

¡Quédate con las notas adhesivas bondadosas!

¡Bienvenidos a la Semana RAK! RAK significa **Actos aleatorios de bondad**. Cada año alentamos a otros a tomarse el tiempo esta semana para enfocarse realmente en la bondad y cómo pueden profundizar más para difundir RAK dentro de su comunidad. [Este localizador brinda un plan de lecciones simple pero efectivo para su salón de clases durante la semana RAK.](#)

Cada día debería llevarte unos 15-20 minutos.(excluyendo preparación/limpieza). Puede extender las actividades si lo desea utilizando la sección Extensiones en el lado izquierdo de cada día. Sin embargo, simplemente hacer la actividad todos los días es más que suficiente para llevar a casa el valor de Random Acts of Kindness y el impacto que tiene en los demás, ¡independientemente de su edad! Verificar [La historia de la semana RAK](#) ¡para más información!

Materiales:Notas adhesivas (necesitas suficientes para crear palabras/imágenes con ellas), marcadores

Lecciones Diarias

Extensión del día 1

Leer en voz alta:
¿Has llenado un
balde hoy? Por Carol
McCloud
[Enlace de lectura en voz alta](#)



Día 1- Lluvia de ideas- Mural de notas adhesivas o ideas para mensajes

Explique la semana de RAK y cómo la clase creará murales y mensajes con notas adhesivas positivas para difundir la bondad más allá del aula. Como clase, explore ideas desde la perspectiva de un mural (usando cuadrículas, como esta: [Ejemplo](#)) o un simple marco de fotos hecho con notas adhesivas positivas en las puertas de cada salón de clases.

Extensión del día 2

Advertencia de amabilidad: Escriba un acto de bondad en cada nota adhesiva. Pida a los estudiantes que escojan uno a ciegas y se lo pongan en la cabeza. ¡Otros lo representan y deben adivinarlo!



Día 2- Mapeo de notas adhesivas- Cuadrículas

Reduzca sus ideas a 3-5 diseños. Divídase en grupos pequeños y use papel cuadriculado para trazar cada diseño para que sepa exactamente cuántas notas adhesivas (¡y de qué colores!) necesitará. Usa papel cuadriculado (como este: [Ejemplo](#)) y crear el diseño. Cada cuadrado representa una nota adhesiva. Codifíquelos con colores también para que pueda ver el diseño claramente en su cuadrícula. Ideas: una imagen, una forma (corazón, cara sonriente), un mensaje escrito con notas adhesivas, etc.

Extensión del día 3

Práctica de trazado
Pida a los estudiantes que practiquen trazar en un gráfico para crear una imagen: [Enlace del juego](#)



Día 3- ¡Escribe tus notas!

¡Hoy es el día de escribir! Cuento la cantidad de notas adhesivas necesarias para el diseño de cada grupo. Pida a los estudiantes que escriban afirmaciones positivas en cada nota incluida en su diseño. Luego reúna las notas para usarlas el Día 5. ¡Asegúrese de mantener las notas separadas por diseño!

Extensión del día 4

Hacer nada: Sean amables con ustedes mismos y tomen tiempo para relajarse. Encuentra un lugar y solo escucha durante 2 min. [ENLACE](#)

4

Día 4- Carrera de práctica

Divida la clase en sus grupos de diseño y pídales que practiquen la creación de su diseño de notas adhesivas usando notas en blanco. Anímelos a que hagan referencia a la cuadrícula que trazaron para ayudarlos. ¡Haz varios simulacros si el tiempo lo permite!

Extensión del día 5

Entrada de diario- Escribe o dibuja sobre tu semana RAK. ¿Que te gustó mas?

5

Día 5- ¡Coloca tus diseños!

¡Hoy es el día para salir del salón de clases y armar tus diseños! Estos pueden estar en los baños, en las paredes del pasillo, en las puertas de otras aulas. ¡Asegúrate de decidir esto antes de hoy! Desea que los diseños se coloquen de manera rápida y eficiente. ¡La sorpresa es la mitad de la diversión!