

Mes de un vistazo: mayo

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



Consciencia	Practicar conductas que mejoren la salud puede contribuir a una mejor gestión del estrés y reducir las posibilidades de explorar el consumo de sustancias como alternativa.	consciencia	30 minutos
¿Estrés? No tengo tiempo para eso	No siempre puedes controlar las cosas en tu vida que pueden causar estrés, pero puedes controlar cómo respondes a los eventos estresantes.	estrés	45 minutos
Zen yo por favor	Tener una rutina para acostarse cada noche puede ayudar a su cuerpo a reconocer que es hora de irse a dormir.	estrés, jardín zen	30 minutos
¿Cómo te sientes?	La música puede ser una salida creativa para mejorar tus sentimientos y emociones.	género	45 minutos

Mayo



Plan de actividades

Título: Mindfulness

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán la importancia de participar en actividades que sean mental y emocionalmente saludables.	Descripción general de la actividad: esta actividad ayuda a promover la atención plena y enseña a los estudiantes cómo practicar comportamientos que mejoran la salud y apoyan un mejor manejo del estrés. Estas actividades también reducen las posibilidades de que los académicos exploren el uso de sustancias como una alternativa.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Tu mente y tus emociones afectan tu salud en general. El estrés no controlado puede aumentar el riesgo de que usted intente lidiar con los factores estresantes (incluidos los problemas de salud mental y los traumas) mediante el uso de drogas y otras sustancias. Hoy vamos a participar en una actividad que puede ayudarte a cuidar tu propia salud mental. Dado que cada persona es única, las actividades que lo ayudan a relajarse o sentirse mejor pueden ser diferentes de las que pueden ayudar a sus amigos o familiares.</i>Facilitador: <i>Con una muestra de los dedos, ¿qué tan estresado estás ahora? Un dedo (no el medio, por favor) indica apenas estrés, y diez dedos significan súper estrés.</i>Facilitador: <i>Está bien sentirse "no bien". Puede resultar difícil manejar circunstancias difíciles. Por eso es importante cuidar su salud emocional y mental practicando formas saludables de afrontar la situación. Con suerte, al final de esta actividad, algunos de sus niveles de estrés disminuirán al menos en un número.</i>
Materiales:		
Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">consciencia	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy practicaremos movimientos conscientes para fortalecer tu mente y tu cuerpo. Por favor párese y siga estas instrucciones.</i><ol style="list-style-type: none">1. Separe los pies a la altura de las caderas y junte las manos frente al pecho, entrelazando los dedos.2. Respire profundamente. Mientras exhala, presione las palmas de las manos hacia adelante, abriendo la espalda.3. Inhale y levante los brazos, rectos por encima de la cabeza, estirando las palmas hacia el cielo.4. Exhale, suelte los dedos entrelazados y abanique los brazos hacia abajo y detrás de la espalda.5. Entrelaza los dedos detrás de la espalda.6. Inhala, mira hacia arriba y levanta el corazón hacia el cielo, doblando ligeramente la espalda.



	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<p>7. Exhala, dobla las rodillas e inclínate hacia adelante, apuntando las manos hacia el cielo y la cara hacia el suelo.</p> <p>8. Inhale y levántese, soltando los dedos y abriendo los brazos hacia el cielo, juntando las palmas.</p> <p>9. Exhale y junte las manos, con las palmas tocando el corazón.</p> <p>10. Repita los pasos del 1 al 9. En el paso 9, lleve las manos detrás de la cabeza en lugar de hacia el corazón.</p> <p>11. Abra bien los codos y respire.</p> <p>12. Exhale, inclínese hacia la derecha, doblando el torso y extendiendo el brazo izquierdo por encima y el derecho hacia el suelo.</p> <p>13. Inhala y vuelve al centro con las manos detrás de la cabeza.</p> <p>14. Exhale, inclínese hacia la izquierda, doblando el torso y extendiendo el brazo derecho por encima y el izquierdo hacia el suelo.</p> <p>15. Inhala, lleva los brazos al centro y extiende la mano hacia el cielo sobre tu cabeza, juntando las palmas.</p> <p>16. Exhale, gire el torso hacia la derecha y baje los brazos a los lados.</p> <p>17. Inhale, mire hacia el centro y levante los brazos hacia el cielo sobre su cabeza, presionando las palmas juntas.</p> <p>18. Exhale, gire el torso hacia la izquierda y baje los brazos a los lados.</p> <p>19. Inhale, mire hacia el centro y levante los brazos hacia el cielo sobre su cabeza, juntando las palmas.</p> <p>20. Suelta los brazos a los costados</p>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: Nuestra actividad final será "Un minuto de bien". Reflexiona durante un minuto sobre algo que te ha ido bien o algo por lo que estás agradecido. Cuando se acabe el minuto, compártelo con la persona que está a tu lado.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden jugar el juego del sonido: escuchen el mundo que los rodea. Identifica ocho sonidos que escuchas, ya sea desde el interior de tu cuerpo, en la habitación o en algún lugar lejano.

Los eruditos pueden meditar sobre diez cosas por las que se sienten agradecidos mientras dan un paseo.

Practica la introspección: Tómate un minuto para quedarte quieto y evaluar cada una de tus emociones en silencio. Observe qué emociones son más fuertes. Pregúntese: "¿Qué siento?" en lugar de "¿Por qué me siento así?" Tenga curiosidad acerca de sus pensamientos y emociones.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *En una escala del uno al diez, ¿qué tan estresado estás ahora? ¿Cuál es una técnica de atención plena que probarás esta semana?*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: ¿Estrés? ¡No tengo tiempo para eso!

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 aprenderán cómo responder creativamente a situaciones estresantes. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> globos harina botellas de agua vacías embudo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> estrés 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes harán sus propias pelotas antiestrés.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El estrés es una respuesta natural a los desafíos o situaciones difíciles de nuestras vidas. Las personas normalmente expresan estrés a través de preocupación o malestar mental. No siempre podemos controlar las cosas en nuestras vidas que pueden causar estrés, pero podemos controlar cómo respondemos a los eventos estresantes.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Quién puede compartir un ejemplo de una situación estresante que haya tenido que afrontar? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Cómo lo manejaste? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Lo manejaría de manera diferente si se enfrentara nuevamente a un desafío similar? Permita que los académicos compartan estrategias saludables para afrontar eventos estresantes.</i> Facilitador: <i>Gracias por compartir sus experiencias con nosotros. Le agradezco que mencione esas útiles estrategias de afrontamiento. Eso nos lleva a nuestra actividad del día. Vamos a hacer bolas de estrés.</i> Permitir que los académicos trabajen en grupos o con socios.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Siga estos pasos:</i> <ol style="list-style-type: none"> Coloque el extremo delgado del embudo dentro de la botella de agua. Vierta harina dentro de la botella de agua a través del embudo. Coloque el globo en la parte superior de la botella de agua y déle la vuelta. Vierte la harina en el globo hasta que tengas la cantidad deseada de harina dentro del globo. Pellizca el globo mientras lo sacas de la botella de agua. Ata tu globo con un nudo para sellarlo.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden tener una copia impresa de las instrucciones escritas en su idioma nativo.

Los académicos pueden trabajar con un compañero.

Los académicos pueden investigar y compartir entre 3 y 5 beneficios de una pelota antiestrés. Pueden utilizar esta información para crear un comercial breve de pelotas antiestrés.

Reflexión de la actividad: ¿Crees que las bolas antiestrés son útiles para controlar el estrés?

Recursos suplementarios:



Instrucciones para hacer una pelota antiestrés

1. Coloque el extremo delgado del embudo dentro de la botella de agua.
2. Vierta harina dentro de la botella de agua a través del embudo.
3. Coloque el globo en la parte superior de la botella de agua y déle la vuelta.
4. Vierte la harina en el globo hasta que tengas la cantidad deseada de harina dentro del globo.
5. Pellizca el globo mientras lo sacas de la botella de agua. Ata tu globo con un nudo para sellarlo.



Plan de actividades

Título: Zen Me Please

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán cómo calmarse y eliminar el estrés de su mente antes de acostarse. Materiales: <ul style="list-style-type: none">bandeja poco profundaarena finapequeñas rocasrastrillos en miniaturapequeñas plantas artificiales Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">estrésera transparente	Resumen de la actividad: ¡Los estudiantes harán su propio jardín zen!	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Como recordatorio, el estrés es una respuesta natural a los desafíos o situaciones difíciles de nuestras vidas. Ninguno de nosotros está exento de ello. Las personas normalmente expresan estrés a través de preocupación o malestar mental. No siempre podemos controlar las cosas en nuestras vidas que pueden causar estrés, pero podemos controlar cómo respondemos a los eventos estresantes.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Algunos de ustedes han compartido ejemplos de experiencias estresantes anteriormente. Permítanme compartir una experiencia reciente. Comparte una experiencia personal y cuenta cómo respondiste.Facilitador: Todos necesitamos estrategias para afrontar el estrés. Hoy vamos a hacer nuestros propios jardines zen. Un jardín zen es una pequeña representación de la naturaleza y puede ayudarte a relajarte antes de acostarte. Permitir que los académicos trabajen en grupos o con socios.
	Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador verterá una fina capa de arena en una bandeja poco profunda para cada alumno. Permita que los estudiantes agreguen un par de rocas y pequeñas plantas artificiales a su jardín.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden trabajar con un
compañero para crear su jardín zen.

Los académicos pueden investigar y compartir
entre 3 y 5 beneficios de los jardines zen.

Reflexión de la actividad: ¿Quieres saber por qué crees que los jardines zen son útiles para controlar el estrés.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: ¿Cómo me siento?

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">Esta actividad brindará a los estudiantes una salida creativa para expresar/mejorar sus sentimientos y emociones a través de la música. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">ChromebooksLos telefonos <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">género	<p>Descripción general de la actividad: los académicos participarán en una mesa redonda con sus compañeros y crearán una lista de reproducción de canciones relajantes para reflejar su estado de ánimo, calmarlos o mejorar su estado de ánimo. Podrán agregar canciones según sea necesario.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador reproducirá los siguientes videos de YouTube: https://youtu.be/B6Dhz9GUTwY?si=5Mgzl2CQw4lk mAkP, https://youtu.be/SnUBbFAICY?si=T0EnismKNW9r2vDs u otros videos relajantes o calmantes.Facilitador: <i>Cuando escuchas estos sonidos, ¿qué sientes o piensas? ¿Te hacen sentir relajado? ¿Nervioso? ¿Por qué o por qué no?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>La música tiene la capacidad de hacernos sentir mejor. Puede calmarnos o incluso ayudarnos a celebrar momentos memorables de nuestras vidas. Hay canciones que nos animan y canciones que nos entristecen. Si te sientes triste o deprimido, escucha música que no sea triste. Hoy queremos centrarnos en la música que nos levante el ánimo. Hablaremos de música para escuchar cuando nos sentimos estresados, cuando estamos tristes e incluso cuando estamos felices.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy crearás una lista de reproducción. Puede utilizar su teléfono o computadora. Tu lista de reproducción constará de tres o más canciones de cada una de las tres categorías. Las categorías son tu género musical favorito, un género que normalmente no escuchas y algo de los años 90. Tu lista de reproducción también debe representar música para escuchar cuando te sientes estresado o abrumado, música para escuchar cuando estás feliz o ya de buen humor, y música que debes escuchar cuando te sientes triste.</i>Después de generar la lista y pensar en sí mismos, los académicos compartirán sus ideas con sus compañeros. Los académicos agregarán canciones según sea necesario.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden utilizar el tablero de elección de música para organizar sus pensamientos.

Los estudiantes pueden elegir canciones cantadas en su idioma nativo.

Los académicos pueden compartir lo que creen que sintieron los escritores cuando escribieron las canciones elegidas. ¿A quién intentaban apelar?

Reflexión de la actividad: ¿Crees que sabes cuáles crees que son algunos de los beneficios de escuchar música.

Recursos suplementarios:

<https://www.youtube.com/watch?si=T0EnismKNW9r2vDs&v=SnUBb-FAICY&feature=youtu.be>



Lista de reproducción de sentimientos

	Abrumado o estresado	Feliz, buen humor, celebrando	Triste o deprimido
Género favorito			
Género desconocido			
me encantan los 90			

