

Mes de un vistazo: diciembre

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



En línea y en guardia	Es posible tener debates significativos sobre cómo manejar el ciberacoso.	acoso cibernético	30 a 45 minutos
¡No está bien quedarse sin estar bien!	No es necesario ser adulto para afectar positivamente a su comunidad.	salud y bienestar, recursos, compasión, agente de cambio	Dos sesiones de 45 minutos
La salud mental importa	La salud mental es tan importante como la salud física.	salud mental, responsabilidad	45 minutos

Diciembre



Plan de actividades

Título: En línea y en guardia Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes entenderán cómo manejar situaciones comunes de ciberacoso. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> lápiz de grafito papel ¿Se trata de ciberacoso o de imágenes y escenarios conflictivos? <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> acoso cibernético 	<p>Resumen de la actividad: esta actividad explora el ciberacoso y lo que significa mantenerse seguro en línea. Los académicos comprenderán qué es, reflexionarán sobre sus experiencias y aprenderán formas de prevenirlo o detenerlo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a discutir un tema del que probablemente hayas oído hablar. Vamos a hablar del ciberbullying. El ciberacoso consiste en utilizar dispositivos, sitios y aplicaciones digitales para intimidar, dañar y molestar a alguien. Comenzaremos viendo una noticia sobre alguien que recientemente fue acosado cibernéticamente. Mostrar https://youtu.be/E7GgTCWfBgQ?si=GzKZD4yGzD_iLht.</i> Facilitador: <i>¿Cuál es su reacción ante esta historia? ¿Qué te llamó la atención? Resalte cualquier diferencia en las perspectivas de los académicos sobre por qué ocurrió el ataque y cómo afectó a Millie Bobby Brown.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muestre las imágenes de "¿Es acoso cibernético o conflicto?". Pida a los académicos que compartan si creen que cada imagen es un ejemplo de ciberacoso o un conflicto. Fomente el debate y permítales compartir el razonamiento detrás de sus respuestas. El facilitador debe aclarar las diferencias entre ciberacoso y conflicto según sea necesario.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador leerá los escenarios y pedirá a los estudiantes que den el visto bueno hacia arriba si el escenario es aceptable/apropiado o hacia abajo si el comportamiento es incorrecto/ciberacoso. Si los estudiantes dan su aprobación, pídeles que compartan lo que podrían hacer en respuesta a ese comportamiento.

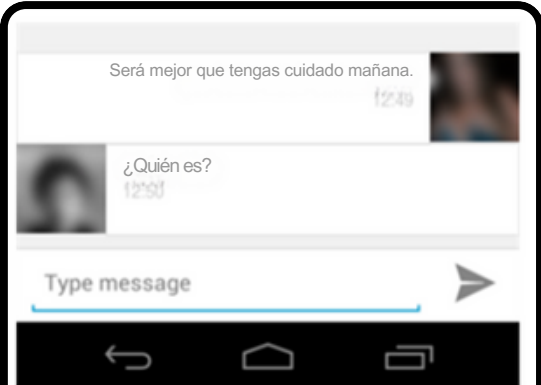
¿Es cyberbullying o conflicto?



Alguien toma tu teléfono y publica comentarios racistas en tus perfiles de redes sociales.



Alguien empieza un rumor sobre ti en línea y un grupo de sus amigos ayuda a difundirlo.



Una persona que no conoces comienza a enviarte mensajes de texto amenazantes.



Un grupo de personas se une contra ti en un juego en línea que juegas regularmente.



Tú y un ex amigo tienen una discusión en Twitter.



¿Es ciberbullying o conflicto?



Escenarios:

Un académico publica una reseña negativa de un concierto ofrecido por la banda de otro académico. La reseña se centra en las habilidades de los miembros de la banda como músicos y la calidad de su música. (Conflicto)

Un académico publica que uno de los profesores de su escuela no está calificado para enseñar. No se utiliza el nombre del profesor, pero cualquiera que lo conozca puede reconocerlo claramente. (Ciberacoso)

Una profesora descubre un sitio web cuyo objetivo es burlarse de un alumno de su clase y que probablemente provocará que el alumno sea acosado en la escuela. El sitio no fue creado en la escuela y no está alojado en las computadoras de la escuela. (Ciberacoso)

Un académico sube un vídeo a YouTube de su banda interpretando una canción que se burla de los profesores. No se nombra ni se identifica a ningún maestro específico en la canción. (Conflicto)

Un estudiante escribe una carta a la administración de la escuela afirmando que un maestro ha aplicado una disciplina inadecuada en clase. (Conflicto)

Un académico descubre que fotos de ella, tomadas por su (ahora ex) novio, se han compartido públicamente en Instagram. Luego fueron copiadas y reproducidas en muchos más lugares, incluidos sitios para compartir fotografías. Su exnovio dice que no es responsable de lo que se hizo con las fotos después de que él las subió. (Conflicto)



¿Es ciberbullying o conflicto?

Un académico escribe un correo electrónico privado a su novia acusándola de engañarlo. (Conflicto)

Una profesora pide a los alumnos de su clase que le ayuden a escribir felicitaciones navideñas en varios idiomas para el sitio web de la escuela. Sin el conocimiento del docente, uno de los aportes de los académicos es una declaración falsa e insultante contra otro docente. (Ciberacoso)

Una académica publica una foto de su novio en su cuenta de Instagram con el hashtag #cheater. (Conflicto)

Un académico descubre que otros académicos de su clase han creado una encuesta en línea en la que se invita a los académicos a votar sobre qué académicos de la clase deberían ser golpeados. (Ciberacoso)



Plan de actividades

Título: ¡No está bien quedarse sin estar bien!
Tiempo sugerido: dos sesiones de 45 minutos
Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos entenderán que está bien no sentirse bien todo el tiempo, pero hay ocasiones en las que no sentirse bien es una preocupación. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> guiones para tiendas de comestibles/panadería guión para socios comunitarios marcadores/lápices papel de construcción <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> salud y Bienestar recursos compasión agente de cambio 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes planificarán e implementarán una feria de salud y bienestar comunitario.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Sabías que está bien no estar bien? ¿Alguna vez has escuchado ese dicho antes? Permita que los académicos levanten la mano. ¿Qué significa eso? Permita que los académicos respondan.</i> Facilitador: <i>¡Muchas gracias por esas respuestas que invitan a la reflexión! Estás en lo correcto. Está bien experimentar estrés. Está bien sentirse triste. Está bien tener un mal día. Básicamente, es decir que somos humanos y que está bien sentir lo que sientes. Esto incluye sentimientos distintos de la alegría y la felicidad. Está bien no estar bien. Levanten la mano si alguna vez han sentido que no estaban bien. El facilitador también debe tener la mano levantada.</i> Facilitador: <i>Las vacaciones pueden ser un momento difícil para las personas por muchas razones. ¡Lo que no queremos es que la gente nunca se sienta bien! Programa: Marshmello y Demi Lovato – “OK Not To Be OK” (video musical oficial).</i> Facilitador: <i>¿Cuál es tu reacción ante esta canción? ¿Qué te destacó? Dé tiempo a los estudiantes para que compartan cómo los hizo sentir esta canción.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Entonces, si está bien no estar bien, pero no está bien permanecer así, ¿cómo se puede llegar a estar bien? ¿A qué te dedicas? Permita que los académicos respondan. ¡Sí! ¡Consigue ayuda! Mucha gente lucha con esto. Por esta razón, vamos a planificar y organizar una feria de salud y bienestar comunitario.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Debemos decidir como grupo cuándo, quién, qué y dónde. El grupo debe trabajar en conjunto para decidir la logística, el tema y otros detalles importantes de la feria de salud y bienestar. Luego, los académicos deben dividirse en grupos más pequeños para continuar con la planificación.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno y décimo grado pueden llamar a las tiendas de comestibles y panaderías locales para solicitar donaciones de agua y refrigerios. Los estudiantes recibirán un guión para decírselo a la empresa.

Los académicos pueden diseñar folletos para el evento. Los folletos también se pueden crear en inglés y en otros idiomas.

Los estudiantes de undécimo y duodécimo grado pueden llamar o enviar correos electrónicos a los socios de la comunidad para invitarlos a la feria. Los estudiantes recibirán un guión para decírselo al socio comunitario.

Los académicos crearán y mantendrán una hoja de cálculo de confirmación de asistencia.

Los académicos pueden elaborar un artículo periodístico para enviarlo al periódico local que anuncie el evento.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cómo se siente saber que ayudaste a alguien a obtener los recursos que necesita para estar bien.*

Recursos suplementarios:

Marshmello y Demi Lovato - OK Not To Be OK (Video musical oficial)



Guiones para la feria de salud y bienestar comunitarios

Tienda de comestibles/panadería

Buenos días/tardes. Mi nombre es _____ y llamo en nombre de _____ (su organización).

Estamos organizando una feria comunitaria de salud y bienestar el _____ . El propósito de la feria es crear conciencia sobre los desafíos de salud mental que afectan a nuestra comunidad.

¿Con quién debo hablar sobre la donación de refrigerios y agua de su organización?

Muchas gracias.

Socio de la Comunidad

Buenos días/tardes. Mi nombre es _____ y estoy llamando/enviando un correo electrónico en nombre de _____

(su organización). Estamos organizando una feria comunitaria de salud y bienestar el _____

_____ . El propósito de la feria es crear conciencia sobre los desafíos de salud mental que afectan a nuestra comunidad.

Nos gustaría invitarte a asistir. Por favor verifique su disponibilidad y confirme su asistencia antes de _____ . Muchas gracias. Si

tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse con _____ al _____ .

Gracias de nuevo.



Plan de actividades

Título: Asuntos de salud mental

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán que su salud mental es tan importante como su salud física. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">cartones de bingo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">salud mentalresponsabilidad	<p>Descripción general de la actividad: ¡Los estudiantes crearán tableros de bingo sobre salud mental y completarán las actividades para tener la oportunidad de ganar bingo!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Salud mental. Escuchamos este término todo el tiempo, pero ¿qué significa realmente? ¿Qué implica? Permite que los académicos compartan sus pensamientos. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. Nuestra salud mental determina cómo manejamos situaciones estresantes, cómo tratamos a otras personas y por qué tomamos las decisiones que tomamos. Escuchamos este término todo el tiempo, ¡pero realmente es muy importante! Si accidentalmente te rompieras la pierna, ¿qué harías? ¿Irías a casa y esperarías que todo mejorara? No, irías al médico. El médico lo evaluará y desarrollará un plan de tratamiento para curar su pierna rota. A veces, nuestra salud mental se daña. Es posible que deba acudir al médico, dejar que evalúe su salud mental y desarrollar un plan de tratamiento para curarlo. Tu salud mental es tan importante como tu salud física.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Cuando nos enfermamos físicamente, vamos al médico. El médico siempre comparte prácticas para ayudarnos a mejorar nuestra salud física. La salud mental funciona de la misma manera. ¿Cuáles son algunas prácticas que podemos hacer para mejorar nuestra salud mental? Permite que los académicos respondan. Comer sano, descansar lo suficiente, cuidarse a sí mismo, ir a terapia o a su consejero escolar y practicar la gratitud son excelentes opciones.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a crear tableros de bingo para concientizar sobre la salud mental. Como grupo, discutiremos qué actividades queremos agregar a nuestros tableros. Serán actividades que mejoren nuestra salud mental. Una vez que tengamos nuestra lista de actividades, podrás agregarlas donde quieras. Coloca una X sobre cualquier actividad que realices en casa. También deberás tomarte una fotografía completando la actividad. Una vez que regresemos, jugaremos al bingo. Si consigues bingo, ganarás una pequeña sorpresa.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede darles a los estudiantes una lista de actividades de autocuidado a modo de ayuda visual.

Los estudiantes también pueden recibir una hoja de bingo precargada.

Los académicos pueden utilizar Google Translate o las funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles según sea necesario.

Los académicos pueden asociarse con alguien, particularmente alguien que hable el mismo idioma nativo.

Los académicos pueden crear un chat grupal de rendición de cuentas y animarse unos a otros a participar en las actividades de autocuidado.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber por qué es importante que cuides tu salud mental.*

Recursos suplementarios:



Bingo de salud mental

Practique el desarrollo de algunos hábitos saludables para la mente con un juego de Bingo de salud mental. Elija una actividad para hacer por día e intente conseguir Bingo esta semana.

Apaga tu teléfono una hora antes de acostarte	Descargar un productividad aplicación	Di algo lindo sobre ti	Estírate para 10 minutos	Exponer un pensamiento ansioso
Lista 5 cosas por las que estas agradecido para	Camina 10 minutos	Leer un libro inspirador	Disfruta de una comida sin teléfono	Sumérgete en un aroma calmante
Encuentra un mantra que te guste y repítelo a lo largo del día.	Revisar un viejo pasatiempo	Establece dos fechas límite personales	Escribir en un diario	Mira un nuevo podcast
Terminar una tarea atrasada	Crear un mejorar el estado de ánimo lista de reproducción	Limpia tu bandeja de entrada (15 minutos)	Descarga una aplicación de atención plena	Crea un ritual nocturno
Toma un no-distracciones caminar	Exponer un pensamiento negativo	Medita durante 10 minutos.	Escuche algo edificante	Arregla algo que te molesta



Bingo de salud mental

B

I

N

G

OH

		ESPACIO LIBRE		

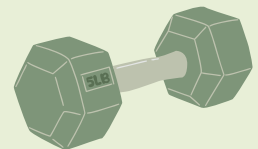
Ideas de cuidado personal para académicos

- Escuchar música.
- Tómate un descanso de las redes sociales por un momento.
- Consigue una planta. Las plantas no sólo son buenas para la salud mental y el espacio físico, sino que cuidarlas puede ser una forma sencilla de añadir más satisfacción a tu vida.
- Dormir bien. Dormir lo suficiente es esencial para su función cognitiva y su salud mental (y también para su salud física).
- Fíjese una hora para acostarse y una hora para levantarse, incluso si no tiene nada que hacer, para adoptar una rutina saludable.
- Colorea un libro para colorear para adultos (o incluso un libro para colorear para niños).
- Meditar.
- Lea algunas noticias edificantes.
- Sal afuera. El aire fresco hace cosas increíbles para tu salud mental.
- Disfruta de tu programa favorito de Netflix.
- Practica afirmaciones positivas diarias.
- Reorganiza tu habitación.
- Acaricia a tu perro o gato. No estamos bromeando: los estudios han demostrado que acariciar a un animal libera serotonina (la sustancia química del cuerpo responsable de la felicidad).
- Mantén un diario.
- Guarda tu teléfono (o ponlo en silencio) al menos una hora antes de irte a dormir.
- Abre tus persianas y cortinas y deja entrar el sol.
- Enciende una vela aromática o difunde aceites esenciales.
- Abre una ventana y deja entrar un poco de aire fresco.
- Crea un tablero de Pinterest y llénalo con citas motivadoras e imágenes inspiradoras.



Ideas de cuidado personal para académicos

- Mirada de estrellas. Mira fijamente las estrellas y siente el poder del universo.
- Cómprate algunas flores.
- Hazte una manicura o pedicura.
- Usa un atuendo que te haga sentir bien contigo mismo, incluso si no vas a ir a ninguna parte.
- Cuando se dé cuenta de que está pensando negativamente, busque una manera de darle un giro positivo.
- Date un día de salud mental cuando te sientas abrumado o agotado.
- Tiende tu cama.
- Abraza tus emociones. Si necesitas llorar, déjate llorar.
- Haz un tablero de visión.
- Dejar de seguir a personas negativas en las redes sociales. No necesitas eso en tu vida.
- Ríete: la risa es buena para tu bienestar mental y tu felicidad. Mira algunas comedias, cuenta algunos chistes, mira comediantes o incluso escucha un podcast divertido.
- Encuentra un nuevo juego para jugar en la tienda de aplicaciones de tu teléfono.
- Consigue algunos marcadores de ventanas y decora tus ventanas.
- Utilice notas adhesivas o escritores de ventanas para escribirse notas de amor en el espejo del baño.
- Ir a dar una vuelta en coche. No importa adónde vayas.
- Toma una foto al día y conviértela en un diario fotográfico de tu vida.
- Siéntate y no hagas absolutamente nada por un rato. Déjate llevar por el momento.
- Ve a Marie Kondo a tu casa y ordena. Deshazte de todo lo que ya no te trae alegría.



Ideas de cuidado personal para académicos

- Organiza tu espacio. El desorden y el desorden pueden causar estrés y ansiedad.
- Consulta contigo mismo diariamente y pregúntate qué necesitas en este momento.
- Practica la gratitud. Haz una lista de todo aquello por lo que estás agradecido.
- Utilice una bomba de ducha para convertir su ducha en un paraíso de aromaterapia.
- Si se siente estresado, deténgase y haga un ejercicio de conexión a tierra. Toma nota de 3 cosas que ves, oyes, hueles y sientes a tu alrededor.
- Come conscientemente. Mientras comes, concéntrate en masticar cada bocado y come despacio. No enciendas la televisión ni hagas nada más mientras comes.
- Practica la autocompasión. Sé amable contigo mismo y trata de dejar de ser tan duro contigo mismo.
- Recopile citas motivadoras en un tablero de Pinterest, su muro o un tablero de visión.
- Haz una lista de 20 cosas que amas de ti mismo. Si se te ocurre más, será aún mejor.
- Escribe cosas positivas para decirte a ti mismo o pequeñas notas de amor propio y ponlas en un frasco. En los días en los que te sientas estresado o no estés bien mentalmente, elige uno y léelo tú mismo.
- Encuentre un lugar agradable y tranquilo y observe la puesta de sol. Si eres madrugador, haz esto al amanecer.
- Prepárate un pequeño kit de cuidado personal lleno de cosas que te hagan sentir feliz y relajado. Es divertido seleccionarlos y puedes tenerlos a mano cuando necesites un descanso mental.
- Crea un espacio acogedor donde puedas recostarte y relájate, ya sea con un montón de almohadas o simplemente en un rincón del sofá donde puedas recostarte.

