

Mes de un vistazo: marzo

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



¿Qué hay en mi núcleo?	Los valores fundamentales identifican quién eres como persona.	valor	30 minutos
¡Ser positivo!	Las afirmaciones pueden ayudar a mantener pensamientos positivos sobre uno mismo.	afirmación	30 minutos
Caminando hacia el bienestar	Caminar puede ayudar a aliviar el estrés.	estrés	45 minutos
Compite con Ace para defender	Sepa quién puede ayudarle a alcanzar su objetivo.	abogar, abogar	45 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: ¿Qué hay en mi esencia?

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán sus valores fundamentales y explicarán cómo les ayudan a desarrollarse en la vida. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> papel lápiz <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> valor 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos identificarán sus valores fundamentales.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Cuántos de ustedes han comido alguna vez una manzana? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i> Facilitador: <i>Me gustaría que un académico describiera cómo comer una manzana. Cuéntenos qué tipo de manzana comiste y qué notaste mientras la comías. Elija un académico para compartir.</i> El facilitador pedirá al alumno que hable sobre el corazón de la manzana (si es necesario). Facilitador: <i>Hiciste un gran trabajo al describir cómo comer una manzana. Mencionaste el corazón de la manzana en tu descripción. ¿Alguien puede decirnos el propósito del corazón de la manzana? Elija un académico para compartir.</i> Facilitador: <i>Hiciste un gran trabajo al describir el propósito del corazón de la manzana. El corazón de la manzana proporciona estructura a la manzana y contiene las semillas que permitirán que crezcan más manzanas.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Cuáles son algunos de los valores que tienes en tu esencia? ¿Cuáles son algunos valores que te permiten crecer?</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Quiero que escriba sus valores fundamentales en una hoja de papel. Dé tiempo a los académicos para que escriban sus valores fundamentales.</i> Facilitador: <i>Gracias por tomarse el tiempo para reflexionar y pensar en sus valores fundamentales. Quiero que continúes reflexionando sobre tus valores fundamentales y cómo pueden ayudarte a estructurarte y ayudarte a crecer.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador proporcionará un banco de palabras para uso académico.

Los académicos pueden escribirse una carta a sí mismos y explicar la importancia de tener valores fundamentales.

El facilitador proporcionará un banco de palabras para uso académico.

Reflexión de la actividad:

¿Quién es un adulto (padre, pariente, maestro, celebridad) que crees que tiene los mismos valores fundamentales que tú? ¿Por qué elegiste a esta persona?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: ¡Sea positivo!

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos escribirán una afirmación positiva y la dirán diariamente durante un mes. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> papel cinta lápiz notas adhesivas <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> afirmación 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes escribirán una afirmación positiva y la mostrarán.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Qué es una afirmación?</i> El facilitador les dará tiempo a los estudiantes para responder. El facilitador y los académicos discutirán las respuestas y brindarán una definición o ejemplo de afirmación si es necesario. Facilitador: <i>Una afirmación es una declaración que te anima a ser bueno en algo. Por ejemplo: "Hoy venceré todos mis obstáculos". Esta afirmación es un recordatorio de que hoy no dejaré que nada se interponga en mi camino y que voy a superar todo lo que me impida tener un buen día.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Piensa en algo en lo que quieras ser bueno o en algo agradable que decirte a ti mismo cada mañana al comenzar el día.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Quiero que escribas esa afirmación en una hoja de papel o en una nota adhesiva. Dé tiempo a los estudiantes para escribir su afirmación.</i> Facilitador: <i>Exhibirás tu afirmación en un espacio que uses diariamente (dormitorio, espejo del baño, mesa de la cocina, mochila, etc.). Quiero que digas tu afirmación en voz alta todas las mañanas durante un mes. Al final del mes, dedica un tiempo a reflexionar sobre cómo te afectó decir la afirmación positiva todos los días.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los eruditos pueden sacar su afirmación.

Los académicos pueden llevar un diario para describir cómo se sienten después de una semana, dos semanas, tres semanas y cuatro semanas de decir la afirmación diariamente.

Los eruditos pueden sacar su afirmación.

Reflexión de la actividad:

¿Cómo puedes continuar o extender esta actividad por un mes más?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Los estudiantes caminarán para ayudar a aliviar el estrés.

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos comprenderán los beneficios de caminar. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> lapices <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> estrés 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes caminarán para ayudar a aliviar el estrés.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Cuántos de ustedes han salido a caminar alguna vez? ¿A dónde fuiste? ¿Cuánto tiempo caminaste? Caminar puede ayudarle a aliviar el estrés o hacerle sentir mejor cuando esté molesto. También te ayuda a mantener un cuerpo sano. Permita que los académicos respondan.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a salir a caminar. Es importante que permanezcamos juntos. Mientras caminas, quiero que pienses en lo que notas, lo que ves y cómo te sientes durante nuestra caminata.</i> El facilitador garantizará una supervisión adecuada e involucrará a los estudiantes en una caminata de 15 a 20 minutos al aire libre o en un gimnasio/espacio grande.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Al finalizar la caminata, el facilitador permitirá que los estudiantes obtengan agua. Facilitador: <i>¿Qué notaste durante nuestra caminata? ¿Qué viste? ¿Cómo te sentiste? Permita que los académicos respondan.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños con el apoyo del facilitador para completar el cuadro.

Los académicos pueden reflexionar sobre si hubiera sido diferente si hubieran estado corriendo. Pueden compartir con un compañero.

El facilitador puede escribir las respuestas de los estudiantes.

Los estudiantes pueden dibujar ilustraciones para completar el cuadro.

Reflexión de la actividad:

Comparta cómo caminar con su familia y amigos puede construir relaciones saludables.

Recursos suplementarios:

Gráfico de reflexión sobre la caminata



Gráfico de reflexión sobre la caminata

¿Qué noté durante mi caminata?	¿Qué vi durante mi caminata?	¿Cómo me sentí durante mi caminata?

Plan de actividades

Título: Carrera con Ace para defender

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán la importancia de defenderse a sí mismos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">lápizhoja de pista de carreras de elección <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">defensor	<p>Resumen de la actividad: Los académicos participarán en oportunidades para aprender cómo defenderse a sí mismos.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Ace tiene el objetivo de volar solo alrededor del mundo. No quiere volar en avión y quiere usar sus alas. No sabe qué hacer. ¿Cómo debería manejar esto? Permita que los académicos respondan.</i>Facilitador: <i>¿Alguna vez ha tenido una meta o el deseo de hacer algo y no ha sabido cómo hacerlo? Permita que los académicos respondan.</i>Facilitador: <i>Es importante saber a quién pedir ayuda y cómo hacerlo. Cuando pides ayuda con algo que consideras importante, se llama abogar.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Tengo el objetivo de ----- . Piensa en algo que quieras hacer o en una meta que tengas. Puede ser algo que puedas lograr en un día o incluso puede llevar hasta un mes completarlo. Permita que los estudiantes respondan y luego reparta hojas de actividades y lápices.</i>Facilitador: <i>Escriba su objetivo en la pista en el cuadro cerca de la palabra "terminar". Escribe dos cosas que puedes hacer para ayudarte a alcanzar tu meta en los dos cuadros en la pista de carreras o cerca de ella. No escribas en el cuadro al lado de Ace. ¿Qué desafíos podría tener al intentar lograr la meta? Permita que los académicos respondan.</i>



**Construir
(ensayar y
construir para
transferir/cerrar)**

- **Facilitador:** *Cuando te das cuenta de que tienes dificultades para alcanzar una meta, ¿cómo te hace sentir eso?* **Permita que los académicos respondan.**
- **Facilitador:** *Está bien sentirse así. Es útil defenderse a sí mismo pidiendo ayuda. También es importante saber a quién pedir ayuda. Por ejemplo, si mi objetivo es aprender a nadar, no me gustaría que alguien me ayudara si no sabe nadar. Le pediría ayuda a un salvavidas o a alguien que sea un excelente nadador. ¿A quién puedes pedirle que te ayude a alcanzar tu objetivo si tienes desafíos? Escribe el nombre o título de esa persona en el cuadro al lado de Ace en la pista de carreras. Dirígete a tu vecino y cuéntale a quién elegiste y por qué.* **Permita que dos o tres estudiantes compartan.**

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos pueden trabajar en grupos pequeños con el apoyo de un facilitador.

Los estudiantes de K-1 pueden establecer una meta como grupo y completar la actividad juntos.

Los académicos pueden intercambiar trabajos con un compañero y brindar comentarios sobre cómo planean lograr su objetivo.

El facilitador puede escribir las respuestas de los estudiantes.

El facilitador puede reformular las instrucciones.

Los académicos pueden ilustrar las respuestas.

Reflexión de la actividad:

¿Cómo puede afectar el saber cómo pedir ayuda si logras o no tu objetivo? Posible extensión: comparte tu trabajo con la persona a la que le pedirías que te ayude a lograr tu objetivo. Escribe sobre cómo te ayudaron con tu plan.

Recursos suplementarios:



Nombre del becario: _____ Fecha: _____

ayuda

Finalizar

Tu meta

Paso 1

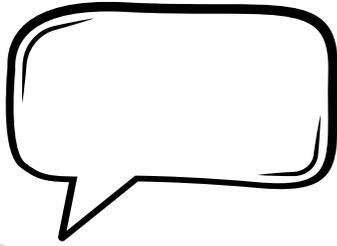
Comenzar

Paso 2

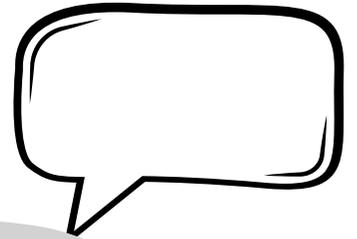
ayuda



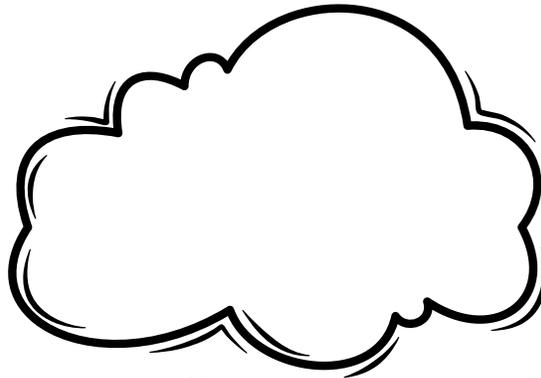
ayuda



Paso 2



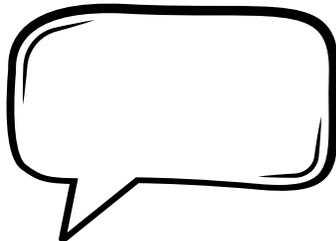
Tu meta



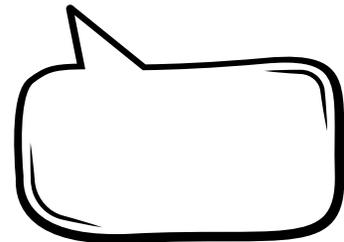
Finalizar



Comenzar



ayuda



Paso 1

