

# SILAS

**Enfoque de competencias de CASEL:** de gratitud

**Tiempo** 20-30 minutos

**Materiales:** utensilios para escribir, tijeras, lápices de colores, marcadores, árbol de la vida impreso o cartulina grande, fichas, vasos de papel, cinta adhesiva

**Objetivos:**

1. Identificar el significado de la gratitud
2. Identificar las personas, los lugares, y las cosas por las que están agradecidos.
3. Expresar gratitud por las personas, los lugares y las cosas por las que están agradecidos.
4. Identificar cómo expresar gratitud es bueno para todos nosotros y para los demás.

**Estándares básicos comunes abordados:**

**hablar y escuchar**

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.1](#)
- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.2](#)

**Lenguaje escrito**

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.L.4](#)

**Definiciones de términos clave:**

- **Gratitud:** centrándonos en lo que es bueno en nuestras vidas y siendo agradecidos por lo que tenemos.
- **Optimismo:** esperanza y confianza en el futuro.

**Procedimientos de la lección:**

Introducción: Escriba esta cita en la pizarra:

*"Me quejaba de que no tenía zapatos, hasta que encontré a un hombre que no tenía pies". – Confucio\* (\*Fue el maestro más famoso de China, cuyas ideas han influido profundamente en la civilización de China y otros países. Fuente: Britannica .com)*

Pida a los alumnos que piensen en esa cita. Pregunte: "¿Qué significa?"

Pegue los pulgares de los estudiantes a sus palmas para que no puedan usarlos. Pídales que abran un libro, tomen un lápiz y tomen un vaso de papel.

# SILAS

Pregunte: “¿Qué sería de la vida sin nuestros pulgares? ¿Puedes estar agradecido por los pulgares?”

¿Alguna vez has visto personas menos afortunadas y te has sentido agradecido por lo que tienes? A veces estamos tan ocupados en nuestras vidas que nos olvidamos de ser agradecidos.

¡La gratitud es una emoción positiva! Se trata de enfocarnos en lo que es bueno en nuestras vidas y estar agradecidos por las cosas que tenemos. La gratitud es tomarse el tiempo para notar y apreciar las cosas que a menudo damos por sentadas, como un hogar, comida y agua, amigos, familia, pulgares e incluso tecnología.

## Aplicación:

Pida a los estudiantes que doblen una hoja de papel para que tengan 3 columnas. Indique a los estudiantes que escriban **Personas** en la parte superior de la primera columna. En la parte superior de la segunda columna escriba **Cosas** y en la parte superior de la tercera columna escriba **Mundo**. Dígalos a los estudiantes que se tomen unos minutos para hacer una lista de gratitud en cada categoría.

Después de completar esta actividad, reflexiona sobre cómo sería tu vida sin esas personas, cosas y el mundo que nos rodea.

Cuando expresamos gratitud, los demás se sienten bien. ¿Cómo te sientes cuando alguien dice gracias por algo que hiciste o dijiste? gratitud dice que *eres especial para mí!*

Cuando expresamos gratitud, ¡es bueno para nosotros también! La ciencia nos dice que las personas agradecidas experimentan menos molestias, dolores y enfermedades que otras personas y viven vidas más saludables. Las personas que escriben las cosas por las que están agradecidos en un diario de gratitud justo antes de acostarse, ¡según los informes, duermen mejor! ¡La gratitud aumenta nuestro optimismo!

## ***¡Mantén una Actitud de Gratitud!***

La gratitud se puede expresar de muchas maneras hacia personas, lugares y cosas.

- **Ejemplo elemental:** Pida a los estudiantes que decoren, recorten y repartan muestras de gratitud. Pueden escribir mensajes como Gracias en los círculos. Pueden entregarlos a familiares, amigos y personal de la escuela por una razón específica para alguien que es importante en sus vidas. Dile al receptor de la ficha por qué está agradecido con esa persona. Mantenga una lista de quién recibió un token.

- **Ejemplo Secundario:**

Comparte la pintura de *El Árbol de la Vida*, de Gustav Klimt, con la clase.  
([www.gustav-klimt.com](http://www.gustav-klimt.com))

# SILAS

Explique que *El árbol de la vida* es un símbolo importante en casi todas las culturas. Las raíces del árbol crecen profundamente en la tierra mientras que las ramas alcanzan los cielos y conectan entre sí. Las arremolinadas hacen que la gente quiera seguir mirando la pintura para explorar y encontrar más.

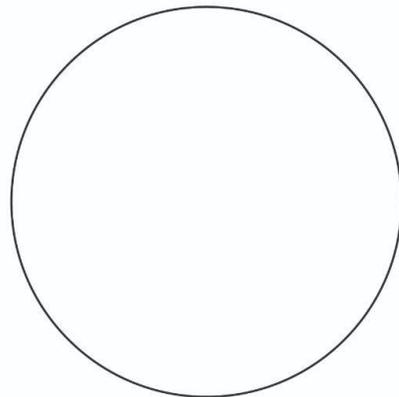
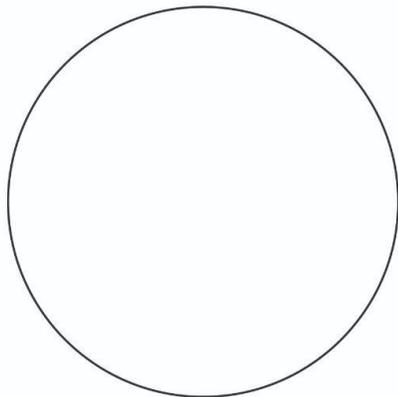
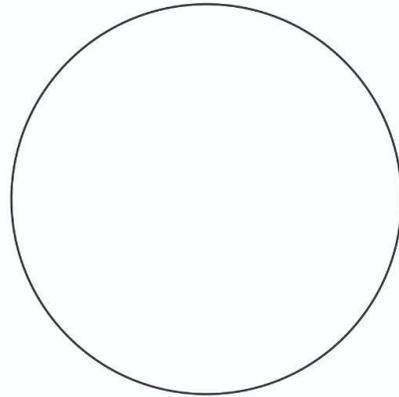
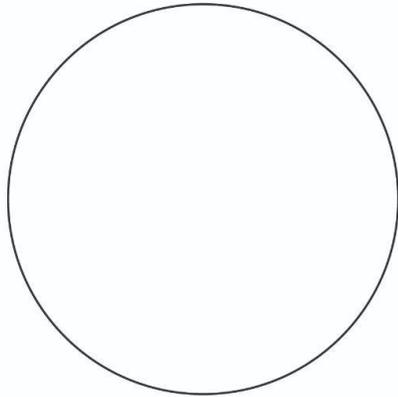
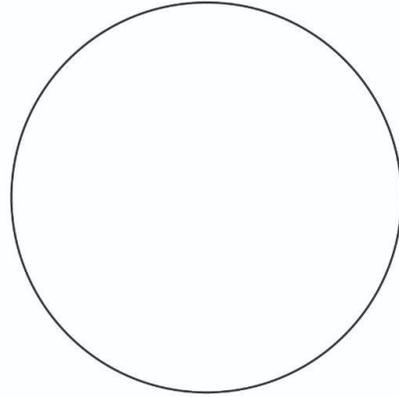
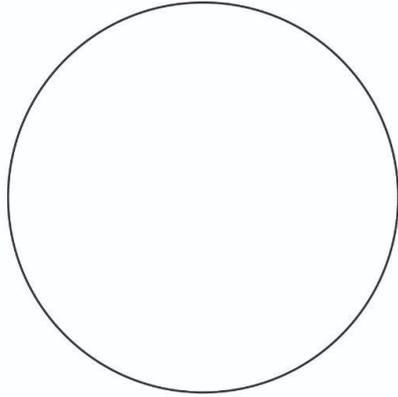
Usando los materiales de arte, puede dibujar su propio árbol o puede usar la impresión provista. Mira las arremolinadas ramas Escribe las personas o las cosas por las que estás agradecido a lo largo de esas ramas.

## ¡Expresa gratitud todos los días!

1. Di por favor y gracias.
2. Ayuda a alguien menos afortunado.
3. Envíe tarjetas de agradecimiento.
4. Busque momentos hermosos en su día.
5. Comparte tu gratitud en la mesa de la cena.
6. Felicite a los demás.
7. Mantenga un diario de gratitud.
8. Escribe una carta.
9. Crea un frasco de gratitud.
10. Done a una organización benéfica.



## Gratitude Tokens



**SILAS**

