



La Cabra Agradecida

Porqué nos gusta: Enseñar a los estudiantes a practicar la gratitud les ayuda a ser más felices y a mejorar sus relaciones sociales. ¡La neurociencia demuestra que esto es cierto!

Duración: 30 minutos.

Materiales: Títere de la cabra o de peluche (opcional), [Video de la Lección de la Cabra Agradecida](#), historia de la Cabra Agradecida, hojas para colorear conscientemente.

Lesson Activities: Colorear conscientemente.

VOCABULARIO

Agradecido, gratitud, agradecimiento, sentimientos positivos como feliz, tranquilo, calmado, dar, y recibir.

HAZLO UN HÁBITO

Aquí hay algunas sugerencias para el aula. [Lecciones de Gratitud](#)

PRACTIQUELO

Al final de cada día, haga una práctica de gratitud para cerrar el día. Los estudiantes pueden dirigirse verbalmente hacia otro estudiante y decir porque está agradecido al estudiante que eligió o los estudiantes pueden compartir en un círculo. Si tienes un títere de cabra, inclúyelo en esta práctica. ¡Sea creativo o los estudiantes también pueden crear alguna forma de estar agradecidos!

MANDALO A CASA

Después de leer la historia de la Cabra Agradecida de FK, haga que los estudiantes creen su propia historia de agradecimiento para llevar a casa y compartir con su familia. Anímalos a comenzar una práctica de gratitud en casa. Sea creativo y haga un seguimiento con los padres y estudiantes.

LECCION CENTRAL

Actividad de Inicio

Comience presentando la campana, si aún no lo ha hecho.

Empiece con la campana. Ponga sus manos en el vientre u otro punto del cuerpo (corazón, regazo, rodillas). Escuche la campana consecutivamente de una a tres veces, dependiendo de las necesidades de los estudiantes para ser regulados. Vea la lección de [LA CAMPANADA](#) para ayudarse con esta actividad. Utilice este breve tiempo para ayudar a los estudiantes a preparar sus cerebros y cuerpos para estar listos para aprender.

Una gran frase para enseñar a la clase: "Cuando escuchamos la campanada, estamos tranquilos y concentrados". Modele Ud. primero y luego haga que los estudiantes repitan.



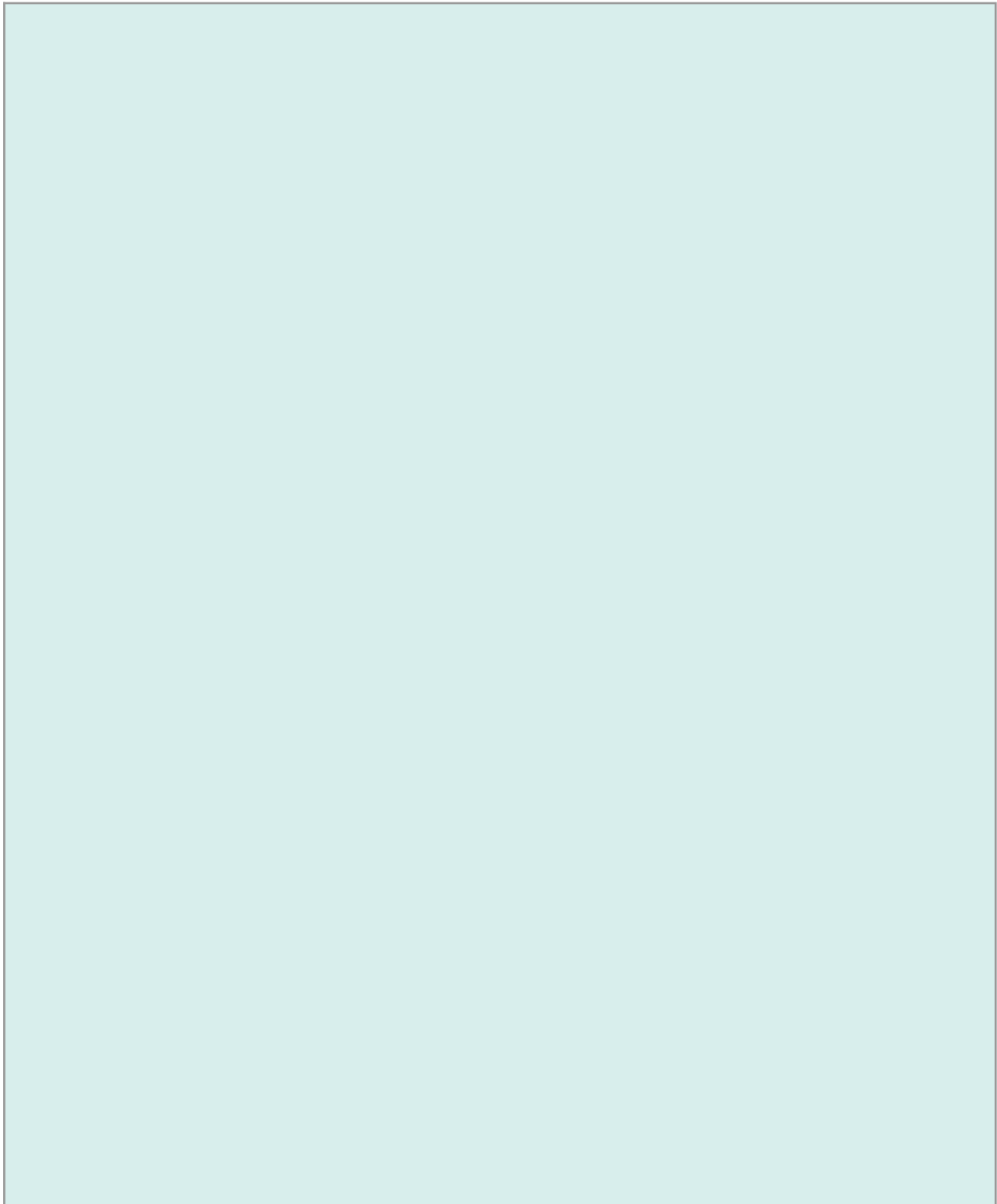


Grados Prek-3: Lección Central La Cabra Agradecida

	O trate La Esfera de la Respiración o el Frasco de Brillantina
Qué decir	Leer la historia de la Cabra Agradecida . Utilice el títere de la cabra agradecida para involucrar a la clase. También puede mostrar el video a la clase. Video de la Lección de la Cabra Agradecida . Pase la cabra agradecida alrededor del círculo y haga que cada niño diga una cosa por la que estén agradecidos. Permita que la cabra pase tiempo con cada niño durante el día como recordatorio de su agradecimiento.
Actividad de la Lección	Colorear conscientemente. Tener tiempo para colorear el concepto ayuda a integrar la lección y proporciona un tiempo de concentración tranquilo.
Terminando con Gratitud	Para terminar cree una rutina con tu clase en torno a la gratitud. Sabemos que cuando los niños practican pensar en aquello por lo que están agradecidos, sus cerebros se conectan para ser más felices, estar más tranquilos y menos estresados. Consulte la sección de gratitud para obtener más ideas. Ideas para crear gratitud en los estudiantes

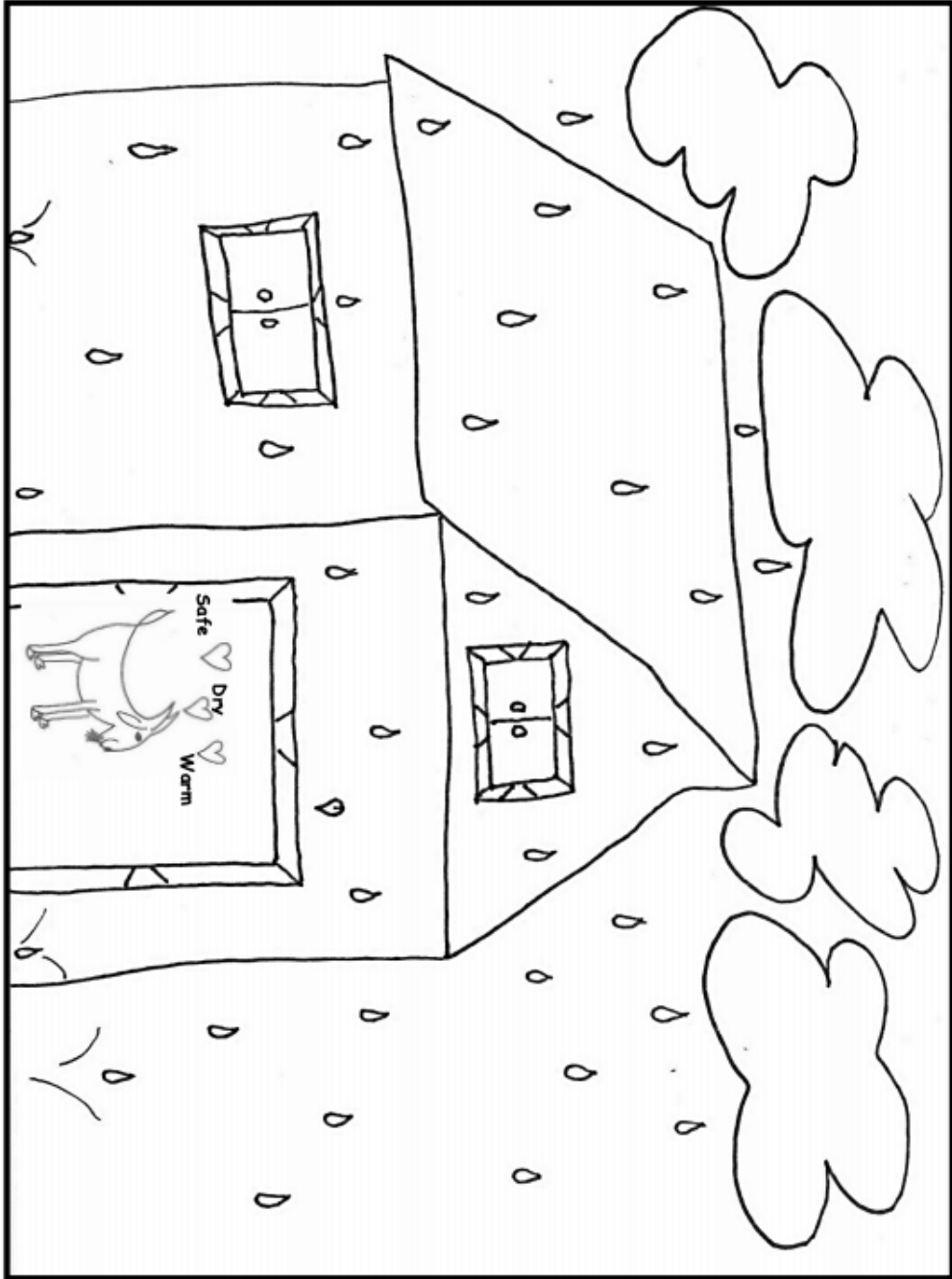
EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN	
La Ciencia del Cerebro	<input type="checkbox"/> https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain
Libros	<input type="checkbox"/> When Grandma Gives You a Lemon Tree , Zen Pig , The Thankful Book , Have You Filled a Bucket Today
Páginas	<input type="checkbox"/> https://greatergood.berkeley.edu/search?q=gratitude , Gratitude Lessons







The Grateful Goat



The Grateful Goat knows that when he feels blue just naming the good stuff in it's life changes it's brain from sad to happy. Name 3 things or people you are grateful for.

