

## Mes de un vistazo: febrero

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



¡Maravillas de la vida!	Somos más parecidos que diferentes.	Pasado presente	45 minutos
Elija sabiamente todo el tiempo	Muchas de las decisiones que tomen los estudiantes de secundaria ahora afectarán su bienestar más allá de la escuela secundaria.	elección, positivo, negativo	45 minutos
¡Tengo dinero en el banco!	La estabilidad financiera es parte del bienestar general.	dinero, banco, caja fuerte, depositar, retirar	45 minutos
Contratiempos y retrocesos	Los reveses son inevitables. La forma en que respondemos a ellos marca la diferencia.	retroceso, snapback, perspectiva, actitud	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

# Febrero



# Plan de actividades

Título: ¡Maravillas de la vida!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiosos descubrirán que somos más parecidos que diferentes.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel</li><li>lapices</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>pasado</li><li>presente</li><li>futuro</li></ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los participantes compartirán experiencias y eventos memorables para descubrir que somos más parecidos que diferentes.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a jugar un pequeño juego llamado "La vida y la época de un estudiante de secundaria". Saca una hoja de papel y un lápiz. Crea tres columnas. Etiqueta las columnas "Antes de la escuela", "Escuela primaria" y "Escuela secundaria". Haga que los estudiantes y los adultos participantes enumeren los eventos importantes que puedan recordar. No necesitan detalles, sólo los acontecimientos.</i></li><li><b>Después de diez minutos, haga que todos formen un círculo.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Bien, alguien leerá algo de su trabajo que comience con "Lo recuerdo". Por ejemplo, podría decir: "Recuerdo que mi mamá me acompañó a la escuela el primer día de jardín de infantes". Alguien que también recuerde eso podría decir: "Recuerdo que mi mamá me acompañó a la escuela el primer día de jardín de infantes. ¿Recuerdas que no querías que tu mamá te acompañara el primer día de secundaria? Alguien más responderá: "Recuerdo que no quería que mi mamá me acompañara el primer día de escuela secundaria".</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esto continuará hasta que todos hayan compartido algo.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Aunque recién estés en la escuela secundaria, esto debería haberte sentido como un viaje al pasado. También deberías haber notado las muchas cosas que tenemos en común sin importar nuestra edad, raza o religión. Por supuesto que hay diferencias, pero probablemente hayas escuchado más similitudes.</i></li></ul>

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

- **Facilitador: Vamos a tocar algo llamado "Más parecidos que diferentes". Voy a elegir a 4 personas para que pasen al frente. Elige al azar cuatro personas.**
- *Estas 4 personas leerán sus hojas completas. Mientras leen, el resto de nosotros contaremos el número de cosas que tenemos en común con ellos. Una vez que los cuatro hayan tenido la oportunidad de leer, únete a la persona con la que tenías más en común según lo que escribiste en tu ensayo.*
- **Después de que todos estén en su lugar, diga: ¡Realmente somos más parecidos que diferentes!**

# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede ayudar a los académicos a recordar cualquier experiencia que hayan tenido a lo largo de los años.</p> <p>El facilitador puede proporcionar una lista de experiencias familiares.</p>	<p>Los académicos pueden utilizar lo que aprenden en esta actividad para crear un anuncio de servicio público titulado "Más parecidos que diferentes".</p>	<p>Los académicos pueden utilizar una aplicación de traducción según sea necesario.</p> <p>El facilitador puede trabajar con los académicos para recordar cualquier experiencia que hayan tenido a lo largo de los años.</p>
--	--	--

**Reflexión de la actividad:** ¿Qué aprendiste sobre ti mismo? ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros?

**Recursos suplementarios:**



# Plan de actividades

Título: ¡Elija sabiamente todo el tiempo!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes explorarán opciones saludables para beneficiar su bienestar general más allá de la escuela secundaria.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>tarjetas de elección</li><li>marcadores</li><li>papel de construcción</li><li>Temporizador</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>elección</li><li>positivo</li><li>negativo</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes participarán en una actividad de toma de decisiones saludable que les permitirá considerar cómo sus elecciones pueden afectar sus vidas más allá de la escuela secundaria.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy exploraremos cómo distinguir entre opciones saludables y no saludables que impactan la vida incluso después de la escuela secundaria. Después de distinguir la diferencia, determinaremos cómo promover opciones saludables que aumentarán nuestras oportunidades de tener un estilo de vida exitoso.</i></li><li><b>El facilitador dividirá a los académicos/participantes en tres grupos. A cada grupo se le entregará un conjunto de tarjetas de opciones que incluyen opciones físicas, emocionales y sociales. Los estudiantes tendrán cinco minutos en cada estación para comparar las opciones: saludable versus no saludable. Los estudiantes rotarán después de que suene el cronómetro de cinco minutos.</b></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador monitoreará al grupo para garantizar que los estudiantes estén trabajando para determinar la diferencia entre una opción saludable después de la escuela secundaria y una opción no saludable después de la escuela secundaria. Antes de que los estudiantes pasen a la siguiente estación, deben barajar las tarjetas de elección para permitir que el siguiente grupo tenga una nueva oportunidad de clasificarlas.</b></li><li><b>El facilitador debe asegurarse de que todos visiten las tres estaciones.</b></li><li><b>Después de que todos los grupos hayan estado en cada estación. El facilitador debe mostrar las respuestas correctas. Participar en una discusión sobre las declaraciones del género.</b></li></ul>



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

- **Facilitador:** *Su grupo ahora creará un comercial, una canción, un rap o un baile que promoverá creativamente el beneficio de elegir positivamente más allá de la escuela secundaria. Su desempeño creativo debe durar un máximo de dos minutos e incluir algunas opciones saludables del tipo que acaba de completar. ¡Puntos extra si tienes movimientos de baile!*
- **Los académicos tendrán quince minutos para crear y practicar sus presentaciones. Cada grupo tendrá la oportunidad de compartir con todo el grupo/clase.**

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la  
aceleración

Andamios para  
educación especial y  
estudiantes de inglés



El facilitador puede hacer preguntas motivadoras.

Los académicos pueden hacer referencia a gráficos/imágenes.

Los estudiantes pueden ser emparejados con un compañero para recibir apoyo durante toda la actividad.

Los académicos pueden hacer campaña para publicar las presentaciones en el sitio web de la comunidad o en la página de redes sociales.

Los académicos pueden intercambiar ideas sobre temas adicionales para debatir en un foro comunitario sobre opciones físicas, emocionales y sociales positivas que impactan nuestras vidas hasta la edad adulta.

El facilitador puede proporcionar oraciones para ayudar a los académicos a preparar sus presentaciones.

Los estudiantes pueden ser emparejados con un compañero para recibir ayuda.

## Reflexión de la actividad:

1. ¿Por qué es importante conocer la diferencia entre opciones positivas y negativas cuando nos concentramos en la vida más allá de la escuela secundaria?
2. ¿Cuál es el peligro de no elegir sabiamente? ¿Cómo pueden estas elecciones afectar nuestro bienestar físico, emocional y físico?
3. ¿Cuál es el beneficio de elegir sabiamente? ¿Cómo pueden estas decisiones afectar nuestras vidas?

Recursos suplementarios: N/A

# Elija sabiamente todo el tiempo

## Hojas de elección



Clasifique cada afirmación en categorías de comportamiento saludable y no saludable.

Físico
La falta de sueño
Dormir de 4 a 5 horas cada noche
Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana
Vapear 4 o 5 veces por semana
Beber 64 onzas de agua al día
Obtener Door Dash/Uber Eats para comida rápida semanalmente
Practicar activamente un deporte.
Manejar el estrés a través de una dieta equilibrada

Social
Jugar videojuegos durante varias horas a lo largo del día.
Mayor tiempo frente a la pantalla y quedarse dormido con el celular
Fumar en reuniones sociales
Programar el tiempo para las actividades de cuidado personal
Elegir círculos de amistad que honren y compartan sus valores
Ira incontrolada que conduce a un comportamiento hostil.
Permanecer en el interior durante largos periodos de tiempo sin actividad exterior
Negarse a hablar o defender sus necesidades



# Elija sabiamente todo el tiempo

## Hojas de elección



Clasifique cada afirmación en categorías de comportamiento saludable y no saludable.

Emocional
Estrés y frustración no gestionados
Programar el tiempo para las actividades de cuidado personal
Buscar asesoramiento o terapia para situaciones difíciles.
Negarse a hablar o defender sus necesidades
Ser honesto acerca de sus necesidades personales.
Elegir la calma en lugar de un comportamiento disruptivo constante
Autoaislamiento
Mayor cantidad de sueño y falta de socialización saludable.

# Plan de actividades

Título: ¡Tengo dinero en el banco!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán la importancia de ahorrar dinero.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel</li><li>tijeras</li><li>pegamento</li><li>cinta</li><li>lápices de color</li><li>marcadores</li><li>pegatinas</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>dinero</li><li>banco</li><li>seguro</li><li>depósito</li><li>retirar</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán los beneficios de tener estabilidad financiera durante un juego de "La vida sucede".</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Al final de esta sesión, disfrutaremos de una pequeña actividad artística y artesanal para aliviar el estrés. Crearemos alcancías. Esto puede considerarse un término de la vieja escuela, ya que es posible que muchos de ustedes tengan cuentas bancarias o algún tipo de sistema de pago móvil. Una alcancía es algo que se utiliza para guardar tu dinero. Con el tiempo, podrás depositar o retirar tu dinero. En el pasado, muchas personas utilizaban alcancías para guardar dinero en sus casas para pagar facturas y otros gastos.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>La actividad de hoy requerirá que utilices dinero ahorrado. Una alcancía o una cuenta bancaria son lugares seguros para ahorrar dinero. <b>Discuta por qué es importante ahorrar dinero.</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 cantidades de dinero para que los académicos ahorren durante un año. Los montos deben oscilar entre \$300 y \$1000.</b></li><li><b>Escriba o escriba los siguientes acontecimientos de la vida en papel y colóquelos en una bolsa para que los estudiantes elijan:</b><ul style="list-style-type: none"><li>Zapatos nuevos: 150 dólares.</li><li>Viaje a atención de urgencia por un esguince de tobillo: \$175.</li><li>Teléfono nuevo: \$500.</li><li>Dos neumáticos nuevos para mi coche: 200 dólares.</li><li>Entradas para el concierto: 100 dólares.</li><li>Tres conjuntos nuevos: 250 dólares.</li><li>Viaje con amigos: 200 dólares.</li><li>Descansos para mi coche: 300 dólares.</li><li>Corte de pelo: 40 dólares.</li><li>Entradas de fútbol: 60 dólares.</li><li>Cena con amigos: 30 dólares.</li><li>Siéntase libre de agregar más, ya que estos son solo ejemplos.</li></ul></li></ul>

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

- **Facilitador:** *Vamos a jugar un juego llamado "La vida sucede: ¿puedes permitirte jugar?" Le daré a cada uno de ustedes una cantidad de dinero ahorrada durante un año. Tendrás que retirar el dinero para dos acontecimientos de la vida que pueden ocurrir durante el fin de semana. Infórmele al grupo si permaneció en el lado positivo (es decir, le sobró dinero) o si su banco no pudo cubrir sus gastos y necesitaba pedir dinero prestado para depositarlo en su banco.*
- **Preguntas de discusión adicionales podrían incluir:** 1. *Considere los acontecimientos de la vida elegidos. ¿Vale la pena guardar esas cosas en tus alcancías?* 2. *¿Cómo decides si algo es una necesidad o un deseo?* 3. *¿Qué harías si no tuvieras suficiente dinero en tu alcancía?*
- **El facilitador puede mostrar la demostración en video que muestra cómo hacer una alcancía, distribuir los materiales y hacer que todos hagan una alcancía.**
- **Facilitador:** *¿Qué pasaría si esta alcancía fuera lo único que tuvieras para asegurar tu dinero?*  
**Permita que el grupo discuta cómo las cosas han cambiado con el tiempo.**

# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede reproducir el vídeo varias veces.</p> <p>El facilitador puede brindar asistencia personalizada.</p>	<p>Los académicos pueden investigar los tipos de bancos que pueden utilizar para depositar su dinero.</p> <p>Los académicos pueden investigar los tipos de cuentas bancarias disponibles y la información necesaria para abrirlas y mantenerlas.</p> <p>Los académicos pueden investigar otras formas de ahorrar dinero.</p>	<p>Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario.</p> <p>El facilitador puede proporcionar instrucciones escritas en el idioma nativo de los estudiantes.</p>
---	--	---

**Actividad de reflexión:** *¿Cuáles son los beneficios de tener una cuenta bancaria? ¿Cómo se sintió tener suficiente dinero para cubrir sus gastos? ¿Cómo te sentiste al no tener suficiente dinero para cubrir tus gastos? ¿Cómo podría tener suficiente dinero beneficiar nuestra salud en general?*

**Recursos complementarios:** **Cómo hacer una alcancía -**  
<https://www.youtube.com/watch?v=p6v--1ZrMTA>



# Plan de actividades

Título: Contratiempos y Snapbacks

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> Los estudiantes comprenderán mejor cómo tener una mentalidad positiva puede permitirle progresar cuando se enfrenta a desafíos.  <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>tipos de retroceso y snapback</li><li>vaso</li><li>liquido coloreado</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>retrasar</li><li>gorra</li><li>perspectiva</li><li>actitud</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes usarán un vaso y agua para explorar perspectivas personales.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador dividirá a los estudiantes en grupos. Los estudiantes verán un vaso lleno hasta la mitad con un líquido coloreado.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Está el vaso medio lleno o medio vacío?</i></li><li>Si el facilitador no tiene un vaso para usar en esta actividad, se puede publicar una imagen en la pizarra o puede pedir a los alumnos que cierren los ojos e imaginen un vaso lleno hasta la mitad con un líquido.</li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Cómo ves las cosas, tu punto de vista, se llama perspectiva. Podemos comparar su perspectiva sobre este vaso con su perspectiva sobre casi cualquier cosa. Un sinónimo de perspectiva es actitud. El vaso puede estar medio vacío (actitud negativa) o medio lleno (actitud positiva).</i></li><li>Haga que los académicos hablen con el grupo para discutir ejemplos de cómo nuestra perspectiva y actitud pueden permitirnos recuperarnos de un revés. Explique que un snapback es un regreso rápido a una condición anterior. Un revés es algo que le impide progresar.</li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Su grupo ahora combinará los reveses con los retrocesos. Ordene la información y prepárese para compartir sus respuestas.</i></li><li>Los participantes tendrán quince minutos para clasificar la información en las categorías adecuadas. Cuando no haya un snapback, trabajarán juntos para crear un snapback para el revés. Luego, los participantes compartirán sus respuestas con el grupo.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>Los contratiempos son inevitables. La forma en que respondemos a ellos marca la diferencia.</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 hacer preguntas motivadoras.

Los estudiantes pueden ser emparejados con un compañero para recibir apoyo durante todo el período de la actividad.

Los académicos pueden crear una hoja retrospectiva rápida a la que sus pares académicos pueden consultar para animarse.

Los académicos harán campaña para crear mensajes motivadores en el sitio web de la comunidad o en la página de redes sociales para promover respuestas positivas ante reveses comunes.

El facilitador puede proporcionar oraciones para las respuestas rápidas de los académicos ante momentos decepcionantes.

Los estudiantes pueden pensar en parejas y compartir ideas con un compañero durante la actividad como apoyo.

A los académicos se les pueden entregar tarjetas con imágenes que muestren ejemplos de reveses y retrocesos que se pueden igualar.

## Reflexión de la actividad:

1. Comparte un revés que hayas experimentado recientemente. ¿Qué snapback puede soportar tu revés?
2. ¿Cuál es el peligro de no responder a nuestros reveses con snapbacks?

Recursos suplementarios: N/A



# Juego de combinación de contratiempos y snapbacks

**Retrasar**

**gorra**

Ejemplo:

Al reprobar un examen, te tomaste una cantidad considerable de tiempo para estudiar durante la semana anterior.

Ejemplo:

Recibir retroalimentación del cuestionario y buscar alternativas para mejorar tu calificación.

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--



# Retroceso y Snapback

**Lea cada frase a continuación. Haga coincidir los retrocesos y snapbacks correspondientes. Es posible que algunas frases no tengan el snapback correspondiente. Trabaje con los miembros de su grupo para determinar una respuesta adecuada.**

- Perder a un amigo porque tus intereses han cambiado en los últimos años.
- No formar parte de un equipo para el que probaste en la escuela.
- Reflexionar positivamente sobre los amigos con los que desea interactuar que tienen intereses, conexiones y valores similares a los suyos.
- Sufrir una lesión al inicio de la temporada deportiva
- Elegir reflexionar sobre acciones que lo prepararán para la próxima oportunidad laboral y comportamientos saludables para mejorar su ética laboral.
- Participar constantemente en ejercicios de atención plena y respiración y hablar con un consejero de confianza sobre sus miedos e inquietudes.
- Ser despedido de un trabajo.
- Investigar e investigar sobre otras organizaciones o clubes en los que pueda tener intereses similares en ese momento.
- Sentir ansiedad constante en áreas/espacios públicos.
- Asistir a un evento con un grupo de amigos positivo o alguien que te aliente.
- Seguir intencionalmente el plan de salud del médico para fortalecerse y al mismo tiempo alentar al equipo durante el resto de la temporada.
- No ser invitado a un baile/evento escolar.



## Febrero: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas abiertas y reflexivas que pueden servir como inicio, cierre o control de actividades a lo largo del mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.



La transición a la adolescencia puede conllevar muchos cambios y desafíos de los que muchos adultos tal vez no te hablen. ¿Qué cambios has notado en ti desde que llegaste a la escuela secundaria? ¿Cómo te hacen sentir estos cambios? ¿Qué impacto han tenido estos cambios en sus relaciones?

Los temas siguientes se pueden utilizar como indicaciones si es necesario.

- Pasar más tiempo con amigos y menos tiempo con la familia.
- Pasar más tiempo solo en tu habitación.
- Probar diferentes estilos personales (ropa, peinado, maquillaje, etc.)
- Probar diferentes pasatiempos o tener intereses cambiantes.

El bienestar financiero es una parte muy importante de su salud general. ¿Cómo priorizarías lo siguiente? ¿Por qué les darías prioridad de esa manera?

- Presupuesto
- Ahorro
- Gestionar la deuda
- Invertir
- Gestionar el crédito

¿Qué cambios puede hacer ahora para asegurarse de prepararse para ser un adulto financieramente apto?

