

## Mes de un vistazo: junio

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



Control mental para el bienestar mental	Cuando algo se rompe, busca la herramienta adecuada o la información necesaria para repararlo. Es importante hacer lo mismo por tu bienestar mental.	bienestar mental, bienestar mental, recursos, saludable	45 minutos
Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo	¡Las palabras son poderosas!	estrategias	45 minutos
¡¡¡La actitud lo es TODO!!!—Parte 1	Una actitud positiva puede marcar la diferencia en cualquier situación.	actitud positiva	45 minutos
¡¡¡La actitud lo es TODO!!!—Parte 2	Hay muchas formas de difundir la positividad.	actitud positiva	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		El tiempo varía/actividades opcionales.

# Junio



# Plan de actividades

Título: Control mental para el bienestar mental

Tiempo sugerido: 60 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 identificarán los recursos disponibles para garantizar que su salud mental se mantenga bajo control.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>hoja de enriquecimiento de recursos adecuados</li><li>lapices</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>bienestar mental</li><li>Bienestar mental</li><li>recursos</li><li>saludable</li></ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los académicos explorarán varias formas de realizar controles de salud mental mientras buscan identificar los recursos adecuados necesarios en situaciones específicas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo sabemos cuándo debemos comunicarnos con nosotros mismos? ¿Qué recursos están disponibles para nosotros cuando nos preocupamos por nuestro propio bienestar mental?</i></li><li><b>El facilitador pedirá a los estudiantes que compartan ejemplos de ocasiones en las que han necesitado apoyo para diversas situaciones. Los académicos pueden trabajar en grupos o con un compañero de su elección.</b></li><li><b>El facilitador debe guiar a los estudiantes si necesitan apoyo de aprendizaje adicional para que piensen en ejemplos de ocasiones en las que necesitaron un control de bienestar mental.</b></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador explicará la importancia de saber qué herramientas tenemos disponibles para mejorar nuestro bienestar mental en tiempos difíciles.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando algo se rompe, buscamos la herramienta adecuada o la información necesaria para repararlo. Con nuestro bienestar mental, es esencial que sepamos qué herramientas se necesitan para repararlo y asegurarnos de que podamos seguir trabajando para ser lo mejor de nosotros mismos.</i></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador permitirá que los académicos trabajen en grupos para combinar escenarios específicos con un recurso (herramienta) que respalde el bienestar mental. Los académicos compartirán los escenarios y el recurso elegido. Todos los demás participantes pueden decir si están de acuerdo o en desacuerdo con cada coincidencia.</b></li><li><b>El facilitador debe guiar la discusión según sea necesario.</b></li></ul>

# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede hacer preguntas estimulantes según sea necesario.</p> <p>Los estudiantes pueden trabajar con un adulto para que los apoye durante toda la actividad.</p>	<p>Los académicos pueden crear una hoja rápida de recursos de bienestar mental como recordatorio de las herramientas y recursos disponibles en la comunidad. Una vez completado, esto debe publicarse en las redes sociales.</p>	<p>El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarles a compartir en voz alta.</p> <p>La hoja de enriquecimiento de Right Fit Resources se puede traducir al idioma nativo del académico.</p> <p>Los estudiantes pueden ser emparejados con un adulto para que los apoye.</p>
--	--	---

**Actividad de reflexión:** 1. ¿Por qué es importante contar con los recursos adecuados para gestionar nuestro bienestar mental? 2. ¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias si no tenemos esos recursos o herramientas?

**Recursos suplementarios:**



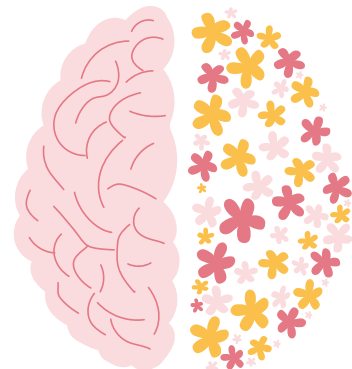
# Recursos adecuados

¿Cómo sabemos qué recursos son los adecuados para mantener un bienestar mental saludable? Utilizando el banco de recursos Right Fit, trabaje con un socio o en un grupo para hacer coincidir la situación con el recurso adecuado. ¿Existe más de una herramienta o recurso para algunas situaciones?

Situación	Recurso adecuado
Sentir tristeza durante un largo período.	
No sentirse positivo acerca de una prueba, examen o tarea.	
Encontrar un nuevo amigo después de que una amistad ha terminado.	
Ansiedad por una actuación o actividad.	
Sentirse solo.	

## Banco de recursos adecuado

- Hable con el consejero escolar o el maestro para que lo apoye con estrategias positivas para tomar exámenes y métodos para calmarse.
- Hable con un consejero o mentor de confianza para establecer registros de entrada y salida diarios si es necesario.
- Busque unirse a un nuevo club que se alinee con sus intereses actuales.
- Encuentre profesores o mentores que puedan ayudar con una encuesta o cuestionario de personalidad.
- Reformule las declaraciones negativas de diálogo interno en afirmaciones positivas de diálogo interno sobre lo que es verdad y lo que posiblemente sea solo un sentimiento temporal.
- Busque actividades que permitan oportunidades para asociarse con otras personas o unirse a varios clubes u organizaciones comunitarias.
- Investigue organizaciones con valores y creencias comunes en su comunidad local o entorno escolar que sean seguras y examinadas por un adulto de confianza.



# Plan de actividades

Título: Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: 60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán el impacto que sus palabras pueden tener en su bienestar general.</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes practicarán cómo cambiar el diálogo interno negativo por uno positivo.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué sucede cuando vemos una imagen que no encaja correctamente en un marco? Tómese un momento y charle con un compañero de codo o con su grupo para determinar la estrategia o estrategias que puede utilizar para resolver este problema.</i></li><li><b>El facilitador permitirá a los estudiantes unos momentos para explorar y discutir varias estrategias. Después de un tiempo razonable, el facilitador pedirá a los socios o grupos que compartan sus estrategias.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¡Genial! Pensemos en el diálogo interno negativo sobre la imagen que no encaja en nuestros marcos.</i></li><li><b>Luego, el facilitador distribuirá declaraciones negativas internas a los académicos. Los académicos pueden completar esta actividad como socios o en pequeños grupos de 4 a 5 académicos en cada grupo.</b></li></ul>
<b>Materiales:</b>	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador permitirá a los estudiantes una cantidad de tiempo razonable para escribir sus declaraciones positivas de diálogo interno para "replantear" las declaraciones negativas de diálogo interno. El facilitador puede proporcionar a los estudiantes ejemplos de cómo crear afirmaciones positivas.</b></li><li><b>Ejemplos:</b><ul style="list-style-type: none"><li>Declaración de diálogo interno negativo: "Nunca seré bueno en matemáticas".</li><li>Afirmación de diálogo interno positivo: "Estoy teniendo algunos desafíos en matemáticas, pero continuaré trabajando duro hasta tener éxito. Superaré esto".</li></ul></li></ul>
<b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>estrategias</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 hace preguntas motivadoras.</b></p> <p><b>Los académicos pueden hacer referencia a gráficos/imágenes.</b></p> <p><b>Empareje a los estudiantes con un compañero para que los apoye durante la lección y el período de actividad.</b></p>	<p><b>Los académicos pueden crear afirmaciones positivas adicionales de diálogo interno para apoyar los desafíos comunitarios comunes entre sus grupos de pares.</b></p> <p><b>Los académicos buscarán mostrar sus afirmaciones positivas de diálogo interno de manera creativa en sus centros comunitarios locales.</b></p> <p><b>Los académicos pensarán en formas de convertir sus afirmaciones positivas de diálogo interno en canciones, anuncios de servicio público o parodias.</b></p>	<p><b>Proporcione raíces de oraciones para que los académicos expresen sus afirmaciones positivas de diálogo interno.</b></p> <p><b>Los estudiantes pueden pensar en parejas y compartir ideas con un compañero durante la actividad como apoyo.</b></p> <p><b>Imágenes gráficas de referencia para apoyo del lenguaje académico.</b></p> <p><b>Traducir documento o diccionario de Word a Word.</b></p> <p><b>Empareje a los académicos con un compañero (cuando esté disponible, uno que hable un idioma nativo similar).</b></p>
---	--	---

## Reflexión de la actividad:

1. ¿Por qué es importante replantear nuestro diálogo interno negativo?
2. ¿Cuál es el peligro de no replantear nuestro diálogo interno negativo en un diálogo interno positivo?

## Recursos suplementarios:



# Replantear lo negativo en el diálogo interno positivo versus el diálogo interno negativo

Nombre(s) \_\_\_\_\_

Reformule las declaraciones negativas de diálogo interno en declaraciones positivas.

Declaración de diálogo interno negativo	Declaración de diálogo interno positivo reformulada
"No me gusta nada de mí".	
"Siento que no puedo hacer nada bien por nadie.	
"Parece que no le agrado a nadie. ¿Por qué siquiera intentar hacer amigos?"	
"No puedo confiar en nadie en mi vida".	
"Odio cómo me veo".	
"Soy tan tonto".	
"¿Por qué mi cuerpo se ve así?"	
"No le importo a nadie".	
"No soy bueno en la escuela".	
"Simplemente no encajo en ningún lado".	



# Plan de actividades

Título: ¡¡¡La actitud lo es TODO!!!—Parte 1

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 que una actitud positiva puede marcar la diferencia en cualquier situación.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>marcadores</li> <li>lapices</li> <li>pintar</li> <li>pegatinas</li> <li>Brillantina</li> <li>otros suministros para manualidades</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>positivo</li> <li>actitud</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes diseñarán carteles alentadores para demostrar la importancia de tener una actitud positiva.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>“Como un jefe” es una frase popular utilizada por muchos emprendedores. Para mí, significa que la persona dice que manejó los negocios de la mejor manera y no creo que sea necesario ser emprendedor para utilizarlo. Me encanta esto porque cualquiera puede manejar su negocio de la mejor manera. Es muy motivador. He visto a personas agregarlo a prendas de vestir, publicaciones en redes sociales y videos.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a crear carteles de actitud positiva con nuestra cita favorita: citas que promuevan la positividad. Pueden ser citas originales o algo que hayas escuchado antes.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Al crear carteles positivos, nos recordamos a nosotros mismos que debemos tener una actitud positiva sin importar lo que suceda a nuestro alrededor. Siéntase libre de agregar imágenes y otras cosas que acompañen su cotización.</i></li> <li><b>Esto también se puede hacer como folleto o póster digital.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>crea una publicación de 1 minuto en las redes sociales para compartir su mensaje de positividad. Hazlo público y pide a otros que lo compartan también. Envíe el mensaje por mensaje de texto a al menos diez de sus contactos. Vea cuántos responden positivamente.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede ayudar con cotizaciones.</p> <p>Los académicos pueden buscar citas.</p>	<p>Los académicos pueden hacer sus propias citas.</p>	<p>Usa el traductor de Google.</p> <p>Citas de investigación.</p> <p>Utilice imágenes.</p>
---	---	--

**Actividad de reflexión:** ¿Qué tan importante es tener una actitud positiva?

**Recursos suplementarios:**

<https://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>



# Plan de actividades

Título: ¡¡¡La actitud lo es TODO!!!—Parte 2

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 explorarán formas alternativas de difundir la positividad.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>computadora</li> <li>Dígalo con una plantilla de camiseta (si es necesario)</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>positivo</li> <li>actitud</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos participarán en un concurso para diseñar mensajes positivos para la ropa.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Mucha gente está familiarizada con el eslogan de Nike. Incluso sin la famosa marca de verificación, la gente se conecta con Just Do It. Me encanta una buena camiseta con un mensaje. Me hace sentir empoderada para usarlo y hacer que otras personas lo lean. ¿A cuantos de ustedes les gusta la ropa con mensajes?</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a tener nuestro propio concurso de diseño de ropa con mensaje positivo. Cada persona debe usar una computadora para crear un diseño.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Sea muy intencional con sus palabras. Recuerde, queremos usar nuestras palabras para inspirar y alentar a otros.</i></li> <li><b>Los participantes deberán trabajar en sus diseños durante al menos 20 minutos.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Después de que todos hayan creado su diseño, el facilitador debe agregarlos a una publicación en las redes sociales solicitando que las personas elijan su diseño favorito. Esta publicación debería poder compartirse. Al final de una semana, el grupo debe decidir cuál es el diseño preferido y hacer que una empresa local de camisetas produzca camisetas con ese diseño.</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 proporcionar una lista de palabras. Los académicos/participantes pueden usar palabras de la lista para crear una cita propia.

Los adultos pueden ayudar según sea necesario.

Los académicos pueden crear una rúbrica para que la gente la utilice al votar.

¿Investigar líneas de ropa con mensajes positivos para determinar si es posible ganar mucho dinero difundiendo positividad?

Los académicos pueden escribir citas en sus idiomas nativos.

Los adultos pueden ayudar según sea necesario.

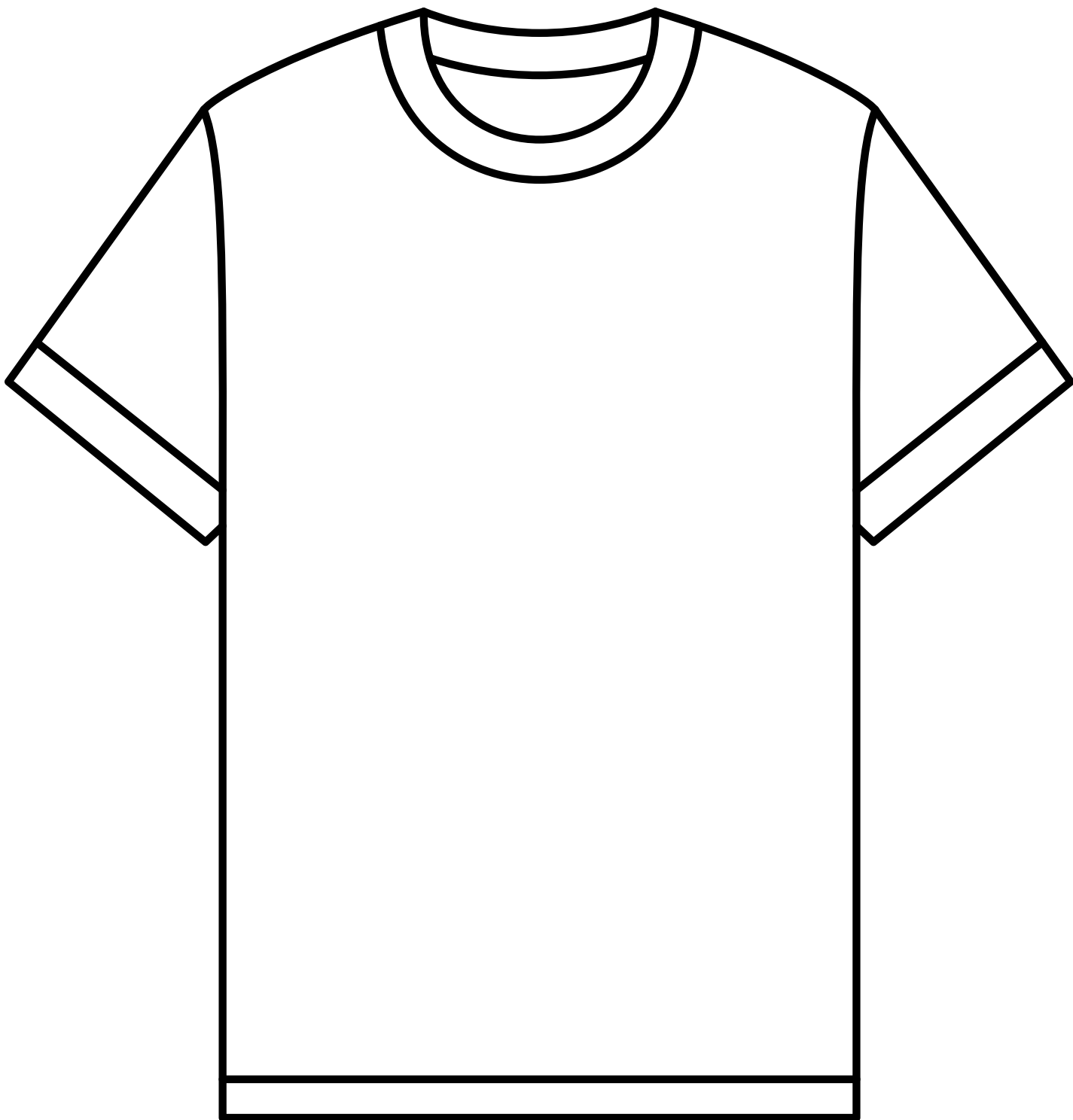
**Reflexión de la actividad:** ¿Qué impacto crees que puede tener la ropa con mensajes positivos en las personas?

**Recursos suplementarios:**

<https://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>



Dilo con una camisa



# Junio: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas reflexivas y abiertas que se utilizarán como actividades de apertura, cierre o registro de actividades durante todo el mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.

Comparta una experiencia en la que su actitud cambió hacia una actividad o evento y sintió que eso cambió el resultado. (Su actitud podría haber comenzado negativa o positiva).

¿Por qué cree que es importante realizar controles mentales?

¿Alguna vez confiaste en alguien y descubriste que ya no podías confiar en él? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hiciste?

En una escala del 1 al 5, ¿qué tan confiado eres? ¿Le resulta fácil abrirse a los demás acerca de sus desafíos? Si no, ¿cómo decides qué compartir con quién?

