

Mes de un vistazo: marzo

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



¡Yo sano, tú sano!	No es necesario esperar hasta ser adulto para recuperar la salud.		30 a 45 minutos
Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo	Al reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos, uno puede ganar confianza y desarrollar una perspectiva más optimista de la vida.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo	Dos sesiones de 30 a 45 minutos
Más que solo físico	Su salud física puede afectar positivamente su salud mental	serotonina, salud mental, salud física	45 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: ¡Saludable para mí, saludable para ti!

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 identificarán las características de una persona física y mentalmente. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> documento mentalmente fuerte lápices/bolígrafo proyector computadora portátil cartulina marcadores lapices de colores lápices de color Papel de gráfico <p>Vocabulario:</p>	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes identificarán las características de una persona física y mentalmente sana después de la escuela secundaria.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador informará a los estudiantes que un estilo de vida libre de drogas tiene un impacto positivo en su salud física y mental.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Según "Psychology Today", una persona mentalmente sana tiene las siguientes características: <ol style="list-style-type: none"> Puedes ser feliz por los demás, incluso cuando tu propia vida sea desafiante. No tienes envidia de lo que tienen los demás. Tienes buenos límites en tus relaciones. Te cuidas. Ayudas a los que te rodean. Sigue intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles. Disfrutas de las cosas sencillas de la vida. Dejas ir la ira y no guardas rencor a quienes te han hecho daño. Tienes algo que esperas hacer o experimentar. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo. Distribuya la hoja de registro de Mentalmente fuertes. Facilitador: Mire la primera columna de su hoja de registro de Mentalmente Fuerte. Escribe una descripción de cómo debería ser cada característica para ti después de la secundaria o qué significa esa característica para ti una vez que seas adulto. Dé tiempo a los estudiantes para que escriban sus respuestas y las compartan en voz alta. Ahora que ha identificado y descrito su estado ideal después de la escuela secundaria como persona mentalmente sana, hablemos sobre la salud física. En el reverso de tu hoja de registro de Mentalmente fuerte, enumera algunas cosas que puedes hacer para mantenerte físicamente sano, incluso después de la escuela secundaria.

<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asigne de 4 a 5 grupos de estudiantes y haga que cada grupo trabaje en conjunto para escribir cinco características que creen que necesitarán después de la escuela secundaria para tener salud física y cinco características que creen que necesitarán para mantener una salud mental positiva en el papel afiche que está en la pared.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora que hemos identificado y discutido cómo puede estar mental y físicamente sano. Diseñemos un folleto digital para compartir en nuestras páginas de redes sociales. El folleto deberá mostrar cómo un adolescente sano puede convertirse o seguir siendo un adulto sano utilizando las características y hábitos mentales y físicos identificados por su grupo.</i> • Publique el folleto en su página de redes sociales y pida a otros que lo compartan. En un mes, veremos cuántas veces se han compartido los folletos.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede leer las diez características en voz alta y también proporcionar el documento para que los académicos lo sigan.

El facilitador puede proporcionar múltiples ejemplos de características físicamente fuertes.

Permita que los estudiantes diseñen un cartel usando sus tres principales características mentalmente fuertes y tres físicamente fuertes de un adulto o de su yo futuro. Organice un concurso de carteles en la clase, haga que los estudiantes voten y luego exhiba el cartel ganador en la escuela o exhiba todos los carteles en la escuela. Los académicos pueden diseñar usando una cartulina o en la computadora.

Reflexión de la actividad: Ace quiere saber si estás sano. Según las características dadas, ¿qué tan saludable estás?

Recursos suplementarios:



¡Mentalmente fuerte!

Características mentalmente fuertes	Healthy Me (5 años después de la secundaria)
1. Puedes ser feliz por los demás, incluso cuando tu propia vida sea desafiante.	
2. No tienes envidia de lo que tienen los demás.	
3. Tienes buenos límites en tus relaciones.	
4. Te cuidas.	
5. Ayudas a los que te rodean.	
6. Sigue intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles.	
7. Disfrutas de las cosas sencillas de la vida.	
8. Dejas ir la ira y no guardas rencor a quienes te han hecho daño.	
9. Tienes algo que esperas hacer o experimentar.	
10. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo.	



Plan de actividades

Título: Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: (1 de 2) 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 académicos reconocerán los beneficios del diálogo interno positivo y las consecuencias del diálogo interno negativo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> globos pequeños trozos de papel bolígrafo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> diálogo interno positivo diálogo interno negativo 	<p>Resumen de la actividad: El diálogo interno positivo es una herramienta poderosa que puede ayudar a los estudiantes a superar desafíos y desarrollar su autoestima. Al reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos, los académicos pueden ganar confianza y desarrollar una perspectiva más optimista de la vida.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El diálogo interno es la voz interior que suena dentro de nuestras cabezas. El diálogo interno positivo ocurre cuando nos hablamos a nosotros mismos de una manera tranquilizadora, amable y optimista. Mientras leo las siguientes declaraciones, comparta cómo puede convertirlas en un diálogo interno que sería más amable y ayudaría al bienestar de alguien.</i> <ul style="list-style-type: none"> Soy tan estúpido que no puedo creer que haya reprobado mi examen de matemáticas. Mi cabello se ve horrible hoy. Soy demasiado bajo, nunca estaré en el equipo de baloncesto. No le agrado a nadie, simplemente me toleran. Odio los lunes. Hoy va a ser horrible.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Piensa en un momento en el que hayas tenido un pensamiento negativo sobre ti mismo. Escribe ese pensamiento en una hoja de papel. Coloque el papel en el globo, infle y ate el globo para cerrarlo. Una vez que todos en la sala hayan inflado su globo, cámbielos varias veces, asegurándose de que nadie tenga su globo original. A la cuenta de tres, haremos estallar los globos. Luego leerá el pensamiento negativo y compartirá cómo esa persona puede cambiar ese pensamiento por uno positivo.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Haga que los estudiantes se alineen horizontalmente a lo largo del salón. Permítalos turnarse para decir una palabra/frase positiva sobre ellos mismos. A medida que dice la frase/palabra, puede dar un paso adelante. Si no pueden pensar en una palabra o frase, deben dar un paso atrás. Esto continuará hasta que una persona llegue al otro lado de la habitación. Esta persona será la ganadora.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden crear un collage que incluya una imagen de ellos mismos en el medio. La imagen debe estar rodeada de palabras e imágenes centradas en afirmaciones positivas. Los académicos pueden recortar palabras de revistas o escribirlas.

Los académicos pueden crear un libro de afirmaciones positivas. Deben elegir sus cinco afirmaciones positivas principales, escribirlas en una hoja de papel y hacer un dibujo que las acompañe. Deben reunir las páginas y consultarlas cuando se sientan abrumados o necesiten un impulso. Esto también se puede hacer digitalmente.

Reflexión de la actividad: El diálogo interno positivo puede tener un gran impacto en cómo pensamos y sentimos. Con el tiempo, participar en un diálogo interno más positivo puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la autoestima, aumentar la motivación, inspirar la productividad y mejorar la salud física y mental en general.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: (2 de 2) 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 académicos reconocerán los beneficios del diálogo interno positivo y las consecuencias del diálogo interno negativo. <p>Materiales:</p> <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> diálogo interno positivo, diálogo interno negativo 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes reemplazarán los pensamientos negativos por otros positivos como una forma de ganar confianza y desarrollar una perspectiva más optimista de la vida.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Varias canciones populares incluyen letras con afirmaciones positivas. Algunos ejemplos incluyen "Roar" de Katy Perry, "Good Life" de One Republic, "Happy" de Pharrell Williams y "Beautiful Life" de Ace of Base. Imprima la letra y haga que los académicos la lean. Pueden leer, resaltar las palabras positivas e incluso cantarlas.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>La forma en que nos hablamos a nosotros mismos es importante porque afecta la forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos. Incluso afecta lo que hacemos. Imagínesse un académico que quiere estar en el equipo de baloncesto. Aunque quiere estar en el equipo, se dice a sí mismo: "Probablemente no forme parte del equipo. ¿Por qué molestarse en probarlo? ¿Cómo crees que se sentirá cuando se diga eso a sí mismo? Permita que los académicos respondan. ¿Qué crees que podría hacer? Permita que los académicos respondan. Si fueras su amigo, ¿qué le dirías? Permita que los académicos respondan.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Académicos, trabajen con un compañero y túrnense para hablar sobre una situación reciente que los hizo sentir estresados o abrumados. Discuta los pensamientos negativos que experimentó durante esa situación.</i> Anime a los académicos a replantear esos pensamientos negativos en declaraciones positivas usando declaraciones en primera persona como "Puedo manejar esto" o "Aprenderé de esta experiencia". Haga que los estudiantes compartan sus declaraciones positivas de diálogo interno con un compañero, discutiendo la diferencia entre cómo les hacen sentir esas declaraciones en comparación con las que hayan dicho anteriormente. Pregúnteles cómo pueden aplicar el diálogo interno positivo en situaciones futuras.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Retiro de equipaje: La palabra equipaje se usa para describir las cosas a las que nos aferramos. Esto puede incluir cosas que la gente nos ha dicho o hecho. Haz una lista de las cosas negativas que la gente te ha dicho y tírala en una bolsa de plástico. En lugar de llevar esa bolsa contigo, tírala a la basura.

Los académicos pueden pasarse un espejo y decir cinco cosas positivas sobre sí mismos en su lengua materna.

Los académicos pueden escribir una carta positiva a alguien a quien le vendría bien un poco de aliento.

Reflexión sobre la actividad: El propósito de esta actividad es acostumbrarte a utilizar un diálogo interno positivo en lugar de menospreciarte. Recuerda que condicionarte no sólo a identificarte positivamente sino también a creerlo lleva tiempo. Recluta a amigos cercanos y familiares para que te ayuden a replantear tu diálogo interno negativo cuando te quedes estancado.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Más que solo actividad física

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 estudiantes participarán en actividades físicas que mejoren su estado de ánimo, reduzcan el estrés y mejoren el sueño. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">una mente abierta <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">serotoninasalud mentalsalud física	<p>Resumen de la actividad: ¡Los estudiantes intercambiarán ideas y participarán en una actividad física para demostrar cómo el movimiento afecta su salud mental!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Sabías que puedes mejorar significativamente tu estado de ánimo moviendo físicamente tu cuerpo? Para los que practicáis deporte, ¿alguna vez os habéis sentido sin ganas de ir a practicar pero después os habéis sentido mejor? Permita que los académicos estén de acuerdo. Esto se debe a que el ejercicio ayuda a liberar serotonina, la hormona del bienestar que ayuda a mejorar el estado de ánimo. También aprendí que la actividad física ayuda a reducir el estrés. ¡Este me dejó atónito! ¿Levante la mano si sufre de insomnio? Haga una pausa para que los académicos levanten la mano. La actividad física es el mejor tratamiento, el más seguro y el más económico para el insomnio.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy les presentaré algunas actividades físicas que pueden realizar en casa para mejorar su salud mental. ¿Hay alguien que se sienta deprimido o estresado hoy? No tienes que compartir si no quieres. Sin embargo, si es así, tenga en cuenta cómo se siente después de que terminemos nuestras actividades.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Ejemplos de actividades que se pueden realizar con los estudiantes incluyen caminar (en interiores o exteriores), bailar (un video de baile en línea en YouTube), una fiesta de baile de cinco minutos (seleccione cinco canciones y los estudiantes tienen que cambiar de movimiento cada vez que cambia la canción) o una fiesta de baile congelado (los eruditos se congelan cada vez que la canción se detiene), saltos o círculos con los brazos, yoga, luz roja/luz verde, etiqueta congelada, escondite o sillas musicales.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una lista de actividades físicas que pueden realizar en casa.

Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario. Los estudiantes pueden usar funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles. Los académicos pueden asociarse con alguien, particularmente alguien que hable el mismo idioma nativo.

Los académicos pueden registrar su estado de ánimo durante dos semanas. Anímelos a realizar algún tipo de actividad física cuando se sientan deprimidos o estresados y documente cómo se sienten después de la actividad.

Permita que los estudiantes creen un video de 1 a 2 minutos de ellos mismos demostrando y explicando una actividad de su elección.

Reflexión sobre la actividad: Ace quiere saber qué actividad física incorporarás a tu rutina semanal cuando te sientas estresado.

Recursos suplementarios:

