

# Mes de un vistazo: enero

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



¿Es realmente tan mala la metanfetamina?	La metanfetamina tiene un impacto negativo en la mente y el cuerpo.	metanfetamina	30-40 minutos
Alcohol, es más que una simple bebida	El alcohol puede tener un impacto negativo en familiares y amigos.	alcohol	45 minutos
Música ambiental de Ace	La música puede desencadenar decisiones positivas y negativas relacionadas con las drogas.	estado de ánimo en la música	45 minutos
Una mejor manera	Es importante saber cómo tomar decisiones positivas para evitar el consumo de drogas.	confianza, redes sociales, presión de grupo, experimento, depresión, prevención, alternativa, estrategias de afrontamiento	45 minutos

# Enero



# Plan de actividades

**Título:** ¿Es realmente tan mala la metanfetamina?

**Tiempo sugerido:** 30-45 minutos

**Grado(s) sugerido(s):** 3-5

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán los peligros asociados con la metanfetamina.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>foto de dientes podridos</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>metanfetamina</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán sobre la metanfetamina y cómo afecta su cuerpo. Los académicos también discutirán cómo el uso de metanfetamina puede afectar a sus seres queridos.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador comenzará la sesión mostrando imágenes de metanfetamina y preguntando a los estudiantes qué creen que es. El facilitador registrará las respuestas.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La metanfetamina es una droga estimulante; hace que la gente permanezca despierta. La metanfetamina es altamente adictiva. Si algo es adictivo, es difícil dejar de usarlo una vez que empiezas. La metanfetamina viene en varias formas. La más popular es la metanfetamina de cristal, que también puede llamarse "Ice". También viene en forma de pastillas o polvo.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy aprenderemos sobre la metanfetamina y cómo puede afectar nuestro cuerpo y cambiar nuestra apariencia. También discutiremos cómo puede afectar a sus seres queridos.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará la foto de la persona con los dientes podridos y preguntará a los estudiantes qué creen que causó que los dientes de esta persona se vieran así. El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Estos son los dientes de alguien que usa metanfetamina. La metanfetamina puede hacer que se le caigan los dientes y provocar enfermedades de las encías. ¿Cómo crees que te sentirías si perdieras todos tus dientes? Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Nuevamente, la metanfetamina es un estimulante que hace que las personas se sientan llenas de energía. Como resultado, no obtienen el descanso que su cuerpo necesita, lo que afecta su cerebro y su cuerpo. ¿Qué crees que sucede cuando la gente no descansa lo suficiente? Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>El daño a tu cerebro puede provocar que tengas problemas de memoria, cambios de humor y reacciones violentas. ¿Cómo crees que esto afectará a quienes te rodean? Date la vuelta y habla con tu pareja. Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>La metanfetamina también causa aceleración del ritmo cardíaco, presión arterial alta, dolores de cabeza y visión borrosa.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que sabes más sobre los peligrosos efectos secundarios del uso de metanfetamina, vamos a diseñar carteles para educar a otros sobre sus peligros.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarlos a escribir en su cartel. Ejemplo: La metanfetamina es peligrosa porque\_\_\_\_\_.

Los académicos pueden crear una presentación de PowerPoint sobre los peligros de la metanfetamina.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes tarjetas con imágenes con palabras coincidentes para ayudarlos con la escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes compartirán sus carteles con el grupo. También discutirán cómo su familia podría verse afectada si un miembro de la familia estuviera usando metanfetamina.

## Recursos suplementarios:



Una sonrisa puede decir mucho



# Plan de actividades

Título: Alcohol, es más que solo una bebida

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): K-5

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos aprenderán cómo el abuso del alcohol puede afectar a los demás.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>No es sólo alcohol: es un título</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>alcohol</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán cómo el abuso del alcohol no sólo los afecta a ellos, sino que también puede afectar a sus seres queridos. Desarrollarán un escrito como respuesta a lo aprendido.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador comenzará la sesión mostrando a los estudiantes la foto A, el hombre que sostiene la botella de cerveza y el coche de policía detrás de él.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué crees que está pasando en esta foto? Date la vuelta y habla con un vecino. Registre las respuestas mientras los académicos comparten.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>En esta foto, la policía detuvo a este hombre porque conducía bajo los efectos del alcohol. Puede que esté bien beber agua o jugo mientras se conduce, pero nunca está bien beber alcohol. Cuando bebe alcohol, puede afectar su cerebro de una manera que dificulta pensar con claridad. ¿Qué podría pasar si alguien bebiera alcohol y condujera? ¿Cómo afectará a sus familiares o amigos?</i></li><li><b>El facilitador explicará a los estudiantes que aprenderán cómo el abuso de alcohol puede afectar a sus amigos, familiares e incluso a extraños.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>El hombre de la foto conducía en estado de ebriedad. Conducir en estado de ebriedad es ilegal y podría resultar en que una persona tenga que pasar tiempo en la cárcel. ¿Cómo crees que se sentirían tus familiares y amigos si tuvieras que ir a la cárcel? Registre las respuestas de los eruditos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando bebes alcohol, no puedes pensar con claridad. También es posible que tenga problemas para hacer cosas como caminar y hablar con normalidad. Es posible que no pueda ver con claridad.</i></li><li><b>El facilitador hará que los alumnos vean la foto B, las letras borrosas, y les dirá que demasiado alcohol puede nublar la visión.</b></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Si usted bebiera y condujera cuando no puede ver con claridad, ¿a quién podría afectar? Registre las respuestas de los académicos.</li> <li>• <b>Facilitador:</b> Demasiado alcohol también puede provocar dolor de estómago y terminar vomitando. También puede afectar su memoria y provocar que se desmaye.</li> <li>• <b>El facilitador hará que los estudiantes vean la foto C del hombre que se desmayó y les preguntará cómo creen que se sentirían sus familiares o amigos si se desmayaran en un lugar extraño. Registre las respuestas de los académicos.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Cuando abusas del alcohol, no sólo te afecta a ti, sino también a tus seres queridos y a tus seres queridos. También puede afectar a extraños. Por ejemplo, si decide beber y conducir, puede lastimarse a usted mismo, a un ser querido o a extraños.</li> <li>• <b>Facilitador:</b> Hoy crearás un documento de una página sobre cómo el alcohol puede afectar a tu familia, amigos e incluso a extraños.</li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarlos a respaldar su escritura.

Los académicos pueden crear un video de anuncio de servicio público sobre cómo el abuso de alcohol afecta a sus amigos y familiares.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes imágenes y oraciones para ayudarlos a respaldar su escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos elegirán un socio y compartirán su página con ellos. Discutirán cualquier similitud y diferencia que hayan notado.

## Recursos suplementarios:



# No son sólo tarjetas fotográficas con alcohol

Foto A



Foto B



Foto C



# Plan de actividades

Título: Ace's Mood Music

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): K-5

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos analizarán cómo sus emociones afectan sus elecciones y su estado de ánimo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Canciones temáticas de televisión o películas.</li><li>Temporizador</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>estado de ánimo en la música</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes reconocerán sus emociones con diferentes canciones y desarrollarán una lista de reproducción de canciones que fomenten un estado de ánimo feliz y prevengan el</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Tocar o escuchar música puede ayudarnos a canalizar nuestra energía hacia una actividad saludable que nos haga sentir tranquilos o relajados. ¿Las letras de tu músico favorito hablan de drogas? ¿Alguna vez has notado que tu estado de ánimo cambia después de escuchar esa música? Definición de post/proyecto para el estado de ánimo en la música.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>En música, el estado de ánimo es la sensación que una canción o pieza musical te provoca. Si elegimos utilizar la música para ayudarnos a tomar decisiones saludables y positivas, ¿qué cosas podemos prevenir? Grafica las respuestas de los estudiantes. Ejemplos de respuestas: consumo de drogas, peleas, uso de lenguaje ofensivo.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>A lo largo de esta actividad, piense en cómo nuestras selecciones musicales podrían influir en sus elecciones.</i></li><li><b>El facilitador tocará el tema musical Misión Imposible (30 segundos). Dibuja o escribe una imagen que describa el sentimiento mientras escuchas. Describe tu dibujo o tus palabras y cómo la música podría influenciarte.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esta canción me hizo sentir audaz, valiente y astuta. Me imagino haciendo algo que, si me atrapan, tendría graves consecuencias. Debemos reconocer nuestras emociones y gestionar nuestro estado de ánimo. Una forma de gestionar nuestro estado de ánimo es escuchar música que nos haga sentir bien. Creemos una lista de reproducción personal de canciones que podamos escuchar para mejorar nuestro estado de ánimo.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>utilizando el rastreador de listas de reproducción, identifique hasta tres canciones. Incluye notas de pista que expliquen por qué elegiste esa canción y el ambiente que pretende transmitir.</i></li> <li>• <b>El facilitador proyectará la hoja de actividades de seguimiento y compartirá un ejemplo de una selección.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Mi primera selección es... Esta canción debería hacerte sentir empoderado, capaz y concentrado.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Durante los próximos diez minutos, identifique canciones que puedan ponerlo de buen humor.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Una vez que se acabe el tiempo, el facilitador invitará a los estudiantes a compartir sus listas de reproducción en grupos pequeños.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede repetir las instrucciones según sea necesario.

El facilitador puede utilizar ejemplos y no ejemplos de opciones musicales.

Los estudiantes de jardín de infantes a segundo grado pueden dibujar representaciones pictóricas de canciones.

Los estudiantes pueden crear una lista de reproducción de música para que su familia la escuche mientras limpian o conducen.

El facilitador puede proporcionar una lista de palabras sobre sentimientos.

El facilitador puede proporcionar una lista de canciones para que los estudiantes elijan.

El facilitador puede proporcionar indicaciones verbales según sea necesario.

## Reflexión de la actividad:

¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones y estados de ánimo? ¿Qué papel puede jugar la música para mejorar tu estado de ánimo?

## Recursos suplementarios:



# Rastreador de listas de reproducción

Nombre: \_\_\_\_\_

Canción	Notas de seguimiento	Ánimo



# Plan de actividades

Título: Una mejor manera

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 3-5

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos identificarán actividades que pueden realizar para evitar el consumo de drogas.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Papel de gráfico</li><li>marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cardiovascular</li><li>tabaco</li><li>atleta</li><li>oxígeno</li><li>ágil</li><li>energía</li><li>ejercicio</li><li>resistencia</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán las razones por las que las personas consumen drogas e identificarán formas de evitar el consumo de drogas en sus respuestas a los escenarios.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hace un tiempo, discutimos los efectos del uso de drogas en nuestra comunidad y por qué deberíamos decir que no. Hoy vamos a profundizar un poco más. Primero, ¿por qué crees que alguien usa drogas?</i></li><li><b>Usando papel afiche o una pizarra, escriba las razones de los alumnos. Los ejemplos podrían incluir verse bien, estar tristes, aburridos, etc.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Sabiendo lo que sabemos sobre el consumo de drogas, ¿qué le pasa a alguien que abusa de las drogas? ¿Se ven geniales? ¿Estan felices? ¿Desaparecen sus problemas? La respuesta es más que probable que no.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>La gente experimenta con drogas por diversas razones. Es posible que quieran escapar de las presiones de las actividades cotidianas o aumentar su confianza. Es posible que se sientan tristes y quieran sentirse mejor. Es posible que quieran encajar con los demás. Es posible que se sientan presionados por sus compañeros porque sienten que todos los demás lo están haciendo. Las redes sociales son un gran problema en este momento. Es posible que veas a tu celebridad favorita participando o cantando una canción sobre el uso de drogas y pensar que su estilo de vida es "iluminado". ¿Pero son realmente felices? ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando consumes drogas? ¿Cómo se siente su cuerpo y su mente después de que desaparecen los efectos de la droga? Permita que los académicos compartan los efectos secundarios del uso de drogas. Utilice preguntas guiadas para ayudar con sus respuestas.</i></li></ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Existen mejores formas de tener esos mismos sentimientos sin consumir drogas? ¿Existen otras formas de sentirse feliz o sentirse incluido? ¿Qué pasa si tu amigo cercano quiere que pruebes drogas con él? ¿Cómo les dices que no? Hoy vamos a identificar estrategias de afrontamiento alternativas que podemos usar cuando nos sentimos estresados, aburridos, deprimidos o presionados por nuestros amigos para probar drogas.</i></li> <li>• <b>El facilitador leerá en voz alta diferentes escenarios y los estudiantes trabajarán juntos para determinar la mejor manera de evitar el consumo de drogas.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Escenario #1: Marla ha estado estudiando para un examen toda la semana. Necesita tener un buen desempeño para ingresar a la mejor escuela. Su amigo Brandon le ofrece drogas. Él le promete que la ayudará a concentrarse y a obtener buenos resultados en el examen. ¿Qué debería hacer Marla?</i></li> <li>◦ <i>Escenario #2: Ricardo está saliendo con sus amigos en el parque después de la escuela. Están escuchando música y jugando baloncesto. Su amigo Jackson saca algunas drogas. Los otros amigos de Ricardo sienten curiosidad y quieren probar las drogas. Ricardo no quiere participar, pero Jackson se burla de él llamándolo cojo. ¿Qué debería hacer Ricardo?</i></li> <li>◦ <i>Escenario #3: Ashlynn ha estado teniendo problemas en casa. Sus padres nunca están en casa y no pasan mucho tiempo con ella. Cuando sus padres están en casa, discuten todo el tiempo y la hacen sentir invisible. Ashlynn usa mucho las redes sociales para pasar el tiempo. Se da cuenta de que su cantante favorito en Instagram parece más feliz mientras consume drogas. Ashlynn se pregunta si las drogas también la harán sentir mejor. ¿Qué debería hacer Ashlynn?</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dé tiempo a los estudiantes para identificar a una persona con la que puedan hablar cuando se sientan presionados.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p><b>El facilitador puede:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique con frecuencia su comprensión.</li> <li>• Proporcionar indicaciones visuales.</li> <li>• Permita que los académicos respondan oralmente.</li> <li>• Simplificar el lenguaje de las instrucciones.</li> </ul>	<p>Los académicos pueden crear un folleto de actividades extracurriculares disponibles en su comunidad para los estudiantes.</p> <p>Los académicos pueden crear un escenario de juego de roles sobre cómo decirle no a un amigo que los presiona para que consuman drogas.</p>	<p>Verifique con frecuencia su comprensión.</p> <p>Proporcionar indicaciones visuales. Permita que los académicos respondan oralmente.</p> <p>Simplificar el lenguaje de las instrucciones.</p>
---	--	---

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *Puede que en este momento no tengas un amigo que quiera que consumas drogas, pero ¿tienes un amigo que te presiona para que hagas otras cosas que no quieres hacer? ¿Puedes utilizar alguna de estas mismas estrategias para decirles que no?*

## Recursos suplementarios:

