

Mes de un vistazo: junio

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



Toma de decisiones	El proceso de toma de decisiones es vital para un estilo de vida saludable.	Toma de decisiones	45 minutos
El poder de nuestras palabras	Cómo dices algo es tan importante como lo que dices.	positivo, negativo, empatía, resiliencia, prevención	45 minutos
Olimpiadas libres de drogas	Decidir no consumir drogas puede tener un impacto positivo en su vida.	libre de drogas	45 minutos
El poder de las afirmaciones positivas	Puede desarrollar la confianza en uno mismo y crear una mentalidad positiva reformulando el diálogo interno negativo con afirmaciones positivas.	afirmaciones positivas	45 minutos

Junio



Plan de actividades

Título: Toma de decisiones

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán el proceso de toma de decisiones. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Señal de pasos para la toma de decisiones/página(s) no incluidas. Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">Toma de decisiones	Descripción general de la actividad: los estudiantes aprenderán las habilidades esenciales para una toma de decisiones eficaz.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>La toma de decisiones es el proceso de pensar en opciones y seleccionar entre diferentes opciones. A veces puede sentir que los adultos le dicen constantemente qué hacer, pero hay muchas decisiones que usted toma por su cuenta cada día. ¿Cuáles son algunas decisiones que has tomado hoy?</i> Haga a cada académico una pregunta de decisión.<ul style="list-style-type: none">¿Dormiste hasta tarde o te despertaste a tiempo?¿Qué fue lo primero que hiciste al despertar?¿Qué comiste de desayuno?¿Por qué elegiste usar el outfit que llevas?¿Qué escuchaste o viste hoy?¿Habló con alguien fuera de su casa hoy?¿Cómo decidiste tu peinado hoy?
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Estos son componentes clave de la toma de decisiones. Prepare un letrero/página para cada letra.</i><ul style="list-style-type: none">D—Definir/identificar el objetivo.E—Establezca sus opciones.C—Considere sus opciones.I—Identificar los pros y los contras.D—Desarrolla tu plan de acción/toma tu decisión.E—Evalúa tu decisión.El facilitador debe guiar a los académicos en una discusión que les permita comprender cómo las consecuencias impactan la toma de decisiones. A menudo, cuanto más importantes sean las consecuencias, más difícil será la decisión.Pida a los académicos que sugieran algunos factores que pueden influir en las decisiones que toman. Las posibles respuestas incluyen la presión de los compañeros, las creencias personales, las opiniones de alguien a quien respetan, los valores, las leyes, los padres y las metas futuras.



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

- El facilitador debe hacer que los académicos trabajen en parejas o en grupos pequeños para aplicar el proceso de toma de decisiones a los siguientes escenarios:
 1. Tu facilitador te dice que te quites la capucha en clase, pero tienes frío. ¿Qué harías?
 2. Entrás al baño y ves a los estudiantes vapeando. ¿Qué harías?
 3. Encuentras un billete de 100 dólares en el autobús escolar. ¿Qué harías?
 4. Recibes ofertas para dos oportunidades laborales de verano. Uno paga más, pero el otro se relaciona con sus objetivos profesionales futuros. ¿Cómo decides qué trabajo tomar?
 5. Eres parte de un equipo que trabaja en un proyecto. Un miembro del equipo no contribuye mucho. ¿Cómo aborda la situación y anima a todos a contribuir por igual?



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Juega D.E.C.I.D.E. El facilitador proporcionará tarjetas didácticas con los pasos para la toma de decisiones y pedirá a los estudiantes que coloquen las tarjetas en el orden correcto. La respuesta debe deletrear la palabra "decidir".

Los académicos pueden jugar al Jenga de toma de decisiones. Los académicos enumerarán una decisión que tomaron por sí mismos hoy mientras sacan una pieza de Jenga.

Los académicos pueden hacer un diario de toma de decisiones. Para ello, deben llevar un diario de decisiones durante una semana para documentar las diversas decisiones que han tomado, el proceso seguido y los resultados. Al final de la semana, deben completar una entrada en el diario sobre lo que aprendieron sobre sí mismos.

Reflexión de la actividad: Enumere uno de los pasos clave en el proceso de toma de decisiones. En una escala que va del 1 al 5, donde 1 es el que tiene menos confianza y 5 el que tiene más confianza, califique qué tan seguro se siente acerca de sus habilidades para tomar decisiones después de esta actividad.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Elegir una conversación positiva: el poder de nuestras palabras

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comprenderán la importancia de la comunicación positiva y aprenderán a expresarse de manera constructiva. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> pizarron marcador no-permanente Papel de gráfico marcadores fichas o tiras de papel revisar el folleto de diálogo interno negativo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> positivo negativo empatía resiliencia prevención 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes participarán en debates y actividades para promover la importancia de elegir sus palabras con cuidado para inspirarse y apoyarse mutuamente a la hora de tomar decisiones saludables y crear un ambiente positivo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Antes de que comience la clase, el facilitador debe esparcir palabras positivas y negativas al azar en el espacio designado. Asegúrese de que las palabras sean grandes y legibles para una caminata de impacto de palabras. Cuando lleguen los estudiantes, explíqueles que ha esparcido palabras por todo el espacio para que puedan participar en una "Caminata sobre el impacto de las palabras". Indique a los estudiantes que caminen con paso seguro cuando encuentren una palabra positiva y que caminen con paso más abatido cuando encuentren una palabra negativa. <ul style="list-style-type: none"> <i>Pida a los estudiantes que se extiendan en el espacio designado.</i> <i>Reproduzca música de fondo para crear un ambiente animado.</i> <i>Indique a los estudiantes que caminen libremente por el área, prestando atención a las palabras en el suelo.</i> <i>A medida que encuentren cada palabra, pídale que ajusten su estilo de caminar en consecuencia.</i> Después de la caminata sobre el impacto de las palabras, reúna a los académicos para una discusión. Pregunte a los eruditos cómo se sintió al caminar sobre palabras positivas y negativas. Discuta si las palabras influyeron en su estado de ánimo o en su confianza.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El diálogo interno negativo afecta a las personas emocional, mental e incluso físicamente. Anime a los estudiantes a reflexionar sobre si notan patrones o temas en sus propias experiencias.</i> Revise el folleto de Diálogo interno negativo y guíe a los estudiantes a través de un breve ejercicio de atención plena para ayudarlos a mantenerse presentes y concentrados. Esto podría implicar un ejercicio de respiración guiado o una actividad de visualización.



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

- **Facilitador:** *Empiece a realizar un seguimiento de sus pensamientos en la escuela, el trabajo, los deportes, etc. ¿Con qué frecuencia se habla a sí mismo de forma negativa? ¿Afirmativamente?*

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden crear un collage de afirmaciones en cartulina o digitalmente.

Los académicos pueden incluir palabras escritas en su idioma nativo al completar su Collage de Afirmaciones.

Los académicos pueden seleccionar e investigar afirmaciones de la literatura, la filosofía o la psicología que resuenan con ellos. Pueden crear collages que representen aspectos específicos de su vida, como el éxito académico, el crecimiento personal o las aspiraciones futuras.

Reflexión de la actividad: Los estudiantes pueden escribir afirmaciones diarias que puedan decirse a sí mismos. También pueden crear una lista de reproducción positiva de canciones para ayudarlos a ellos mismos o a otros cuando las conversaciones negativas intentan invadir su paz.

Recursos suplementarios:



Folleto de diálogo interno negativo

Superar el diálogo interno negativo es un aspecto crucial para mantener una mentalidad saludable y promover el bienestar general. Aquí hay algunas estrategias para ayudar a superar las conversaciones negativas:

Conciencia:

- Reconocer pensamientos negativos. Presta atención a tus pensamientos e identifica cuando se vuelven negativos. La conciencia es el primer paso para realizar cambios positivos.

Desafía los pensamientos negativos:

- Precisión de la pregunta. Desafía la exactitud de tus pensamientos negativos. Pregúntese si hay evidencia que respalde esos pensamientos o si se basan en suposiciones.
- Considere alternativas. Busque perspectivas alternativas y más positivas en una situación. Considere lo que podría decir un amigo en una situación similar.

Practica la autocompasión:

- Ser amable con usted mismo. Trátate a ti mismo con la misma amabilidad y comprensión que le ofrecerías a un amigo. Recuerde que todo el mundo comete errores y los contratiempos son una parte natural de la vida.

Afirmaciones positivas:

- Utilice declaraciones positivas. Reemplace los pensamientos negativos con afirmaciones positivas. Las afirmaciones son afirmaciones positivas que pueden ayudarle a desafiar y superar los pensamientos negativos y el autosabotaje.

Rodéate de positividad:

- Elija influencias positivas. Rodéate de personas positivas que te animen y te apoyen. Limite la exposición a influencias negativas, tanto en persona como en línea.

Atención plena y meditación:

- Practica la atención plena. Realice ejercicios de atención plena o meditación para llevar su atención al momento presente. La atención plena puede ayudarte a observar los pensamientos sin juzgarlos y crear una distancia mental de la negatividad.

Celebre los logros:

- Reconocer los éxitos. Celebre sus logros, por pequeños que sean. Concéntrese en lo que ha logrado en lugar de insistir en los fracasos percibidos.

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):

- Ayuda profesional. Considere buscar la orientación de un profesional de la salud mental, especialmente si el diálogo interno negativo tiene un impacto significativo en su vida diaria. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque terapéutico que puede resultar particularmente eficaz para abordar los patrones de pensamiento negativos.

Plan de actividades

Título: Olimpiadas libres de drogas

Tiempo sugerido: 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 cómo la decisión de dejar las drogas puede afectar sus vidas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> cinta para rayuela 32 anillos circulares o círculos grabados 4 bolitas y 4 cestas 4 cuerdas para saltar, trofeos o certificados o tarjetas de drogas. <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> libre de drogas 	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes competirán en una actividad de los Juegos Olímpicos sin drogas, algo que tal vez no puedan completar con éxito si las drogas son parte de sus vidas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hay muchos beneficios al decidir dejar las drogas. Hoy, nos desafiaremos a superar los peligros de consumir drogas y celebrar estar libres de drogas, ¡al igual que los atletas olímpicos!</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador creará cuatro pistas de obstáculos con los mismos obstáculos: rayuela, cuatro aros circulares, una pelota pequeña con una canasta (los estudiantes solo deben hacer una canasta una vez) y saltar la cuerda cinco saltos consecutivos. Pegue las siguientes explicaciones en el suelo junto a cada punto de cada hilada: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rayuela: Graduado de secundaria. 2. Cuatro anillos circulares: Graduarse de la universidad o comenzar la carrera de sus sueños. 3. Baloncesto: Promoción en el trabajo soñado o aumento de ganancias por el trabajo soñado. 4. Saltar la cuerda: condición de millonario. Facilitador: <i>Cada equipo recorrerá la carrera de obstáculos al mismo tiempo. Todos los miembros del equipo deben completar cada obstáculo. Antes de participar en una parte de la carrera de obstáculos, deben recitar el tema de la Semana del Listón Rojo. Los Juegos Olímpicos terminarán cuando todos los equipos terminen la carrera de obstáculos.</i> Proporcionar trofeos al equipo ganador.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Quién puede hablar sobre cómo te sentiste al superar cada obstáculo? ¿Cuántas veces pasaron antes de que te sintieras cómodo para recitar el tema de la Semana del Listón Rojo? ¿Alguien puede decirnos el impacto de superar cada obstáculo y la recompensa o impacto en sus vidas (es decir, el estatus de millonario)? Permita también cualquier discusión orgánica.</i>

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

- **Facilitador:** *En la vida, usted puede experimentar desafíos al tratar de tomar buenas decisiones, especialmente aquellas relacionadas con estar libre de drogas. Sin embargo, recuerde siempre los muchos beneficios de elegir vivir una vida libre de drogas. ¡Todos somos campeones olímpicos libres de drogas!*
- **Presentar los certificados o tarjetas a todos.**

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una copia impresa de las instrucciones y el tema de la Semana del Listón Rojo y repetirlos según sea necesario.

El facilitador puede garantizar que todos los académicos participen y brinden información a sus equipos.

El facilitador puede utilizar videos para mostrar a los estudiantes cómo maniobrar a través de la carrera de obstáculos.

El consumo de drogas podría provocar que no puedas competir en actividades divertidas como las Olimpiadas libres de drogas. Haga una lista de otras cosas que quizás no pueda hacer si abusa de las drogas y el alcohol.

Reflexión de la actividad: ¡Ace sabe cómo tomar buenas decisiones y superar cualquier obstáculo para estar libre de drogas! ¿Cómo superará los obstáculos para permanecer libre de drogas?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: El poder de las afirmaciones positivas

Tiempo sugerido: 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 desarrollarán la confianza en sí mismos y crearán una mentalidad positiva al reformular el diálogo interno negativo con afirmaciones positivas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> papel de construcción marcadores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> afirmaciones positivas 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes crearán tarjetas de felicitación que brinden una afirmación positiva para cada día de la semana. Diseñarán una portada acorde al tema. También incluirán una afirmación dentro de la tarjeta.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Académicos, sé que han oído hablar de ellos antes. ¿Qué son las afirmaciones positivas? Permita que los académicos respondan. ¿Alguien puede darme un ejemplo de afirmación positiva? Permita que los académicos compartan ejemplos. Sí, esos fueron ejemplos asombrosos de afirmaciones positivas. Ejemplos adicionales de afirmaciones positivas incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Tomo buenas decisiones. Mi cuerpo está sano. Soy talentosa. Merezco ser feliz. Estoy en paz. Estoy muy agradecido por la vida.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: ¿Alguien puede pensar en algún beneficio de decir afirmaciones positivas? Permita que los académicos intercambien ideas y compartan beneficios. A continuación se muestra una lista de beneficios que los académicos pueden o no mencionar. <ol style="list-style-type: none"> Desarrolla la confianza en uno mismo. Crea una mentalidad positiva. Reduce la ansiedad. Disminuye el estrés. Destruye los pensamientos de autosabotaje. Mejora tu estado de ánimo. Mejora las habilidades para resolver problemas.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Hoy vamos a crear tarjetas de felicitación con afirmaciones positivas para cada día de la semana. Diseñarás una portada que combine con el tema y escribirás una afirmación dentro de la tarjeta. El tema del domingo: ¡Ten confianza! Tema del lunes: Eres una luz. ¡Se alegre! Tema del martes: ¡Eres genial! Tema del miércoles: ¡Camina con valentía! Tema del jueves: ¡Eres digno! Tema del viernes: ¡Puedes seguir adelante! Tema del sábado: ¡Ama quién eres!

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden ver/escuchar afirmaciones positivas para adolescentes.

<https://youtu.be/3WS4iynPYro?si=VvCG44YHqogHI AYM.>

Los estudiantes pueden usar funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles.

Los académicos pueden elegir un familiar o amigo con quien les gustaría compartir sus afirmaciones cada día.

Los académicos pueden crear tarjetas de felicitación digitales.

Reflexión de la actividad: ¿Crees que sucederá si te comprometes a decir afirmaciones positivas todos los días.

Recursos suplementarios:

