

Mes de un vistazo: marzo

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



No estoy solo: busco la ayuda que merezco	Hay ocasiones en las que es necesario buscar ayuda de un profesional de la salud mental.	salud mental, salud física, trabajadores de salud mental, asesoramiento, revistas	45 minutos
La salud mental comienza conmigo	La actividad física puede afectar positivamente a tu salud mental.	salud mental, actividad física, sentimientos	45 minutos
¡Di esto, no aquello!	El diálogo interno positivo se puede utilizar para promover un estilo de vida saludable.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo, motivacional	45 minutos
Dígalo en voz alta, dígalo con orgullo, pero dígalo en positivo	El diálogo interno positivo es un monólogo interior que hace que las personas se sientan bien consigo mismas.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo, collage	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: No estoy solo: Buscando la ayuda que merezco

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos comprenderán cuándo y por qué deberían buscar ayuda de los trabajadores de salud mental. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> videos de Youtube revistas <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> salud mental salud física trabajadores de salud mental asesoramiento revistas 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos examinarán escenarios en video para ayudarlos a comprender cómo y cuándo buscar asesoramiento y orientación sobre salud mental.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los académicos verán y discutirán el video de YouTube "Teen Health: Mental Health Penn State PRO Wellness". Al final del video, escucharán una lista de problemas que generalmente enfrentan los adolescentes. Facilitador: <i>Escuche cada situación. Discutirá si cree que la persona debería abordar el problema con familiares, amigos o profesionales de salud mental externos.</i> <ul style="list-style-type: none"> Johnny no ha tenido servicios públicos durante tres semanas y no hay fondos para restaurarlos. Se ha deprimido y se niega a salir de casa. El novio de Tricia la ha estado tocando de manera inapropiada. Tiene miedo de decirle que pare porque teme que él rompa con ella. Ella le dijo a su amiga que le dejará hacer lo que quiera, incluso si eso la hace sentir incómoda. Matthew reprobó su examen de fin de semestre. Tenía un promedio de B antes de la prueba. Estaba tan enojado que destruyó el salón de clases.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador indicará a los estudiantes que vean el video "Jack.org presenta: Salud mental 101". Cuando el video aborde el primer punto clave, salud física versus salud mental, pausa el video. Facilitador: <i>¿Cuál es la diferencia entre salud física y mental? ¿Cuáles son algunas características comúnmente asociadas con cada uno? Permita que todos los académicos/participantes respondan. ¿Alguna vez has experimentado alguna de las cosas que acabamos de discutir? Los académicos pueden optar por no responder a la última pregunta. Asegúrese de informarles con quién deben hablar si han tenido alguna de las experiencias comentadas.</i>



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

- **Facilitador:** *Vamos a examinar un escenario. El erudito del escenario está experimentando reacciones tanto físicas como mentales. Utilizando las notas de su diario y sus conocimientos previos, determinará qué síntomas son dolencias de salud física y cuáles son mentales.*
- **Escenario:** *Jessica se niega a ir a su clase de gimnasia del quinto período. Hay algunas chicas en su clase que se refieren a ella como gorda, afirmando que se mueve cuando camina y que huele mal. Las chicas hicieron estas declaraciones dos semanas seguidas frente a Jessica y sus compañeros. Jessica comenzó a faltar a clases y desarrolló un plan para lidiar con las chicas. Se dio un mes para mejorar, se limita a una comida de 500 a 1000 calorías por día, compró una faja moldeadora y la usa todo el día, se ducha antes y después de la escuela y usa cantidades excesivas de aerosoles y lociones corporales. Jessica llora con frecuencia y controla su peso al menos dos veces al día. La faja que lleva es muy apretada y deja marcas en su piel. Incluso ha desarrollado fuertes calambres estomacales. Ha notado que está perdiendo parte de su cabello y se ha vuelto extremadamente irritable y de mal genio. También ha desarrollado picazón debido a un sarpullido en los codos y los hombros. Según lo que ha escuchado, ¿muestra síntomas/reacciones mentales o físicas como resultado de la situación? ¿Ambos?*
- **El facilitador debe entablar una discusión con el grupo.**

Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede invitar a un consejero o trabajador social a hablar sobre la búsqueda de ayuda para problemas de salud física y mental.</p> <p>El facilitador puede ver un video sobre cómo buscar ayuda para problemas de salud física y mental con el grupo.</p>	<p>Los académicos pueden diseñar una camiseta sobre concientización sobre la salud mental, centrándose en un eslogan que anime a todos los adolescentes a buscar la ayuda que necesitan.</p>	<p>Los académicos pueden diseñar diapositivas de PowerPoint que muestren personas con diferentes emociones. Luego pueden entablar una discusión sobre cuándo una persona necesita pedir ayuda para lidiar con sus emociones.</p>
--	--	--

Reflexión de la actividad: Los académicos deben responder la siguiente pregunta en sus diarios: ¿Por qué es importante buscar apoyo mental?

Recursos suplementarios: NA



Plan de actividades

Título: La salud mental comienza conmigo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán que la actividad física puede afectar directamente su salud mental. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">videos de Youtubediariolapices <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">salud mentalactividad físicasentimientos	<p>Descripción general de la actividad: Los académicos reconocerán que el uso de actividad física puede afectar positivamente la mente y el cuerpo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Se debe pedir a los académicos que escriban en su diario tres emociones que describan cómo se sienten actualmente y tres adjetivos que describan su estado físico. Palabras como triste, somnoliento, decepcionado, cansado y hambriento son ejemplos.Facilitador: <i>Una mente sana puede estar directamente relacionada con la actividad física. Vamos a ver un breve video sobre el impacto que puede tener la actividad física en la salud mental. Utilice YouTube para buscar Ejercicio y salud mental/GoAnimate for School.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Según la información del video, ¿está usted físicamente activo? Los académicos discutirán cuánto tiempo dedican a actividades físicas diariamente o semanalmente.</i>Facilitador: <i>Trabaje con su compañero de codo para hacer una lista de actividades físicas simples que puede realizar para estar activo. Genera tus listas en tus diarios.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Los académicos compartirán sus listas y discutirán qué actividad podrían realizar en su entorno actual en un plazo de 3 a 5 minutos. Los estudiantes volverán a formar parejas con sus compañeros y completarán algunos de los ejercicios. Después de completar los ejercicios, los estudiantes regresarán a sus diarios para registrar la misma información solicitada al comienzo de la actividad. Deberían tomar nota de cualquier cambio.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes pueden trabajar con un compañero para escribir cinco emociones que los hagan sentir bien y cinco actividades que podrían realizar para provocar esos sentimientos. Ejemplo:

- Feliz, saltando y riendo.
- Calma - respiración profunda.
- Pacífico: meditar y contar.

Los estudiantes pueden elegir entre 10 y 15 de los ejercicios de la lista para crear un Box Out Fitness Challenge. Usando una cuadrícula, deben enumerar las actividades en cada cuadrado y competir entre sí para completar los desafíos en el menor tiempo.

Los estudiantes pueden asociarse con alguien para completar oraciones de sentimientos.

- Siento_____.
- Yo soy_____ hoy.
- Soy_____.
- Me gusta sentirme _____.
- _____ me hace sentir _____.

Reflexión sobre la actividad: Como grupo, haga que los participantes compartan si las personas piensan o no que el ejercicio cambió su estado de ánimo o sus sentimientos.

Recursos complementarios: Soy Yoga de Susan Verde; "¡Entrenamiento de descanso cerebral de 5 minutos para adolescentes!" YouTube



Cuadrícula del desafío Box Out Fitness

Elija quince de las actividades físicas de sus diarios. Escribe uno en cada cuadro. Desafía a alguien a una competencia cronometrada para completar diez actividades de la parrilla.

Tiempo_____



Plan de actividades

Título: ¡Di esto, no aquello!

Tiempo sugerido: dos sesiones de 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos utilizarán el diálogo interno positivo para promover un estilo de vida saludable. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> lapices papel varios materiales de arte revistas <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> diálogo interno positivo diálogo interno negativo motivacional 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes comprenderán la importancia del diálogo interno y que son los mensajes internos que dicen o piensan sobre sí mismos.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El diálogo interno puede ser tanto positivo como negativo. El objetivo es que su diálogo interno refleje las características positivas, el aliento y los logros de su vida diaria. Los pensamientos que tienes cuando estás enojado pueden ser destructivos y dañinos para ti y tus seres queridos, especialmente cuando actúas en consecuencia. Los pensamientos positivos pueden ser calmantes y ayudarlo a concentrarse para que pueda resolver las cosas en beneficio de todos. Me gustaría que miraras el gráfico. Hay dos categorías enumeradas. Un lado es negativo y el otro lado es positivo. Vamos a completar este cuadro juntos. Escuche estos ejemplos y decida cómo cambiar lo negativo a positivo.</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>Me encanta el baloncesto, pero llevo dos semanas sin anotar una canasta. Soy patético y debería dejar el equipo. (Negativo)</i> <i>Positivo</i> Facilitador: <i>Diríjase a su compañero de codo y analice cómo puede hacer de este un pensamiento positivo. Esto es sólo un ejemplo.</i> Facilitador: <i>Ahora seguirás trabajando con tu pareja. Cada pareja abordará dos pensamientos negativos. Una vez que haya completado los pensamientos, los compartiremos con el grupo y trabajaremos juntos para convertirlos en pensamientos positivos.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Después de la discusión, los académicos/participantes usarán sus mensajes positivos para crear una camiseta de diálogo interno positivo con un eslogan pegadizo. Los estudiantes recibirán una hoja de papel de 8" x 10". Dibujarán el contorno de una camiseta y escribirán sus lemas.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes compartirán sus camisetas con el grupo y luego el grupo votará por la camiseta más positiva.



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede utilizar el libro *I Like Myself* de Karen Beaumont para generar un debate sobre el diálogo interno y las autoimágenes positivas.

Los académicos pueden crear un poema o un rap que explique cómo los mensajes internos negativos y positivos impactan a sus grupos de pares.

Al trabajar con un compañero, los académicos pueden usar un diccionario palabra a palabra o Google Translate para compartir algo positivo sobre ellos mismos.

Los académicos pueden tener más tiempo para pensar.

Reflexión de la actividad: Los estudiantes pueden escribir en sus diarios y reflexionar sobre por qué es importante utilizar el diálogo interno positivo a diario.

Recursos suplementarios:

Ejemplos de diálogo interno positivo: www.actionforhappiness.org



Plan de actividades

Título: ¡Dígalo en voz alta, dígalo con orgullo, pero dígalo en positivo!

Tiempo sugerido: dos sesiones de 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos comprenderán que el diálogo interno positivo es un monólogo interno que los hace sentir bien consigo mismos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> hoja de diálogo interno positivo lápiz pegamento varias revistas tijeras varios suministros para colorear arte <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> diálogo interno positivo diálogo interno negativo collage 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes practicarán el diálogo interno positivo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El diálogo interno puede ser tanto positivo como negativo. El objetivo es que su diálogo interno refleje las características positivas, el aliento y los logros de su vida diaria. Es bueno practicar la sustitución de pensamientos negativos por pensamientos positivos. Ejemplos de diálogo interno negativo versus positivo son: Soy un perdedor versus a veces lucho, pero nunca me rindo o Soy feo versus Amo mis ojos, y todos dicen que tengo una linda sonrisa.</i> Facilitador: <i>Cierra los ojos y reflexiona sobre los mensajes positivos que puedes decirte a ti mismo. Escribe algunos de los mensajes en tu diario.</i> Agrupe aleatoriamente a los académicos/participantes en grupos de 3 a 4 y permítales compartir los mensajes positivos de su diario.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes crearán un collage de diálogo interno positivo. Facilitador: <i>Utilizará las revistas para encontrar palabras y símbolos positivos que considere que representan mensajes optimistas y alentadores que pueda decirse a sí mismo. Proporcione un collage de muestra para los académicos si es necesario.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los académicos/participantes deben compartir sus collages. Facilitador: <i>Exhiba su collage en un lugar especial, consúltelo con frecuencia y recuerde que el diálogo interno positivo es una forma de animarse, desarrollar su confianza y su autoestima.</i>

Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede utilizar el libro <i>Am Enough</i> de Grace Byers para reflexionar y discutir por qué es importante utilizar mensajes positivos.</p>	<p>Los académicos pueden crear un poema haiku de diálogo interno positivo</p>	<p>Los estudiantes pueden trabajar con un compañero para usar un diccionario palabra a palabra o Google Translate para compartir algo positivo sobre ellos mismos.</p> <p>A los académicos se les puede proporcionar más tiempo para pensar.</p>
--	---	--

Reflexión de la actividad: Los estudiantes escribirán un poema acróstico de diálogo interno para compartir con Ace. Facilitador: Un acróstico es un poema donde la primera letra de cada nueva línea deletrea una palabra, mensaje o el alfabeto. **Los estudiantes completarán sus poemas en la hoja Listen Up Ace.**

Ejemplo:

Tener amor en mi vida.

Siempre sonriendo.

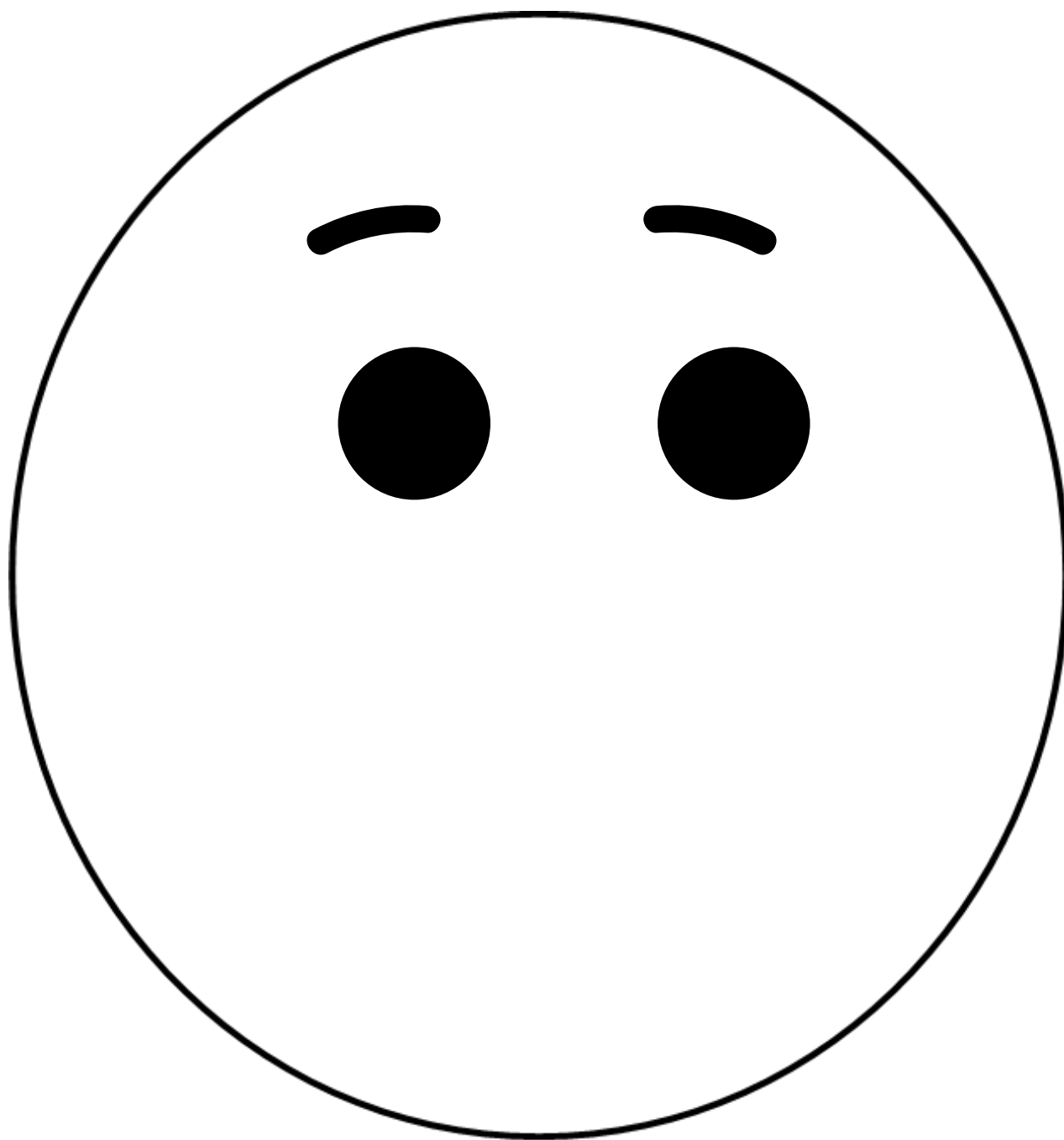
Practicando para mejorar.

Poniéndome a mí primero.

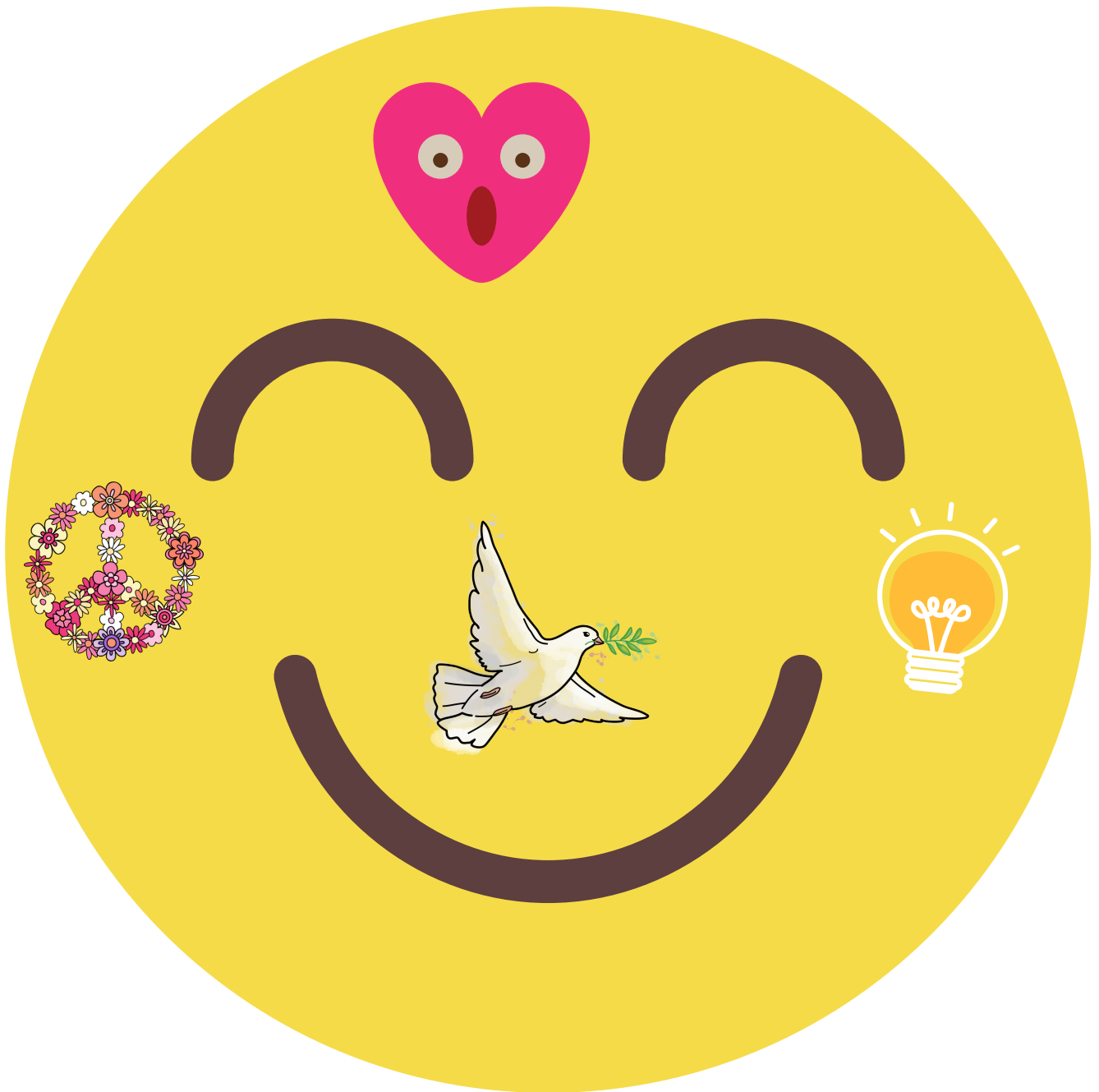
Gritando soy especial.

Recursos complementarios: ejemplos de diálogo interno positivo: www.actionforhappiness.org; Me gusto a mí mismo de Karen Beaumont

Diálogo interno positivo



¡Dilo fuerte y orgulloso!



Marzo: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas reflexivas y abiertas que se pueden utilizar como inicio, cierre o registro 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.



¿Cuáles son los impactos del pensamiento positivo?

¿Cómo puede el pensamiento positivo mejorar su desempeño?

¿Qué poderes están asociados con el pensamiento negativo?

Nombra algunos peligros asociados con el pensamiento negativo.

