

Dar y agradecer

Objetivo: Comprender la importancia de la gratitud y la bondad, y cómo estas pueden aumentar la felicidad personal y la conexión con la comunidad.

¿Por qué es importante dar y agradecer para el bienestar?

Haz algo agradable por un amigo o un desconocido. Agradece a alguien. Sonríe. Ofrece tu tiempo como voluntario. Únete a un grupo comunitario. Mantente atento al resto, además de mirar hacia ti mismo. Ver que tú y tu felicidad están vinculados a la comunidad más amplia puede ser increíblemente gratificante y crea conexiones con las personas que te rodean.

Gira y discute

Cortometraje: Haz que tu vida brille ayudando a los demás



<https://www.youtube.com/watch?v=hRIKctHXq94>

Reflexión

1. ¿Qué enseñanza aprendiste del cortometraje sobre la importancia de ayudar a los demás?
2. ¿Cómo crees que pequeñas acciones de bondad pueden hacer una gran diferencia en la vida de las personas, como se muestra en el video?
3. ¿Qué podrías hacer tú para ayudar a alguien que lo necesite después de ver este cortometraje?
4. ¿Cómo te sentirías si fueras tú quien recibiera ayuda como la que se muestra en el video?

La importancia de la gratitud y la bondad

Instrucciones:

1. En un color de post-it deberán escribir cosas por las que están agradecidos.
2. En el otro, deberán escribir actos que pueden hacer para mostrar bondad en su comunidad.
3. Recuerden que los actos de gratitud y bondad pueden ir desde lo personal, familiar, escolar hasta la comunidad local y global.



Carta de agradecimiento

1. A continuación deberás redactar una carta de agradecimiento a alguien. Puede ser cualquier persona a quien tengas ganas de agradecer por algo (un familiar, vecino, amigo/a, alguien de la comunidad escolar, el chofer del bus, etc).
2. Utilizando la plantilla, deberás poner el nombre de la persona, agradecerle por algo y explicarle por qué le agradeces.
3. En tu carta debes indicar como el acto de bondad de esta persona te ha hecho sentir.
4. Pon tu carta en el sobre y entreguen la carta cuando veas a la persona.



Reflexión de los Blobs



- ¿Qué Blobs muestran las formas en que sueles expresar amabilidad?
- ¿Qué Blobs muestran las formas en que te gustaría expresar amabilidad?
- ¿Qué Blobs muestran las formas en que alguien más ha sido amable contigo?

*Empatía-Escuchar-Ser sociable- Generosidad- Ayudar
Donar-Ser cortés- Cuidar-Ser comprensivo/a*

ESCUELA

GLO

BAL[•]

ESCUELA
GLO
BAL

escuelaglobal.org