un círculo, guíe una práctica de Ola de Amanecer como pausa de estiramiento. El primer alumno inhala y extiende los brazos hacia arriba, a la postura del Amanecer, luego exhala y baja los brazos lentamente a la Montaña. El alumno siguiente comienza enseguida después de que empieza el primer alumno (no espera a que haya terminado el movimiento), luego lo hace el alumno siguiente, y así sucesivamente para crear un movimiento de ola a lo largo de la fila o alrededor del círculo. Repítalo si lo desea.



**2. Breve Examen Interno de Respiración:** A fin de brindar la oportunidad de practicar la atención plena, invite a los alumnos a unirse a usted en un examen interno mientras están parados en fila o sentados. Coloquen una mano sobre el corazón y la otra sobre el vientre (los Puntos de Anclaje). Cierren los ojos o busquen un lugar donde fijar la vista. Ahora, con curiosidad y amabilidad, lleven la atención a su respiración. ¿Sienten cómo entra en el cuerpo y sale de él? ¿Es rápida o lenta? Presten atención en silencio. Conceda unos segundos para que los alumnos presten atención a la respiración. Ahora inhalen profundo y exhalen, y observen cómo se sienten antes de que continuemos. Si hay suficiente tiempo, invite a los alumnos a compartir cómo se sienten. Haga que la práctica sea breve para fomentar la participación, y pruebe la práctica de examen interno en distintos momentos del día o antes o después de diversas actividades. Invite a los alumnos a ser guías a medida que se familiaricen.

### Actividad de 5 Minutos

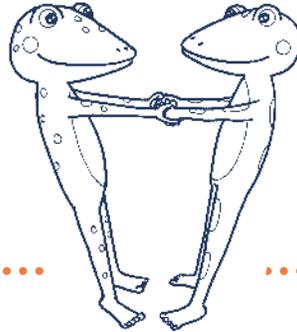
- **Observaciones de Compasión:** Guíe a los alumnos para que recuerden los significados de compasión y amabilidad. Oriente a los alumnos para que registren (en sus diarios, en una nota adhesiva digital o en un Cartel de Compasión de la clase, etc.) un acto de amabilidad o compasión que hayan observado. Aliéntelos a recordar un ejemplo de compasión que hayan observado en la vida real, pero si no pueden recordar un ejemplo, pueden mencionar casos de ficción, de los noticieros o de las redes sociales.



### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Actualización Sobre “Apóyate en Mí”:** (Con toda la clase o en un grupo pequeño) Muestre la letra de la canción *Lean On Me* (Apóyate en mí). Pida a los alumnos que escriban la letra de un verso más que incluya palabras nuevas que transmitan el mismo mensaje general de compasión de la canción.
- **Historia de Compasión en Cadena:** Cree una historia con todo el grupo que aborde la compasión. El maestro comienza con “Había una vez...” (por ejemplo, una anciana que vivía al lado de una escuela, o una perra que acababa de tener cachorritos) y luego invita al primer alumno a que agregue otra línea a la historia, luego al alumno siguiente y así sucesivamente, alentando a los alumnos a incluir ejemplos de personajes que muestren compasión. Si hay suficiente tiempo, considere hacer que los alumnos colaboren para ilustrar partes de la historia.

## *Apóyate en Mí*



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

“Lean on Me” (Apóyate en mí)

Letra y música de Bill Withers

Copyright © 1972 INTERIOR MUSIC CORP.

Copyright renovado

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

Todos los derechos reservados utilizados con permiso

Reimpreso con permiso de Hal Leonard LLC



# *Alguien en Quien Apoyarme*

## Situación 1

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



## Situación 2

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



## Situación 3

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

# Un Mapa de Compasión



**Hogar**

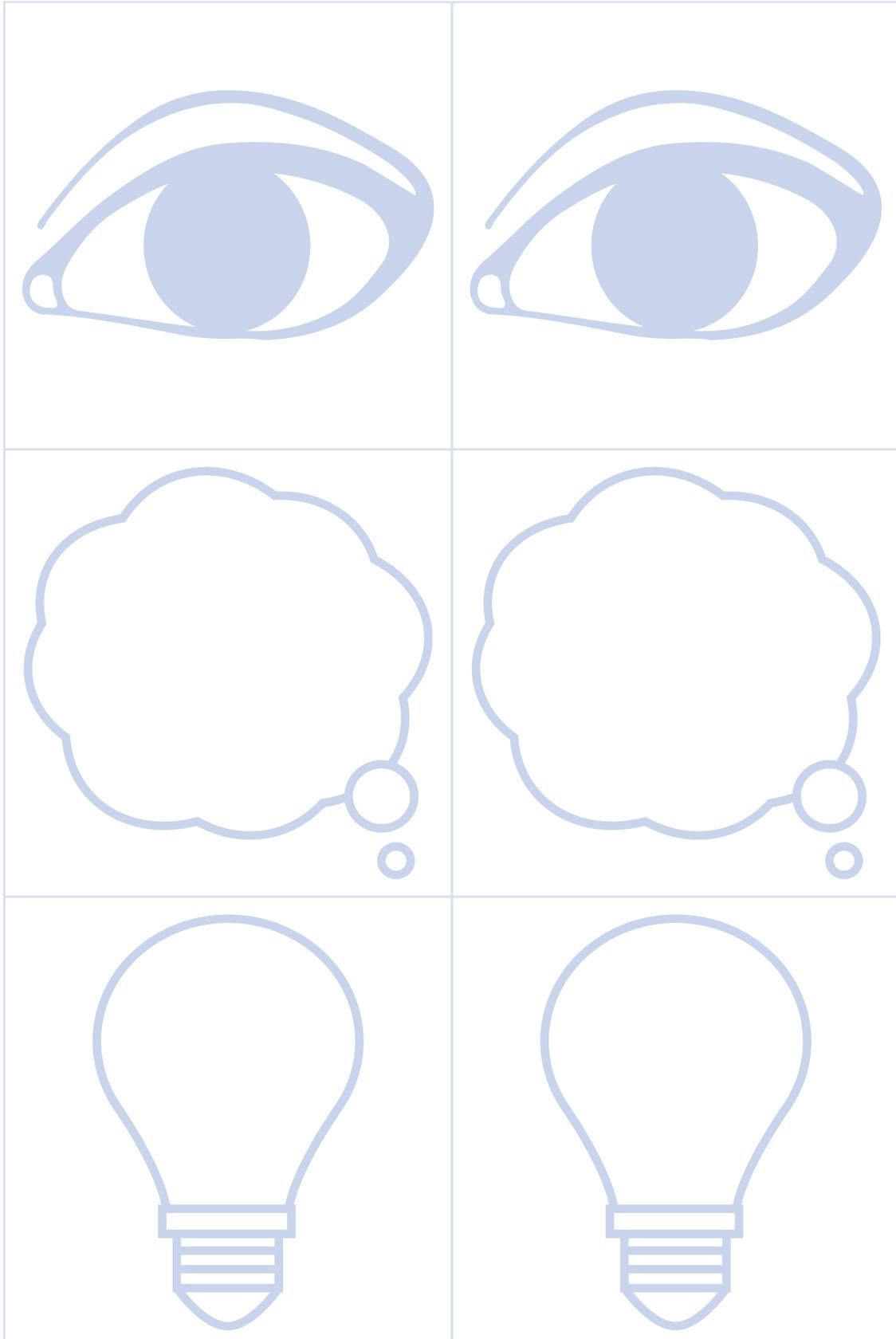


**Escuela**



**Comunidad**

# Plantillas Opcionales Para el Mapa de Compasión



## Llena el Espacio en Blanco

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



1. Gina estaba enferma, y un familiar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

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

\_\_\_\_\_ .

3. Ian quedó afuera del juego, y alguien \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

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

\_\_\_\_\_ .

5. Fallé dos tiros en básquetbol, y el entrenador \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

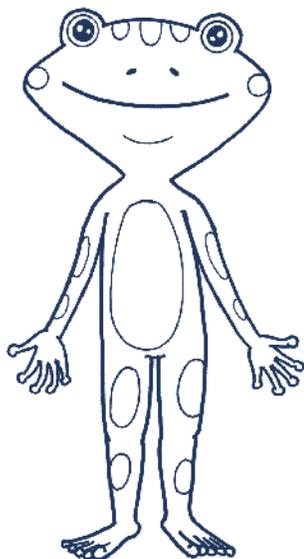
6. Helena no entendía nada de fracciones, y la maestra \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

7. Tatiana tenía mucha hambre, y alguien \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

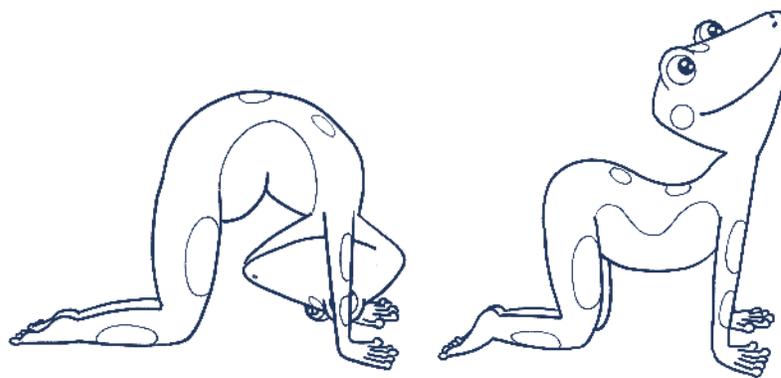
# **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



***La Montaña***



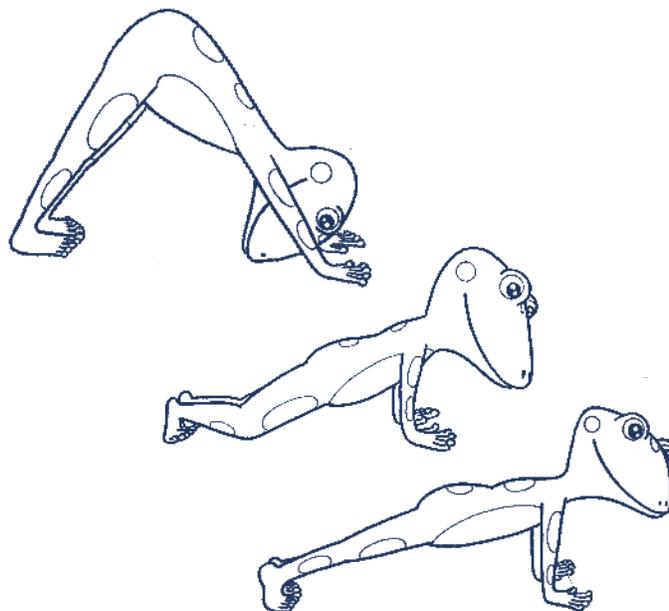
***Manos y Rodillas***



***El Gato/la Vaca***



***El Amanecer/el Atardecer***

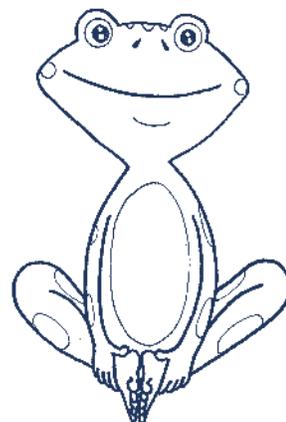


***El Perro/la Plancha***

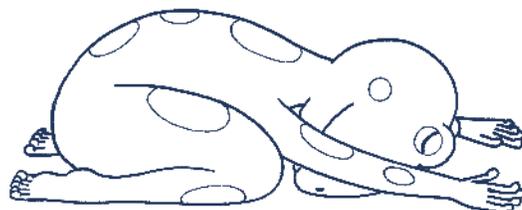
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



***La Postura Fácil***



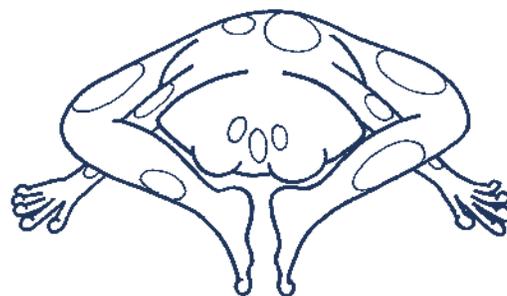
***La Mariposa***



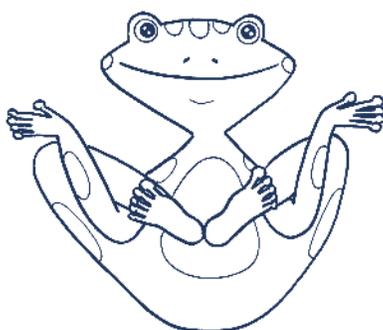
***La Postura del Niño***



***La Cobra***



***La Tortuga***



***La Flor***



# 4-5 *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



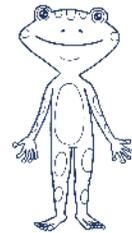
El Mono



El Atardecer



El Amanecer



La Montaña

## *Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 1)*



La Postura del Niño



El Perro



La Plancha



La Cobra



El Perro



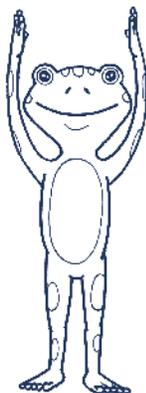
La Postura del Niño

## *Secuencia de Nuevo Comienzo (Parte 2)*

# 4-5 *Movimiento Consciente de la Unidad 1*



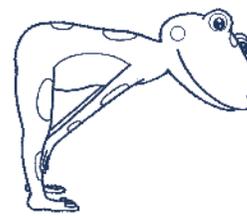
La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



El Mono



El Atardecer



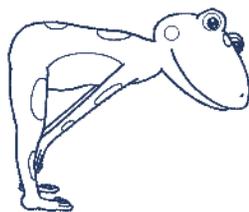
La Plancha



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**

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

### **LECCIÓN 3**

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

### **LECCIÓN 2**

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

### **LECCIÓN 4**

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



# *Unidad 2*

## *Autoconciencia*





# 4-5 Correo Compasivo

## UNIDAD 2 ···· AUTOCONCIENCIA

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos se centran en desarrollar su autoconciencia. Los alumnos practican observar y nombrar las emociones que sienten y comprender qué las provoca. Explorarán qué es importante para ellos para lo cual pensarán en qué significa ser su mejor versión. Desarrollarán su comprensión de las sensaciones asociadas con la respiración, el movimiento, las emociones y la alimentación a través de la atención plena.

### Momento Consciente



### Escucha Consciente

- Siéntense en una posición cómoda, con los ojos cerrados o mirando levemente hacia abajo.
- Dejen que su atención se abra y sientan curiosidad por notar los sonidos que oyen en la sala.

(Conceda varios minutos de silencio).

- Escuchen atentamente como si estuvieran escuchando a un buen amigo contar una historia. Noten los sonidos que captan su atención.

(Conceda 30 segundos o más de silencio).

- Presten atención a los sonidos que son suaves y tenues,

que normalmente podrían no percibir. ¿Qué pueden oír y observar cuando realmente prestan atención?

(Conceda uno o dos minutos de silencio).

- Ahora centren su atención en el sonido suave de su respiración. ¿Pueden oírla?

(Conceda unos minutos de silencio).

- Tómense un momento para observar cómo se siente su cuerpo y su mente después de practicar la escucha consciente. Cuando se sientan listos, pueden abrir los ojos.

### Movimiento Consciente



LA ESTRELLA DE MAR DE PIE



SENTADO DOBLADO HACIA ADELANTE



# 4-5 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. ¿Qué te Llama la Atención?:**

Mientras los alumnos hacen la transición, pídeles que observen qué les llama la atención en su entorno. Aliéntelos a mirar (o escuchar) algo interesante o bello a su alrededor que quizás no hayan notado antes. Si hay suficiente tiempo, invite a los alumnos a compartir lo que notaron.



**2. Movimiento de Lenguaje Corporal:** Mientras los alumnos están parados en fila o se trasladan a otro lugar, recuérdelos que su entorno, su mente, su movimiento corporal y su lenguaje corporal pueden provocar emociones. Luego, díales que quiere probar otro experimento con el lenguaje corporal (expresiones faciales y posturas). Invite a los alumnos a elevar suavemente el pecho y a sonreír y mantener una sonrisa relajada (no forzada) mientras hacen la transición a la siguiente actividad. Pídeles que lo consideren un experimento y que observen si sonreír influye en cómo se sienten mientras pasan a la siguiente actividad.

### Actividad de 5 Minutos

- **Ánimos Musicales:** Seleccione diferentes músicas para reproducir e invite a los alumnos a compartir o escribir los sentimientos o pensamientos que la música evoca en ellos. Como alternativa, puede mostrar fotos u obras de arte para hacer la misma actividad.
- **Compartir Alegría:** Haga que los alumnos se tomen un momento para llevar algo a su mente que les dé alegría. Mediante una ronda “relámpago” o en la que todos hablen en voz alta, invite a cada alumno a compartir su respuesta en un palabra o frase. Después de que cada alumno haya compartido su respuesta, invítelos a hacer una pausa y a observar cómo se siente compartir alegría.

### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Arte con Palabras de Emociones:** Haga que los alumnos trabajen individualmente o en grupos pequeños para crear arte con palabras de emociones. Indique a los alumnos que empiecen con una palabra relacionada con las emociones en el centro de la página. Luego, eligen una forma que represente la emoción y la llenan con palabras relacionadas (del estilo de una nube de palabras) o con dibujos para ilustrar la emoción y con qué la asocian. Exhiba el arte con palabras para que lo vean otros alumnos.



## Toda Clase de Emociones

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

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

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



# Examen Interno

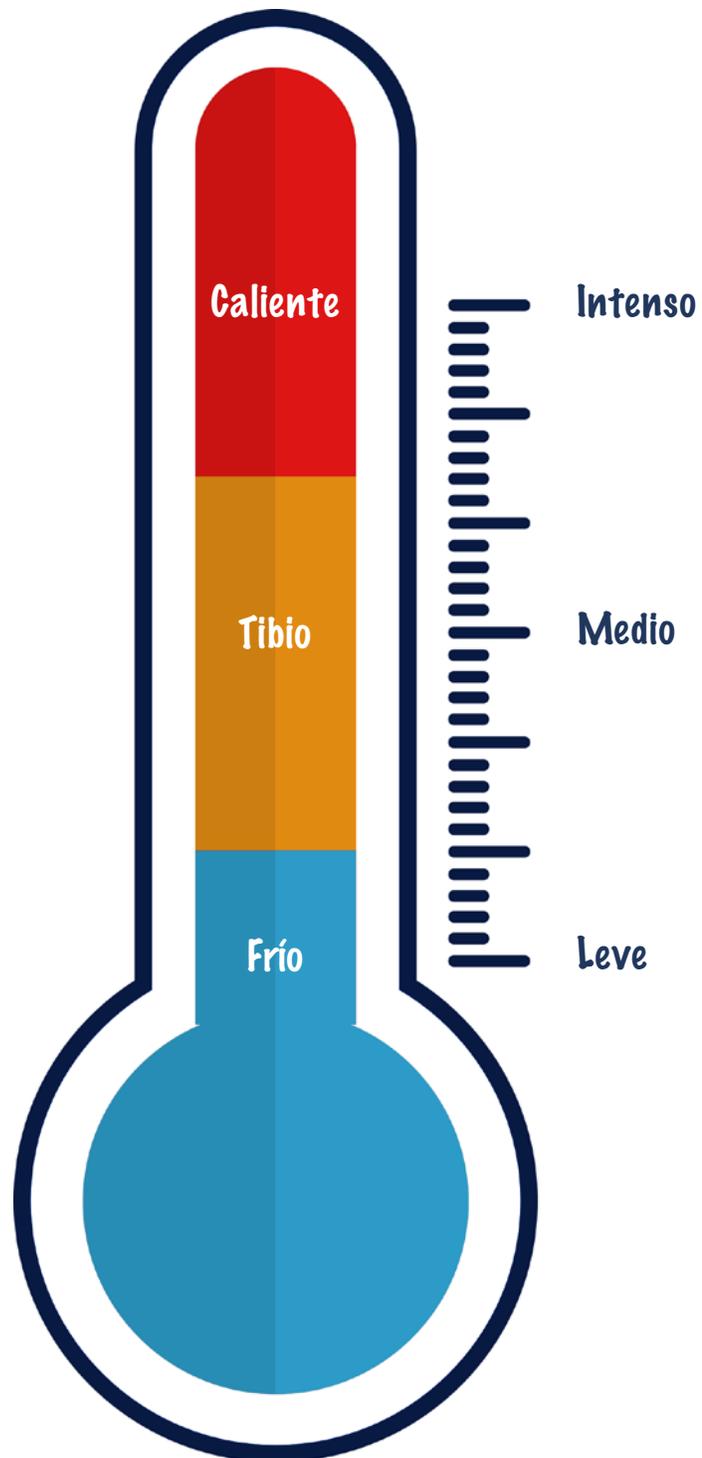
Al Comienzo de la Práctica

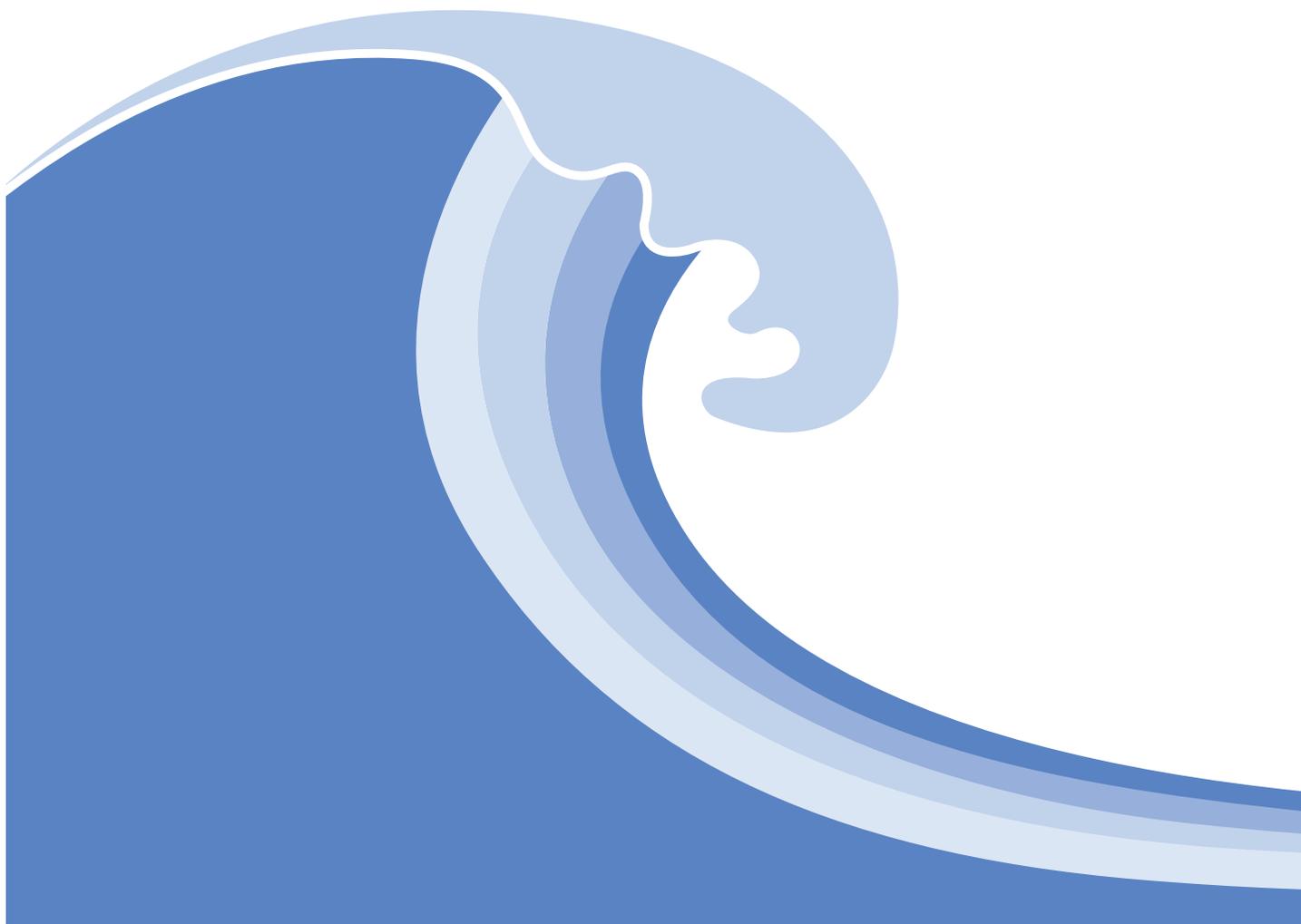
Después de la Secuencia de Apertura

Después del Descanso

	Al Comienzo de la Práctica	Después de la Secuencia de Apertura	Después del Descanso
CUERPO			
EXPRESIÓN FACIAL			
RESPIRACIÓN			

# Grados de Emoción





## ***Conocer Mi Mejor Versión***

**Completa los inicios de las oraciones con palabras o dibujos.**

*Tengo valores que guían mis acciones. Valoro...*

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

*Siento seguridad y tranquilidad cuando...*

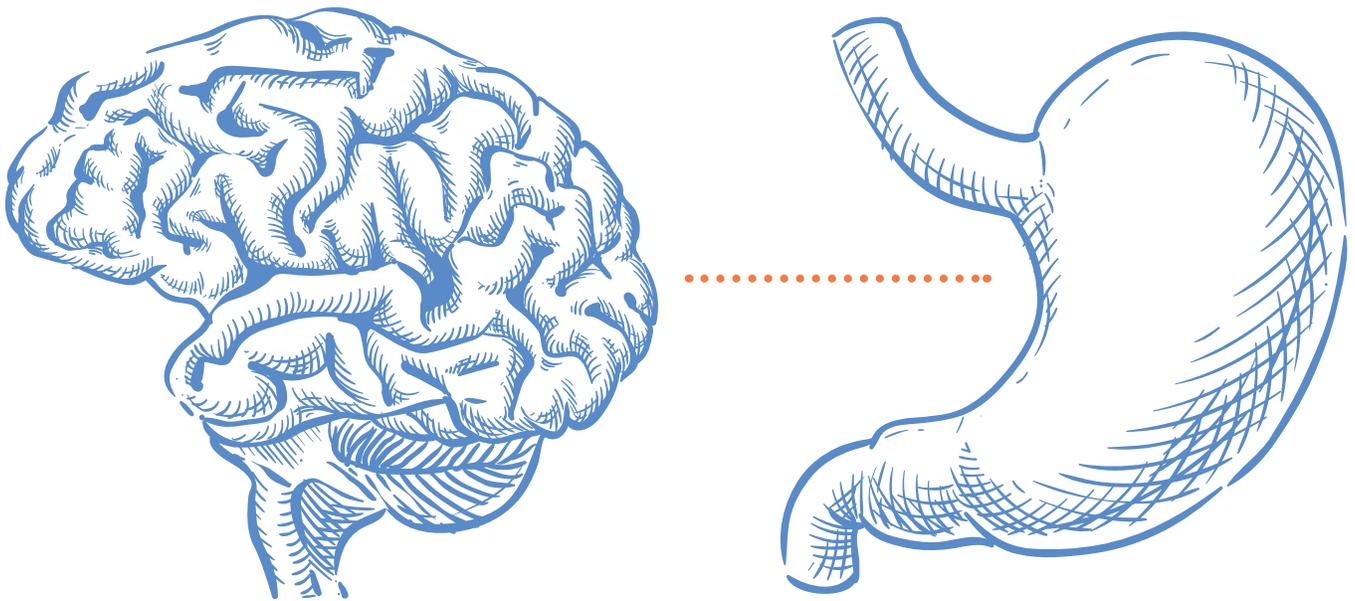
*Tengo intereses y habilidades. Me gustaría aprender...*

*Siento alegría cuando...*

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

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

## Cómo Comemos



# Cómo Comemos



## Canción

*My Feelings are Hungry (Mis sentimientos tienen hambre)* de Ava Parnass

## Libros

*Bread and Jam for Frances (Pan y mermelada para Frances)* de Russell Hoban

Extractos (no el libro entero) de *Full Mouse, Empty Mouse*

(*Ratón lleno, ratón vacío*) de Dina Zeckhausen

## Cuento de ejemplo

Llevé a mi sobrina al parque. Hicimos un picnic de almuerzo con frutas frescas, queso, sándwiches de mantequilla de maní y mucha agua. Jugamos en los columpios y en las barras de mono, caminamos por el lago, jugamos al frisbi, nos reímos y sonreímos. Después de que nos fuimos del parque, mi sobrina preguntó si podíamos detenernos en la tienda de donas. Cuando llegamos allí, pidió una dona grande con glaseado y muchos sprinkles. Había comido apenas la mitad cuando la dejó. Se veía somnolienta y algo triste, y comenzó a encorvarse en la silla. ¿Qué crees que sucedió? ¿Qué podríamos haber hecho de manera diferente?





**Carbohidratos complejos**

Camote  
Frijoles



**Pescado**  
Salmón



**Alimentos Fermentados**  
Yogur



**Frutas y verduras**

Fresas  
Arándanos  
Plátanos  
Espinaca



**Frutos Secos y Semillas**

Semillas de Calabaza  
Nueces



**Otros**  
Huevos  
Chocolate Amargo



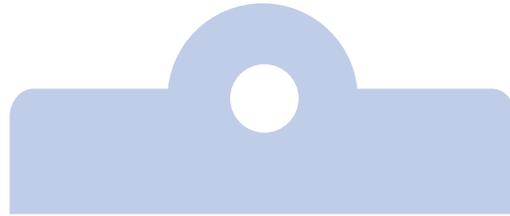
**Cereales Integrales**

Avena  
Quinoa

Los maestros pueden encontrar más información en estas fuentes:

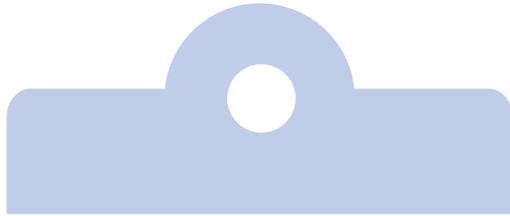
- Davidson, Katey, MScFN, RD, CPT. "9 Healthy Foods That Lift Your Mood." 5 de febrero de 2020, *Healthline.com* <https://www.healthline.com/nutrition/mood-food>
- "You Are What You Eat: How Food Affects Your Mood." 3 de febrero de 2011, *Dartmouth Undergraduate Journal of Science* <https://sites.dartmouth.edu/dujs/2011/02/03/you-are-what-you-eat-how-food-affects-your-mood/>

# Encuesta Sobre Alimentos y Estados de Ánimo



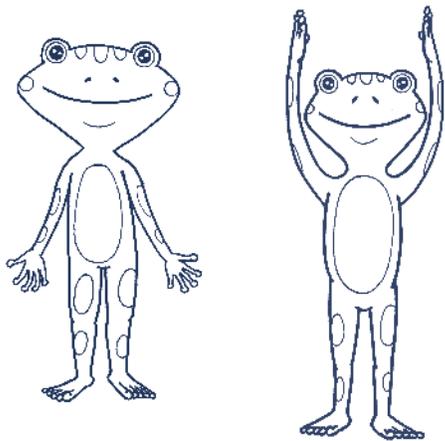
ELECCIÓN DE ALIMENTO	ESTADO DE ANIMO		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TOTAL:</b>			

# Encuesta Sobre Alimentos y Estados de Ánimo

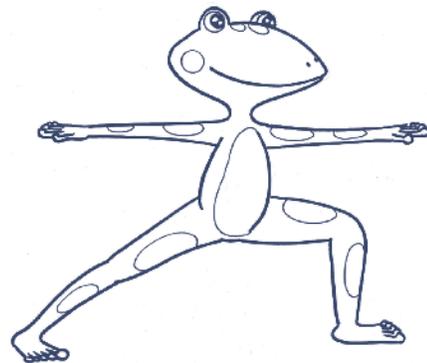


ELECCIÓN DE ALIMENTO	ESTADO DE ANIMO		
	Tristeza	Estrés	Felicidad
Manzana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dulce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TOTAL:			

## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 2*



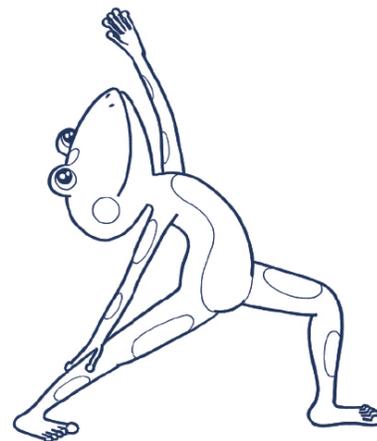
***La Montaña/el Amanecer***



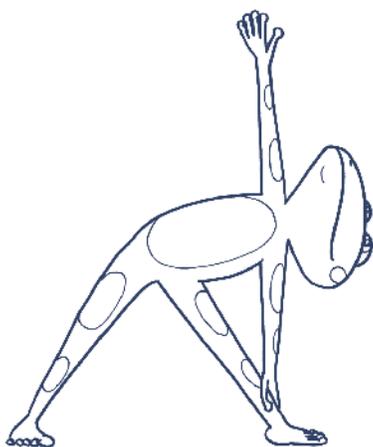
***El Surfista***



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



***La Ola A***

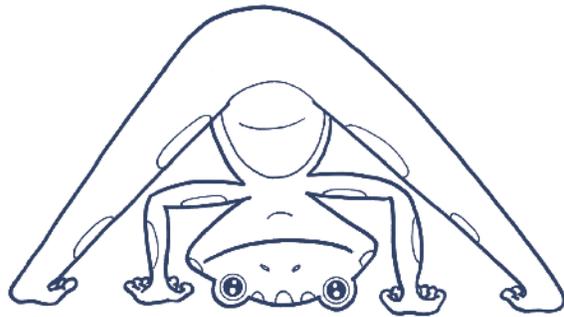


***El Triángulo***

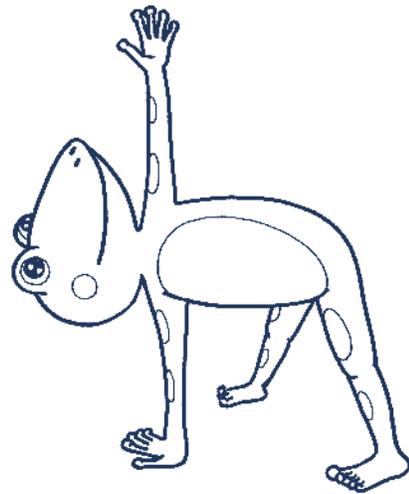


***La Ola B***

## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 2*



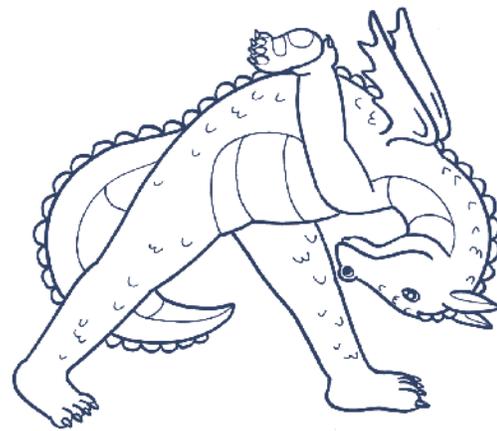
***El Volcán***



***El Molino de Viento***



***Sentado Doblado Hacia Adelante***



***El Elefante***

## Prácticas Para el Hogar de la Unidad 2

### LECCIÓN 1

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

### LECCIÓN 2

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

### LECCIONES 3 Y 4

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

### LECCIÓN 5

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

### LECCIÓN 6

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

### LECCIÓN 7

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



# *Unidad 3*

## *Autocontrol*





# 4-5 Correo Compasivo

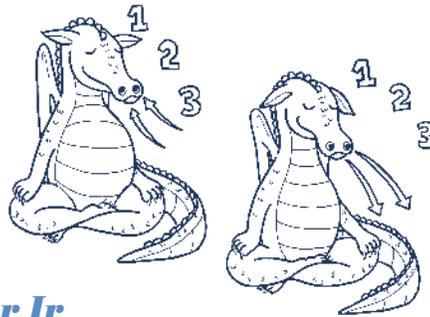
## UNIDAD 3 ··· AUTOCONTROL

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos aprenden qué significa tener una *mentalidad de crecimiento* y practican ser su propio coach para hacer tareas difíciles con amabilidad y compasión. Explorarán cómo se siente el estrés y reconocerán factores de estrés en su vida. Los alumnos descubrirán que, si bien muchos de estos factores no están dentro de su control, pueden practicar maneras de cuidarse en respuesta al estrés. También explorarán el concepto de la *mejor versión* de uno mismo e identificarán estrategias de mejor versión que pueden usar en diversas situaciones. Luego, practicarán establecer objetivos y trabajarán con una pareja para lograr un objetivo.

### Momento Consciente



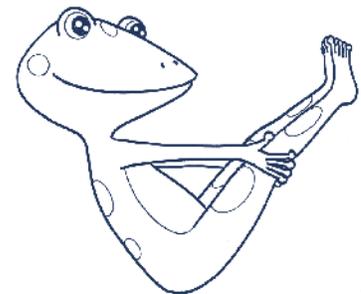
### Respiración de Dejar Ir

- Comiencen por sentarse en una posición cómoda.
- Siéntense con el tronco erguido, alargando la columna vertebral.
- Durante esta práctica, vamos a inhalar mientras contamos hasta tres. Luego vamos a exhalar mientras contamos hasta cinco.
- ¿Están listos?
  - Inhalamos durante uno, dos, tres.
  - Exhalen durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
  - Inhalamos durante uno, dos, tres.
  - Exhalen durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
- Mientras exhalan, relajen el cuerpo e imaginen soltar cualquier cosa que les esté molestando.
- Repítanlo tantas veces como quieran.
- En silencio, hagan un examen interno de su cuerpo y su mente. ¿Notan algún cambio?

### Movimiento Consciente



EL ÁRBOL



EL BARCO



# 4-5 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. Plantee a los alumnos desafíos de movimiento o equilibrio mientras hacen la transición para darles la oportunidad de practicar la autorregulación física. Por ejemplo, correr en cámara lenta, pausar y hacer equilibrio en un pie, caminar en puntas de pie.
2. **Examen Interno y Respiración:** Durante una transición, los alumnos hacen un examen interno de su grado de estrés (o nivel de energía) haciendo un gesto con la mano. Invite a los alumnos a sugerir y guiar una práctica de respiración (por ejemplo, Respiración de Dejar Ir, Respiración de Alegría) que pueda ser útil para la forma en que se sienten. Considere ofrecer más de una opción.

### Actividad de 5 Minutos

- **Hechos Reales:** Con toda la clase o en grupos pequeños, debata las posibles distracciones que pueden presentarse en su entorno. Después de identificar las distracciones que pueden suponer un desafío, debata ideas para reducirlas o para aumentar la concentración.
- **Mi Mensaje:** En grupos pequeños o en parejas, los alumnos hacen una lluvia de ideas de palabras amables o alentadoras para darse ánimo cuando enfrentan una dificultad. Los alumnos escriben su mensaje de ánimo personal en una notita autoadhesiva que conservan en el escritorio o en otro lugar de fácil acceso.

### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Planificar Para Actuar Ante el Estrés:** Dibuje una tabla de dos columnas con los títulos “Identificar el estrés” y “Solución posible”. Guíe a los alumnos para que identifiquen momentos de sus actividades diarias que les resultan estresantes y completen la columna “Identificar el estrés”. Los alumnos sugieren ideas sobre cómo prepararse para los momentos de estrés previstos o cómo responder a ellos y completan la columna “Solución posible”.
- **Coach de Bienestar:** Invite a los alumnos a imaginar que su nuevo trabajo es ser el coach de bienestar de un alumno de menor edad. Lidere un debate en grupo o una actividad de escritura en el diario para reflexionar sobre qué podría involucrar ser coach de bienestar. Use preguntas como las siguientes para orientar el proceso de pensamiento de los alumnos:
  - ¿Qué habilidad compartirían con un alumno de menor edad para ayudarlo a estar feliz y saludable?
  - ¿Cómo lo alentarían a practicar? Sean específicos sobre cómo sería la práctica, dónde y con qué frecuencia tendría lugar.
  - ¿Qué harían para que fuera divertido desarrollar esta nueva habilidad?
  - ¿Cómo lo alentarían a practicar y a tener una mentalidad de crecimiento?

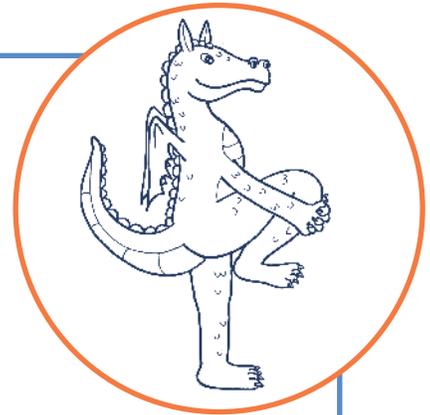
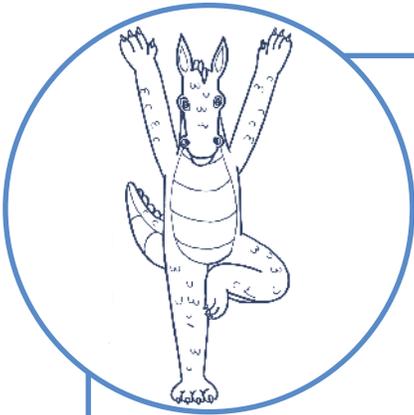
# ***Mentalidad de Crecimiento***



## ***Mentalidad Fija***



# Consejos Para Entrenar el Equilibrio



1. ¿Dónde está mi centro de gravedad?

2. ¿Dónde está mi base de apoyo?

3. ¿Mi centro de gravedad está directamente sobre mi base de apoyo?

4. ¿Mis ojos están enfocados en un solo lugar?

5. ¿Mi respiración es lenta y constante?

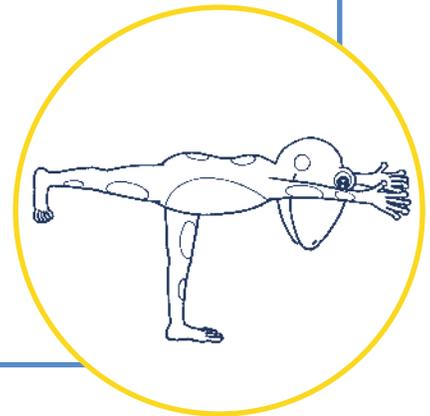
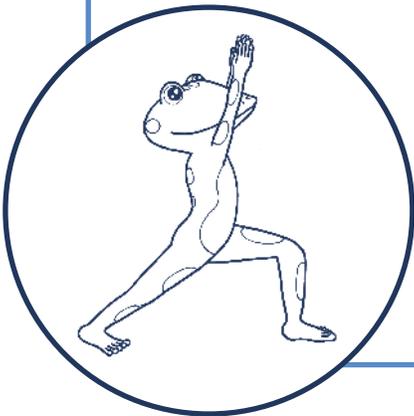
6. ¿Tengo sentido del humor?

---

---

---

---





## ***¿Qué Está Dentro de Mi Control?***

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

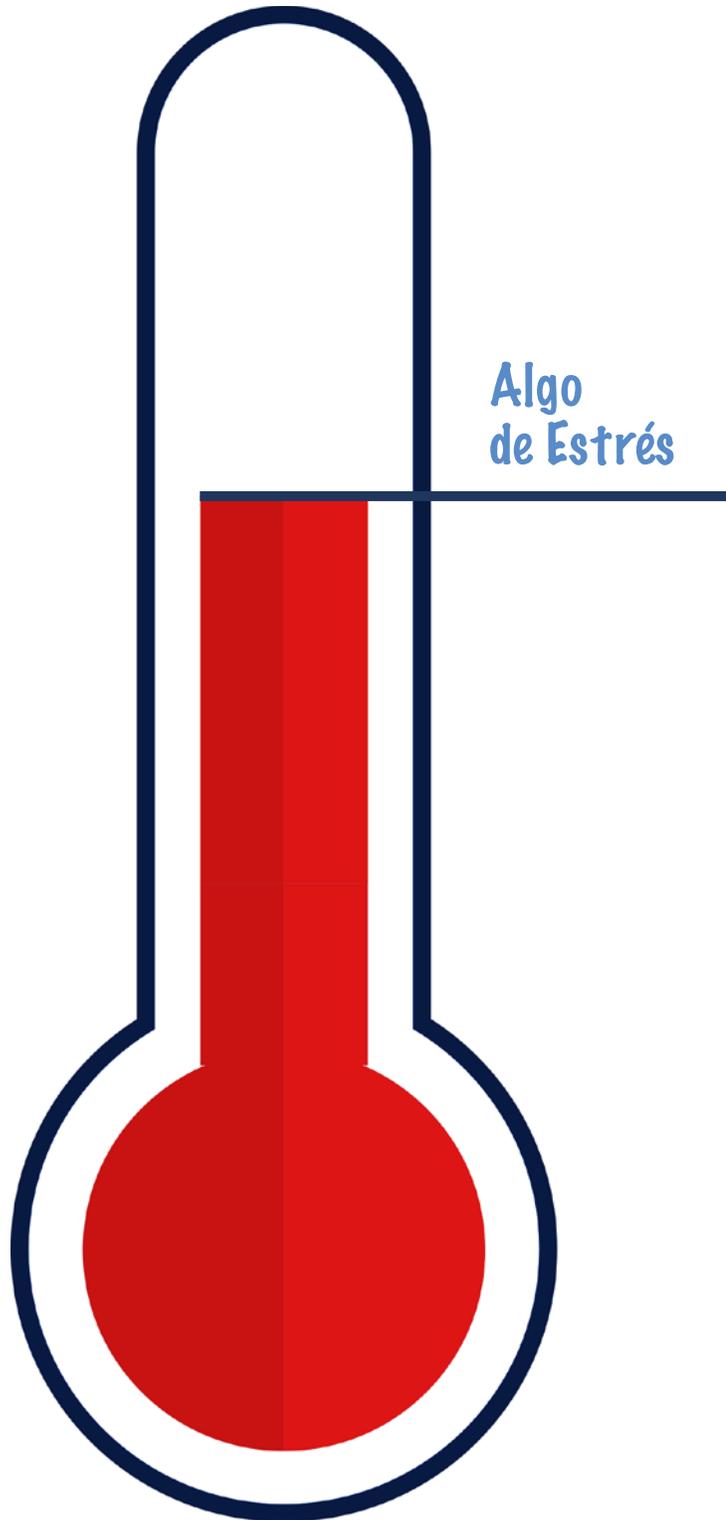
**Fuera de mi control**

**Dentro de mi control**

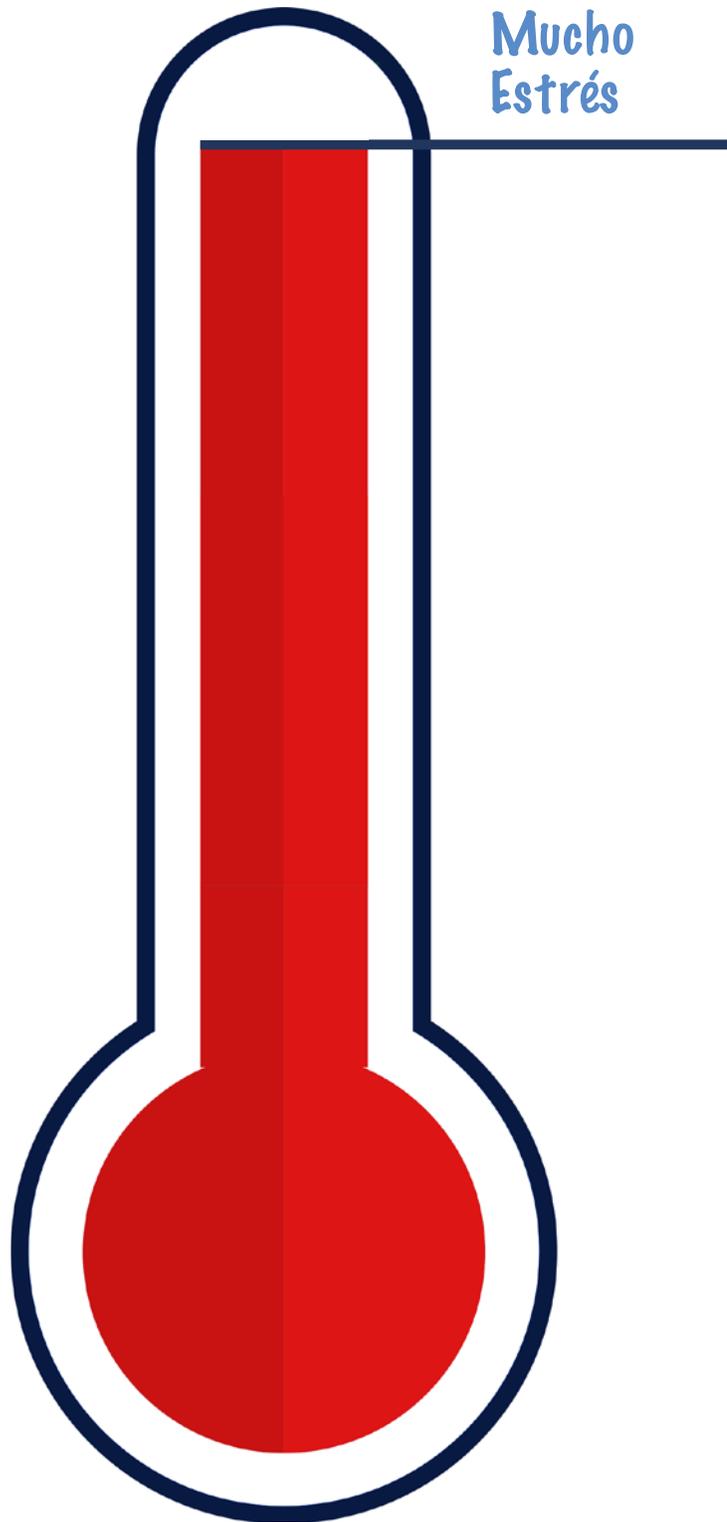
# *“No Demasiado Estrés”*



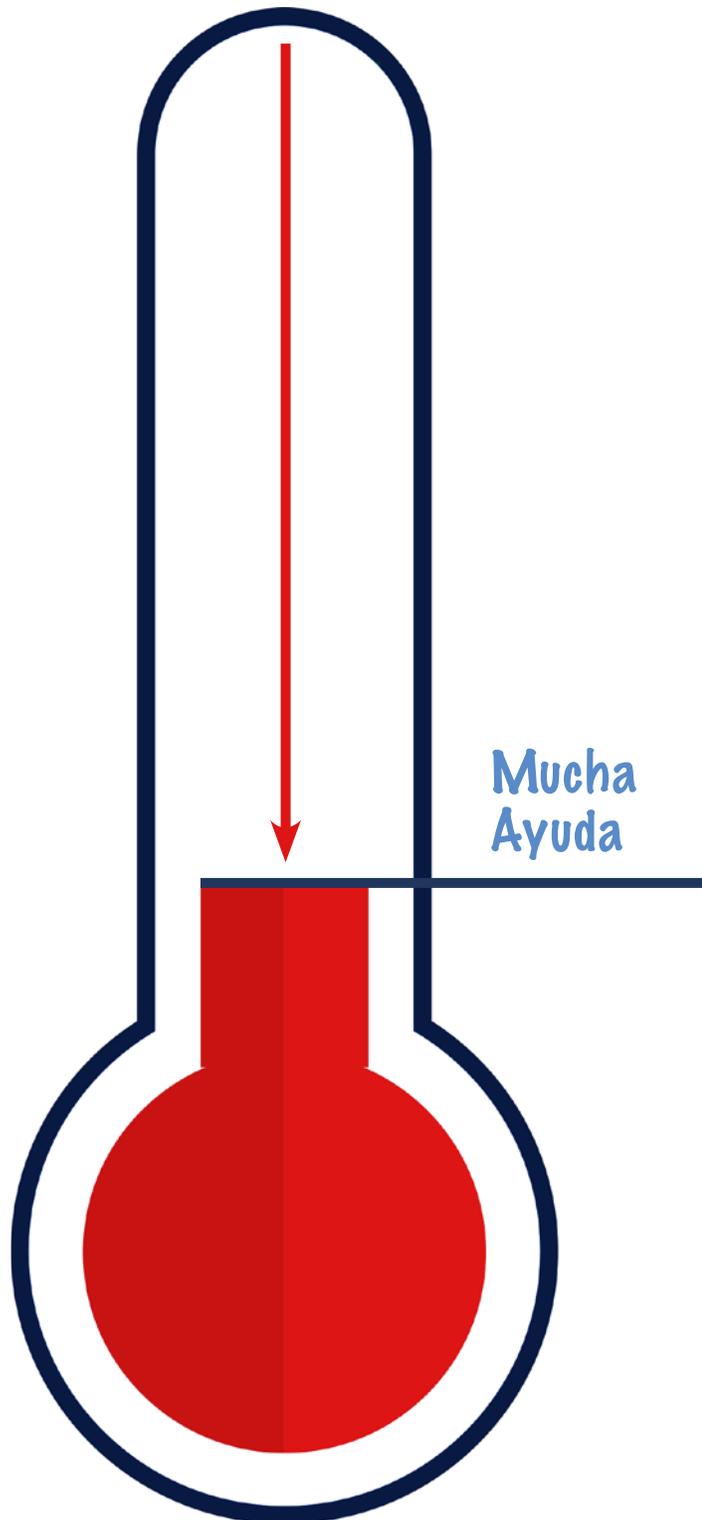
# “Algo de Estrés”



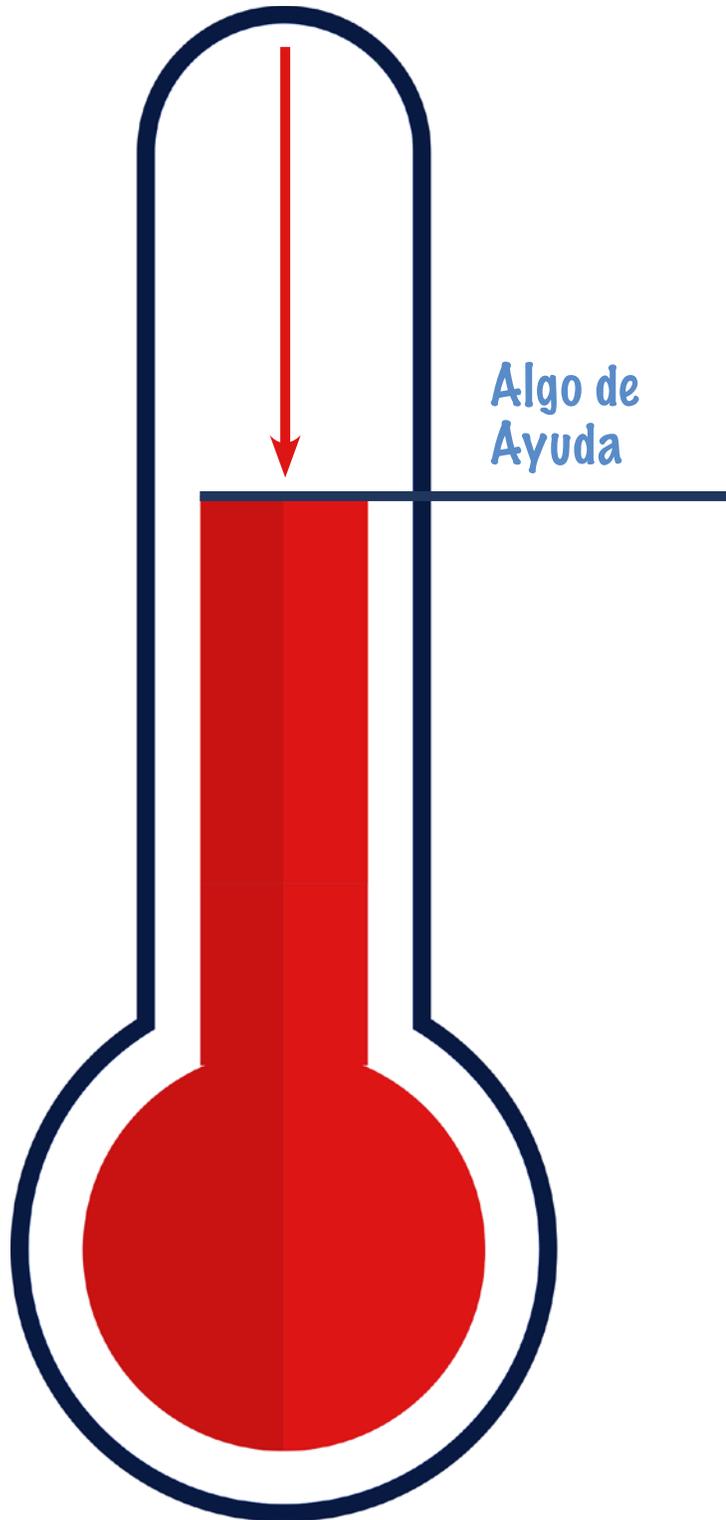
# “Mucho Estrés”



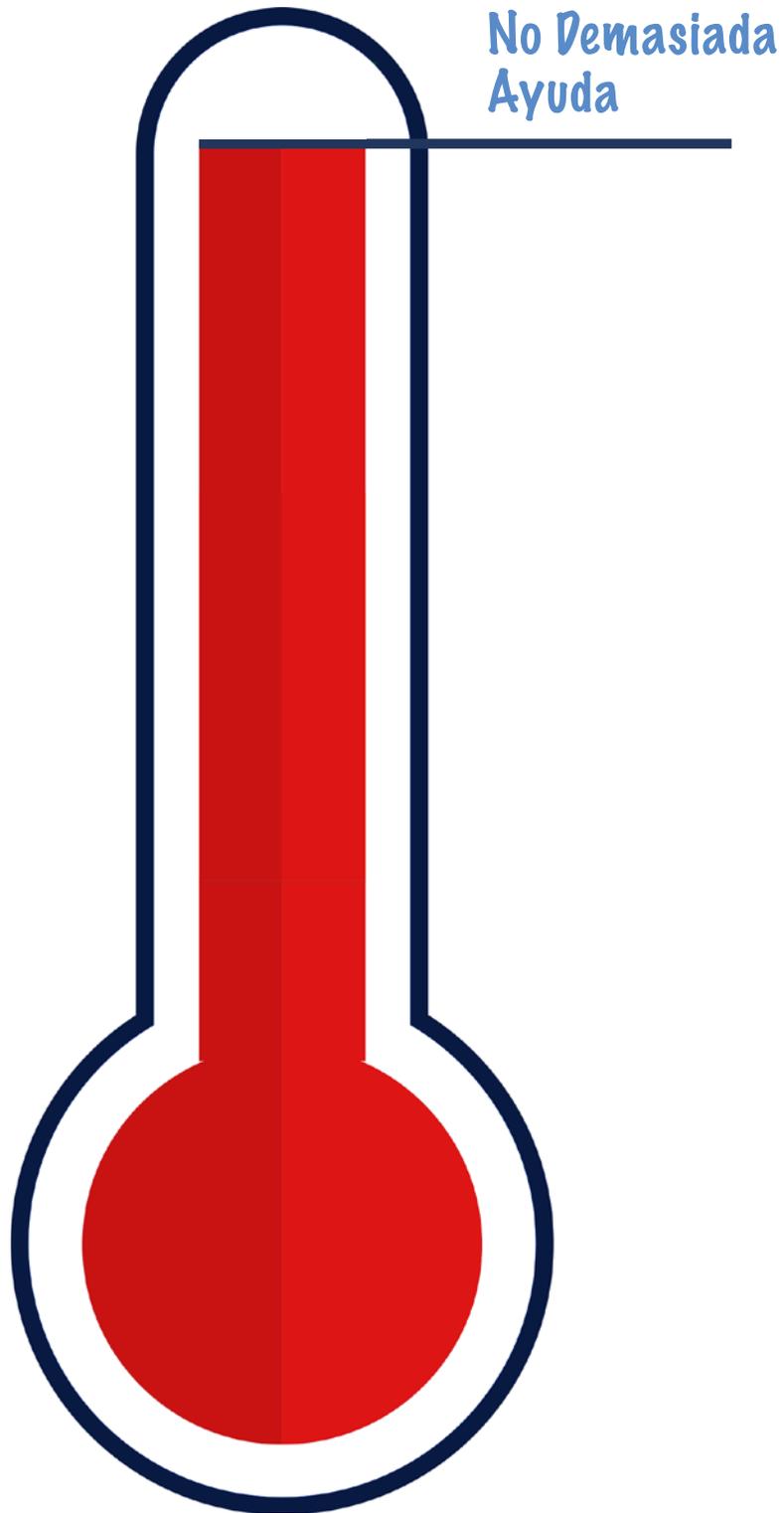
# “Mucha Ayuda”



# “Algo de Ayuda”



# ***“No Demasiada Ayuda”***



## Grados de Estrés

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

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

A la derecha, escribe o dibuja las estrategias de mejor versión que puedes usar cuando sientas ese grado de estrés.

**Factores** **Estrategias**

---

**Nivel de estrés ALTO**

---

**Nivel de estrés MEDIO**

---

**Nivel de estrés BAJO**

# Objetivos de Crecimiento

## DECLARACIÓN DEL OBJETIVO

Elige 1 estrategia de mejor versión que querrías practicar, y completa las siguientes oraciones para redactar un objetivo personal.

La estrategia de mejor versión que me gustaría convertir en un hábito saludable es \_\_\_\_\_.

Mi objetivo es practicar esta estrategia \_\_\_\_\_ veces por semana.

Qué voy a hacer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dónde lo voy a hacer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuándo lo voy a hacer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi pareja puede ayudarme del siguiente modo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Tienes el Poder Para Construir Hábitos Saludables

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

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

¿Qué harás si te desvías?

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

¿Con qué obstáculos podrías encontrarte en el camino?

¿Cómo los superarás cuando aparezcan?



## Seguimiento del Objetivo

Colorea una casilla cada día que practiques.




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

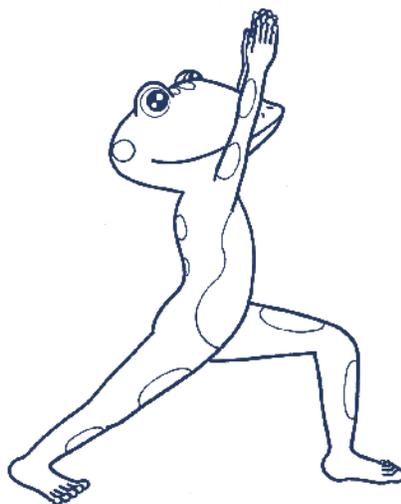
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 3*



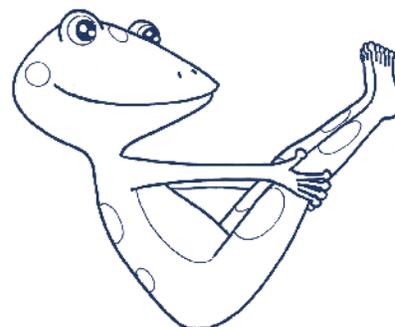
***El Árbol***



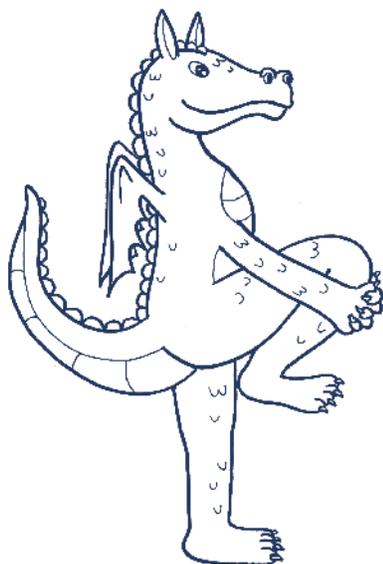
***La Palanca***



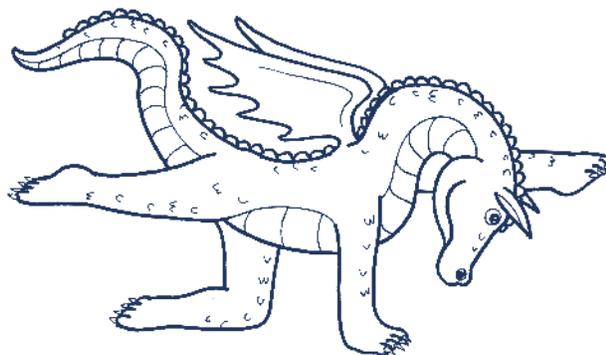
***La Victoria***



***El Barco***

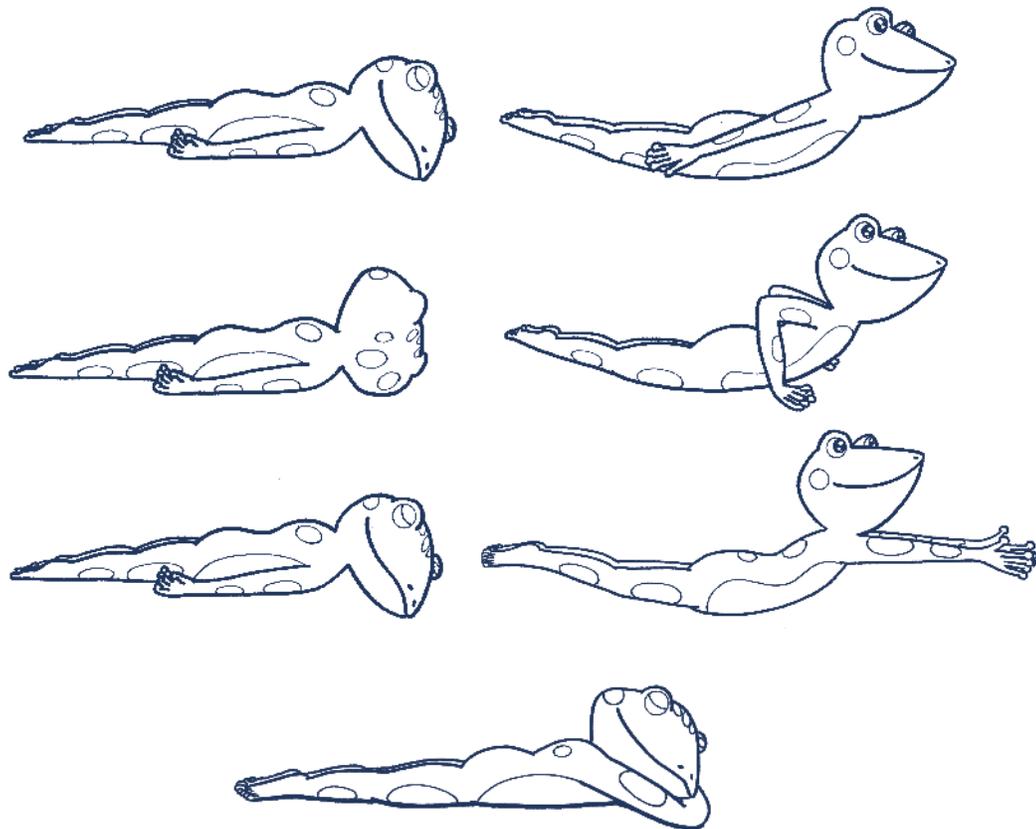


***La Cigüeña***



***El Perro que Señala***

## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 3*



***Secuencia de Superhéroe***

## Prácticas Para el Hogar de la Unidad 3

### LECCIÓN 1

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

### LECCIÓN 2

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

### LECCIÓN 3

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



### LECCIÓN 4

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

### LECCIÓN 5

Dedica algo de tiempo en casa a practicar una de las estrategias de mejor versión que hayas elegido para responder ante el estrés. Presta atención a cómo te sientes antes y después.

### LECCIÓN 6

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

### LECCIÓN 7

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



# *Unidad 4*

## *Conciencia Social Parte I*

EMPATÍA Y ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS



# 4-5 Correo Compasivo

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

## Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos aprenden sobre los diferentes puntos de vista. Los alumnos exploran cómo entender su propio punto de vista así como los puntos de vista de otras personas puede ayudarles a actuar con compasión. También exploran cómo ver las cosas desde diversas perspectivas puede ayudarles a resolver conflictos.

### Momento Consciente



### Práctica de Gratitud y Valoración

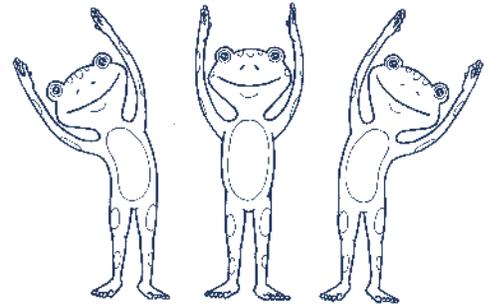
.....

- Imaginen a alguien que es importante para ustedes. Presten atención a cómo se sienten cuando se enfocan en esa persona. ¿Hay algo de esa persona que valoren o por lo que sientan agradecimiento? Respiren unas cuantas veces pensando en esa persona. Concéntrense en lo que valoran o agradecen de esa persona e imaginen que eso crece cada vez que respiran.

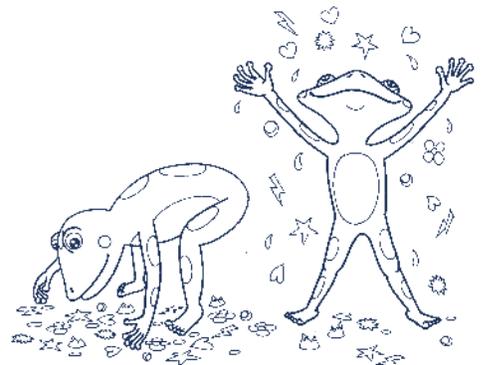
(Conceda unos minutos de práctica en silencio).

- Presten atención a cómo se siente practicar la gratitud. Ahora respiren profundo una vez más mientras finalizamos nuestra práctica de gratitud.

### Movimiento Consciente



LA PALMERA OSCILANTE



RECÓGELO

**Pared de Palabras** .... perspectiva, acuerdo, acordar



# 4-5 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. **Rosa, Espina y Brote:** Invite a los alumnos a dirigirse a un compañero y a compartir un momento destacado de su día (la rosa), algo que salió mal (la espina) y algo que esperan con ansias (el brote). Haga hincapié en que escuchen y agradezcan a sus parejas por compartir sus comentarios.



2. **Una Nueva Perspectiva:** Mientras hace la transición a un lugar distinto, conduzca a los alumnos por un camino diferente al habitual. Invite a los alumnos a imaginar que ven la escuela como si fueran un alumno recién llegado y que presten atención a algo que noten desde esta perspectiva.

### Actividad de 5 Minutos

- Después de leer un cuento o ver un video, aliente a los alumnos a adoptar el punto de vista de cada personaje del cuento. Invítelos a considerar y compartir su perspectiva del personaje, por ejemplo, qué podría haber pensado y sentido y por qué se comportó del modo que lo hizo.



### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Perspectiva Generacional:** Muestre a los alumnos la imagen de un bebé comiendo con las manos en su silla alta e invítelos a considerar si un niño de la misma edad que ellos come de la misma manera. ¿Y qué hay de un adolescente o un anciano? En grupos pequeños, dé ejemplos de rutinas diarias o actividades habituales y aliente a los alumnos a pensar en cómo las distintas generaciones podrían tener distintas experiencias desde sus puntos de vista. Reflexionen juntos sobre sus percepciones o nuevas comprensiones.
- **Debate Sobre Discapacidad:** Dé a los alumnos la oportunidad de hacer preguntas sobre las discapacidades físicas y sobre cómo mostrar compasión hacia un miembro de la comunidad que tiene una discapacidad física sin suponer que esa persona necesita ayuda. Debata acerca de cómo entender el propio punto de vista así como los puntos de vista de otras personas puede ayudarles a actuar con compasión.

## ¿Qué Hay Adentro?



Es mayormente agua

Contiene vitamina C

No contiene colesterol

Contiene calcio, magnesio  
y potasio

Crece de diversos colores  
y tamaños

# ¿Qué Hay Adentro?

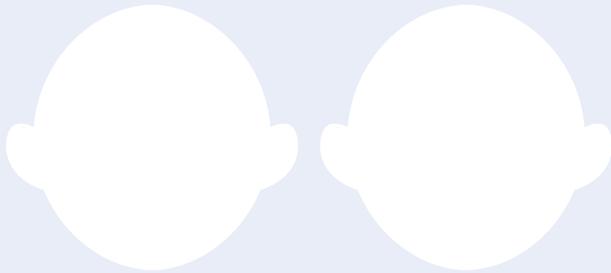




## Tramas

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

1. ¿Quiénes son los dos personajes principales?



2. ¿Qué conflicto o malentendido ocurre?



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



4. ¿Cómo llegan a un entendimiento los personajes?



# Tramas

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

1.

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

## Entrevistas en la Clase

Trabaja con una pareja y entérvistense para aprender algo nuevo.

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

### Entrevista 1: Un Desafío

Describe un desafío que superaste.

¿Por qué era difícil?

¿Qué te ayudó a tener éxito?

¿Cómo te sentiste al respecto?

¿Por qué era importante para ti?

### Entrevista 2: Un Recuerdo Feliz

Describe uno de tus recuerdos más felices.

¿Qué sucedió?

¿Dónde estabas?

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

### Entrevista 3: Tus Valores

¿Cuáles son tus valores más importantes?

¿Por qué esos valores son importantes para ti?

¿Tu familia comparte esos valores?

¿Cómo influyen esos valores en lo que haces?

### Entrevista 4: Tu Futuro

¿Cuál es tu sueño u objetivo para el futuro?

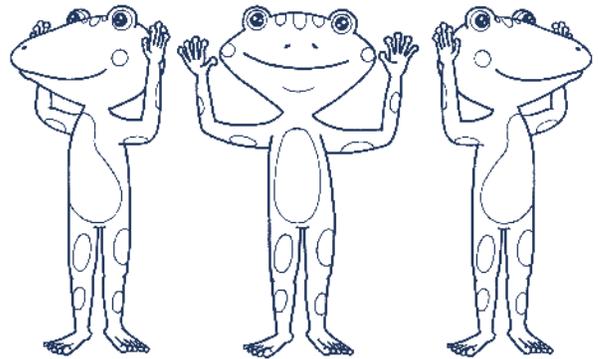
¿Por qué es importante para ti?

Si lograras ese objetivo, ¿cómo te sentirías?

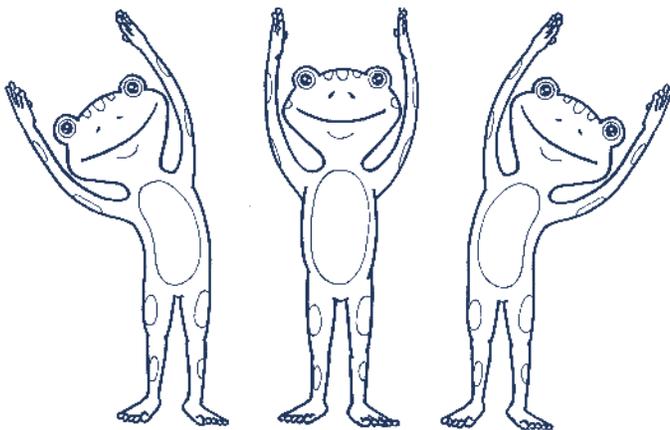
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



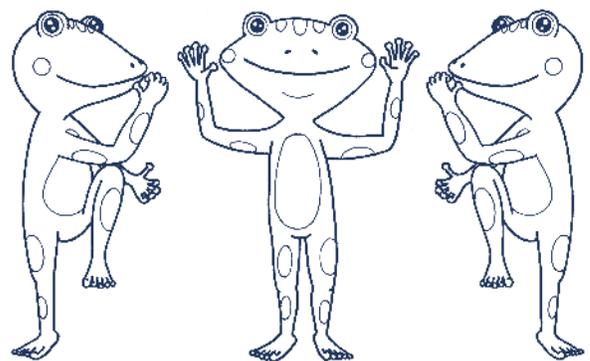
***El Giro Sentado***



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

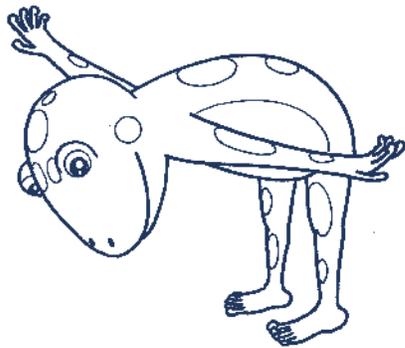


***La Palmera Oscilante***

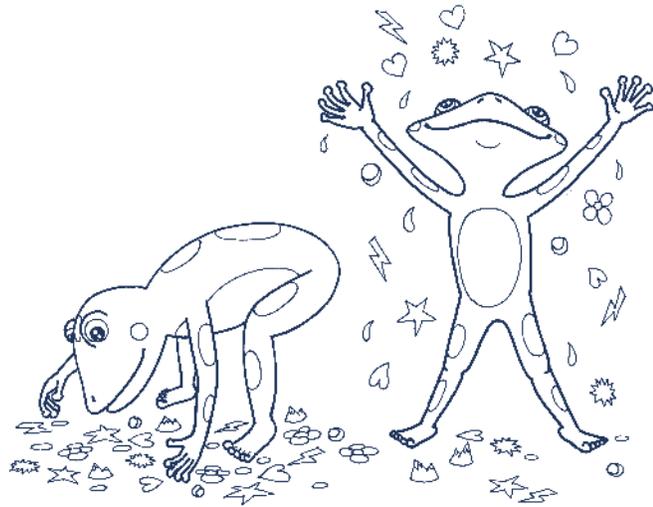


***Codo a Rodilla***

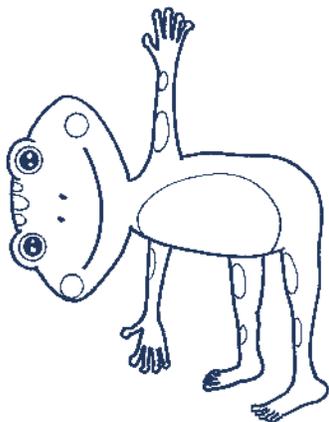
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



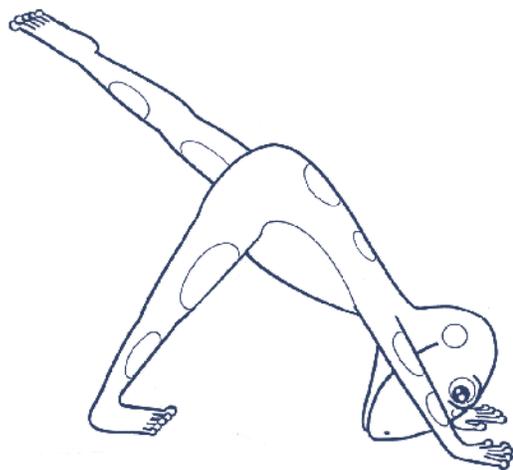
***El Planeador***



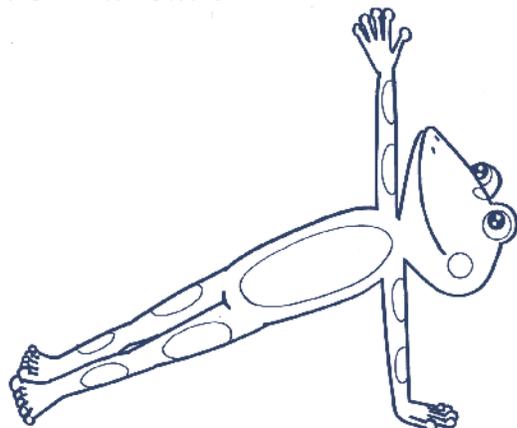
***Recógelo***



***El Giro del Planeador***



***El Perro de Tres Patas***

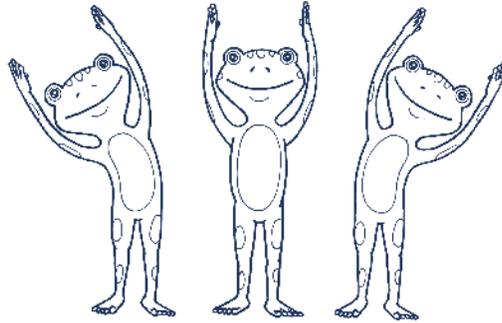


***La Plancha Lateral***

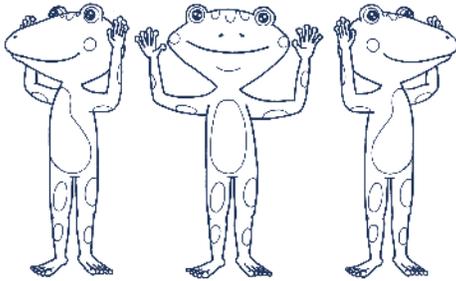
# 4-5 *Movimiento Consciente de la Unidad 4*



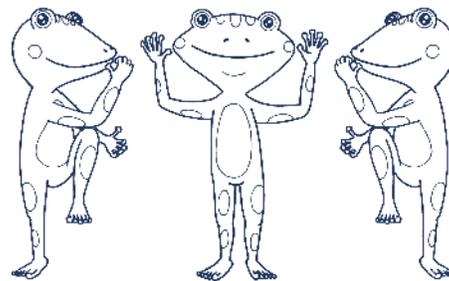
**La Montaña**



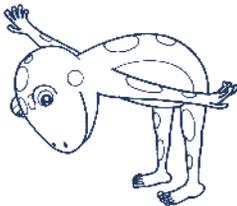
**La Palmera Oscilante**



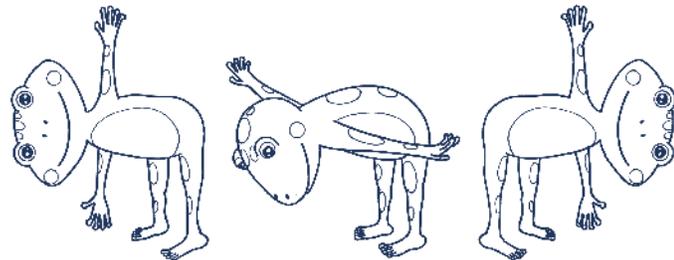
**El Tridente/el Giro del Tridente**



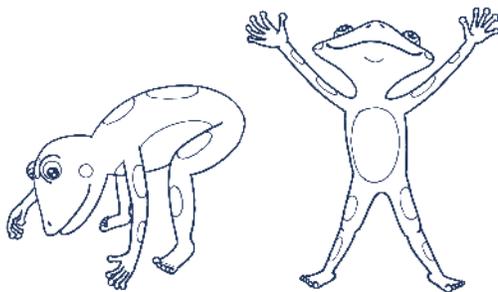
**Codo a Rodilla**



**El Planeador**



**El Giro del Planeador**



**Recógelo**

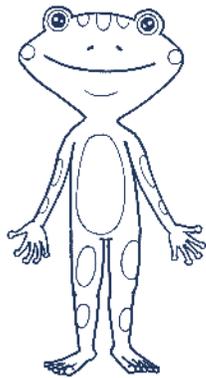


**La Montaña**

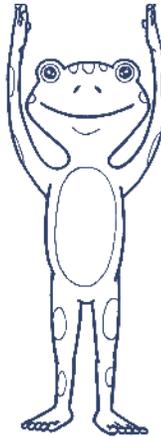
## ***Secuencia de Giro***

# 4-5 *Movimiento Consciente de la Unidad 4*

La Montaña



El Amanecer



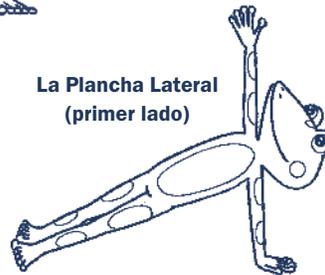
El Atardecer



La Plancha



La Plancha Lateral  
(primer lado)



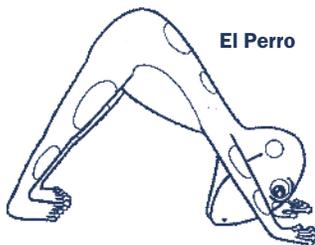
La Plancha Lateral  
(segundo lado)



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

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

### LECCIÓN 2

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

### LECCIÓN 3

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

### LECCIÓN 4

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

### LECCIÓN 5

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

### LECCIÓN 6

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



# *Unidad 5*

## *Habilidades Para Relacionarse*





# 4-5 Correo Compasivo

## UNIDAD 5 ···· HABILIDADES PARA RELACIONARSE

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos aprenden habilidades clave para amistades saludables que les ayuden a ser su mejor versión con sus pares. Los alumnos aprenden y practican cómo cultivar amistades saludables y responder a los conflictos con amigos. Los alumnos también comienzan a explorar su relación con los alimentos.

### Momento Consciente



### Visualizar Amigos que Nos Apoyan

- Comiencen en cualquier posición cómoda.
- Usen la imaginación para visualizar a todos los amigos que tienen ahora parados delante de ustedes: los amigos íntimos y los amigos con los que solo juegan de vez en cuando. Presten atención a cómo se ven. Presta atención a cómo te sientes.
- Ahora imaginen a todos los amigos que tenían un año atrás parados detrás de ellos.
- Y a todos los amigos que han tenido desde que eran bebés parados detrás de ellos.
- Presta atención a cómo te sientes.
- Imaginen que todos les dan amabilidad, cuidado y apoyo, y los ayudan a desarrollar la versión más fuerte y saludable de ustedes mismos.
- Incluso si sus amistades han cambiado o terminado, imaginen toda la amabilidad que les brindaron al apoyarlos y ayudarles a volverse más fuertes hoy.
- Respiren y presten atención a cómo se sienten con todo ese apoyo.

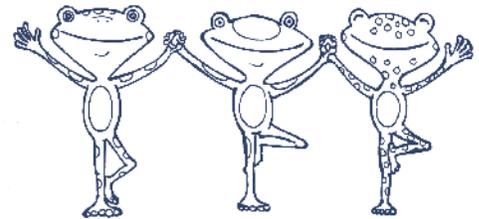
Descansen por uno o dos minutos.

Si hay suficiente tiempo, invite a los alumnos a compartir su reflexión sobre la gratitud con la clase o en un diario.

### Movimiento Consciente



EL AMANECER SENTADO EN PAREJA



EL ÁRBOL EN PAREJA



# 4-5 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 Espejo:** Los alumnos se mueven con una pareja para hacer una pausa de estiramiento. Enfrentados, un alumno guía el estiramiento que necesitan en el momento, mientras que el otro lo sigue como si fuera el reflejo en el espejo. Luego, intercambian roles.



**2. Algo en Común:** Los alumnos se dirigen a alguien que tengan cerca. En voz baja, hablan sobre un tema determinado hasta que descubran que tienen algo en común. Cuando descubren algo en común, se acercan a la fila o a un lugar determinado.

### Actividad de 5 Minutos

- Con todo el grupo, invite a los alumnos a identificar un personaje conocido (o más) de una película o de un libro que crean que sería un buen amigo en la vida real. Invite a los alumnos a compartir los motivos por los cuales creen que ese personaje sería un buen amigo. Pídale a los alumnos que consideren si existe el amigo perfecto. ¿Por qué sí o por qué no?



### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Intercambio de Sándwiches de Papel:** Pídale a los alumnos que piensen en un alimento que comen en su casa (a) que a otras personas podría no gustarles o resultarles desconocido o (b) que sea muy importante para su familia o su cultura. Entrégueles un trozo de papel o ficha para que dibujen el alimento o escriban sobre él. Enséñeles a los alumnos a doblar el papel por la mitad para hacer un "sándwich". Los alumnos intercambian los sándwiches de papel y, primero, adivinan cuál podría ser el alimento y, luego, practican sus habilidades de comunicación y escucha para hacer preguntas y aprender sobre el alimento y sobre su compañero. Considere facilitar algunas preguntas para comenzar. Oriente a los alumnos para que reflexionen sobre lo que aprendieron unos de otros.
- **¿Causa y Efecto?:** Presente a los alumnos una situación que podría derivar en un conflicto. Pídale a los alumnos que reflexionen en silencio y que escriban o dibujen dos modos posibles en que la situación podría desarrollarse (por ejemplo, una en que el conflicto se intensifique y otra en que las personas involucradas puedan atenuar la intensidad de la situación). Luego, pídale a los alumnos que compartan sus respuestas con el grupo y señale los numerosos resultados posibles para la misma situación. En grupo, debata sobre los resultados, elija algunos que representen las mejores soluciones y haga hincapié en las estrategias para atenuar la intensidad de la situación.

## *¿Saludable o Nada Saludable?*



## *¿Saludable o Nada Saludable?*



## ***Más que Hablar: Roles***

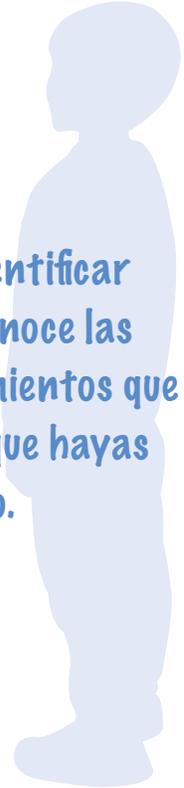
### ***Quien Habla***

Elige una tarjeta de tema y pon tus ideas en palabras. Cuenta tu historia.



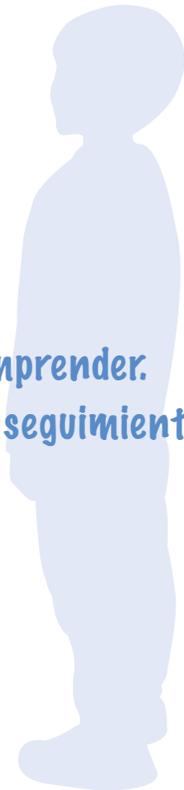
### ***Quien Empatiza***

Escucha para identificar emociones. Reconoce las emociones o sentimientos que oíste y confirma que hayas entendido.



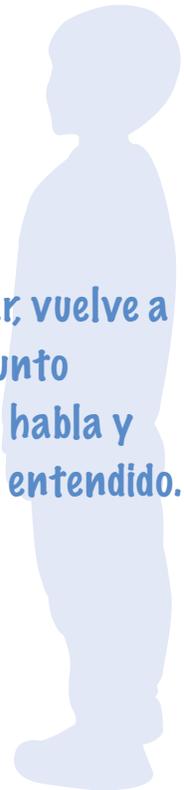
### ***Quien Pregunta***

Escucha para comprender. Haz una pregunta de seguimiento.



### ***Quien Resume***

Después de escuchar, vuelve a exponer el punto de vista de quien habla y confirma que hayas entendido.



## ***Más que Hablar: Tarjetas de Temas***

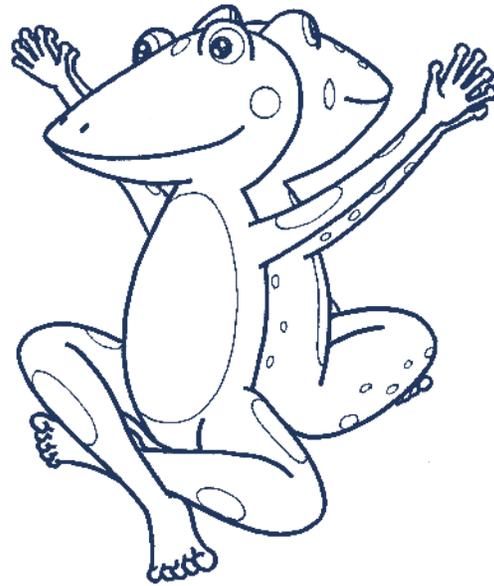
<b>La desilusión</b>	<b>Las vacaciones del último verano</b>
<b>Los mejores lugares de esta ciudad</b>	<b>Celebrar con mi familia</b>
<b>Un cambio que nuestra escuela necesita</b>	<b>La materia más importante de la escuela</b>
<b>Los seres humanos y el medioambiente</b>	<b>Cómo ser realmente un amigo</b>
<b>Mis fortalezas y desafíos</b>	

## ***Tarjetas de Halago de los Alumnos***

Copie y recorte tarjetas para que haya suficientes para darle una a cada alumno.

Cree una tarjeta de halago personalizada para cada alumno escribiendo un agradecimiento específico o un halago en una tarjeta en blanco.

Luego, pliegue la tarjeta y escriba el nombre del alumno en la parte externa.

## El Amanecer Sentado en Pareja

### Variación 1: Cara a Cara

- Comiencen sentados en la Postura Fácil, de frente a su pareja, con las rodillas cerca de las de su compañero. Con los brazos extendidos hacia los costados y las palmas mirando hacia delante, acerquen las palmas hacia su pareja. Las palmas o las yemas de los dedos pueden estar juntas, o pueden estar cerca pero sin tocarse.
- *Inhalen:* moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia arriba en un movimiento de Amanecer.
- *Exhalen:* moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia abajo, invirtiendo el movimiento.

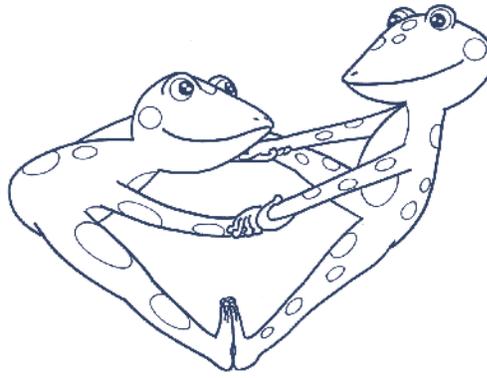
Repitan este ejercicio cuatro o cinco veces, respirando y moviéndose juntos.

### Variación 2: Espalda Contra Espalda

- Comiencen sentados espalda contra espalda con su pareja en la Postura Fácil. Con los brazos extendidos hacia los costados y las palmas mirando hacia delante, lleven la parte posterior de los brazos y las manos hacia la de su pareja. Los dorsos de las manos pueden estar juntos o cerca pero sin tocarse.
- *Inhalen:* moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia arriba en un movimiento de Amanecer.
- *Exhalen:* moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia abajo, invirtiendo el movimiento.

Repitan este ejercicio cuatro o cinco veces, sentados con el tronco erguido, respirando y moviéndose juntos.

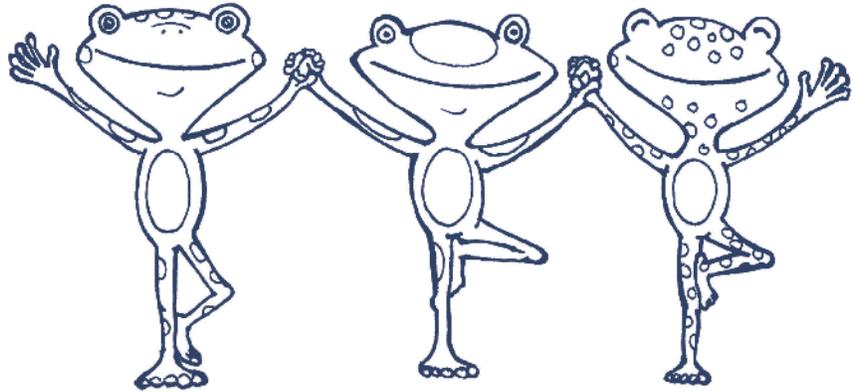
- ¿Pueden percibir la respiración de su pareja?  
¿Están respirando juntos?



## El Diamante en Pareja

- Comiencen sentados cómodos en una colchoneta de frente a su pareja.
- Ahora separen bien las piernas en forma de V. Esta distancia será diferente para cada uno. Alineen los pies con los de su pareja o bien, si su pareja tiene las piernas más abiertas que ustedes, sus pies podrían estar a la altura de las espinillas o los tobillos del compañero. Junto con su pareja decidan si quieren que los pies se toquen.
- Ahora sostengan las manos de su pareja o tómense de las muñecas o los antebrazos. Decidan quién va a ser el Compañero 1 y quién será el Compañero 2.
- Mientras inhalan, siéntense apenas un poco más derechos.
- Mientras exhalan, el Compañero 1 se inclinará suavemente hacia adelante mientras el Compañero 2 se inclina hacia atrás, llegando solo hasta donde les resulte cómodo a los dos.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.
  - Mientras inhalan, hagan presión con los muslos hacia el piso.
  - Cuando exhalen, estén atentos a su pareja mientras se inclinan un poco más para armar la postura, inclínense solo en la medida en que ambos se sientan cómodos.
- Cuando vuelvan a inhalar, siéntense erguidos suavemente.
- Ahora deben cambiar de rol. Esta vez, mientras exhalan, el Compañero 2 se inclinará suavemente hacia adelante mientras el Compañero 1 se inclina hacia atrás. Asegúrense de no repetir el mismo movimiento que hicieron la primera vez.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.
  - Mientras inhalan, hagan presión con los muslos hacia el piso.
  - Cuando exhalen, estén atentos a su pareja mientras se inclinan un poco más para armar la postura, inclínense solo en la medida en que ambos se sientan cómodos.
- Cuando vuelvan a inhalar, siéntense erguidos suavemente.
- Ahora suelten las manos de su pareja y ayúdense con las manos para volver a juntar las piernas.
- Vuelvan lentamente a una posición de sentados cómoda.

Aliente a los alumnos a hablar con sus parejas. Por ejemplo, pueden preguntarle si el estiramiento es cómodo. ¿Ambos compañeros están cooperando en el estiramiento con cuidado y amabilidad?



## El Árbol en Pareja

- Comiencen de pie en la colchoneta en la postura de la Montaña, lado a lado y hombro con hombro con su pareja. Pueden sostener la mano de su pareja, entrelazar los codos o tocarse el dorso de las manos.
- Enfoquen los ojos en un mismo lugar.
- Van a trabajar en pareja para crear un árbol gigante. Las piernas de adentro serán su tronco fuerte.
- Inhalen: Párense erguidos y trasladen el peso del cuerpo al centro del “tronco” del árbol (la pierna de adentro).
- Exhalen: Flexionen la rodilla de la pierna de afuera y roten la pierna para que la rodilla se abra hacia el costado. Comiencen a levantar el pie. Primero, colóquenlo sobre el tobillo; luego, intenten colocar la planta del pie sobre la pantorrilla o el muslo para crear una imagen en espejo de la postura del Árbol de su pareja.
- Inhalen: Levanten el brazo de afuera en el aire y tóquense las palmas con su pareja por arriba de la cabeza.
- Para que ambos se mantengan seguros, presten atención a lo que el cuerpo les comunica. Si comienzan a sentirse tambaleantes, coloquen el pie en el piso y díganle a su pareja que necesitan volver a armar el Árbol.
- Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces:
  - Al inhalar: hagan crecer el Árbol, prolongándose desde las piernas y la columna vertebral.
  - Al exhalar: echen raíces más profundas, haciendo presión en la colchoneta a través del “tronco” (el pie).
  - Al inhalar: Presten atención a cómo su pareja mantiene el equilibrio en la postura.
  - Al exhalar: Busquen estabilidad y calma para brindarle apoyo a su pareja.
- Exhalen: Desarmen la postura del Árbol y sacudan las piernas para liberar la tensión.
- Vuelvan a la postura de la Montaña y respiren algunas veces para hacer un examen interno con las manos en los Puntos de Anclaje.

Si hay suficiente tiempo, pídale a los alumnos que cambien de lugar para hacer la postura del Árbol en Pareja del otro lado.

*¿Qué significa **aumentar la intensidad** de un conflicto?*



*¿Qué significa **atenuar la intensidad** de un conflicto?*



## Tarjetas de Situaciones Para Atenuar la Intensidad de un Conflicto

<p>Michael y Travion están jugando al básquetbol. Cuando Michael erra el tiro, Travion se ríe y lo insulta.</p> <p><b>Michael se molesta y arroja la pelota para que le pegue a Travion.</b></p>	<p>Jericho se metió en problemas en casa por gritarle a su hermanita.</p> <p><b>Cuando la mamá le dijo que quedaba castigado sin videojuegos por dos semanas, Jericho le respondió que lo sentía y que no volvería a hacerlo.</b></p>
<p>La mamá de Natasha le permitió invitar a dos amigas a dormir este fin de semana. Cuando Carmen, una amiga de Natasha, se entera de que las invitó a Claudia y a Miranda, pero a ella no, <b>le dice a Natasha que ya no la quiere más.</b></p>	<p>A Miguel lo distrae su compañero Josh, que golpetea con un lápiz.</p> <p><b>Miguel mira enojado a Josh y suelta un suspiro largo.</b></p> <p>Josh sigue golpeteando con el lápiz.</p>
<p>Cuando los alumnos de la Sra. Jacori salen para la actividad de bienestar, Nikka observa que Julian tomó la pelota que la Sra. Jacori le había dicho a Nikka que podía tomar hoy.</p> <p><b>Nikka le pide a Julian la pelota y le explica la situación.</b></p> <p>Deciden compartir la pelota en un juego juntos.</p>	<p>El hermanito de Jamal lo sigue por todos lados y quiere hacer todo lo mismo que él. Jamal acaba de terminar una casa de Lego que estuvo construyendo durante dos horas. Su hermanito quiere verla y, mientras la mira, la derriba sin intención. Jamal está molesto, pero sabe que fue un accidente.</p> <p><b>Después de respirar profundo tres veces, Jamal comienza a armar la casa de nuevo.</b></p>

## Tarjetas de Situaciones Para Atenuar la Intensidad de un Conflicto

<p>Zoey y Mikaela están almorzando juntas en el comedor de la escuela. Zoey se da cuenta de que se olvidó el tenedor y se levanta para ir a buscar uno. Cuando regresa, Tabitha ocupó su lugar y está sentada junto a Mikaela.</p> <p>Zoey decide que, a pesar de que preferiría sentarse al lado de su amiga, no tiene problema en sentarse enfrente de Mikaela para seguir disfrutando el almuerzo con ella.</p>	<p>Acaba de sonar la campana para indicar que comienza la clase. Mientras Lily se sienta en su escritorio, una compañera se ríe a todo volumen de ella y dice “¡Parece que alguien se olvidó de cepillarse el pelo esta mañana!”</p> <p>Lily la mira con furia y dice “¡Parece que alguien se olvidó de cepillarse los dientes esta mañana!”</p>
<p>El lunes, el papá de Carson le dijo que podría pasar el fin de semana con él. Carson se entusiasmó muchísimo pensando en que pasaría tiempo con su papá. Cuando llegó el viernes, el papá le avisó a Carson que tenía que trabajar, pero que podría ir a verlo en otra ocasión.</p> <p>Carson se sintió desilusionado y le explicó: “Cuando me dices que puedo ir a verte, me entusiasmo. Me desilusiono cuando no hacemos lo que prometiste que haríamos”.</p>	<p>Ahmed va y vuelve en autobús de la escuela. Todos los días, mientras busca asiento, Trevor lo insulta y lo empuja. Ahmed es tímido, así que no dice nada, aunque no le gusta que lo acosen.</p> <p>Carter, el amigo de Ahmed, ve lo que sucede y decide contarle al conductor del autobús lo que está pasando.</p>



### Respuestas a las Situaciones Para Atenuar la Intensidad de un Conflicto

1. Aumenta la intensidad (reacciona con enojo)
2. Atenúa la intensidad (se disculpa)
3. Aumenta la intensidad (dice algo desagradable)
4. Aumenta la intensidad (lenguaje corporal negativo) Aumenta la intensidad (sigue molestando)
5. Atenúa la intensidad (habla sobre el conflicto) Atenúa la intensidad (llega a un acuerdo)
6. Atenúa la intensidad (respira profundo tres veces, mira desde otra perspectiva)
7. Atenúa la intensidad (llega a un acuerdo)
8. Aumenta la intensidad (reacciona con enojo)
9. Atenúa la intensidad (expresa cómo se siente)
10. Atenúa la intensidad (le cuenta a un adulto)



## ***Cómo Atenuar la Intensidad de un Conflicto***

Haz algunas respiraciones calmantes.

Pausa la conversación durante un minuto.

Discúlpate.

Practica la empatía: intenta ver cómo se siente la otra persona.

Mira la situación desde la perspectiva de la otra persona/

ponte en su lugar.

Llega a un acuerdo.

Baja el tono de voz.

Expresa con calma cómo te sientes.

Aléjate.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo Puedes Atenuar la Intensidad de un Conflicto?

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

The graphic organizer consists of a dark blue staircase-like path that descends from the top left towards the bottom right. Along this path, there are four light blue rounded rectangular boxes, each intended for a student to write a strategy. A light blue arrow points downwards from the first box, indicating the direction of the path.

## ***Problema Pequeño***



## ***Problema Mediano***



## ***Problema Grande***



## Usa Tus Palabras

### Tarjetas de Situaciones de Problemas

<p>Llegas al parque con ganas de jugar al básquet como todos los sábados, pero los otros niños han decidido jugar al béisbol sin consultártelo.</p>	<p>Un amigo te ha estado ignorando todo el día.</p>
<p>Descubres a un amigo haciendo trampa en un juego.</p>	<p>Una amiga te invitó a cenar a su casa y luego cambió de opinión.</p>
<p>Necesitas bañarte antes de dormir, pero tu hermano no sale del baño para dejarte entrar.</p>	<p>Un niño del autobús se burla de ti y te insulta.</p>
<p>Tu mejor amiga le revela a alguien un secreto que le contaste y que prometió guardar.</p>	

**Use un color de papel diferente  
para imprimir cada juego de tarjetas para esta actividad.**

**Haz una pausa y un examen  
interno.**

**Use un color de papel diferente  
para imprimir cada juego de tarjetas para esta actividad.**

**Identifica el problema y  
explica tu perspectiva.**

**Use un color de papel diferente  
para imprimir cada juego de tarjetas para esta actividad.**

<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>	<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>
<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>	<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>
<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>	<p><b>Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.</b></p>

**Use un color de papel diferente  
para imprimir cada juego de tarjetas para esta actividad.**

**Intenta resolver el problema.**

## ***4 Pasos Para Resolver Conflictos***

- 
1. Haz una pausa y un examen interno.
  2. Identifica el problema y explica tu perspectiva.
  3. Escucha e intenta ver el problema desde la perspectiva de la otra persona.
  4. Intenta resolver el problema.
-



## ***Paso 4: Intenta Resolver el Problema***

**¿Qué estrategias podemos usar para intentar resolver el problema?**



**Discúlpate.**

**Usa la creatividad y llega a un acuerdo.**

**Haz un trato.**

**Practica la compasión (por ejemplo, observa cómo se siente un amigo y ofrécele ayuda).**

**Déjalo pasar.**

**Respira o aléjate.**

**Acepta cambiar una conducta.**

**Pide ayuda a un adulto.**

---

---

---

---

---

---

---



## Guía de Actividades Para Aplicar las Habilidades de Amistad

### Clase sobre habilidades de amistad impartida por grupos pequeños:

Cada grupo pequeño recibe una de las siguientes tareas. Leen las preguntas, las debaten y trabajan juntos para crear un plan sobre cómo podrían enseñar las habilidades en la escuela de Lilly y Salma. Luego, lo presentan a la clase.

#### Grupo 1

**Debatan con su grupo pequeño:** ¿Qué clase de habilidades de comunicación observan al final del libro? Identifiquen ejemplos concretos en el texto o en las ilustraciones.

Planifiquen una lección sobre habilidades de comunicación para enseñarle a los alumnos de la escuela de Lilly y Salma:

- Trabajen con su grupo para identificar entre una y tres habilidades de comunicación específicas que enseñarán.
- Colaboren en grupo para buscar una manera de describir cada habilidad que escogieron y por qué es importante. Usen ejemplos del libro como ayuda para describir la habilidad.
- Hagan una lluvia de ideas grupal para buscar una forma creativa de enseñar cada habilidad. Describan cómo se la enseñarán a los alumnos, qué deberán hacer ellos y cómo aprenderán.

**Planifiquen juntos cómo presentarán la lección al resto de la clase.** ¿Nos describirán la lección? ¿Harán una demostración de una parte? Asegúrense de que cada integrante del grupo sepa qué hacer.

#### Grupo 2

**Debatan con su grupo:** Cuando los personajes

sentían emociones fuertes hacia el otro, ¿qué sucedía? ¿Vieron ejemplos de intensificación del conflicto? ¿Cuándo y cómo cada amigo podría haber intentado usar estrategias para atenuar la intensidad del conflicto?

Planifiquen una lección sobre estrategias para atenuar la intensidad de un conflicto para enseñar en la escuela de Lilly y Salma.

- Trabajen con su grupo para identificar entre una y tres estrategias para atenuar la intensidad de un conflicto que enseñarán.
- Colaboren en grupo para buscar una forma de describir cada estrategia y cómo funciona. Usen ejemplos del libro para explicar cuándo se podría usar la estrategia.
- Hagan una lluvia de ideas grupal para buscar una forma creativa de enseñar cada estrategia para atenuar la intensidad de un conflicto. Describan cómo se la enseñarán a los alumnos, qué deberán hacer ellos y cómo aprenderán.

Planifiquen juntos cómo presentarán la lección al resto de la clase. ¿Nos describirán la lección? ¿Harán una demostración de una parte? Asegúrense de que cada integrante del grupo sepa qué hacer.

#### Grupo 3

**Debatan con su grupo:** ¿Lilly y Salma usaron alguna estrategia de resolución de conflictos? ¿Qué hubiese sido diferente si hubieran seguido el proceso de 4 pasos para responder ante un conflicto?

**Planifiquen una lección sobre cómo responder ante un conflicto para enseñar en la escuela de Lilly y Salma.**

- Trabajen con su grupo para recordar y describir el proceso de 4 pasos para responder ante un conflicto.

## Guía de Actividades Para Aplicar las Habilidades de Amistad

- Colaboren en grupo para buscar una forma de explicar cada paso y por qué es importante. Identifiquen dos estrategias concretas que Lilly y Salma podrían haber intentado en el paso 4.
- Hagan una lluvia de ideas grupal para buscar una forma creativa de enseñar el proceso de 4 pasos en la escuela de Lilly y Salma. Describan cómo se lo enseñarán a los alumnos, qué deberán hacer ellos y cómo aprenderán. Asegúrense de enseñar las dos estrategias de resolución de conflictos que identificaron para el paso 4.

**Planifiquen juntos cómo presentarán la lección al resto de la clase.** ¿Nos describirán la lección? ¿Harán una demostración de una parte? Asegúrense de que cada integrante del grupo sepa qué hacer.

### Grupo 4

**Debatan con su grupo:** ¿Ven ejemplos en la historia donde los personajes hayan tenido perspectivas diferentes? ¿Ven ejemplos donde practicaron la curiosidad o intentaron ver algo desde la perspectiva del otro? ¿Hay ocasiones en que podrían haber practicado la compasión?

**Planifiquen una lección sobre comprensión y compasión para enseñar en la escuela de Lilly y Salma.**

- Trabajen con su grupo para identificar ejemplos donde una mejor comprensión hubiera conducido a los personajes de la historia a ser más compasivos unos con otros.
- Colaboren en grupo para describir dos o tres estrategias que los amigos pueden usar para conocerse y comprenderse mejor.
- Hagan una lluvia de ideas grupal para buscar una forma de enseñarles a los alumnos de la escuela de Lilly y Salma estas estrategias para conocer

y comprender las perspectivas de los amigos. Describan cómo enseñarán las estrategias. ¿Qué harán los alumnos en su lección y cómo aprenderán?

**Planifiquen juntos cómo presentarán la lección al resto de la clase.** ¿Nos describirán la lección? ¿Harán una demostración de una parte? Asegúrense de que cada integrante del grupo sepa qué hacer.

### Paseo por la galería de habilidades de amistad con parejas:

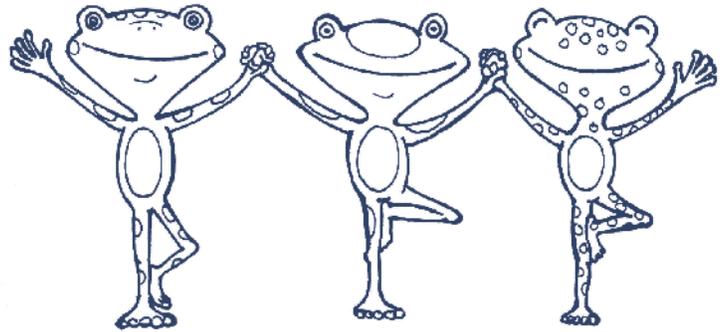
Los alumnos viajan con una pareja a cuatro estaciones diferentes. Durante un tiempo determinado, debaten sobre las preguntas y luego anotan sus reflexiones en un afiche con notitas autoadhesivas o usando algún otro método. Cuando se les indica, pasan a la siguiente estación y repiten el mismo paso.

- **¿Qué clase de habilidades de amistad notaron al final del libro?** Describan los ejemplos que observaron y por qué eran importantes.
- **¿En esta historia, el problema sí que subió de intensidad! ¿Cuándo hubieran intentado usar una estrategia para atenuar la intensidad del conflicto? ¿Qué estrategia hubieran probado?**
- **Vuelvan a contar la historia imaginando que Lilly y Salma hubieran usado el proceso de 4 pasos para responder ante un conflicto. En su nueva historia, ¿qué estrategias usan en el paso 4 para resolver el conflicto?**
- **¿Qué podrían haber hecho Lilly, Salma y otros personajes para conocer y comprender las perspectivas de los demás?**
- **¿Cómo podrían los alumnos de la escuela de Lilly y Salma practicar más compasión unos por otros?**

## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 5*



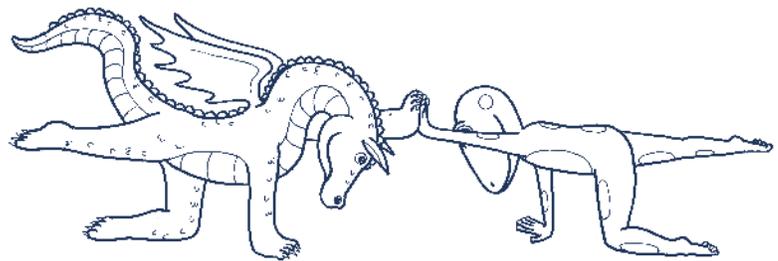
***El Amanecer Sentado en Pareja***



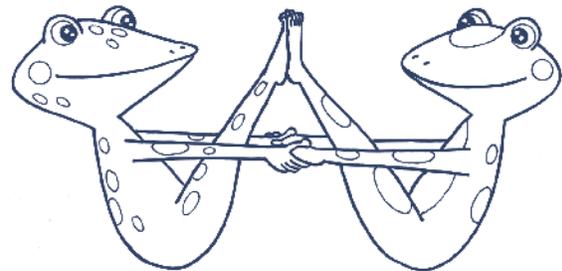
***El Árbol en Pareja***



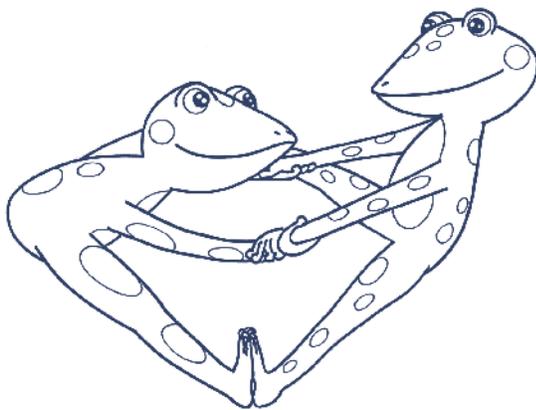
***El Medio Diamante***



***El Perro que Señala en Pareja***



***El Barco en Pareja***

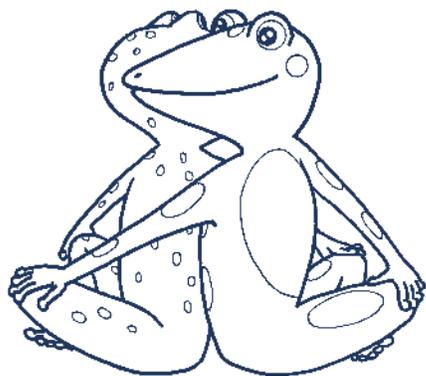


***El Diamante en Pareja***

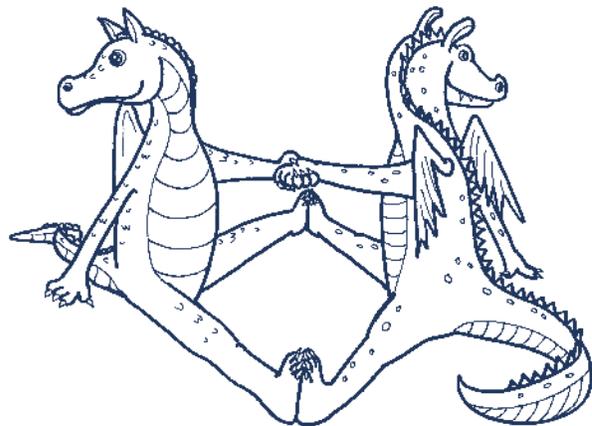


***Tierra y Semilla en Pareja***

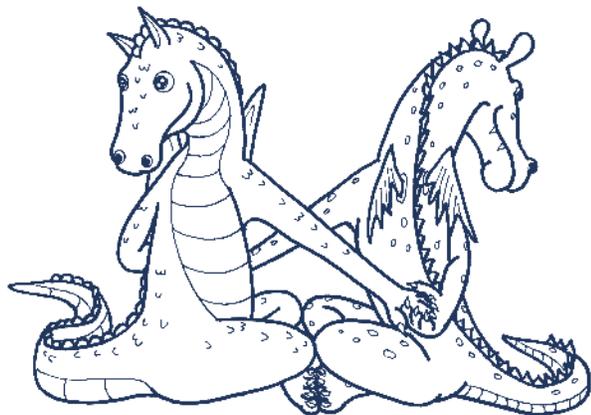
## **4-5 Movimiento Consciente de la Unidad 5**



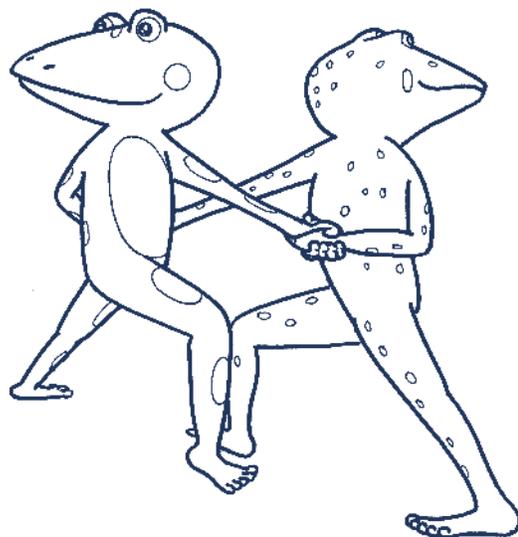
***El Giro Sentado en Pareja:  
Espalda contra Espalda***



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



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



***El Giro del Surfista en Pareja***

## Prácticas Para el Hogar de la Unidad 5

### LECCIÓN 1

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

### LECCIÓN 2

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

### LECCIÓN 3

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

### LECCIÓN 4

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



### LECCIÓN 5

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

### LECCIÓN 6

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

### LECCIÓN 7

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

### LECCIÓN 8

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

# *Unidad 6*

## *Conciencia Social Parte 2*

COMUNIDAD



# 4-5 Correo Compasivo

## UNIDAD 6 · CONCIENCIA SOCIAL PARTE 2: COMUNIDAD

### Qué Aprendemos

.....

En esta unidad, los alumnos identifican las conexiones y los apoyos que son parte de nuestras propias comunidades. Los alumnos practicarán colaborar y resolver problemas en grupo para planificar y alcanzar objetivos compartidos. Desarrollarán su comprensión de la diversidad y de los modos en que las familias, las comunidades y la cultura influyen en sus perspectivas y en sus comportamientos habituales. Explorarán cómo pueden contribuir a una comunidad más saludable.

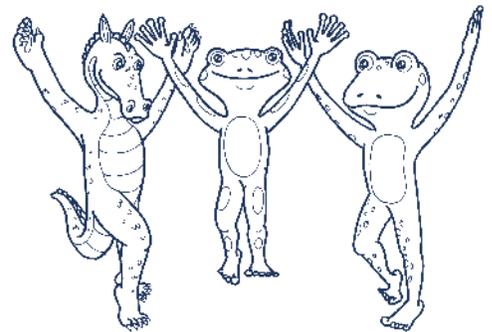
### Momento Consciente



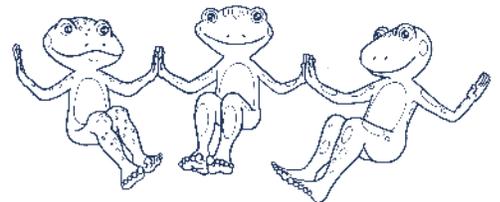
### Visualizar la Comunidad

- Recuerden que están rodeados de una comunidad de personas en esta aula, en esta escuela y fuera de la escuela, y cada persona tiene algo importante para contribuir.
- Imagínense a todas las personas haciendo su aporte para mantener a la comunidad segura, saludable y feliz.
- Imagínense que miran a su alrededor y ven personas trabajando juntas para resolver problemas, para dar vida a las ideas y para apoyarse a fin de ser sus mejores versiones.
- Ahora, imagínense en el medio de esa comunidad. Ustedes también deben aportar lo suyo para ayudar a lograr la mejor versión de nuestra comunidad. Imagínense haciendo algo para aportar a su comunidad para que sea segura, saludable y feliz.
- Observen qué están haciendo para realizar su aporte.
- Presten atención a cómo se siente.
- ¿Sienten que es su mejor versión?

### Movimiento Consciente



EL BOSQUE



EL BARCO EN GRUPO

**Pared de Palabras** ···· apoyo, diverso/diversidad, contribuir/aportar



# 4-5 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. Desafíe a todo el grupo a moverse al mismo tiempo mientras se ponen de pie, se sientan o hacen algún otro movimiento breve.
2. Invite a los alumnos a hacer un recreo con movimiento: cada alumno guía un estiramiento/movimiento sin hablar y el grupo lo repite antes de pasar a la siguiente persona. Aliente a los alumnos a saber qué aportarán antes de que sea su turno y a que presten plena atención al guía.

### Actividad de 5 Minutos

- **Supervivencia en Comunidad:** Cada alumno escribe un elemento que llevaría a una isla desierta. Los alumnos comparten los elementos que trajeron y debaten sobre cómo trabajarían juntos para sobrevivir. Además de sus elementos, ¿qué habilidades traen y de qué modo contribuirán? ¿Cómo trabajarán juntos?
- **Relevos en Comunidad:** Adapte esta actividad según el tiempo disponible que tenga. Divida a los alumnos en grupos pequeños. Cada uno correrá un tramo de la carrera de relevos. Cada tramo se puede adaptar al entorno, pero el grupo recibe el nombre de cada tramo. Por ejemplo, el tramo 1 requiere equilibrio (saltar sobre un solo pie), el tramo 2 implica saltar hacia adelante, en el tramo 3 los alumnos deben concentrarse mientras llevan un elemento en una cuchara. Los alumnos descubren que los aportes individuales son igual de valiosos para apoyar a todo el equipo.

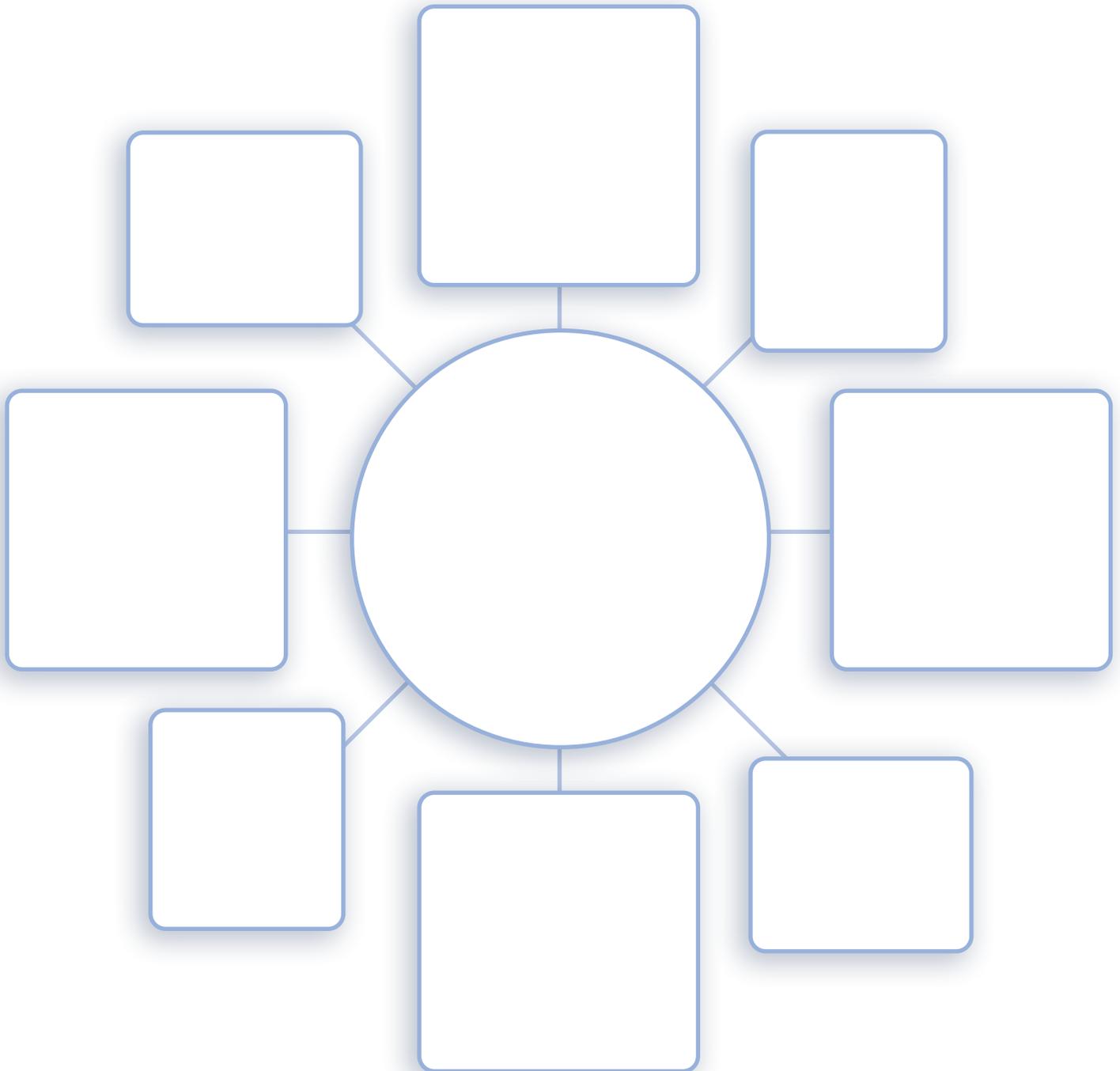
### Actividad de Más de 10 Minutos

- **Compartir Tradiciones:** Invite a los alumnos a compartir una tradición que sea importante para sus comunidades y culturas, y a identificar algo que represente esa tradición. No es necesario que sea un objeto; pueden ser palabras, una canción, un recuerdo, etc. Facilite la actividad para que los alumnos cuenten sobre su familia, su comunidad o sus tradiciones culturales en un formato que usted elija.
- **Torre de Sorbetes:** Plantee un desafío para que los alumnos superen en grupos pequeños en un plazo asignado. Por ejemplo, construir una torre con sorbetes o con otro material. Cuando se acabe el tiempo asignado, pídale a los alumnos que reflexionen sobre los roles que cada uno desempeñó en el grupo. ¿Pudieron trabajar bien juntos en equipo? ¿Todos hicieron aportes? ¿Se comunicaron? ¿Por qué sí o por qué no? Después de que reflexionen, deles una segunda oportunidad para que completen el desafío. Reflexione con el grupo acerca de lo que cambió entre el primer y el segundo intento.

## Los Apoyos de Mi Comunidad

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

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



## ***Desafío en Equipo n.º 2: Dibujo***

<b>volante</b>	<b>casa del árbol</b>	<b>pedal de bicicleta</b>
<b>tronco</b>	<b>autobús escolar</b>	<b>avión</b>
<b>caballo</b>	<b>lámpara</b>	<b>trampolín</b>
<b>hamacas</b>	<b>paraguas</b>	<b>piña</b>

## ***Desafío en Equipo n.º 2: Canción***

<b>Estrellita, ¿Dónde Estás?</b>	<b>Feliz Cumpleaños</b>
<b>Rema tu Bote</b>	<b>Las Ruedas del Autobús</b>
<b>Libre Soy (de Frozen)</b>	<b>Estrellita, ¿Dónde Estás?</b>
<b>Feliz Cumpleaños</b>	<b>Rema tu Bote</b>
<b>Las Ruedas del Autobús</b>	<b>Libre Soy (de Frozen)</b>

## ***La Comida que Compartimos***

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

### **DEBATE EN GRUPOS PEQUEÑOS**

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

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

---

---

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

---

---

## Cómo Funciona: Grupo Pequeño



---

### La Familia de Ari

En nuestra familia, preparamos la comida juntos y luego comemos en silencio. No hablamos hasta terminar de comer. Nos encanta ese momento en silencio, y es muy importante para nosotros. Es el único momento en que nuestro hogar bullicioso se siente calmo y tranquilo. Comemos despacio y usamos los sentidos para realmente valorar la comida que preparamos. Nos sentimos relajados y agradecidos.

### Instrucciones Para Grupos Pequeños

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

## Cómo Funciona: Grupo Pequeño



---

### La Familia de Sun

En nuestra familia, nos sentamos juntos y conversamos largo y tendido a la hora de comer. Nos contamos qué planes tenemos, cómo nos sentimos y muchos temas más. Estas conversaciones son muy importantes para nosotros. A veces, hacemos bromas y nos reímos, y otras veces, tenemos charlas serias. A la hora de la comida, especialmente en la cena, aprendemos uno de otro y nos sentimos conectados. En ocasiones, compramos comida hecha para ahorrar tiempo y así poder sentarnos y conversar mientras comemos.

### Instrucciones Para Grupos Pequeños

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

## Cómo Funciona: Grupo Mediano



### Situación de Cena en Comunidad

Tanto la familia de Ari como la de Sun participan mucho en el centro comunitario de su vecindario. Las dos familias han sido seleccionadas para planificar la cena de la comunidad de este año. La cena de la comunidad es una celebración de todo el vecindario. Se trata de una noche especial que debe ser significativa y reunir a muchas personas. Tanto la familia de Ari como la de Sun saben cómo hacer que una cena familiar sea especial. Están seguras de que pueden lograr que sea una noche significativa.

### Instrucciones Para Grupos Medianos

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

# Movimiento a Elección de los Alumnos

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

## Roles de Ejemplo

## Nombre del Integrante

### Líder de Movimiento

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

---

### Líder de Momento Consciente

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

---

### Líder de Descanso

Este integrante del equipo guiará la práctica de descanso.

---

### Director

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

---

### Animador

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

---

### Anotador

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

---

Otro: \_\_\_\_\_

---

Describe este rol: \_\_\_\_\_

---



---

# Crear Impacto



## Enunciados de Acciones de Ejemplo

Ayudo de forma voluntaria a cuidar una huerta comunitaria.

Participo en un coro.

Arrojo basura al suelo.

Dedico tiempo a aprender sobre la cultura de mi vecino.

Doy paseos por mi vecindario.

Invito a mis vecinos a cenar.

Dejo el bote de basura bloqueando la acera.

Me inscribo en básquet, pero decido no practicar.

Participo en el concejo estudiantil.

Sostengo abierta la puerta de entrada a la escuela.

Uso tres toallas de papel cada vez que me seco las manos.

Coloco tarjetas con afirmaciones y palabras amables en las mesas de la biblioteca.

Siempre respondo primero cuando la maestra hace una pregunta.

Nunca comparto mis ideas.

Dejo cajas en la rampa para sillas de ruedas.

Hago correr rumores sobre niños de la clase de mi hermana.

Me lavo las manos con frecuencia.

Me limpio los pies cuando entro en los días de lluvia.

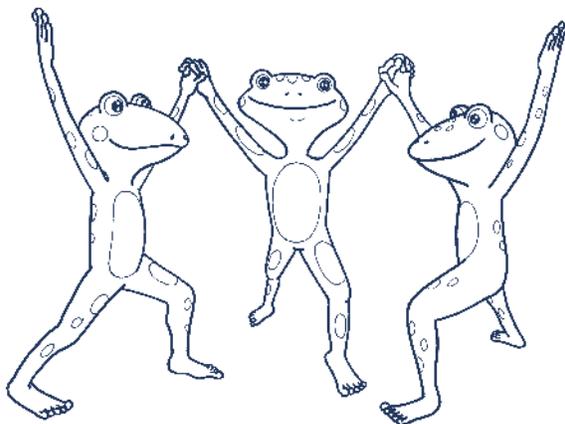
Detengo mi bicicleta en la señal de alto.

Hablo en voz alta en el pasillo.

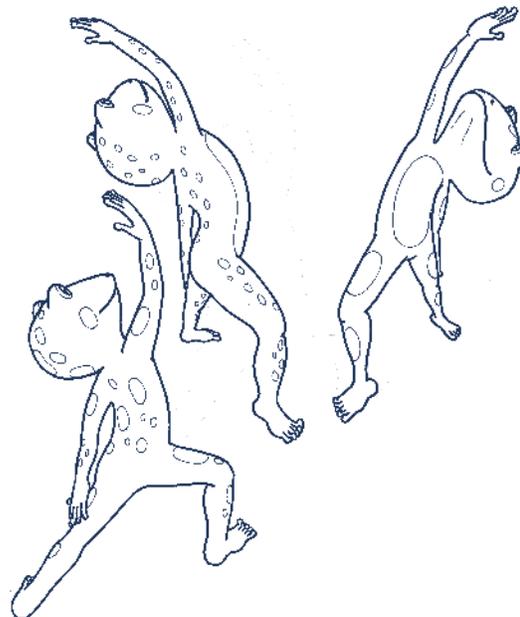
Visito a otras personas mayores del hogar de ancianos cada vez que visito a mi abuela.

Participo en la obra de teatro escolar.

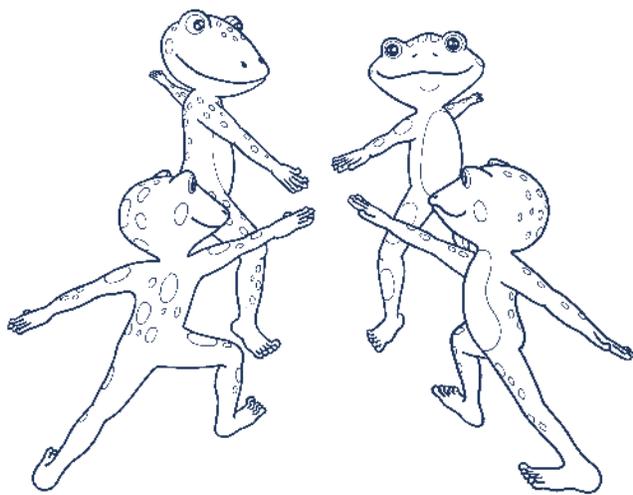
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 6*



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



***La Ola A en Grupo***

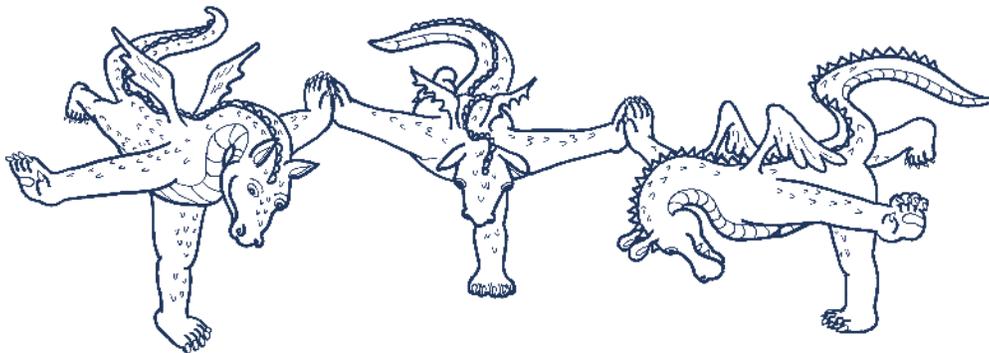


***El Surfista en Grupo***

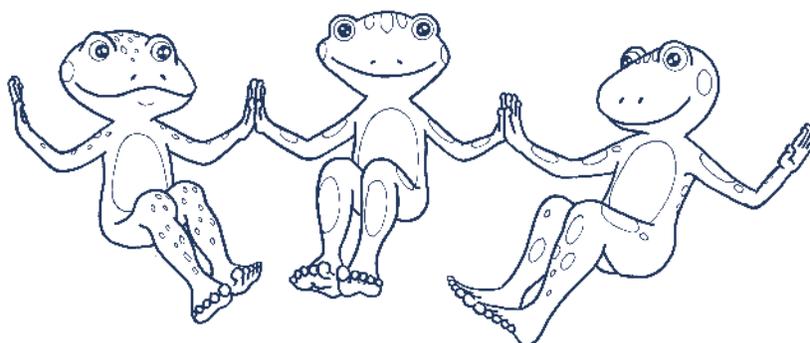


***La Ola B en Grupo***

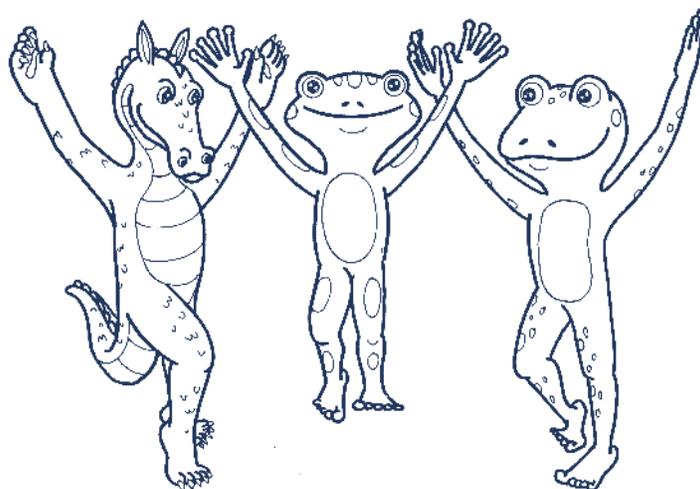
## **4-5** *Movimiento Consciente de la Unidad 6*



***La Palanca en Grupo***

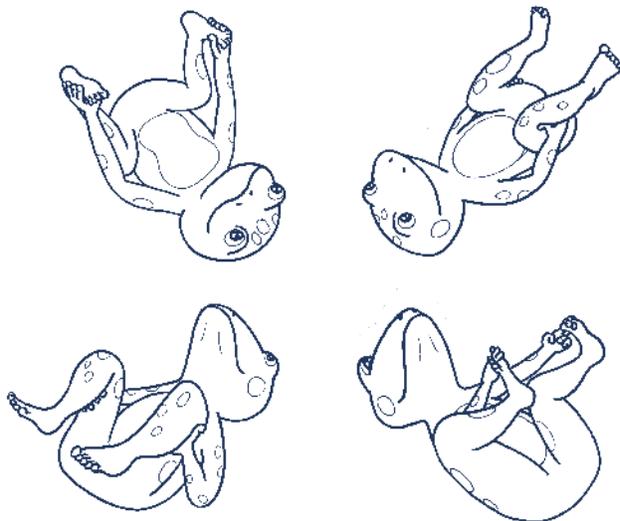


***El Barco en Grupo***

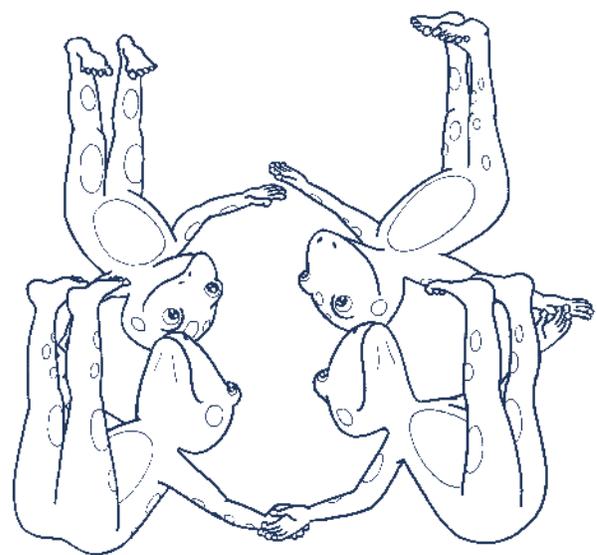


***El Bosque***

## **4-5** *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

Descubre la comunidad: reflexiona con tu familia acerca de diferentes personas y grupos que brindan apoyo a tu familia de algún modo.

¿En qué sentido tu comunidad te hace más fuerte?

### LECCIÓN 4

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

### LECCIÓN 2

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

### LECCIÓN 5

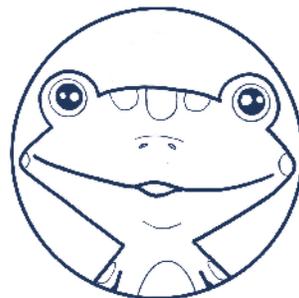
¡Sigue pensando en la comunidad! Piensa formas en las que puedes contribuir a que tu comunidad sea un poco más feliz, saludable o empática. Habla sobre esto con tu familia o tus amigos.

### LECCIÓN 3

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

### LECCIÓN 6

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



# *Unidad 7*

## *Proyecto de Compasión*



## ***Planificador de Proyectos de Compasión en la Comunidad***

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

**¿Qué necesidad observamos?**

**Pregunta/Problema:**

**¿Cómo vamos a demostrar cuidado?**

**Nuestra Respuesta o Nuestro Producto:**

**¿Qué pasos daremos?**

**Paso 1:**

**Paso 2:**

**Paso 3:**

**Paso 4:**

**¿Cómo identificaremos el éxito?**

**Criterios de Éxito:**







UNIVERSITY  
*of* VIRGINIA

*Lo hizo posible*  
.....

