

Mes de un vistazo: febrero

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



¿Realmente lo necesitas?	Los deseos y necesidades impactan su vida de diferentes maneras.	quiere, necesita, sobrevive	30-45 minutos
Los años maravillosos	Las oportunidades educativas pueden cambiar a medida que madura.	expectativas realidad	30-45 minutos
La decepción sucede	Es importante entender cómo manejar adecuadamente la decepción.	decepción	45 minutos
Para gastar o ahorrar	Priorizar su dinero es parte del bienestar general.	ahorrar, gastar	30-45 minutos

Febrero



Plan de actividades

Título: ¿Realmente lo necesitas?

Tiempo sugerido: 40 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes identificarán cómo los deseos y necesidades impactan sus vidas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">necesidades y deseosguía fotográfica necesidades y deseos cortar y pegar <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">quierenecesidadsobrevivir	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán sobre las diferencias entre deseos y necesidades. Los estudiantes completarán una actividad de cortar y pegar sobre deseos y necesidades.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador comenzará la lección compartiendo la fotografía de la comida, el refugio y el agua.Facilitador: <i>Echemos un vistazo a esta foto. ¿Por qué son importantes las cosas de esta foto?</i>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.Facilitador: <i>Todas las cosas en esta foto son "necesidades". Sin estas cosas, la gente no puede sobrevivir. Una necesidad es algo que la gente necesita para vivir. Nuestras necesidades básicas son comida, oxígeno, agua y refugio.</i>El facilitador explicará a los estudiantes que hoy aprenderán y compararán deseos y necesidades.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador hará que los estudiantes vean el cartel de necesidades y les preguntará por qué la gente necesita agua.El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.El facilitador señalará que necesitamos agua para beber, lavar la ropa y ducharnos y bañarnos.El facilitador mostrará la página 2: dulces, iPad y juguetes.Facilitador: <i>Echemos un vistazo a estos elementos. ¿Los necesitamos para vivir? No nosotros no. Estos elementos se llaman deseos. Estas cosas pueden hacernos felices, pero no las necesitamos para sobrevivir.</i>Facilitador: <i>¿Se te ocurre algún otro deseo?</i>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.



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

- **Facilitador: (Para K-2)** *Ahora que hemos aprendido sobre los deseos y necesidades, los compararemos completando una clasificación de imágenes. Las fotografías de las necesidades deben ir en la columna "necesidades" y las fotos de los deseos deben ir en la columna "deseos".*
- **Facilitador: (Para 3-5)** *Ahora que hemos aprendido sobre los deseos y necesidades, compararemos elementos y los identificaremos como deseos o necesidades y explicaremos por qué.*

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede ayudar a los estudiantes a identificar cómo las necesidades impactan sus vidas.
Ejemplo: Sin agua, no podría___ .

Los estudiantes pueden usar su lista de deseos y necesidades para crear un presupuesto y compartirlo con sus familias.

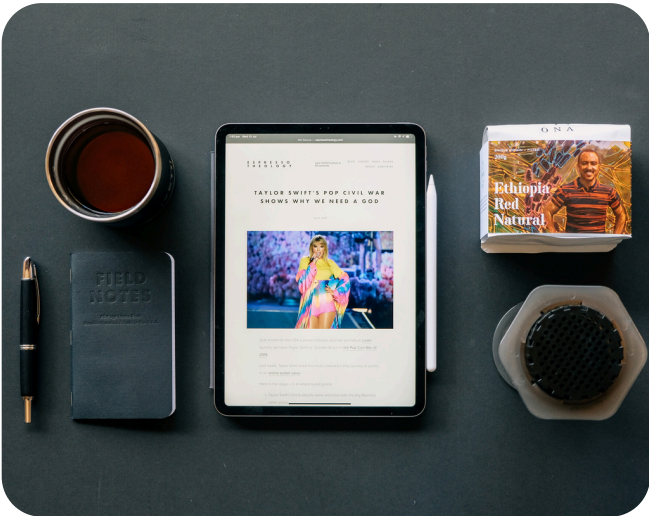
El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una raíz de oración para ayudarlos con sus respuestas escritas.

Reflexión de la actividad:

Los estudiantes pueden compartir sus hojas de actividades completadas con un compañero y comparar sus deseos y necesidades.

Recursos suplementarios:





Necesidades / Deseos

Necesidades

Quiere









Necesidades / Deseos

Necesidades o deseos

Quiere

Plan de actividades

Título: Los años maravillosos

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán actividades y oportunidades disponibles para los académicos en el siguiente nivel de educación. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> computadoras/mesa teléfono inteligente tarjeta de índice notas adhesivas búsqueda del tesoro en la escuela secundaria <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Expectativas realidad 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar cómo se ve el aprendizaje en el siguiente nivel.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Alguna vez has pensado cuán diferente será tu vida cuando seas estudiante de secundaria, preparatoria o cuando seas adulto? Proporcionar tiempo para que los académicos piensen. Ahora quiero escuchar tu opinión sobre cómo crees que tu vida será diferente dentro de cinco años. ¿En veinte años? Aceptar respuestas razonables.</i> Facilitador: <i>Gracias por sus respuestas. Hoy vamos a explorar cómo se ve la "escolarización" en el siguiente nivel. En tu caso, esa será la escuela secundaria.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>En sus fichas, quiero que escriban tres expectativas que tienen sobre la escuela secundaria. Proporcione tiempo a los estudiantes para que anoten sus ideas en las fichas. Ahora, quiero que imagines que puedes entrevistar a un estudiante de secundaria y escribir tres preguntas que tienes para él. Dé tiempo a los estudiantes para que escriban sus preguntas en la ficha. Me gustaría que algunos de ustedes compartieran sus respuestas.</i> Facilitador: <i>Lo siguiente que vamos a hacer es ver si sus percepciones coinciden con la realidad. Para hacerlo, necesitará sus dispositivos. Permita que los estudiantes saquen sus computadoras portátiles, tabletas o teléfonos inteligentes. Ahora vamos a utilizar Internet para investigar su escuela secundaria. Pondrá sus hallazgos en el documento de búsqueda del tesoro de la escuela secundaria. El facilitador distribuirá el folleto.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Mire el folleto y tómese unos minutos para completarlo.</i> Proporcionar tiempo y espacio para que los estudiantes completen la búsqueda del tesoro en la escuela secundaria.



Estación de diferenciación

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



Sugerencias para K-2: Los estudiantes deben ubicarse en parejas y darles tiempo adicional para completar el formulario.	Los académicos pueden encontrar un estudiante de secundaria para entrevistarlo y compartir sus resultados con la clase.	Los estudiantes pueden trabajar con un compañero para completar la actividad.
---	---	---

Reflexión de la actividad:

Dé tiempo a los estudiantes para compartir los resultados de la búsqueda del tesoro. Pídeles que comparen cómo pensaban que sería la escuela secundaria con la información que se encuentra en el sitio web.

Recursos suplementarios:

Búsqueda del tesoro en la escuela secundaria



Búsqueda del tesoro en la escuela secundaria

Instrucciones: Explore el sitio web de la escuela para completar el cuadro a continuación.

Nombre	
Fecha	
Nombre de la escuela secundaria	
Lista de clubes académicos	
Lista de actividades atléticas	
Lista de clases especiales disponibles	
Hora de inicio de clases	
Hora de finalización de la escuela	
mascota de la escuela	
Principal	
Encuentra un próximo evento que te interese	



Plan de actividades

Título: La decepción sucede
Tiempo sugerido: 45 minutos
Grado(s) sugerido(s): 3-5

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos explorarán cómo superar la decepción. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">notas adhesivasPapel de gráficoTemporizadororganizador gráfico <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">decepción	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes tendrán la oportunidad de discutir las decepciones y cómo manejarse cuando ocurren.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador escribe la palabra decepción en la pizarra.Facilitador: <i>Voy a darles a cada uno algunas notas adhesivas. Pondré un cronómetro durante un minuto. Quiero que anotes todo lo que te venga a la mente cuando escuches la palabra decepción.</i>Establezca un cronómetro y dé tiempo a los estudiantes para escribir sus respuestas. <i>Ahora quiero que todos coloquen sus notas adhesivas en el papel cuadriculado o en el tablero.</i>Facilitador: <i>Quiero escuchar a algunos de ustedes. ¿Cuáles son algunas de las cosas que enumeraste en tus notas adhesivas? Aceptar respuestas razonables.</i>Facilitador: <i>Hoy discutiremos el término decepción. Descubriremos cómo respondemos algunos de nosotros a la decepción. Ahora quiero que te tomes un momento y pienses en un momento en el que te sentiste decepcionado. Si quieres compartir, levanta la mano. Dé tiempo a los académicos para que piensen y acepten respuestas razonables.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Para ser honesto, todos hemos sentido algún tipo de decepción. Lo más importante en lo que debes pensar es en qué haces cuando te sientes decepcionado. ¿Alguno de ustedes quisiera compartir algunas cosas que hace cuando se siente decepcionado? Aceptar respuestas razonables.</i>Facilitador: <i>Como todos sabemos que nos decepcionaremos en algún momento del día o de la semana, hablemos sobre cómo debemos manejar esas situaciones.</i>



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Aquí está el primer ejemplo. Tus padres prometen llevarte al cine el sábado, pero cuando llega el sábado, deben ir a trabajar. Habla con un amigo para ver qué puedes hacer si eso sucede. Permita que los estudiantes hablen con sus amigos y luego compartan sus respuestas con la clase.</i> • Facilitador: <i>Probemos con otro. Tu equipo acaba de perder el partido de campeonato. Habla con tu amigo para analizar cómo debes afrontar esta pérdida. Permita que los estudiantes hablen con sus amigos y luego compartan sus respuestas con la clase.</i> • Facilitador: <i>Todos ustedes lo han hecho genial con esta actividad.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador distribuye el organizador gráfico. • Facilitador: <i>Mire el organizador gráfico frente a usted. Revisa muchas de las cosas que discutimos hoy. Revise el organizador gráfico con los alumnos y déles tiempo para completarlo.</i> • Facilitador: <i>Si está dispuesto a compartir partes de su organizador gráfico, levante la mano. Permita que los académicos compartan lo que han escrito.</i>

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Recomendaciones para K-2: La clase puede completar los organizadores gráficos juntos, guiados por el facilitador. Esta actividad podría realizarse como una tarea de escritura compartida.

Los académicos pueden escribir una historia sobre un momento en el que se sintieron decepcionados. Debe incluir su respuesta a la decepción. También puede incluir cosas que harían de manera diferente si se enfrentaran a una situación decepcionante similar.

Los estudiantes pueden trabajar con un compañero para completar el organizador gráfico.

Los académicos pueden utilizar la aplicación de texto a voz en Word para ayudarles a completar su escritura.

Reflexión de la actividad:

Los académicos deben escribir un resumen de una oración. Este resumen debe incluir una definición de decepción y cómo deben manejarla cuando se presente.

Recursos suplementarios:

Lea en voz alta la historia Alejandro y el día terrible, horrible, malo, muy malo y analice algunas de las decepciones de la época de Alejandro.



Cómo manejar eficazmente la decepción

Nombre del becario: _____ Fecha: _____

Cuando me siento decepcionado debería....

Cuando me siento decepcionado NO debería....

Alguien con quien puedo hablar cuando me siento decepcionado es....

Puedo hablar con ellos porque...

Entiendo que cualquiera puede sufrir una decepción, pero es importante para mí manejar mi decepción de manera adecuada.

En mis propias palabras la decepción es _____



Plan de actividades

Título: ¿Gastar o ahorrar?

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos compararán ahorrar dinero con gastarlo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">hoja de objetivos de ahorro Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">decepción	Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán sobre los beneficios de ahorrar dinero. Tendrán la oportunidad de desarrollar un plan para ahorrar para algo que quieran.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Cuántos de ustedes reciben un subsidio?</i>El facilitador tomará nota de las respuestas de los estudiantes.Facilitador: <i>Los padres de Ace le dan una mesada para completar las tareas del hogar. Gana 5 dólares a la semana y puede usar el dinero para comprar lo que quiera, siempre que pueda permitírselo. El problema es que a veces Ace no puede comprar lo que quiere porque no tiene suficiente dinero.</i>Facilitador: <i>¿Por qué crees que Ace no tiene suficiente dinero? Si Ace quiere comprar algo que cuesta mucho, ¿qué debería hacer?</i>El facilitador tomará nota de las respuestas de los estudiantes.Facilitador: <i>Aunque Ace gana dinero todas las semanas, no tiene que gastarlo. Hoy aprenderemos sobre los beneficios de ahorrar dinero y cómo establecer una meta para ahorrar para un artículo que desees.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Cuando ganas dinero, tienes dos opciones. Puedes gastar el dinero o ahorrarlo. Cuando ahorras dinero, lo guardas para más adelante. Cuando gastas dinero, lo usas de inmediato. También puedes donar dinero para organizaciones benéficas, pero hoy no hablaremos de eso.</i>Facilitador: <i>Analícemos algunas razones por las que podría optar por ahorrar dinero.</i>El facilitador tomará nota de las respuestas de los estudiantes.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>La gente ahorra dinero por muchas razones. Algunas personas ahorran dinero para un artículo que desean y otras ahorran dinero para emergencias. Por ejemplo, su automóvil puede necesitar reparaciones o puede tener una emergencia médica y tener que pagar un gasto médico inesperado. Algunas personas también ahorran dinero cuando quieren irse de vacaciones.</i> • Facilitador: <i>Pensemos en el dilema de Ace. Si gana \$5 por semana por su mesada, ¿cómo puede empezar a ahorrar su dinero?</i> • El facilitador tomará nota de las respuestas de los estudiantes. • Facilitador: <i>Ace puede elegir un artículo que realmente quiera y ahorrar el dinero que gana cada semana hasta que pueda permitírselo. Puede hacer una hoja de objetivos para ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora que hemos aprendido acerca de los beneficios de ahorrar dinero, fijemos una meta para algo en lo que queremos ahorrar. Piensa en algo que has estado deseando y cuánto cuesta. Usando la hoja de ahorro de objetivos, determinará cuánto y con qué frecuencia necesitará ahorrar dinero para alcanzar su objetivo.</i>

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones para ayudarlos con la escritura.

Los académicos pueden pensar en formas adicionales de ganar dinero para que puedan realizar sus compras antes.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones para ayudarlos con la escritura.

Reflexión de la actividad:

Los académicos pueden analizar otras formas en que pueden ganar dinero para alcanzar sus objetivos más rápidamente.

Recursos suplementarios:

Creo que desea que el recurso complementario sea Alexander Use to Be Rich Last Sunday, ya que el tema trata sobre el dinero.



Hoja de ahorro de objetivos

Nombre: _____

Artículo que deseo comprar: _____

¿Cuánto cuesta el artículo?

¿Cuál es mi plan para ahorrar para el artículo?

Mes de un vistazo: marzo

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



Las palabras tienen poder	Las afirmaciones pueden ser útiles en tu vida.	afirmaciones, perseverar, confianza, positivo, negativo, motivación	2 sesiones de 30 minutos
Convierta los sentimientos negativos en movimientos positivos	El movimiento puede aliviar el estrés.	posturas de yoga para el estrés	45 minutos
¿Qué significa un nombre?	Tener pensamientos positivos sobre uno mismo contribuye al bienestar general.	rasgos de carácter positivos y negativos, poema acróstico, adjetivos	45 minutos
Positivo versus negativo	Es importante saber convertir situaciones negativas en positivas.	positivo negativo	45 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: Las palabras tienen poder

Tiempo sugerido: Sesiones de 2 a 30 minutos Niveles de Grado(s) sugeridos: K-2.0

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán a decir palabras positivas sobre sí mismos. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Papel de gráficomarcadoresconjunto de clase de espejos de manolápices de colorlápizpapel de construcciónpegamentocintapegatinasBrillantina Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">afirmacionesperseverarconfianzapositivonegativomotivación	Resumen de la actividad: Los estudiantes explorarán qué es una afirmación, cómo crear una y cómo incorporarla a su rutina diaria. Los estudiantes también harán un espejo de afirmación para usar en casa.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none"><i>El facilitador sostendrá un espejo decorado con afirmaciones en su rostro y dirá con expresión exagerada: "Espejo, espejito en la pared, ¿quién es la más bella de todas? ¡A mí! ¡Soy la más bella! ¡Soy el mejor! ¡Soy imparabile! Luego, el facilitador le entregará el espejo al estudiante más cercano y le dirá: "Pruébalo".</i>Permita que al menos dos niños más hablen solos mientras se miran en el espejo. Asegúrese de utilizar indicaciones guiadas como "di algo agradable sobre ti mismo" si el niño se queda atascado o no sabe qué decir en el espejo.Facilitador: <i>¿Quién puede decirme qué estamos haciendo cuando decimos cosas buenas de nosotros mismos?</i>Acepte dos o tres respuestas de los estudiosos antes de explicar qué es una afirmación.Facilitador: <i>Nos estamos diciendo palabras positivas y motivadoras. Éstas se llaman afirmaciones. ¿Por qué es importante hablar positivamente sobre uno mismo?</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Tómese un minuto para pensar en algún momento en el que le resultó difícil aprender a hacer algo. Quizás aprender a atarse los zapatos fue difícil. Quizás te resultó difícil aprender a usar los columpios del patio de recreo. Sé que cuando tenía tu edad, aprender a andar en bicicleta era muy importante para mí, pero me costaba mucho aprender a mantener el equilibrio sobre dos ruedas. También tenía miedo de caerme. Quería rendirme.</i>



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes lo que se siente al querer dejarlo? Puede que te sientas triste. Puede que te sientas enojado. ¡Podrías pisotear y decir que no puedo hacer esto! (El facilitador debe representar un pisotón, brazos cruzados y cara de enojo). ¿Alguna vez te has sentido así? • ¿Y si te dijera que pensar en positivo puede cambiar las cosas? ¿Qué pasa si decirte a ti mismo "yo puedo" te ayuda a acercarte a lograr tu objetivo? • Bueno, jeso es lo que son las afirmaciones! Tus palabras tienen poder sobre tu actitud. Tus palabras pueden ayudarte a desarrollar tu confianza. Decirte a ti mismo "Puedo hacerlo. Puedo ir en bici. Puedo atarme los zapatos". te ayuda a perseverar hasta el final. ¡Es como magia! Si sigo diciéndome una y otra vez "Puedo hacer lo que sea", entonces puedo ignorar los pensamientos negativos y seguir intentándolo. • ¿Alguna vez has oído la historia de Thomas el Tren? Thomas era un pequeño tren que tenía que subir una gran montaña. Al principio, Thomas no cree que pueda hacerlo, pero luego comienza a decirse a sí mismo: "Creo que puedo". Creo que puedo. Creo que puedo." A medida que avanza, comienza a decir: "Sé que puedo. Sé que puedo. Sé que puedo." ¿Qué crees que dice mientras cruza la montaña? "Puedo. Puedo. Puedo." Logró superar esa montaña con la ayuda de su diálogo interno positivo. • Ahora, ¿puedes pensar en algunas afirmaciones para ti? ¿Cuáles son algunas cosas que podemos decirnos a nosotros mismos cuando las cosas parecen demasiado difíciles? • El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes a las preguntas. El papel cuadriculado ya tendrá ejemplos para ayudar a guiar las respuestas: Soy importante. Puedo hacer cualquier cosa. Aprenderé. • Entonces, lo que vamos a hacer ahora es hacer que nuestras propias afirmaciones positivas se reflejen. Quiero que escribas de 3 a 5 de tus propias afirmaciones en una tarjeta. Cuando hayas terminado, puedes decorar tus tarjetas como quieras. Luego los pegarás a tu espejo.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se turnarán para leer sus afirmaciones en sus espejos decorados.

Estación de diferenciación

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



<p>Los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños.</p> <p>El facilitador puede proporcionar imágenes que respalden el vocabulario.</p> <p>El facilitador puede leer Thomas the Train en voz alta.</p>	<p>Los académicos pueden crear un libro animado de afirmaciones.</p> <p>Los académicos pueden diseñar un espejo de afirmaciones para el aula.</p>	<p>El facilitador puede proporcionar a los académicos un banco de palabras para elegir.</p> <p>El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones si es necesario.</p> <p>Las instrucciones se pueden fragmentar.</p>
---	---	--

Reflexión de la actividad:

Facilitador: *¿Cómo te sientes después de decirte a ti mismo lo maravilloso que eres? ¿Qué podrías hacer si alguien te dice cosas negativas? ¿Cómo ayudarías a un amigo que dice cosas negativas sobre sí mismo? ¿Dónde vas a colgar tu espejo de afirmación? ¿Cuándo usarás tu espejo?*

Recursos suplementarios:





Soy especial
Soy inteligente
Soy un regalo de dios

Soy sabio
soy la creaci3n de dios
estoy maravillosamente
hecho

Plan de actividades

Título: Convierta los sentimientos negativos en movimientos positivos

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán posturas para aliviar el estrés negativo que sienten su mente y su cuerpo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">cartel de yoga de elección <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">afirmacionesperseverarconfianzapositivonegativomotivación	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes explorarán qué es una afirmación, cómo crear una y cómo incorporarla a su rutina diaria. Los estudiantes también harán un espejo de afirmación para usar en casa.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Alguna vez te has sentido frustrado por algo? ¿Levanta la mano y cuéntamelo? ¿Cómo lo manejaste?</i>El facilitador pedirá a los académicos que respondan.Facilitador: <i>¿Alguna vez te has sentido molesto contigo mismo por una decisión o un error que cometiste? ¿Alguna vez has pensado negativamente sobre ti mismo?</i>El facilitador pedirá a los académicos que respondan.Facilitador: <i>Es normal sentirse frustrado, molesto y decepcionado a veces. Lo importante es que no guardes pensamientos y sentimientos negativos durante mucho tiempo.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy aprenderá posturas de yoga que puede hacer para ayudar a su cuerpo a cambiar sus pensamientos negativos por otros positivos. Los pensamientos negativos pueden causar estrés en tu cuerpo. Echa un vistazo al tablero. Notarás una serie de posturas de yoga. Cuando te lo diga, quiero que elijas una pose para hacer.</i>El facilitador se asegurará de que los estudiantes tengan suficiente espacio para moverse sin entrar en contacto con otros.Facilitador: <i>Piensa en una ocasión en la que estuviste molesto en la escuela. Elige una pose para hacer.</i>El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Piense en alguna ocasión en la que cometió un error en una tarea porque tenía prisa por completarla. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • Facilitador: <i>Piensa en alguna vez que alguien te robó algo muy especial o perdiste algo muy especial para ti. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • Facilitador: <i>Piensa en una ocasión en la que un adulto te gritó por algo que no hiciste. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • El facilitador puede compartir escenarios adicionales si lo desea. Una vez completado, haga que los estudiantes se sienten.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Cómo te sentiste cuando pensaste en una situación negativa o estresante? ¿Cómo se sintió tu cuerpo?</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes respondan. • Facilitador: <i>¿Cómo te sentiste después de completar las posturas de yoga? ¿Cómo se sintió tu cuerpo?</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.

Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador ayudará a los estudiantes con las poses si es necesario.</p> <p>El facilitador reformulará los escenarios para mayor claridad si es necesario.</p>	<p>Los académicos pueden reflexionar sobre diferentes situaciones que han provocado estrés en su vida y crear sus propias rutinas de yoga.</p>	<p>El facilitador ayudará a los estudiantes con las poses si es necesario.</p> <p>El facilitador reformulará los escenarios para mayor claridad si es necesario.</p>
--	--	--

Reflexión de la actividad:

Elige uno o haz ambos

Después de completar las posturas de yoga, me sentí_____

Mi pose favorita era_____

porque_____

Recursos suplementarios:

Pósteres de posturas de yoga



