

## Mes de un vistazo: junio

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



¿Qué es la salud mental?	La salud mental y el autocuidado pueden promover una vida saludable	autocuidado de la salud mental	30-40 minutos
Mentalidad de crecimiento	Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a mantener una actitud positiva.	perspectiva de mentalidad de crecimiento	30-45 minutos
estoy en control	Es importante responder adecuadamente a las situaciones positivas y negativas.	reacción	30-45 minutos
Floraciones positivas	Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a alcanzar los objetivos.	perspectiva de mentalidad de crecimiento	30-45 minutos

# Junio



# Plan de actividades

Título: ¿Qué es la salud mental?

Tiempo sugerido: 30-40 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos desarrollarán su propia comprensión de la salud mental.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mi hoja de actividades del plan de autocuidado</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salud mental</li> <li>cuidados personales</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los académicos aprenderán sobre la salud mental e identificarán actividades de cuidado personal que mejorarán su salud mental.</p>						
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador mostrará un gráfico SQA (KWL).</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p><b>Gráfico de SQA (KWL)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>k- lo que sé</th> <th>W- Lo que quiero saber</th> <th>L- Lo que aprendí</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 60px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> ¿Qué sabes sobre la salud mental?</li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes en la columna "Saber".</b></li> <li><b>Facilitador:</b> ¿Qué quieres saber sobre la salud mental? <b>El facilitador explicará a los estudiantes que la salud mental es nuestra capacidad para manejar o afrontar las cosas que nos suceden en la vida. También implica cómo pensamos y sentimos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.</b></li> </ul>	k- lo que sé	W- Lo que quiero saber	L- Lo que aprendí		
k- lo que sé	W- Lo que quiero saber	L- Lo que aprendí					
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Ahora que hemos aprendido qué es la salud mental, ¿cómo crees que es una buena salud mental? Date la vuelta y habla con un vecino.</li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> Una buena salud mental implica poder trabajar bien en casa y en la escuela, disfrutar de la vida y llevarse bien con familiares y amigos. Una buena salud mental también significa que eres capaz de controlar tus sentimientos. Por ejemplo, si estás triste y tienes un mal día, puedes recuperarte.</li> </ul>					

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>El autocuidado es un factor importante para mantener su salud mental. El autocuidado incluye cuidarse a uno mismo. Las estrategias de autocuidado incluyen:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Relajante</i></li> <li>◦ <i>Hacer suficiente ejercicio</i></li> <li>◦ <i>Dormir lo suficiente</i></li> <li>◦ <i>Participar en pasatiempos que disfrutes.</i></li> <li>◦ <i>Alimentación saludable</i></li> <li>◦ <i>Llevar un diario o escribir cosas</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Qué has aprendido sobre la salud mental?</i></li> <li>• <b>El facilitador registrará las respuestas en la columna "Aprendido" del cuadro SQA (KWL).</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que hemos aprendido sobre la salud mental, vamos a crear un plan de autocuidado que nos ayudará a mantener nuestra salud mental por buen camino.</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 revisar el cuadro SQA (KWL) con los académicos.

Los académicos pueden crear un PowerPoint sobre concientización sobre la salud mental.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para apoyar la escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes pueden compartir su plan con un amigo.

## Recursos suplementarios:

Todos tenemos salud mental

Mi plan de autocuidado



# Mi plan de autocuidado

Tres cosas que amo de mí

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué me hace reír?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo cuidar mi mente?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Plan de actividades

Título: Mentalidad de crecimiento

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán lo que significa tener una mentalidad de crecimiento.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>vaso lleno hasta la mitad</li><li>Papel de gráfico</li><li>fichas o notas post-it</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>perspectiva</li><li>mentalidad de crecimiento</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán la importancia de tener una mentalidad de crecimiento.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador colocará un vaso de agua medio lleno en un lugar visible para que todos lo vean.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Académicos, miren el cristal y díganme lo que ven. <b>Dé tiempo a los eruditos para que respondan.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Durante años, la gente ha mirado un vaso similar y discutido si está medio lleno o medio vacío. Estoy aquí para decirte que la forma en que ves el cristal depende de tu perspectiva. La perspectiva se ocupa de cómo un individuo ve una situación específica. ¿Hay alguna pregunta relacionada con el término perspectiva? <b>Dé tiempo a los académicos para responder y acepte respuestas razonables.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Hoy nos centraremos en la importancia de tener pensamientos y perspectivas positivas.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador escribe el término "Mentalidad de crecimiento" en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Mire el término en la pizarra. Tómame un minuto y piensa en lo que significa ese término. Ahora habla con un amigo para determinar cómo se relaciona con tener una actitud o perspectiva positiva. Dé tiempo a los estudiantes para que hablen con sus compañeros. <b>Permita que 2 estudiantes compartan en voz alta.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Esa fue una gran discusión. Algunos de ustedes estaban muy cerca de la definición exacta. Las personas con una "mentalidad de crecimiento" creen que pueden lograr, aprender y crecer si cambian sus pensamientos y aumentan sus esfuerzos. Ahora piense en algunas áreas en las que necesita tener una mentalidad de crecimiento. <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></li></ul>

<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Probemos algunos. En lugar de decir: "¡Esto es difícil! No puedo hacerlo" una persona con mentalidad de crecimiento diría algo como: "Quizás no pueda hacerlo ahora, pero sé que lo conseguiré si sigo intentándolo. ¿Cuáles son las diferencias entre las dos declaraciones? <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Probemos con otro. En lugar de decir: "Tengo miedo de cometer errores delante de todos mis amigos porque podrían reírse de mí", una persona con mentalidad de crecimiento podría decir: "Los errores son parte del proceso de aprender y mejorar". ¿Cuáles son las diferencias entre las dos declaraciones? <b>Acepte respuestas razonables para los académicos y aclare según sea necesario.</b></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>Excelentes respuestas. Ahora trabajará de forma independiente para crear un organizador gráfico sobre el desarrollo de una mentalidad de crecimiento.</i></li> <li>• <b>El facilitador distribuirá plantillas de cartas a todos los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Tomemos unos minutos para revisar el folleto.</i></li> <li>• <b>Revise cada parte del folleto con los académicos. Responda cualquier pregunta de procedimiento y dé tiempo a los estudiantes para completar el organizador gráfico.</b></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes K-2 pueden utilizar la función de habla de su programa de procesamiento de textos para registrar sus respuestas.

Los estudiantes pueden trabajar con un amigo o un adulto para ayudar según sea necesario.

Los académicos pueden crear una infografía o un infomercial que explique la importancia de tener una mentalidad de crecimiento.

Los estudiantes trabajarán con un compañero para ayudarlos a completar el organizador gráfico. También pueden trabajar directamente con el maestro para obtener ayuda.

Los académicos pueden utilizar la función de traducción en el programa de procesamiento de textos para obtener soporte lingüístico.

## Reflexión de la actividad:

Permita que los estudiantes compartan sus organizadores gráficos con sus compañeros. Pídales que compartan un área en la que necesitan tener una mejor mentalidad.

## Recursos suplementarios:

Organizador gráfico



**Nombre del becario:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Parte 1: Instrucciones:** Mire cada afirmación de la izquierda. En el cuadro de la derecha, cree una declaración que refleje tener una mentalidad de crecimiento.


**Parte 2: Instrucciones:** Enumere dos razones por las que es importante tener una mentalidad de crecimiento.


**Parte 3: Instrucciones:** Para cada área que se enumera a continuación, proporcione un ejemplo de un cambio de mentalidad que necesita realizar en esa área.

**Hogar:**

**Escuela:**

**Otra zona:**

# Plan de actividades

Título: Tengo el control

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán a controlar sus sentimientos.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>mi plan de reacción</li><li>hoja de actividades</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>reacción</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes discutirán formas de reaccionar ante los sentimientos positivos y negativos. Crearán un plan para mantener sus sentimientos bajo control.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará la foto de la niña que acaba de recibir una mala calificación.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esta niña acaba de recibir una mala calificación en su examen. ¿Cómo crees que se siente?</i></li><li><b>El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Echemos un vistazo a algunas fotografías de reacciones. ¿Cuál es una buena manera de que la niña responda al recibir una mala calificación?</i></li><li><b>El facilitador mostrará las fotografías de las reacciones y anotará las respuestas de los estudiantes.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Es natural y está bien que la niña se sienta un poco triste y decepcionada, pero no debe descargar sus sentimientos con otra persona como el hombre de la primera foto. Cuando atacas a alguien, no tienes el control de tus sentimientos. En cambio, puedes hablar con alguien tranquilamente, salir a caminar o hacer ejercicio.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy discutiremos cómo podemos controlar nuestras reacciones cuando sucede algo negativo.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Puede que no siempre nos sucedan cosas positivas, pero es importante cómo respondemos a las noticias o desafíos negativos. La forma en que reaccionamos también puede afectar nuestras relaciones con los demás.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Por ejemplo, si usted es alguien que hace un berrinche o deja de comunicarse cuando no se sale con la suya, es posible que las personas no quieran ser sus amigos.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas formas positivas en las que podemos reaccionar pero no dañar a los demás?</i></li> <li>• <b>El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Podemos mantener nuestras reacciones bajo control si:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>hacer ejercicio</i></li> <li>◦ <i>Hablar tranquilamente con alguien</i></li> <li>◦ <i>Escuchar música relajante</i></li> <li>◦ <i>tomando un tiempo libre</i></li> <li>◦ <i>Respirando profundamente</i></li> <li>◦ <i>Contando hasta 20</i></li> <li>◦ <i>Usar una pelota antiestrés</i></li> </ul> </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 hemos aprendido formas de mantener nuestras reacciones bajo control, vamos a crear un plan. Considere formas de reaccionar positivamente cuando esté enojado, triste o decepcionado.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

**Sugerencias para la remediación**

**Sugerencias para la aceleración**

**Andamios para educación especial y estudiantes de inglés**



**Los facilitadores pueden brindar apoyo a los académicos revisando formas de reaccionar ante lo positivo y lo negativo.**

**Los académicos pueden crear un folleto sobre formas de reaccionar positivamente.**

**Los facilitadores pueden proporcionar a los académicos raíces de oraciones o apoyo personalizado si es necesario.**

**Reflexión de la actividad:**

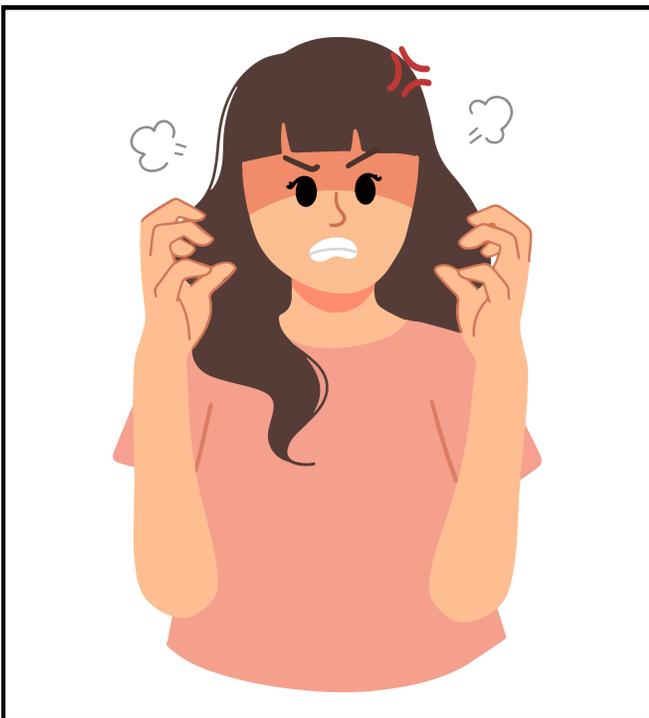
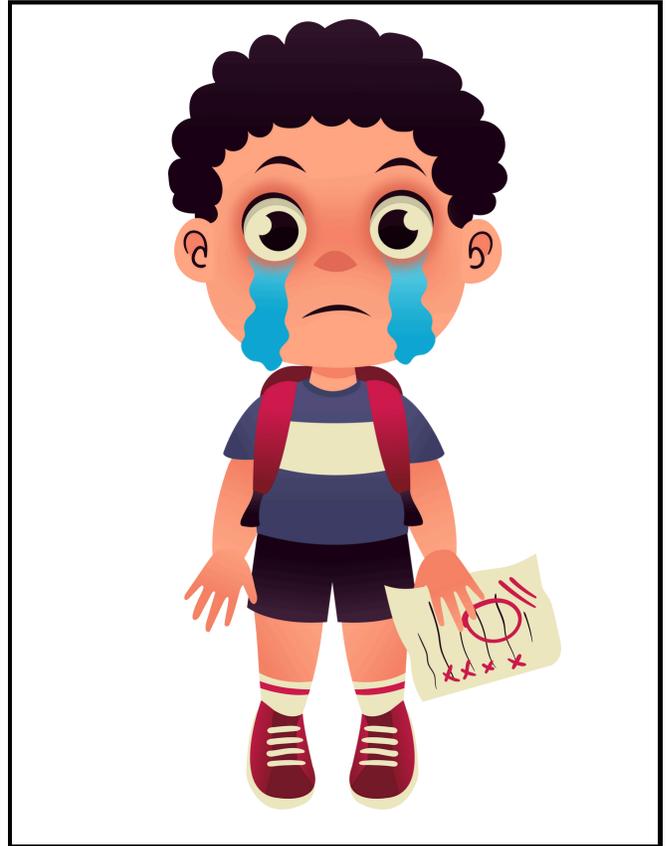
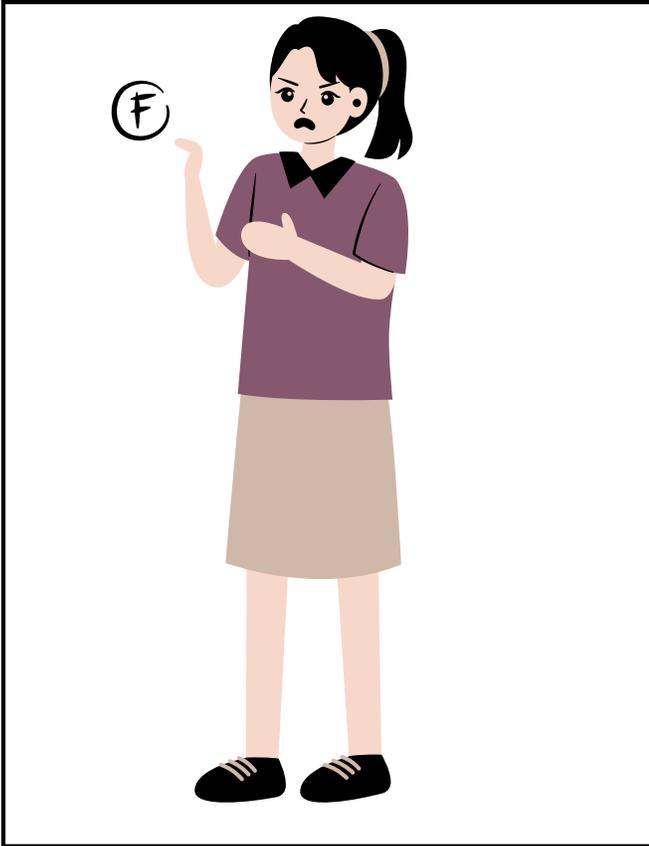
Los estudiantes compartirán su plan con un amigo.

**Recursos suplementarios:**

Cómo tomar buenas decisiones.



# Tarjetas fotográficas de reacción



# Mi plan de reacción



Quando esté enojado  
lo haré

Blank space for writing a reaction plan when angry.



Quando esté triste lo  
haré

Blank space for writing a reaction plan when sad.



Quando esté  
decepcionado lo haré

Blank space for writing a reaction plan when disappointed.



# Plan de actividades

Título: Flores positivas

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán cómo establecer metas realistas puede ayudar a mejorar sus actitudes.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>folleto de floración positiva</li><li>Papel de gráfico</li><li>fichas o notas post-it</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>actitud</li><li>objetivos</li><li>estrategias</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán que una actitud positiva comienza con el establecimiento de metas realistas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los estudiantes completarán un "salpicadura de palabras" con el maestro. El docente comienza escribiendo "ACTITUD POSITIVA" en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Académicos, miren las palabras enumeradas en la pizarra. Hoy vamos a participar en una actividad de "salpicadura de palabras". Quiero que todos me cuenten todas las cosas que les vienen a la mente cuando ven o piensan en esas palabras. Escribirás tus ideas en una nota adhesiva y luego las colocarás en la pizarra. <b>Dé tiempo a los estudiantes para que piensen, escriban y publiquen sus ideas en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Voy a leer algunas de sus respuestas antes de comenzar la actividad. Lea algunas respuestas aleatorias y hable con los académicos sobre lo que han escrito.</li><li><b>Facilitador:</b> Ha compartido algunas ideas interesantes sobre cómo tener una actitud positiva. Es importante comprender que desarrollar y mantener una actitud positiva comienza con el establecimiento de objetivos realistas.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Dado que una actitud positiva comienza con el establecimiento de metas, quiero que compartas algunas de tus metas. Sus objetivos pueden estar relacionados con la escuela, el hogar, personales, etc. <b>Acepte respuestas razonables de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Vamos a comenzar con un objetivo que algunos de ustedes tienen en común y uno que tengo para ustedes. El objetivo en el que vamos a trabajar es "convertirnos en mejores académicos". El facilitador debe escribir "convertirse en un mejor académico" en la pizarra.</li></ul>

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para convertirte en un mejor académico? <b>Aceptar respuestas razonables de los académicos: aclarar las respuestas según sea necesario; escriba las respuestas en la pizarra.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Todos ustedes identificaron algunas estrategias excelentes que los ayudarán a convertirse en mejores académicos. Ojalá todos podamos sacar algo positivo de este ejemplo. Hay algo más que me pregunto. ¿Cómo crees que mejorar tus calificaciones te ayudará a tener una actitud positiva? <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Recuerde que el objetivo de la actividad de hoy es no solo establecer metas, sino también comprender cómo estas metas pueden ayudarnos a tener una mejor actitud. Piense en un objetivo que haya enumerado anteriormente para poder concentrarse en ese objetivo para nuestra actividad independiente. <b>Dé a los estudiantes unos momentos para pensar en el objetivo en el que les gustaría centrarse.</b></i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador distribuirá la plantilla de Flores Positivas a todos los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Mire su folleto. Comenzaremos esta actividad juntos para asegurarnos de que todos entendamos. Mira el centro de tu flor. Aquí es donde escribirás el objetivo que identificaste anteriormente. <b>Dé tiempo a los estudiantes para que escriban sus metas en el centro de su flor.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Completarás el resto de la actividad de forma independiente. Identificará estrategias o pasos que utilizará para ayudar a alcanzar su objetivo en cada pétalo. Al final del documento, describirá cómo este objetivo le ayudará a mejorar su actitud.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden trabajar con un compañero para completar la actividad. Pueden turnarse para completar las estrategias/pasos.

Los académicos pueden crear un video de rap que identifique cómo se conectan las metas con tener una actitud positiva.

Los estudiantes trabajarán con un compañero para ayudarlos a completar el organizador gráfico. También pueden trabajar directamente con el maestro para obtener ayuda. También pueden utilizar la función de traducción en su programa de procesamiento de textos para obtener soporte lingüístico.

## Reflexión de la actividad:

Permita que los estudiantes presenten sus flores al grupo. Si el tiempo lo permite, déjeles colorearlos. Como extensión, los estudiantes pueden cortar los pétalos de sus flores para colocarlos en un tablero de anuncios grande y crear un jardín de flores positivas.

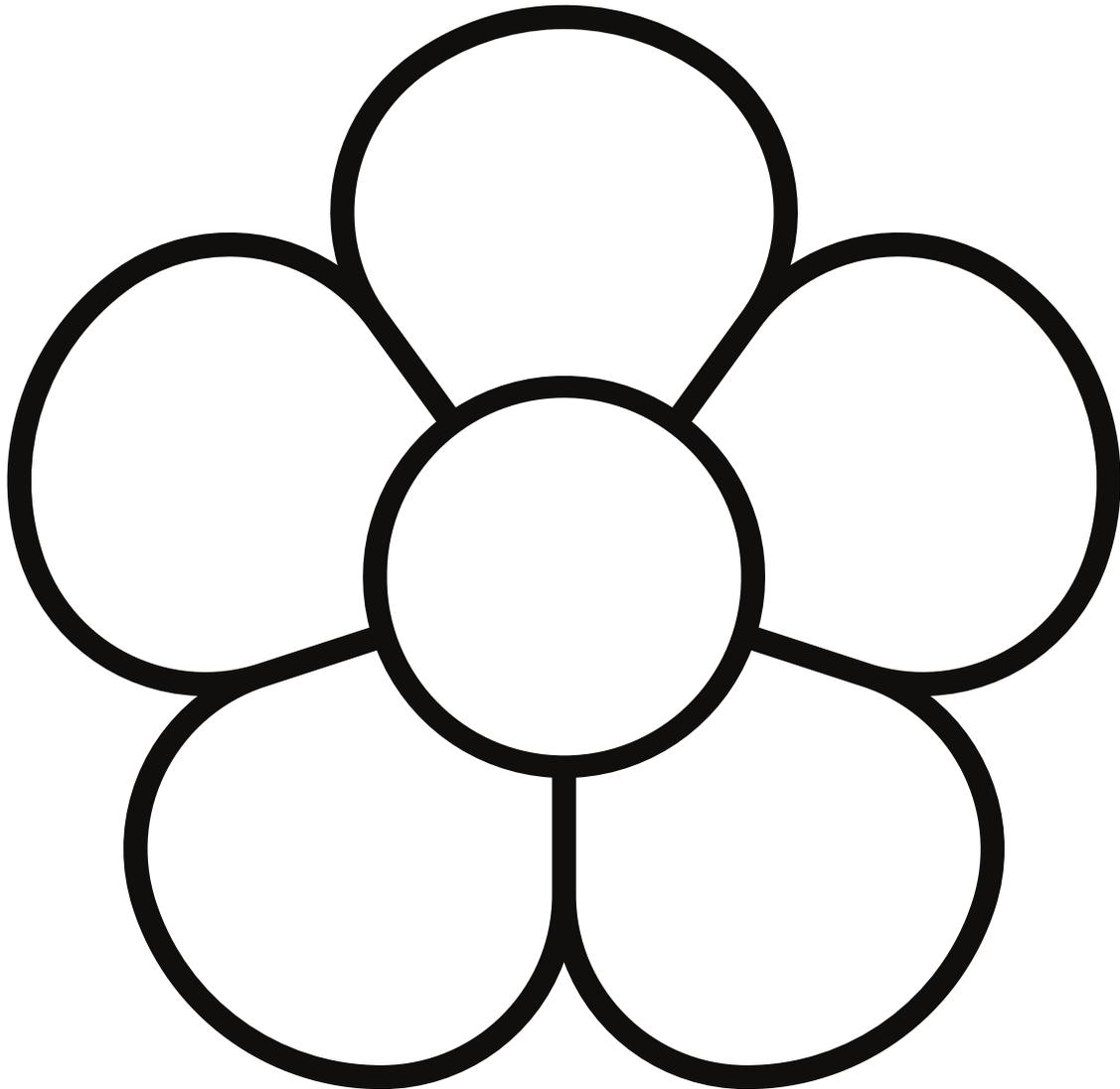
## Recursos suplementarios:

Organizador gráfico



# Plantilla de planificación de actividades 365 Red Ribbon

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



¿Cómo te ayudará este objetivo a tener una actitud positiva?

---

---

---

