



GRATITUD

PREESCOLAR

El frasco de la gratitud

- ☰ Previamente se solicita a las niñas y los niños un frasco con tapadera y si desean, imágenes o stickers para decorarlo.

La, o el docente les dice que aprenderán un valor que se llama *gratitud*. Les cuestiona si han escuchado la palabra *gracias* y en qué momento. Propicia la oportunidad para que participen y retroalimenta sus expresiones.

Les solicita que cierren los ojos y piensen en algo que les haga sonreír mucho, que les haga sentir bien (abrazo de mamá, su juguete favorito, comer un helado, etc.). Luego les pregunta ¿cómo se siente el cuerpo cuando pensamos en eso?, ¿se siente calentito o feliz? Se les dice que decir “gracias” es la forma de guardar ese sentimiento en el corazón.

Para complementar se puede proyectar uno de los videos sugeridos en el apartado de recursos. Luego se reflexiona: ¿qué acciones ven?, ¿qué dice de la gratitud?, ¿alguna vez han dicho gracias?

Como actividad siguiente las y los alumnos proceden a decorar a su gusto, el frasco que trajeron. Posteriormente se les solicita que en pequeños papeles dibujen o escriban cosas por las que están agradecidos.

Luego, los guardan en el frasco y comentan en el grupo, cómo les hace sentir la actividad.

Cada vez que el grupo decide se revisa de nuevo para recordar todo lo bueno que tienen.

Podrán ir incorporando otros dibujos, frases sobre hechos y/o acciones por las cuales están agradecidos (mismas que pueden ser construidas con ayuda de la, o el docente).

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: Los valoritos. Gratitud. En: <https://youtu.be/OwKVyjXpOMA>

¿Qué es la gratitud? En: <https://youtu.be/6NcVFrrNnIo>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Frasco con tapadera e imágenes para decorarlo.

Recortes de papeles para dibujar o escribir.

Lápiz y colores.



El collage de la gratitud

- ≡ Previamente se solicita de tarea, a las y los educandos; recortes de imágenes de revistas, fotos, impresiones o dibujos hechos en casa: de la familia, amigos, mascotas, comida favorita, juguetes queridos, la naturaleza, etc.

Se inicia comentando lo que significa ser agradecido, no solo por las cosas materiales, también por lo que las personas que tenemos y queremos, por lo que la naturaleza brinda; el aire, la luz, la sombra, etc.

Si es necesario se presenta uno de los videos sugeridos en el apartado de recursos. Si se proyecta *La araña agradecida*, puede cuestionarse: ¿por qué Adriana decidió soltar a la mosquita en lugar de comérsela?, ¿qué hizo la araña para demostrar que estaba agradecida con la mosca?, ¿por qué es importante decir “gracias” cuando alguien nos ayuda? Al final del cuento, Adriana la araña está muy feliz, ¿crees que la gratitud ayuda a que las personas (o animalitos) vivan más contentos?

Posteriormente con las cosas que trajeron de tarea se inicia con la creación del collage de la gratitud, en el cual incluirán las imágenes sobre los aspectos por los que están agradecidos.

Terminados los collages, cada quien expone y comenta su producción, ¿en qué momento se presenta el valor de la gratitud?, ¿qué han aprendido?

Para finalizar, cada alumna y alumno debe decir una frase - compromiso sobre cómo pueden ser agradecidos en el salón de clases o en casa.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: Gratitude En: <https://youtu.be/n9cQwqhniH4>

Video: La araña agradecida. En: <https://youtu.be/9VyRwO9gpeY>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Recortes de revistas, fotos, impresiones, dibujos.

Hojas, pegamento.

La magia de las palabras

- ≡ La, o el docente dialoga con las niñas y los niños sobre la importancia de las palabras, de expresar agradecimiento, cuestionando si usan la palabra gracias, o no; ¿cómo se sienten cuando los demás se expresan con reglas de cortesía y agradecimiento?

Luego se puede ver el video sugerido o, leer y escuchar el audio de la síntesis de la fábula *El león y el ratón* y cuestionarles ¿cuál era la actitud inicial del león?, ¿qué hizo el ratón para salvar al león?, ¿cómo crees que agradeció el león al ratón?, ¿por qué es importante ser agradecido?

Organizados en equipos las niñas y los niños brindan ejemplos de palabras o frases de gratitud que pueden usar:

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Fabula: El león y el ratón: En <https://arbolabc.com/fabulas-para-ni%C3%B1os/el-leon-y-el-raton>

Video: La importancia de la gratitud. En: <https://youtu.be/AhewONTSKqk>



- En el salón de clases (con compañeros), por ejemplo: gracias por compartir tus colores conmigo; gracias por ayudarme a guardar los juguetes; gracias por jugar conmigo; etc.
- Con su maestra o maestro: gracias por enseñarme este cuento/canción; gracias por ayudarme a abrir mi lonchera; gracias por explicarme como hacer este dibujo; etc.
- En casa (con la familia): gracias por preparar mi comida favorita; gracias por darme un abrazo fuerte; gracias por ayudarme a poner mi ropa; etc.

Cada equipo comparte sus frases y el resto de los integrantes puede comentar otras que encuentren.

La, o el docente resalta la importancia de usar las palabras de cortesía y agradecimiento en las situaciones de la vida diaria: familia, escuela y amigos: gracias; muchísimas gracias, me siento agradecido; y otras como, por favor; con permiso, disculpas, lo siento, etc.

Luego les pide realicen un dibujo que incluya alguna de las frases que crearon y se les invita a colocarlas en algún lugar visible del salón.

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Hojas para colorear.

Lápices de colores.

Dibujos de gratitud

- ≡ Proyectar al grupo un video o mostrar imágenes y platicar sobre el valor de la gratitud. Cuestionar ¿cómo te sientes cuando alguien te regala un abrazo?, ¿cómo te sientes cuando alguien te da las gracias?, ¿qué podemos hacer para mostrar a una amiga o a un amigo que estamos felices por jugar con ella o él?, ¿a quién le podemos hacerle un dibujo para decirle gracias?

La, o el docente, les dice que realizarán pequeñas obras de arte como muestra de gratitud para alguien en especial o por algún momento vivido.

Se distribuyen los materiales a utilizar, pintura, colores, lápices, hojas, cartulinas, material reciclado, etc.

De manera libre, proceden a dibujar o escribir por todas las cosas por lo que están agradecidos (familia, amigos, juguetes, comida, etc.). Pueden complementar su producción en equipo o de manera individual, dependiendo de las características o necesidades grupales.

Finalizada su obra de arte, las y los alumnos comentan qué hicieron, cómo se sintieron, luego lo colocan para exhibición en un lugar visible del aula para que puedan recordar constantemente sus motivos de gratitud y que las familias puedan apreciar la obra creada, fortaleciendo con ello los lazos y fomentando la gratitud en el hogar.

La actividad puede cerrar con la video *Canción de la Gratitud* sugerida en el apartado de recursos (o inventar una).



⚙️ Video: La abuela, cuento infantil para educar la gratitud. En: <https://youtu.be/05YQ5vvi8PA>

Pintura, colores, lápices, cartulinas, hojas, etc.

Canción de la Gratitud. En: <https://youtu.be/AcCREIXdlfo>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.



El tendedero de la gratitud

☰ La, o el docente llega al salón con una bolsa sorpresa, que puede incluir juguetes diversos, libros para colorear, sticker, lápices o plumas divertidas, snacks saludables, frutas, etc., los cuales no deberán verse de manera inicial (pueden ser cosas que ya hay en el aula).

Saca los objetos de la bolsa y cuestiona a las y los niños ¿por qué podemos y debemos dar gracias por esto? Escucha las expresiones de las y los educandos.

Explica la importancia del valor de la gratitud, no sólo por los objetos o cosas que tenemos, sino por las acciones también. Si considera necesario proyecta un video para la reflexión.

Se les invita a elaborar una tarjeta sencilla de agradecimiento para alguien o algo en especial (pueden realizar un dibujo o copiar alguna frase).

Con las tarjetas elaboradas realizarán el tendedero de la gratitud. Se coloca un hilo o cordón de un extremo a otro del salón y utilizando pinzas de la ropa se cuelgan las tarjetas. Si no es posible, se coloca en otro lugar disponible.

Como toque final, el tendedero se convierte en una galería donde las y los alumnos caminan en silencio observando lo que otros agradecieron. Reforzando así que la gratitud es compartida.

Luego todos se toman las manos frente al tendedero y dicen ¡gracias, gracias, gracias! (pueden hacerlo en diferentes tonos de voz: susurrando, hablando y gritando de alegría).

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: Amanda y el frasco de la gratitud.
En:
<https://youtu.be/mIODOu63rNo>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Objetos para la bolsa sorpresa.

Hojas para tarjeta.

Colores.

Hilo o cordón.

Pinzas de ropa.



PRIMARIA

Hablemos de gratitud

☰ Para introducir la temática de la gratitud, puede analizarse algunos de los videos sugeridos en el apartado de recursos.

Elegir un día a la semana (o cada 15 días a decisión del grupo) y destinar un horario, para abordar el tema de la gratitud.

Previamente las y los alumnos indagan un ejemplo de vida que ejemplifique el valor de la gratitud y su importancia (pueden ser casos personales o familiares), o traer un poema, una frase, un libro, un video, etc.

Con los productos, en el aula se establece el diálogo grupal, algunas preguntas que pueden guiar la discusión son: ¿qué cosas nuevas has aprendido sobre la gratitud gracias a esta investigación?, ¿qué te gustaría que aprendieran más niñas y niños sobre la gratitud?, ¿cómo te has sentido al participar en esta investigación sobre gratitud?, ¿crees que la gratitud puede mejorar tus relaciones con amigos y familiares?, ¿cómo crees que la gratitud puede hacer del mundo un lugar mejor?, ¿qué podrías hacer para fomentar más gratitud en tu escuela o comunidad?

Posterior a las reflexiones, escriben un acto de gratitud que se propongan realizar en la semana. Dar seguimiento a los acuerdos.

🕒 60 minutos.

Sesión de seguimiento.

⚙️ Los recursos que los alumnos han investigado.

Video: Educación del carácter: gratitud. En: <https://youtu.be/WdQD3SrfmSM>

Video: El valor de la gratitud. En: <https://youtu.be/kG5EFwPI0vU>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

El amigo agradecido

☰ Propiciar la reflexión previa con las alumnas y alumnos sobre el valor de la gratitud: ¿qué han escuchado de ese valor?, ¿qué ejemplos pueden dar?, ¿alguna vez han realizado algún acto de agradecimiento?

La, o el docente presenta la actividad el amigo agradecido, misma que constituye una oportunidad para demostrar aprecio a una o a un compañero. Explica que, en lugar de regalos materiales, se escribirán mensajes de agradecimiento.

Se realiza un sorteo para asignar a cada quien el nombre de una compañera o compañero al que deberán expresar gratitud.

Alumnas y alumnos escriben sus mensajes de agradecimiento a las y los compañeros designados, destacando cualidades positivas o acciones que valoran.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: La gratitud es mi superpoder. En: https://youtu.be/HpLvnU_CwkE

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Una caja para colocar las tarjetas con mensajes.

Tarjetas o papelitos, lápices o plumas.



En una caja se pueden colocar de manera anónima los mensajes elaborados. Posteriormente se distribuyen de forma aleatoria a los destinatarios.

Se invita a algún integrante del grupo a leer su mensaje en voz alta y a compartir cómo se siente al recibirlo. Fomentar una breve reflexión sobre el significado de la gratitud. Continúan participando otros integrantes del grupo.

Para el cierre de la actividad se abre un espacio donde las y los alumnos comparten sus experiencias y reflexionan sobre la importancia de expresar gratitud.

La, o el docente enfatiza que la gratitud es un valor y una actitud que se puede practicar a diario, no solo en ocasiones especiales.

Las y los estudiantes proponen ejemplos de cómo mostrar gratitud en la vida cotidiana.

El lente de la gratitud

☰ La, o el docente llega con una caja o bolsa de regalo vacía, pero decorada de forma llamativa. Pregunta al grupo: ¿qué es lo más valioso que han recibido hoy que no se puede tocar, ni comprar?

Las y los alumnos comparten sus reflexiones (un abrazo, un desayuno elaborado por mamá, un amigo le guardó su lugar, etc.). Explica que ese es el valor de la *gratitud*, que es como un lente que nos permite ver esos regalos “invisibles”. Luego les cuestiona ¿cómo cambia nuestro día cuando nos damos cuenta de lo que otros hacen por nosotros?

Si considera necesario se proyecta el video sugerido: *El poder del gracias. Cuento sobre gratitud para niños* y luego se comenta en qué consistía el juego de las gracias y cómo cambió la perspectiva de Sara la protagonista.

Se solicita a las y los alumnos que dibujen un círculo con su nombre y alrededor, deben escribir o dibujar a 4 personas (familia, maestros, amigos, personal de la escuela) y junto a cada nombre, una acción específica que esa persona hizo por ellos en esa semana.

El ejemplo, debe ser algo concreto (por ejemplo “mi abuelo me ayudó con la tarea”, “la señora de la cooperativa me sonrió”, etc.).

Finalizadas las producciones, el grupo comparte sus escritos. Establecen compromisos para agradecer de manera personal al menos a dos de las personas que escribieron en su hoja. Acción a la cual se le dará seguimiento.

🕒 40 - 50 minutos.

Sesión de seguimiento.

⚙️ Video: El poder del gracias. Cuento sobre gratitud para niños. En: <https://youtu.be/XWEECe7Pvg0>

Caja o bolsa decorada.

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Libreta, lápiz o pluma.



Mi mundo agradecido

☰ La actividad tiene la finalidad que las y los alumnos entiendan que la gratitud también vive en las pequeñas cosas que se perciben con el cuerpo.

De manera inicial se puede realizar una dinámica para sensibilizar, solicitando que cierren los ojos y realicen respiración profunda, (y sin responder verbalmente) se les pide *escuchen*: ¿qué sonidos agradecen poder oír hoy? (el canto de un pájaro, etc.); *sientan*: ¿qué sensación agradecen? (el calor del sol, la suavidad de la camiseta, etc.); *recuerden*: ¿qué sabor de tu desayuno te hizo sonreír? Luego se les pide que abran sus ojos y comenten ¿cómo se sienten?, ¿qué rescatan o aprenden?

Para la actividad siguiente solicita a las alumnas y alumnos dividir la hoja blanca en cuatro cuadrantes, en los cuales deberán dibujar o escribir frases cortas de agradecimiento en cada sección y usando muchos colores. Los cuadrantes serán:

- **Mi cuerpo:** algo que mi cuerpo me permite hacer y por lo que estoy agradecida o agradecido (correr, abrazar, dibujar, etc.).
- **Mi aprendizaje:** algo que ya sé hacer hoy y que no sabía hacer hace un año.
- **Mi lugar seguro:** un espacio (casa, escuela, parque) donde me siento feliz.
- **Mi comunidad:** algo que agradezco de mi escuela (el recreo, la biblioteca, mis maestros, etc.).

Finalizadas las producciones, se les dice que, de todo lo que dibujaron, deben elegir a una persona que forme parte de ese agradecimiento. Su reto es ir y decirle “gracias por estar en mi comunidad”, “gracias por ayudarme a aprender esto”, etc. Se reitera que la gratitud se siente bien cuando se piensa, pero se siente mejor cuando se entrega.

Para otra sesión, se continúa con la socialización de lo que han registrado en el resto de los cuadrantes.

🕒 40 - 50 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Hojas.

Colores.



El valor de la gratitud en mi vida

☰ Se inicia la actividad con la pregunta detonadora ¿qué pasaría si nadie dijera gracias? Se van registrando en pizarrón las reflexiones de las y los alumnos.

La, o el docente introduce la idea de que la gratitud es reconocer y valorar lo que otros hacen por nosotros.

Se lee un cuento, texto corto o historia sobre la gratitud. Se cuestiona e invita a la reflexión al grupo: ¿qué ocurrió?, ¿cómo se sintieron los personajes?, ¿qué hubieras hecho tú?, ¿en qué momento se ve la gratitud?

Luego se pide que realicen un listado de gratitud personal. Cada alumna y alumno escribirá: tres personas; tres cosas y tres experiencias por las que se sienten agradecidos.

Realizada la actividad, el grupo comparte su listado. La, o el docente les cuestiona ¿cómo pueden mostrar agradecimiento a esa persona?, si sólo pudieran agradecer por una cosa ¿cuál elegirías?

Escribirán una carta breve en la cual se muestren la gratitud a alguien o a algún acontecimiento importante.

Los voluntarios leen su carta. A manera de cierre la, o el docente les expresa que ser agradecidos ayuda a mejorar nuestras relaciones.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ <https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-de-agradecimiento>

https://cuentosparadormir.com/valores/cuentos-de-gratitud#google_vignette

<https://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-gratitud>

Libreta, lápiz o pluma.

SECUNDARIA

Analizamos citas célebres

☰ En lluvia de ideas la, o el docente genera la reflexión en el grupo: ¿saben qué es la gratitud?, ¿cuáles actos de agradecimiento conocen?, ¿es importante ser agradecido, si - no, por qué? Se puede acudir a algunos de los recursos sugeridos

Si, la o el docente considera, previamente se deja de tarea investigar una frase célebre relacionada con la gratitud. Pueden ser citas reconocidas asociadas con la gratitud, la apreciación y el valor de las cosas simples, ya sea de autores famosos, líderes, filósofos o incluso de personas cercanas a ellos. También puede tener un repositorio con ejemplos como los siguientes:

- “El agradecimiento es la memoria del corazón”. Lao-Tsé.
- “Si eres agradecido con lo que tienes, generarás más. En cambio, si te concentras en lo que no, jamás tendrás lo suficiente”. Oprah Winfrey.
- “Solo hay dos formas de vivir la vida: una, es pensar que nada es un milagro y la otra, es creer que todo lo es”. Albert Einstein.
- “No llores porque ya se terminó, sonrío porque sucedió”. Gabriel García Márquez.
- “No hay deber más necesario que el de dar las gracias”. Cicerón.
- “Cuando bebas agua, recuerda la fuente”. Proverbio chino.
- “La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente”. Esopo.
- “Es de bien nacido ser agradecido”. Proverbio popular.

Estas y otras frases, se escriben y presentan en forma atractiva. Se va eligiendo una a una y se solicita a las y los estudiantes lean y piensen en ¿qué significa para ellos?, ¿qué les transmite?, si han experimentado algo similar en su vida y ¿cómo pueden aplicarlo en su día a día? También se puede comentar en grupo o equipo y luego compartir sus interpretaciones.

Si las y los estudiantes investigan y traen sus frases se solicita las compartan y uno a uno va comentando lo que la cita les dice y cómo les ayuda a ser mejores y más agradecidos con lo que tienen y son.

Al final pueden elaborar un escrito, poema, historia o dibujo respecto a la frase.

La actividad puede continuar y se convierte en una rutina semanal o quincenal, donde analicen una cita diferente para promover la cultura de la gratitud y reflexión constante.

🕒 40 - 50 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Podcast:
Qué es la gratitud. En:
<https://www.youtube.com/shorts/Nfv9V8H909o?feature=share>

Video: Una bonita historia de gratitud. En:
<https://youtu.be/rjNTxL-n8xE>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Frases o citas célebres sobre gratitud, apreciación y el valor de las cosas simples.



Cadena de favores

- ☰ De manera inicial la, o el docente reflexiona con el grupo de estudiantes, sobre la gratitud como el valor que ayuda a reconocer y apreciar lo positivo de la vida, de los otros, incluyendo sus acciones. Les pregunta ¿qué actos de gratitud han realizado?, escucha sus puntos de vista y enlista las ideas principales en el pizarrón.

Luego cuestiona si han escuchado lo qué es e implica una cadena de favores. La cual consiste en quien recibe un favor no lo retribuye al benefactor, sino que lo multiplica ayudando a otros, impulsado por la gratitud. Esto es, cada acto de bondad inspira a otros a hacer lo mismo. Resalta la importancia de que las pequeñas acciones pueden tener gran impacto.

Si es posible se analiza el video *Cadena de favores infinitas* sugerido en el apartado de recursos. En colectivo se comenta sobre lo observado y cómo cada acción positiva va desencadenando otra.

Se organizan de tal manera que cada alumna y alumno hace un favor a alguien más (por elemental que sea, como ayudar con una tarea). Después de cada actividad, en grupo se reflexiona e invita a expresar cómo se sintieron al ayudar y ser ayudados. Esto contribuirá a fortalecer la gratitud, a entender el impacto de sus acciones y a ser constante en las mismas.

Un día de la semana les pide que escriban una nota corta agradeciendo algo específico a alguien y que la coloquen en alguna caja destinada para esa dinámica. Pueden destinar los viernes para leer al azar algunas de ellas.

Es importante dar continuidad a la actividad de agradecer por algo y mantener la cadena de favores no solo en la escuela, sino en casa y comunidad.

🕒 40 - 50 minutos.

Sesiones breves de seguimiento.

⚙️ Video: Cadena de favores infinitas. En: <https://youtu.be/fjkWfHUaHTw>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Recuadros de papel para notas, lápiz.

Caja para guardar las notas.

La caja de resonancia

- ☰ De manera previa se establecerá una charla breve sobre el valor de la gratitud. Las y los alumnos pueden traer ejemplos y/o definiciones de ese valor y compartir sus productos en el grupo.

Se trata de que las y los alumnos aprendan a expresar la gratitud en forma pública y estructurada. Para ello, la, o el docente presenta brevemente el concepto de “resonancia positiva”, como un acto de gratitud, que no solo beneficia al que recibe, sino que eleva el ánimo de quien lo da y quienes lo presencian, es motor de crecimiento personal y conexión social.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Ejemplos y/o definiciones sobre el valor de la gratitud.

Pelota u otro objeto.



Sentados en círculo, la, o el docente explica la dinámica. Se establecen las reglas; escuchar, sin burlas, no se vale repetir personas hasta que todos hayan recibido al menos un reconocimiento. Agradece a todo el grupo con una frase genuina y específica para establecer la confianza y el rapport (ejemplo: “gracias por formar parte de esta dinámica que nos ayuda a reconocernos”, etc.).

Para iniciar la dinámica, entrega un objeto (pelota u otra cosa que estarán pasando) a una alumna o alumno y menciona una cualidad o acción específica de ella o él por la que el grupo debería estar agradecido (por ejemplo: “gracias por siempre poner música que nos alegra en la hora de descanso”).

Quien recibe el objeto debe pasarlo a alguien más, siguiendo la estructura: “Quiero agradecer a [nombre] por [acción específica], por lo que me hace sentir [emoción]”. El resto del grupo se mantiene en silencio.

Continúan, hasta cerrar con las participaciones. (Si alguna alumna o alumno se siente incómodo expresándose en público, se permite que realice la actividad de forma escrita o privada).

A manera de cierre, y para propiciar el análisis de la experiencia, se pregunta al grupo: ¿fue difícil encontrar algo que agradecer?, ¿cómo se sintieron al recibir el agradecimiento de los demás?

Se establece la escucha atenta.

Modo agradecido

☰ Se inicia con una lluvia de ideas sobre lo que es la gratitud; algo más que ser cortés y mostrar buenos modales (o sentirse obligado a devolver algo). Significa mostrar agradecimiento sincero. Cuando se dan las gracias, se pone en práctica una gran actitud y aptitud: se toma conciencia de algo bueno y se valora verdaderamente.

Se puede ver el video *Por qué ser agradecido. Historia de Cecilia* y analizar características y sugerencias de cómo lograrlo. Permitiendo que las y los alumnos expresen sus puntos de vista.

Posteriormente, la, o el docente les solicita dibujen un círculo en el centro de una hoja con su nombre. Alrededor, deben identificar tres ámbitos: casa, escuela y comunidad. *Por cada ámbito deben escribir al menos dos nombres y una acción específica que esa persona hace por ellos que normalmente “no se ve”* (por ejemplo, el conserje que limpia el aula, un amigo que escucha sin juzgar, un familiar que prepara la cena, etc.).

🕒 50 - 60 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ <https://grateful.org/resource/how-to-teach-gratitude-to-tweens-and-teens/>

Video: *Porqué ser agradecido. Historia de Cecilia*. En: <https://youtu.be/HMSeDjfs5Xc>

Hoja blanca, lápiz o pluma.



Se abre un breve espacio para compartir en grupo, sobre las personas y acciones que han identificado.

Las y los alumnos deberán elegir a una de esas personas para redactar un mensaje breve pero específico, describiendo el beneficio recibido y por qué lo valoran. Buscando los medios para entregar el mensaje de agradecimiento.

Para la reflexión y cierre se cuestiona al grupo: ¿cómo cambia nuestra percepción del entorno cuando activamos el “radar” de lo que los otros hacen por nosotros?, ¿qué podemos hacer para mantener activo el “modo agradecido”?

Dar seguimiento a la entrega de los mensajes y aprendizajes obtenidos.

El hilo del tiempo

☰ La actividad busca fomentar la gratitud hacia los antecesores reconociendo que el presente es un legado que debemos cuidar.

La, o el docente inicia preguntando: “si pudieran viajar 100 años al pasado, ¿qué es lo primero que extrañarían de su vida actual que no sea la tecnología?”

Las y los alumnos expresan sus reflexiones. La, o el docente guía la conversación hacia derechos básicos: educación gratuita, libertad de expresión, servicios de salud o incluso derecho al voto. Comenta que se trata de agradecer a quienes no conocemos pero cuyo esfuerzo nos beneficia hoy (gratitud transgeneracional).

Se divide al grupo en equipos y se les asigna un legado, (se pueden usar tarjetas preparadas, o registrarlos en el pizarrón):

- El acceso a la educación para todos.
- Los avances en medicina (tratamientos, anestesia).
- Los derechos de las mujeres y la igualdad.
- La preservación de los recursos naturales y parques.
- Derechos civiles y lucha contra la discriminación.

(La actividad puede dejarse como investigación previa).

Cada equipo debe identificar a una figura histórica o grupo social que luchó por ese beneficio y escribir en una hoja: “Gracias a [grupo/persona] por [acción], hoy yo puedo [beneficio actual]”.

Realizada la investigación del legado, los equipos comparten su experiencia y dan lectura a la frase realizada. Las frases pueden ser colocadas en un mural destinado para ello.

Como cierre, cada alumna y alumno escribe y socializa un compromiso breve sobre alguno de los legados que investigó: “Para honrar lo que he recibido, yo me comprometo ...” Dar seguimiento.

🕒 50 - 60 minutos.

Actividad previa de investigación.

Seguimiento.

⚙️ Tarjetas con nombres de los legados.

Hojas, plumas.



ACTIVIDADES

“Día Internacional de la Convivencia en Paz” (16)

PREESCOLAR

Hoy, soy amable

☰ La, o el docente reflexiona sobre la importancia de ser amable con las y los compañeros, para convivir en paz y en armonía.

Si considera pertinente se proyecta el video: Convive en armonía y respeto sugerido en el apartado de recursos. Posteriormente comentan sobre el mismo y plantean cómo pueden convivir mejor.

Luego escribe (o coloca una imagen) en el pizarrón las siguientes palabras o frases (en cuatro columnas): Por favor; Gracias; Con permiso; Disculpas. Pregunta a las y los alumnos si las han escuchado y va solicitando que mencionen ejemplos en que hayan usado esas palabras en la escuela y los registra en el pizarrón.

Registradas las respuestas en el pizarrón, procede a leer algunos ejemplos y luego les cuestiona ¿cómo te sientes al usar estas palabras o frases de cortesía?, ¿cómo crees que se sienten los demás cuando se las dices?

A manera de cierre, todo el grupo (o en equipos) elaboran y decoran un gran mural con este acuerdo “Procuró que todo lo que hago y digo sea amable y convivo en paz”.

Finalizado el mural, lo colocan en un lugar visible.

🕒 30 - 40 minutos.

⚙️ Video: Convive en armonía y respeto. En: https://youtu.be/pbjz8LD_i4

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Pizarrón, plumones.

Imágenes alusivas a las palabras o frases: por favor, gracias, con permiso y disculpas.

Cartulina, papel kraft o bond.

Colores.



Jugamos y convivimos en paz

☰ La, o el docente, lee un cuento breve sobre la amistad (se puede inventar, usar uno conocido o recuperar del link sugerido en el recuadro de recursos). Cuestionar: ¿qué significa ser amigos?, ¿quién fue amable?, ¿qué hicieron para llevarse bien?, ¿cómo es convivir en paz?

Una opción adicional es proyectar el video *Nos tratamos bien* y luego cuestionar ¿qué significa tratarnos bien?, ¿qué cosas hicieron los personajes para tratar bien a los demás?, ¿qué creen que pasa si todos nos tratamos mal?, ¿por qué es importante tratarnos bien?, ¿cómo podemos resolver un conflicto sin pelear?, ¿qué significa convivir en paz?

Se invita a las niñas y niños a formar un círculo para jugar a la pelota viajera (o “papa caliente”). Les explica que, quien reciba la pelota, deberá decir algo bonito o amable; por ejemplo: “gracias”, “eres mi amigo”, “te ayudo”, “te presto”, “me gusta jugar con ustedes”, etc. Luego pasa la pelota a otro compañero que deberá decir alguna frase, así sucesivamente hasta que participe todo el grupo.

Una variación de la actividad es decir algo bonito a la persona que se la pasa. También, usar temas, como la familia, la amistad, la escuela.

Al cerrar la actividad se cuestiona al grupo ¿cómo se sintieron al escuchar cosas bonitas?, ¿es mejor hablar bonito o feo?, ¿por qué?

Para finalizar se les invita a expresar o dibujar un compromiso sencillo, donde cada quien exprese: “Hoy voy a” (por ejemplo: compartir, esperar turno, etc.).

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ <https://www.bosquedefantasias.com/cuentos-infantiles-cortos>

Video: Nos tratamos bien. En: <https://youtu.be/sJMnt3BLvKs>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Pelota.

Hojas, colores, plumones.



PRIMARIA

Construyendo nuestro puente de paz

☰ Para generar la reflexión se inicia cuestionando a las y los alumnos ¿qué es convivir en paz? y se van registrando las respuestas en el pizarrón. La, o el docente reafirma la importancia de la convivencia en paz en la escuela y comunidad.

Se integran equipos para análisis de casos los cuales se pueden entregar en una tarjeta o escribir en el pizarrón. Las situaciones ejemplo pueden ser:

- Discusión por un juego.
- Burlas entre compañeros.
- Conflictos de ideas.
- Exclusión de un grupo de trabajo.
- Malentendido de un objeto perdido.

La reflexión de los equipos debe guiarse a partir de reflexiones como las siguientes: ¿qué pasó?, ¿cómo te sentirías si fueras tú?, ¿cómo resolver sin gritos?, ¿qué pueden hacer los demás para apoyar?, ¿qué normas de convivencia ayudan a que todos se diviertan?, ¿cómo se puede resolver en paz?

Los equipos socializan los resultados del caso que les tocó analizar, enfatizando en las últimas dos interrogantes que les ayudarán a elaborar acuerdos del grupo.

De manera colectiva, elaboran un listado de acuerdos o reglas para convivir en paz: escuchar, respetar, no agredir, etc. Se escriben y se colocan en el aula. Se realiza una firma simbólica de las mismas.

Es importante el seguimiento de los acuerdos.

🕒 50 - 60 minutos.

Seguimiento.

⚙️ Casos o situaciones para análisis.

Pizarrón, plumones o gis.

Cartulina o ledger.

Plumones.



Pasaporte para la convivencia y la paz

☰ De manera inicial la, o el docente explica la importancia de que existan reglas y acuerdos, ya que contribuyen a la convivencia, promoción de paz, cuidado y protección personal.

También se puede proyectar el video sugerido en el apartado de recursos. Al finalizar se cuestiona al grupo ¿qué sucede en los lugares donde se desobedecen las reglas?, ¿qué pasaría en un lugar si no existieran reglas y no se llegaran a acuerdos? Enfatizar en las cuatro reglas que aborda en video y cómo éstas contribuyen a la convivencia en paz.

Luego se solicita a las y los alumnos que escriban una regla que sigan en su diario vivir en casa y otra en la escuela, las cuales les permitan convivir armoniosamente con los demás.

En asamblea grupal, las y los estudiantes comparten las reglas que escribieron y en el pizarrón se registran las ideas y/o reglas principales y que no se repitan.

Una vez que todo el grupo ha socializado sus respuestas, la, o el docente cuestiona cómo funcionan mejor las cosas en sus casas y en la escuela, ¿con reglas o sin ellas?

Se invita a que realicen el pasaporte para la convivencia y paz, el cual podrá elaborarse con hojas engrapadas o pegadas o con una pequeña libreta, la decoración es personal. *Deberán incluir su nombre, escuela, grado, etc. En cada hoja, plasmarán las reglas o acuerdos para el aula y escuela (que pueden retomar de las registradas en el pizarrón). Si consideran necesario se incluyen algunos para lograr en casa.*

Los alumnos recibirán un sello o firma de la, o el docente cuando demuestren que han logrado realizar la regla o acuerdo (si es de casa, deberá traer la firma de la madre, padre o tutor).

Al finalizar la semana, o cada quince días, se revisan los pasaportes y se reconocen los logros obtenidos en el grupo.

🕒 50 - 60 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Video: Convivencia para niños. Respeto, amabilidad, resolución de conflictos y responsabilidad. En: <https://youtu.be/ZjZHxOEvlp8>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Pizarrón, plumones o gis.

Cuaderno y lápiz o pluma.

Hojas dobladas en forma de cuadernillo para el pasaporte.

SECUNDARIA

Actitud pro-paz

☰ La, o el docente inicia con el grupo la reflexión de que hay conductas sociales que se consideran inapropiadas porque no ayudan a la convivencia y la paz. Brinda algunos ejemplos y posteriormente solicita otros ejemplos a las y los alumnos, los cuales se registran en el pizarrón.

Explica que una persona respetuosa, acepta las reglas impuestas por el mundo externo, ello no se refiere sólo a los objetos materiales sino a todo aquello que es un derecho de los otros; su vida, su integridad física, sus decisiones, libertad, proyectos más importantes, etc.

Se proyecta el pequeño video *Conozco, respeto y convivo con los demás*. Finalizado el video inicia la charla con las y los estudiantes a partir de las siguientes preguntas detonantes (las cuales pueden registrar en su cuaderno de notas): ¿por qué es necesario establecer reglas en espacios diferentes?, menciona tres reglas que conozcas y respetes, ¿has participado en la elaboración de alguna regla?, ¿por qué es importante tu participación en el establecimiento de las reglas?

Luego, se refieren las tres frases respetuosas para convivir en paz en el salón: **“por favor”**, **“gracias”**, y **“lo siento”**. Solicitando ejemplos de situaciones donde se utilizan.

Se divide al grupo en tres equipos y se entrega a cada uno una cartulina o pedazo de papel, donde las y los integrantes escribirán una de las frases y los decorarán.

Una vez listos, la, o el docente les explica que narrará una historia y ellos deberán estar atentos para alzar el cartel y decir una frase respetuosa que corresponda a la narración. Por ejemplo: “Juan abrió la puerta del salón, pero no se dio cuenta de que María estaba atrás de la puerta y le pegó” (en ese momento el equipo “lo siento” deberá alzar el cartel y decir una frase respetuosa).

Se puede llevar un registro de las veces que cada equipo acierta. También pueden intercambiar frases. Se felicita por las participaciones.

Para cerrar la actividad, se les cuestiona: ¿cuándo utilizas las frases “por favor, gracias y lo siento”?, ¿cuál te parece más útil?, ¿por qué? Las y los alumnos registran sus respuestas en el cuaderno, posteriormente se les invita a compartir lo que han aprendido con la actividad.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: Conozco, respeto y convivo con los demás. En: <https://youtu.be/j0WHI7Q7G48>

Dispositivo para reproducción de audiovisuales.

Tres cartulinas.

Pizarrón, gis o plumones.

Cuaderno, lápiz o pluma.



Reflexión y acción: convivencia en paz

- ☰ Para iniciar la reflexión y promover la generación de propuestas concretas para la convivencia en paz, la, o el docente cuestiona al grupo: ¿qué significa convivir en paz?, ¿por qué es difícil convivir en paz? Se registran las ideas principales en el pizarrón.

Luego se organizan equipos para el análisis de casos sobre temas como los siguientes:

- Acoso escolar.
- Exclusión del trabajo en equipo.
- Redes sociales y agresión.
- La mochila escondida.

Dependiendo de la cantidad de alumnas y alumnos en el aula, los equipos pueden abordar el mismo tema, Los aspectos a analizar son: *causas, consecuencias y soluciones*; otra alternativa, puede ser que los equipos aborden un solo aspecto.

Transcurrido el tiempo para el análisis, los integrantes de los equipos socializan sus reflexiones y se elige una propuesta para trabajar en el grupo (campana escolar, carteles, mediación entre compañeros, etc.).

Se enlistan las acciones, compromisos a seguir y responsables del seguimiento. Si es necesario se coloca el listado en un lugar visible para recordar.

La, o el docente en conjunto con el grupo dará seguimiento a la propuesta que se genere en el aula.

🕒 50 - 60 minutos.

Con seguimiento.

⚙️ Casos para análisis.

Materiales para la elaboración de la propuesta de acción concreta (carteles, campañas aúlicas o escolares, etc.).