

## Mes de un vistazo: diciembre

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



¿Te sientes presionado?	Es importante entender cómo manejar la presión de grupo.	presión de grupo, consejo, negativo, positivo, tira cómica, humor, burbuja de conversación	45 minutos
¡No se permiten matones!	Es importante entender cómo responder al acoso.	intimidación verbal, física, aislamiento, exclusión	30 minutos
Está bien no estar bien	Es importante comprender cómo hacer ajustes a sus emociones para sentirse mejor.	sentimientos, estado de ánimo	30-45 minutos
¡Ayuda! Estoy en el borde	Es importante comprender cómo identificar los factores desencadenantes y cómo manejarlos.	desencadenante, afrontamiento, mecanismos	45 minutos

# Diciembre



# Plan de actividades

Título: ¿Te sientes presionado?

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los académicos comprenderán la presión de los compañeros y cómo responder cuando se les presiona para hacer algo que no quieren hacer.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• papel</li><li>• lápiz</li><li>• lápices de color</li><li>• marcadores</li><li>• lápices de colores</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• presión de grupo</li><li>• consejo</li><li>• negativo</li><li>• positivo</li><li>• tira cómica</li><li>• humor</li><li>• conversación</li><li>• burbuja</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes demostrarán su comprensión de la presión de grupo mediante la creación de una tira cómica.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> Levante la mano si ha escuchado antes el término "presión de grupo".</li><li>• <b>Dé tiempo para que los académicos levanten la mano. Facilitador:</b> <i>¿Puedo pedir que algunas personas compartan su definición de presión de grupo?</i></li><li>• <b>Registre las respuestas de los académicos.</b></li><li>• <b>Discuta las respuestas con los académicos y corrija cualquier idea errónea que los académicos puedan haber compartido.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Levante la mano si alguna vez ha sentido que sus compañeros lo presionaron para hacer algo que usted no quería hacer.</i></li><li>• <b>Pregunte a 2 o 3 alumnos si se sentirían cómodos compartiendo su experiencia.</b></li><li>• <b>Permita que los académicos dispuestos compartan.</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Alguien tiene algún consejo sobre cómo su compañero de clase podría haber manejado la situación en la que se sintió presionado por sus compañeros para hacer algo?</i></li><li>• <b>Permita que los académicos se ofrezcan como voluntarios para ofrecer consejos a sus compañeros de clase. Discuta las respuestas con los académicos y corrija cualquier idea errónea que se haya compartido.</b></li></ul>

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

- **Facilitador:** *Todos ustedes han compartido algunos excelentes ejemplos de presión de grupo hoy. Algunos de ustedes también han compartido excelentes consejos sobre cómo pueden responder sus compañeros de clase si sienten que los están presionando para hacer algo que no quieren hacer.*
- *Hoy vamos a seguir desarrollando nuestra comprensión de cómo responder a la presión de los compañeros mediante la creación de historietas. ¿Cuántos de vosotros habéis leído o visto una tira cómica antes?*
- **Permita que los académicos respondan.**
- **Facilitador:** *¿Qué nos puedes decir sobre las historietas?*
- **Permita que los estudiantes respondan y guíelos para que comprendan que las tiras cómicas utilizan dibujos e imágenes (a menudo con humor) para contar una historia o exponer un punto.**
- **Facilitador:** *¿Qué tipo de novela se parece más a una tira cómica?*
- **Permita que los académicos respondan. Si nadie dice novelas gráficas, oriente el pensamiento de los académicos hasta que encuentren una conexión entre una tira cómica y una novela gráfica.**
- **Facilitador:** *Les voy a mostrar algunos ejemplos de historietas.*
- **Muestre a los estudiantes 2 o 3 ejemplos de historietas, periódicos o imágenes en línea.**
- **Facilitador:** *Hoy vas a crear una tira cómica con al menos 4 fotogramas para mostrar una situación en la que alguien se siente presionado por sus compañeros y cómo respondió a la situación.*
- **Permita que los estudiantes compartan y discutan sus historietas en pequeños grupos de 3 a 4.**



# 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 crear una tira cómica para toda la clase.

Los académicos pueden crear una tira cómica de seguimiento para mostrar lo que sucede a continuación.

El facilitador puede proporcionar un organizador gráfico con el primer fotograma de la tira cómica completado.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos responderán a lo siguiente:

- ¿Por qué es importante identificar situaciones que involucran presión de grupo?
- Identifique a un adulto de confianza con quien pueda hablar cuando sienta que sus compañeros lo están presionando para que haga algo.

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: ¡No se permiten matones!

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos podrán identificar el acoso y desarrollar respuestas al mismo.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> <li>post it notas o papel de colores</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>matón</li> <li>agresor</li> <li>testigo ocular</li> <li>verbal</li> <li>físico</li> <li>aislamiento</li> <li>exclusión</li> <li>eslogan</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes demostrarán su comprensión del acoso y las formas de responder al mismo.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando escuchas la palabra acoso, ¿qué significa para ti?</i></li> <li><b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas formas diferentes en que alguien puede ser un acosador?</i></li> <li><b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li><b>Discuta las respuestas con los académicos y resalte las formas en que el acoso puede ser verbal, físico o de exclusión/aislamiento.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Les voy a dar a cada uno dos post-it (papelitos de colores) de diferentes colores.</i></li> <li><b>Proporcione a los estudiantes dos notas adhesivas de diferentes colores o dos pequeños cuadrados de papel diferentes. Decide qué color representará SÍ y qué color representará NO. Dígalos a los estudiantes que sostengan el color del SÍ en la mano izquierda y el color del NO en la mano derecha.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>En este momento quiero que todos cierren los ojos. Si alguna vez ha sido acosado, levante el post-it (papel de color) en su mano izquierda para decir SÍ. Si nunca ha sido acosado, levante el post-it (papel de color) que tiene en su mano derecha. Registre el número de respuestas SÍ y el número de respuestas NO.</i></li> <li><b>Registre el número de respuestas SÍ y el número de respuestas NO.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Mantenga los ojos cerrados. Si le contaste a un adulto de confianza cuando fuiste acosado, levanta el Post-it de SÍ (papel de color) en tu mano izquierda. Si no le dijiste a un adulto de confianza cuando fuiste acosado, levanta el Post-it de NO (papel de color) en tu mano derecha.</i></li> <li><b>Registre el número de respuestas SÍ y el número de respuestas NO.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Baja tu Post-it (papel de color)</i></li> </ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verifique que todos los Post-its (papel de colores) estén bajados.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Puedes abrir los ojos. Comparta las respuestas SÍ y NO con los académicos. Explique la importancia de hablar siempre con un adulto de confianza cuando esté involucrado en una situación de acoso o sea testigo de que alguien está siendo acosado.</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>Todos ustedes han compartido algunos excelentes ejemplos de lo que se puede considerar acoso. Quiero que todos comprendan la importancia de no ser un acosador y reconocer situaciones que involucran acoso. Recuerde que siempre debe informarle a un adulto de confianza si está siendo acosado o si es testigo de cómo acosan a otra persona. No se encargue de intervenir en la situación; sin embargo, debes decírselo a un adulto de confianza. Hoy vas a demostrar tu comprensión de "No se permiten acosadores" creando un eslogan que les diga a los agresores que no están permitidos. Un eslogan es "una frase breve, llamativa o memorable utilizada en publicidad". Por ejemplo, el lema de Nike es "Just Do It". ¿Qué crees que significa?</i></li> <li>• <b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>El lema de Burger King es "Hazlo a tu manera".</i></li> <li>• <b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora tendrá 10 minutos para crear un lema "No se permiten acosadores". Escribe tu eslogan en una hoja de papel.</i></li> <li>• <b>Permita que los estudiantes trabajen en lemas durante 10 minutos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Están todos listos? A la cuenta de 3, quiero que todos griten todos juntos su eslogan "No se permiten matones". 1-2-3</i></li> <li>• <b>Permita que los académicos griten su lema.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Por qué crees que te pedí que gritaras tus lemas?</i></li> <li>• <b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li>• <b>Guíe a los académicos para que comprendan que la razón por la que se les pidió que gritaran sus lemas es porque están enviando un mensaje fuerte y poderoso a los agresores de que no se permiten agresores.</b></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 crear un lema antibullying para toda la clase.

Los académicos pueden generar una lista de ideas sobre formas de compartir sus lemas contra el acoso escolar con la escuela.

Los estudiantes pueden hacer un dibujo para compartir su lema contra el acoso escolar.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos responderán a lo siguiente:

- ¿Qué hace que su eslogan contra el acoso sea fuerte y poderoso?
- ¿Crees que esto hará que los demás comprendan que no se permiten acosadores?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Está bien no estar bien

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los académicos entenderán que está bien no estar bien.</li> <li>• Hacer ajustes puede ayudarnos a sentirnos mejor emocional y mentalmente.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel de gráfico</li> <li>• folleto: "No siempre estoy bien y eso está bien"</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sentimientos</li> <li>• ánimo</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes desarrollarán estrategias para ayudar cuando no se sientan bien.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador iniciará la actividad tocando unos minutos de la canción "Happy" de Pharrell Williams.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cuántos de ustedes han escuchado esta canción antes? <b>Acepte respuestas razonables.</b> ¿Cómo te hace sentir esta canción? Asegúrese de utilizar palabras distintas a FELIZ al responder.</i></li> <li>• <b>Acepte respuestas razonables y anótelas en la pizarra o en el papel afiche.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Me alegra escuchar tantas respuestas positivas. Esta canción también me hace sentir feliz cuando la escucho, pero ¿qué hacemos cuando no nos sentimos felices?</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>La actividad de hoy se centrará en comprender que está bien no estar siempre feliz o no sentirse bien. Apuesto a que no lo sabían, pero ni siquiera su facilitador siempre está contento. Sin embargo, la clave es no permanecer de mal humor por mucho tiempo. Entonces, cuando me siento deprimido, hay algunas cosas que me gusta hacer. ¿Qué hay de ustedes? ¿Qué haces cuando no te sientes bien? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Todos ustedes tienen algunas ideas geniales. Ahora vamos a crear un poema titulado "No siempre estoy bien y eso está bien". Usaremos un organizador gráfico para crear nuestro poema, pero primero haremos uno juntos.</i></li> <li>• <b>El facilitador muestra/proyecta el organizador gráfico/marco de oración en la pantalla y completa uno con los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Nota: El poema está lleno de espacios en blanco. Permita que los estudiantes proporcionen palabras que se utilizarán para crear el poema de la clase.</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>Ahora trabajarán individualmente para crear su propio poema. El facilitador distribuye los folletos al académico.</i></li> <li>• <b>El facilitador circulará para responder cualquier pregunta que surja y brindar claridad y asistencia 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><b>Sugerencias K-2:</b> El facilitador puede proporcionar un banco de palabras que los estudiantes pueden usar para completar su folleto.</p>	<p>El facilitador puede dar tiempo a los estudiantes para que desarrollen un guión basado en su poema. Luego pueden crear una película basada en "No siempre estoy bien y eso está bien".</p>	<p>El facilitador puede proporcionar un banco de palabras que los estudiantes pueden utilizar para completar su folleto. Los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños o en parejas para completar la actividad.</p>
--	---	---

## Reflexión de la actividad:

Los académicos tienen la opción de compartir su poema o lo que aprendieron sobre sí mismos después de escribirlo.

## Recursos suplementarios:

**Sophie dice que está bien no estar bien**



# ¡No estoy bien y eso está BIEN!

**Instrucciones:** Complete el espacio en blanco con una palabra o frase que encaje en la oración.

- Mi nombre es \_\_\_\_\_ (escribe tu nombre)
- A veces siento \_\_\_\_\_ (seleccione una emoción positiva)
- A veces siento \_\_\_\_\_ (seleccione una emoción negativa)
- Pero a veces está bien no estar bien.
  
- Cuando me siento bien, me gusta \_\_\_\_\_ (escribe lo que te gusta hacer)
- A veces incluso me gusta \_\_\_\_\_ (escribe algo más que te guste hacer) ¡Pero está bien no siempre sentirte bien!
  
- Cuando no estoy bien, puedo hablar con \_\_\_\_\_ (escribe el nombre de alguien con quien puedas hablar).
- Hablar con \_\_\_\_\_ siempre me hace sentir \_\_\_\_\_ (escribe un sentimiento positivo).
- Pero está bien no estar siempre bien.
- Mi nombre es \_\_\_\_\_ (escribe tu nombre) y sé que ¡está bien no estar siempre bien!



# Plan de actividades

Título: ¡Ayuda! Estoy al límite

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos identificarán sus factores desencadenantes y desarrollarán mecanismos de afrontamiento adecuados para prevenir respuestas negativas.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>computadoras o teléfonos inteligentes</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>desencadenantes</li><li>mecanismos de copiado</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes identificarán las cosas que los llevan al límite y desarrollarán estrategias para ayudarlos a afrontarlo mientras se encuentran al límite.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hay una canción que salió hace mucho tiempo que dice "No me presiones porque estoy cerca del límite. Estoy tratando de no perder mi ventaja". Tómame un minuto y piensa en lo que crees que significan esas letras. <b>Proporcionar tiempo para que los académicos piensen.</b> Ahora quiero escuchar tu opinión sobre lo que crees que significan esas palabras. <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esas fueron algunas ideas interesantes. Hoy vamos a hablar sobre las cosas que nos llevan al límite y qué hacer cuando estamos al límite.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Esas cosas que nos llevan al límite se llaman desencadenantes. Se llaman desencadenantes porque "desencadenan" pensamientos y emociones negativos en nuestro interior. Todos tenemos diferentes cosas que nos desencadenan o nos llevan al límite. ¿Tienen todos algún desencadenante que les gustaría compartir? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora que conocemos nuestros factores desencadenantes, necesitamos desarrollar algunos mecanismos para afrontarlos. Los mecanismos de afrontamiento son cosas que hacemos cuando nos sentimos desencadenados. Por ejemplo, me gusta respirar profundamente y contar lentamente cuando me siento desencadenado. Esto me ayuda a calmarme y pensar en cómo debo reaccionar. ¿Qué hay de ustedes? ¿Cuáles son algunos de sus mecanismos de afrontamiento o cosas que hace cuando se siente desencadenado? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Una de las mejores cosas que todos podemos hacer es conocernos a nosotros mismos, pero también es importante conocernos unos a otros. Tenemos una actividad que nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.</i></li></ul>



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

- El facilitador distribuye o muestra el guión del vídeo.
- **Facilitador:** *Mire el folleto y tómese unos minutos para completarlo. Completará la actividad.*
- **Proporcionar tiempo y espacio para que los estudiantes completen la plantilla de video y la grabación.**

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



**Sugerencias K-2:** El facilitador puede colocar a los estudiantes en parejas. Permítales trabajar juntos para completar la parte "Construir" de la actividad. También pueden trabajar juntos para completar sus videos.

Los académicos pueden crear un anuncio de servicio público para adolescentes que los anime a encontrar actividades saludables para hacer cuando están al límite.

El facilitador puede colocar a los estudiantes en parejas. Permítales trabajar juntos para completar la parte "Construir" de la actividad. También pueden trabajar juntos para completar sus videos.

Los académicos pueden utilizar Google Translate para comprender lo que significa estar "al límite".

**Reflexión de la actividad:**

Permita que los estudiantes vean cada video y discutan lo que aprendieron unos de otros y de ellos mismos.

**Recursos suplementarios:**

Habilidades de afrontamiento para niños



# Guía en vídeo

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

**Instrucciones: Utilice los marcos de oraciones a continuación. Rellenar los espacios en blanco. Una vez que hayas terminado, levanta la mano. Quiero ver tu artículo antes de hacer tu vídeo.**

- Hola, mi nombre es\_\_\_\_\_.
- Algunas cosas me empujan al límite como \_\_\_\_\_.
- Cuando me veas al límite, lo mejor que puedes hacer para ayudarme es \_\_\_\_\_.

