

## Mes de un vistazo: septiembre

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



Desechar el diálogo interno negativo	Nuestras palabras son poderosas. Cambiar tus palabras puede cambiar tu vida.	diálogo interno, afirmaciones positivas, desencadenantes, filtrado personalizado	45 minutos
Concientización y prevención del suicidio	El suicidio se puede prevenir. Todos jugamos un papel en prevenirlo.	ideación suicida, señales de advertencia, depresión, adulto de confianza, habilidades de afrontamiento	30 minutos
Encontrar tu alegría	La alegría viene de dentro. Es posible tener alegría independientemente de nuestras circunstancias externas.	alegría, contentamiento, gratitud, tableros de alegría	45 minutos
El cuidado personal no es egoísta	El cuidado personal es esencial para su bienestar general.	autocuidado, taza vacía, relajarse, recargar energías	45 minutos

# September



# Plan de actividades

Título: Destrozando el diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes mejorarán su autoestima, imagen corporal y su bienestar general al reducir el diálogo interno negativo y reemplazarlo con afirmaciones positivas.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>platos de papel</li><li>marcadores</li><li>tijeras</li><li>cartulina amarilla cortada en forma de girasol.</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>charla con uno mismo</li><li>afirmaciones positivas</li><li>desencadenantes</li><li>personalizando</li><li>filtración</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos desecharán el diálogo interno negativo y lo reemplazarán con afirmaciones positivas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>El diálogo interno negativo es a menudo una forma involuntaria de autocritica. Es tóxico y perjudicial para tu autoestima. Aquí hay algunos ejemplos de diálogo interno negativo:</i><ul style="list-style-type: none"><li>Soy un perdedor.</li><li>Nunca hago nada bien.</li><li>No tiene sentido intentarlo.</li><li>No funcionará.</li><li>Odio mi vida.</li><li>Siempre fallo.</li><li>Otras personas de mi edad ya tienen trabajo, buenas notas, una beca, novio o novia.</li><li>Nunca me pasa nada bueno.</li></ul></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¡Hoy veremos un video sobre el diálogo interno positivo y descubriremos lo que significa desechar esos pensamientos negativos!</i></li><li><b>El facilitador debe reproducir el video de YouTube "Diálogo interno positivo". Después del video, los estudiantes usarán platos de papel para enumerar algunas de las cosas negativas que se dicen a sí mismos o que otras personas les dicen.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Mientras los estudiantes desechan todos los pensamientos negativos, el facilitador debe tocar la canción "Doubt" de Mary J. Blige. Una vez que la mayoría de los estudiantes hayan terminado, pídeles que se pongan de pie y repitan después de usted:</b><ol style="list-style-type: none"><li>Tengo éxito.</li><li>Tengo confianza.</li><li>Soy poderoso.</li><li>Soy fuerte.</li><li>Puedo ser lo que quiera ser.</li></ol></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora toma tus tijeras o usa tus manos y corta o rompe esos pensamientos negativos. Anime a los eruditos a seguir diciendo afirmaciones positivas mientras destruyen los pensamientos negativos. Puede resultar útil escribir las afirmaciones en la pizarra para que los alumnos puedan verlas.</i></li></ul>



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

- **Proporcione a los académicos una lista de afirmaciones positivas. También pueden proponer sus propias afirmaciones basadas en el diálogo interno negativo que están tratando de corregir.**
- **Facilitador:** *Cada vez que digas algo negativo sobre ti mismo, debes borrarlo con dos afirmaciones positivas. Los eruditos escribirán afirmaciones positivas sobre el girasol. Los académicos también pueden grabar afirmaciones positivas en sus teléfonos para facilitar el acceso.*



# Estación de diferenciación

**Andamios y sugerencias para la remediación**

**Sugerencias para la aceleración**



**El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una lista de afirmaciones positivas para elegir.**

**Los académicos pueden utilizar Google Translate o las 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 crear un muro de palabras con afirmaciones positivas.**

**Reflexión de la actividad:**

Ace quiere saber qué debes hacer con lo que aprendiste hoy.

**Recursos complementarios: diálogo interno positivo [https://youtu.be/71\\_NkXgAK1g](https://youtu.be/71_NkXgAK1g); María J Blige "Duda" <https://youtu.be/NUE5r4Mzf80>**



## Afirmaciones positivas para los académicos

- Tengo una mente aguda que me convierte en un excelente erudito.
- Tengo una mentalidad de ganador y me encanta lograr mis objetivos.
- Estoy avanzando a nuevos niveles aprendiendo más cada día.
- Me siento agradecido de ser un erudito y se nota.
- Irradio energía positiva.
- Soy un erudito talentoso y puedo lograr cualquier cosa.
- Soy un erudito talentoso y destacado.
- Tengo respeto por mí mismo y dignidad.
- Tengo un impacto positivo en la vida de otros académicos.
- Soy amable con todas las personas.
- ¡Amo mi vida académica!
- Me esfuerzo por dar lo mejor de mí cada día.
- Acepto la vida como un erudito.
- Estoy en el camino de convertirme en un académico de gran éxito.
- Es posible para mí lograr todas mis metas porque mi verdadero potencial es ilimitado.
- Mi mente absorbe y procesa nueva información con mayor velocidad.



# Afirmaciones positivas para los académicos

- Me encanta adquirir conocimientos, lo que me ayuda a crecer a mi máximo potencial.
- Aprendo muy rápido.
- Soy muy bueno adquiriendo conocimientos y utilizándolos adecuadamente.
- La capacidad de mi mente para aprender y recordar aumenta cada día.
- Está bien no saberlo todo.
- Siempre puedo aprender.
- Empiezo con una mentalidad positiva.
- Soy capaz.
- Tengo el control de mi progreso.
- Creo un equilibrio saludable en mi vida.
- Puedo superar todo.
- Estoy construyendo mi futuro.
- Puedo cambiar el mundo.
- Ganaré en lo que me proponga.
- Estoy emocionado de entrar en un mundo nuevo.
- Todo es posible.
- Seguiré ampliando mi mente.



## Afirmaciones positivas para los académicos

- Soy digno de recibir amor.
- Nada puede impedirme vivir la vida de mis sueños.
- Soy una hermosa persona.
- Yo importo. Soy fuerte.
- Soy genuino.
- Puedo hacer cualquier cosa que me proponga.
- Tengo esto.
- Elijo formas saludables de lidiar con el estrés.
- No hay ninguna razón para que me compare con los demás.
- Soy sólo un ser humano y todos cometemos errores.
- El éxito no es definitivo y el fracaso no es fatal. Al final, lo que cuenta es el coraje de perseverar.
- Tengo la suerte de vivir esta vida que he creado.
- Cada día, mejoro de alguna manera.
- Soy digno de conexiones profundas.
- Yo me amo y me apruebo.



# Plan de actividades

Título: Concientización y prevención del suicidio

Tiempo sugerido: 20 a 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán las características clave de la concientización sobre el suicidio y explorarán formas de promover la atención de la salud mental.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>notas adhesivas</li><li>marcadores</li><li>línea de vida para la prevención del suicidio #</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>habilidades de afrontamiento</li><li>ideación suicida</li><li>señales de advertencia</li><li>depresión</li><li>prevención del suicidio</li><li>factor protector</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes tendrán la oportunidad de reconocer las diferencias entre tristeza y depresión, comprender las señales de advertencia de suicidio, explorar qué hacer cuando un estudiante o su amigo está en problemas e identificar adultos de confianza. Como parte de esta sesión, los estudiantes participarán en una actividad de bondad.</p>
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>A veces la vida es divertida y las cosas van genial, pero hay otras veces en las que la vida puede ser difícil. Ya sea que estemos pasando por momentos buenos o difíciles, a todos nos vendría bien un pequeño recordatorio para cuidar de nosotros mismos y de las personas con las que interactuamos. Darnos un impulso a nosotros mismos y a los demás es importante.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Sentirse triste de vez en cuando es una parte normal de la vida. Piensa en un momento en el que te sentiste deprimido. ¿Cuáles son algunas de las cosas saludables que hiciste para animarte? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. <b>Éstas se llaman habilidades de afrontamiento.</b> Las habilidades de afrontamiento le ayudan a afrontar sus emociones de forma saludable. <b>Comparta la lista de 99 hojas de habilidades de afrontamiento.</b></i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Una ideación suicida es cuando alguien tiene pensamientos de querer morir. Las señales de advertencia de suicidio son indicadores de que una persona puede estar en peligro de hacerse daño y puede necesitar ayuda. Una señal de advertencia es una señal de alerta que puede ser un signo de pensamientos suicidas o un síntoma de depresión. La tristeza es una emoción humana normal que suele ser temporal y no provoca cambios significativos en nuestro día a día. La depresión causa una angustia significativa en nuestra vida cotidiana y puede ser constante y durar al menos dos semanas. Cuando una persona está deprimida, no piensa, siente ni actúa como lo haría normalmente.</i></li></ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención del suicidio. La forma más importante de ayudar a una persona que muestra señales de advertencia es conectarla con un adulto de confianza de inmediato. ¿Por qué crees que es importante involucrar a un adulto? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> Nombra algunos ejemplos de adultos a los que podrías acudir en busca de ayuda si tú o un amigo presentan señales de advertencia relacionadas con el suicidio. <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></i></li> </ul>
<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>La bondad es un factor protector. Un factor de protección es un acto o persona que ayuda a reducir el riesgo de que alguien se lastime. La bondad puede tener un impacto duradero en los demás. Hoy crearemos una representación visual de apoyo a la prevención del suicidio mediante la creación de un gráfico de nota adhesiva en forma de corazón. Después de haber escrito nuestros mensajes, podemos armar las notas adhesivas para crear un corazón.</i></li> <li>• <b>Elige un espacio apropiado para colocar las notas. El lugar elegido debe ser un lugar donde muchos estudiosos puedan leer las notas.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Responda las siguientes preguntas en una nota adhesiva:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Deje un mensaje positivo para alegrarle el día a alguien.</i></li> <li>2. <i>¿Qué es lo mejor que alguien podría decirte cuando necesitas apoyo?</i></li> <li>3. <i>¿Nombra una persona o cosa por la que vale la pena vivir?</i></li> </ol> </li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



**Actividad de habilidades de afrontamiento:** los estudiantes pueden dividir una hoja de papel en cuatro secciones. Luego pueden dibujar cuatro cosas que les hagan felices cuando se sientan tristes.

**Actividad sobre el factor de protección:** los estudiantes pueden crear una imagen de ejemplos de cómo sus familias o seres queridos demuestran que se preocupan por ellos.

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 estudiantes pueden escribir una carta a un adulto de confianza, compartiendo su agradecimiento y haciéndole saber el papel que desempeña en su vida.

## Reflexión de la actividad:

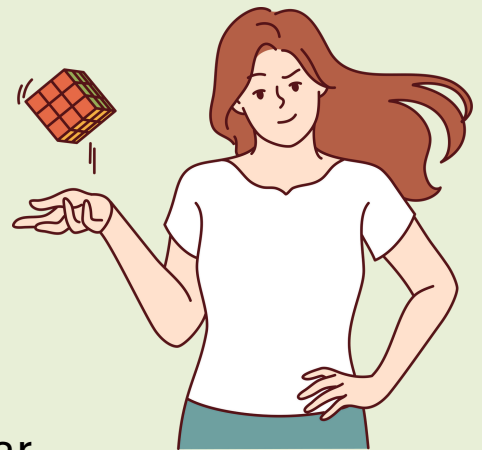
Ace quiere saber qué pensaba usted sobre la prevención del suicidio antes de esta actividad en comparación con lo que piensa ahora.

## Recursos suplementarios:



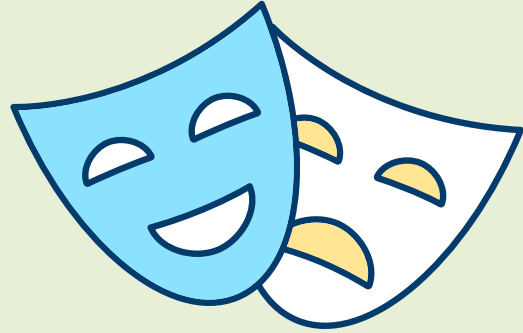
# 99 habilidades de afrontamiento

- Ejercicio.
- Ponte tatuajes falsos.
- Escribir (poesía, cuentos, diario).
- Garabatear/garabatear en papel.
- Estar con otras personas.
- Mira tu programa de televisión favorito.
- Hidratar.
- Ve a ver una película.
- Haz una búsqueda de palabras o un crucigrama.
- Haz las tareas escolares.
- Tocar un instrumento musical.
- Píntate las uñas, maquíllate o peina.
- Cantar.
- Estudia el cielo.
- Golpea una almohada.
- Cúbrete con tiritas donde quieras cortar.
- Déjate llorar.
- Toma una siesta (sólo si estás cansado).
- Date una ducha caliente o un baño relajante.
- Juega con una mascota.



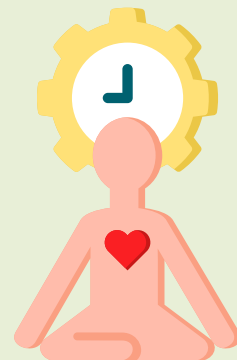
# 99 habilidades de afrontamiento

- Ir de compras.
- Limpiar algo.
- Tejer o coser.
- Lee un buen libro.
- Escuchar música.
- Pruebe un poco de aromaterapia (vela, loción, spray ambiental).
- Meditar.
- Ve a algún lugar muy público.
- Hornear galletas.
- Crea un tablero de visión.
- Pintar o dibujar.
- Rasga el papel en pedacitos diminutos.
- Tira al aro, patear una pelota.
- Escribe una carta o envía un correo electrónico.
- Planifica la habitación de tus sueños (colores/muebles).
- Abraza una almohada o un animal de peluche.
- Hiper enfoque en algo como una piedra, una mano, etc.
- Bailar.
- Prepare chocolate caliente, un batido o un batido.
- Juega con plastilina o Play-Doh.



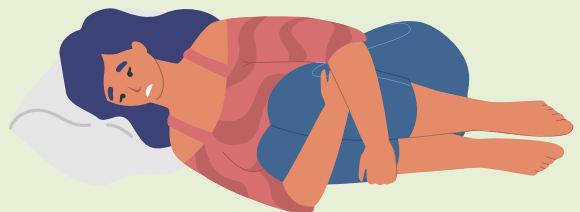
# 99 habilidades de afrontamiento

- Construye un fuerte de almohadas.
- Haga un viaje largo y agradable.
- Completa algo que has estado posponiendo.
- Dibuja sobre ti mismo con un marcador.
- Adopte un nuevo pasatiempo.
- Busque recetas, cocine una comida.
- Salga durante 15 minutos.
- Crear o construir algo.
- Orar.
- Haz una lista de las bendiciones en tu vida.
- Lee la Biblia.
- Ve a la casa de un amigo.
- Salta sobre un trampolín.
- Mira una película vieja y feliz.
- Comuníquese con una línea directa o con su terapeuta; si lo desea, puede llamarlos al 1-800-448-3000.
- Habla con alguien cercano a ti.
- Montar en bicicleta.
- Alimenta a los patos, pájaros o ardillas.
- Color.



## 99 habilidades de afrontamiento

- Memoriza un poema, obra de teatro o canción.
- Estirar.
- Busca cosas ridículas en Internet.
- "Comprar" online (sin comprar nada).
- Combina los colores de tu guardarropa.
- Mira los peces.
- Haz una lista de reproducción de tus canciones favoritas.
- Juegue el "juego de 15 minutos". (Evita algo durante 15 minutos, cuando se acabe el tiempo, empieza de nuevo).
- Planifique su boda/graduación/otro evento.
- Planta algunas semillas.
- Busque su casa o automóvil perfecto en línea.
- Intente formar tantas palabras como sea posible con su nombre completo.
- Ordena/edita tus imágenes.
- Juega con un globo.
- Date un tratamiento facial.
- Juegue con su juguete favorito de la infancia.
- Empieza a coleccionar algo.
- Jugar videojuegos/computadoras.



# 99 habilidades de afrontamiento

- Limpia la basura en tu parque local.
- Mire [yourlifeyourvoice.org](http://yourlifeyourvoice.org).
- Envía un mensaje de texto o llama a un amigo.
- Escríbete una carta que diga "Te amo porque...".
- Busque nuevas palabras y úselas.
- Reorganizar los muebles.
- Escribe una carta a alguien que quizás nunca envíes.
- Sonríe a cinco personas.
- Juega con tu hermano/hermana/sobrino/sobrino pequeño.
- Sal a caminar (con o sin un amigo).
- Arma un rompecabezas.
- Limpia tu habitación/armario.
- Intente hacer el pino, las volteretas o las flexiones hacia atrás.
- Yoga.
- Enséñale a tu mascota un nuevo truco.
- Aprender un nuevo lenguaje.
- Mueve TODO lo que hay en tu habitación a un nuevo lugar.
- Reúnete con amigos y juega al frisbee, al fútbol o al baloncesto.
- Abraza a un amigo o familiar.
- Busque en línea nuevas canciones/artistas.
- Haga una lista de objetivos para la semana/mes/año/5 años.
- Realizar un acto de bondad al azar.



# Plan de actividades

Título: Encontrar tu alegría

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiosos entienden que la alegría viene del interior y que es posible tener alegría independientemente de nuestras circunstancias externas.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chromebooks</li> <li>Los telefonos</li> <li>bola pequeña</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alegría</li> <li>contentamiento</li> <li>gratitud</li> <li>tableros de alegría</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán un tablero de alegría digital con personas, lugares, eventos o canciones que les brinden alegría.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Hoy vamos a hablar sobre lo que te trae alegría. Debido a que todos somos diferentes y tenemos experiencias únicas, es posible que no todos experimenten la alegría de la misma manera. Webster define la alegría como un sentimiento de gran placer o felicidad que proviene del éxito, la buena suerte o una sensación de bienestar. Las investigaciones dicen que los abrazos son una forma divertida de agregar alegría a tu día. Si te sientes cómodo, ¿levantarte y darle un abrazo al menos a tres personas? Si no se siente cómodo con los abrazos, permanezca sentado. Dé a los estudiantes dos minutos para dar y recibir abrazos. Mientras terminan sus abrazos, regresen y siéntense en círculo.</li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Me gustaría que consideráramos aquellas personas y/o cosas que nos traen alegría. Mientras tú compartes, yo compartiré con el grupo.</li> <li><b>El facilitador debe compartir qué les produce alegría y por qué. Luego, el facilitador lanzará la pelota a la persona que deberá compartirla a continuación. Una vez que esa persona ha compartido, se debe lanzar la pelota a otra persona. Esto debería continuar hasta que todos hayan compartido.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Lo último que vamos a hacer hoy es crear un tablero de alegría digital. Puede utilizar PowerPoint, Google Slides, Canva, Prezi o cualquier presentación digital con la que esté familiarizado. Localizarás imágenes de personas, lugares, eventos, canciones o cualquier cosa que te traiga alegría. Puedes buscarlos en Google o compartirlos desde tu teléfono. Guardaremos estas presentaciones. Quiero animarte a que mires retrospectivamente esta presentación y sientas alegría independientemente de tu situación en los días en los que te sientas deprimido o triste. Le invitamos a compartir su producto terminado con alguien.</li> <li><b>Los facilitadores pueden tocar "Happy" de Pharrell Williams, "Three Little Birds" de Bob Marley o "Life is a Highway" de Rascal Flatts mientras los académicos trabajan.</b></li> </ul>





# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los facilitadores pueden hacer preguntas abiertas para que las ideas de los académicos fluyan. Ex. - Piensa en un momento en el que sentiste alegría. ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Que esta pasando? ¿Por qué fue ésta una ocasión tan alegre? ¿Este evento tuvo algo que ver con su cultura de herencia? Si es así, compártelo con nosotros también.

Los estudiantes pueden encontrar una canción que les traiga alegría. Crearán una letra que acompañe la canción.

## Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber cómo puedes alegrar a los demás.

## Recursos complementarios: "Happy" de Pharrell Williams

[https://youtu.be/ZbZSe6N\\_BXs?si=ha7Y65yaCHkEBP-H](https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs?si=ha7Y65yaCHkEBP-H) "Three Little Birds" de Bob Marley; <https://youtu.be/HNBCVM4KbUM?si=6TXvbgtNdM6qOV1J> "La vida es una carretera" de Rascal Flatts [https://youtu.be/Zh-ZUrc-aLI?si=j1j\\_7ZqeIDT\\_hvXZ](https://youtu.be/Zh-ZUrc-aLI?si=j1j_7ZqeIDT_hvXZ)



# Plan de actividades

Título: El cuidado personal no es egoísta

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos comprenderán que el cuidado personal no es egoísta.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ocho sombreros</li> <li>calendario de autocuidado</li> <li>posturas de yoga para principiantes</li> <li>plantilla de calendario en blanco</li> <li>computadora</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cuidados personales</li> <li>taza vacía</li> <li>relajarse</li> <li>recargar</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes tomarán conciencia y practicarán estrategias de autocuidado.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Lo primero que me gustaría que todos hicieran es poner sus teléfonos celulares en silencio. Ahora, por favor cierra los ojos. Respire profundamente, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Respire profundamente otra vez, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Hazlo otra vez. Hazlo una vez más. Ahora, mientras todavía tienes los ojos cerrados, gira la cabeza lentamente en círculos. Hazlo otra vez. Ahora, gira los hombros lentamente formando un círculo. Relájate completamente. <b>Mientras los estudiantes tienen los ojos cerrados, ponga música relajante para aliviar el estrés.</b></i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Puedes abrir los ojos. El cuidado personal se ha convertido en una palabra de moda, pero realmente es vital para su bienestar general. El autocuidado es el acto intencional de cuidar de nosotros mismos, física, mental y emocionalmente. La conclusión es que el cuidado personal está diseñado para que hagamos una pausa, nos relajemos y recarguemos energías.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ponte todos los sombreros en la cabeza. Hazlos descuidados y difíciles de equilibrar.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Estos sombreros representan nuestras vidas y todo aquello de lo que somos responsables. Así es como se ve cuando vivimos nuestras vidas sin autocuidado.</i></li> <li><b>Dejad caer los sombreros. Ahora ponte 2 sombreros en la cabeza, 3 en tu mano derecha y 3 en tu mano izquierda. Muestre a los eruditos cuánto más fácil es equilibrarlos ahora.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora mira mi vida. ¿Me deshice de alguna de mis responsabilidades? <b>Permita que los académicos respondan.</b> No, no lo hice. El cuidado personal aporta equilibrio a tu vida. Ahora que he incorporado el cuidado personal, puedo manejar mi vida un poco más fácilmente que antes. ¿Alguna vez has escuchado el dicho de que no se puede servir de una taza vacía? Significa que no podemos ser buenos para nadie más si primero no nos cuidamos a nosotros mismos.</i></li> </ul>



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

- **Facilitador:** Ya hemos practicado una estrategia de autocuidado: la respiración profunda. Te sorprenderá lo mejor que te sentirás si lo haces un par de veces al día. Pon tu teléfono en silencio, pon música relajante e inhala y exhala profundamente durante diez minutos.
- **Facilitador:** Hablando de música, otra estrategia de autocuidado es escuchar tu música favorita. ¿Cuál es tu música o canción favorita? **Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de compartir su música o canción favorita.** Supongo que cualquier música que te guste puede ser parte de tu cuidado personal, pero debes prestar mucha atención a cómo te hace sentir la música y qué te hace querer hacer.
- **Facilitador:** Una actitud de gratitud hace maravillas para tu salud mental. Si agradeces lo que tienes, siempre tendrás suficiente. Si te concentras en lo que no tienes, nunca tendrás suficiente. En este momento, escribe 5 cosas por las que estés agradecido. **Dé tiempo a los estudiantes para completar sus listas.**
- **Facilitador:** Otro consejo de cuidado personal es practicar yoga. Todos, por favor levántense y extiéndanse. Vamos a probar la Postura de la Montaña. Está bien si tropiezas. Intenta concentrarte. La práctica hace progresos. **Reproduzca el vídeo de YouTube de postura de montaña de 3 minutos.**
- **Facilitador:** Lo último que haremos hoy es escribirle una carta a alguien que amas. Puede ser alguien con quien hablas todos los días o alguien con quien no has hablado desde hace tiempo. Expresa lo que sientes por ellos. Participar en una comunicación efectiva es parte del autocuidado. **Dé 10 a 15 minutos para que los estudiantes escriban.**
- **Facilitador:** Estas fueron sólo algunas actividades de cuidado personal, pero hay cientos más que puedes probar. Espero que encuentres algunos que cubran tus necesidades y los incorpores a tu rutina diaria.



# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede proporcionar a los académicos una plantilla para ayudarlos a escribir su carta.

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.

Permita que los estudiantes creen su propio calendario de actividades de cuidado personal.

## Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber qué estrategias de cuidado personal planeas incorporar a tu vida.

## Recursos suplementarios:

Música Relajante para Aliviar el Estrés <https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=e84G0EkCKElwZrtT>; Postura de montaña para principiantes <https://youtu.be/t1e4QbaeH6c?si=yLeTAANSCYs47xYB>



# Ideas de cuidado personal para estudiantes

1. Escuche música.
2. Tómate un descanso de las redes sociales por un momento.
3. 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.
4. Duerme bien. Dormir lo suficiente es esencial para su función cognitiva y su salud mental (y también para su salud física).
5. Date una hora para acostarte y una hora para despertarte, incluso si no tienes nada que hacer, para adoptar una rutina saludable.
6. Colorea un libro para colorear para adultos (o incluso un libro para colorear para niños).
7. Medita.
8. Lea algunas noticias edificantes.
9. Salga. El aire fresco hace cosas increíbles para tu salud mental.
10. Disfruta de tu programa favorito de Netflix.
11. Practica afirmaciones positivas diarias.
12. Reorganiza tu habitación.
13. 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).
14. Lleve un diario.
15. Guarda tu teléfono (o ponlo en silencio) al menos una hora antes de irte a dormir.
16. Abre tus persianas y cortinas y deja entrar el sol.
17. Enciende una vela aromática o difunda aceites esenciales.
18. Abre una ventana y deja entrar un poco de aire fresco.
19. Crea un tablero de Pinterest y llénalo con citas motivadoras e imágenes inspiradoras.
20. Mirada de estrellas. Mira fijamente las estrellas y siente el poder del universo.
21. Cómprate algunas flores
22. Hazte una manicura o pedicura.
23. Usa ropa que te haga sentir bien contigo mismo, incluso si no vas a ir a ninguna parte.
24. Cuando te des cuenta de que estás pensando negativamente, busca una manera de hacerlo positivo.
25. Regálate un día de salud mental cuando te sientas abrumado o agotado.
26. Haz tu cama.
27. Acepta tus emociones. Si necesitas llorar, déjate llorar.



# Ideas de cuidado personal para estudiantes

28. Haz un tablero de visión.

29. Dejar de seguir a personas negativas en las redes sociales. No necesitas eso en tu vida.

30. 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.

31. Encuentra un nuevo juego para jugar en la tienda de aplicaciones de tu teléfono.

32. Consigue algunos marcadores de ventanas y decora tus ventanas.

33. Usa notas adhesivas o escritores de ventanas para escribirte notas de amor en el espejo del baño.

34. Sal a dar una vuelta. No importa adónde vayas.

35. Toma una foto al día y conviértela en un diario fotográfico de tu vida.

36. Siéntate y no hagas absolutamente nada durante un rato. Déjate llevar por el momento.

37. Ve a Marie Kondo a tu casa y ordena. Deshazte de todo lo que ya no te trae alegría.

38. Organiza tu espacio. El desorden y el desorden pueden causar estrés y ansiedad.

39. Consulta contigo mismo a diario y pregúntate qué necesitas en este momento.

40. Practica la gratitud. Haz una lista de todo aquello por lo que estás agradecido.

41. Usa una bomba de ducha para convertir tu ducha en un paraíso de aromaterapia.

42. Si te sientes estresado, detente y haz un ejercicio de conexión a tierra. Toma nota de 3 cosas que ves, oyes, hueles y sientes a tu alrededor.

43. Come con atención. Mientras comes, concéntrate en masticar cada bocado y come despacio. No enciendas la televisión ni hagas nada más mientras comes.

44. Practica la autocompasión. Sé amable contigo mismo y trata de dejar de ser tan duro contigo mismo.

45. Recopile citas motivadoras en un tablero de Pinterest, su muro o un tablero de visión.

46. Haz una lista de 20 cosas que amas de ti mismo. Si se te ocurre más, será aún mejor.

47. Escribe cosas positivas que 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.

48. Encuentra un lugar agradable y tranquilo y contempla la puesta de sol. Si eres madrugador, haz esto al amanecer. 49. Hazte 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.

50. Crea un espacio realmente acogedor en el que puedas recostarte y relajarte, ya sea un montón de almohadas o simplemente un rincón del sofá donde puedas recostarte.



# Calendario de autocuidado

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO



Notas:

---

---

---

---

---

---

Importante:

---

---

---

---

---

---



# Reto de autocuidado de 30 días



Establece una meta personal para este mes.



Realice una respiración profunda o meditación durante 10 minutos.



Redacte una lista de diez cosas que aprecia.



Sal a caminar al aire libre.



Ordenar una habitación o espacio de trabajo.



Comuníquese con un amigo mediante llamada o mensaje de texto para volver a conectarse.



Prepara un plato nutritivo



Practique yoga o ejercicios suaves de estiramiento.



Elabora una afirmación positiva y conviértela en parte de tu rutina diaria.



Establezca un ritual relajante a la hora de acostarse.



Escribe en un diario para expresar tus pensamientos y emociones.



Asegúrate de reservar tiempo para dedicarte a tu pasatiempo favorito.



Felicítate a ti mismo.



Tómate un descanso de la tecnología durante una hora.



Disfrute escuchando su música favorita o una lista de reproducción relajante.



Incorpora la atención plena a tus actividades diarias.



Visite un refugio de animales local o pase tiempo de calidad con una mascota.



Participa con un libro o una película que te inspire.



Descubra una nueva forma de desconectar, como la relajación muscular progresiva.



Disfrute de una siesta reparadora o de un descanso rejuvenecedor.



Desarrolle un tablero de visión o una lista que describa sus objetivos personales.



Considere ofrecerse como voluntario o participar en un acto de bondad al azar.



Date un pequeño capricho.



Tómate un momento para contemplar tus logros y progresos.



Sumérgete en la naturaleza explorando un parque, una playa o un bosque.



Redacta una carta dirigida a tu yo futuro.



Establece límites para salvaguardar tu energía y tu tiempo.



Crea una rutina matutina que te vigore.



Practica la autocompasión y concédete el perdón por errores anteriores.



Evalúa tu progreso y conmemora tus logros.





# Posturas de yoga para niños



pose de  
triangulo



guerrero



curva hacia  
atrás



cobra pose



pose infantil



tabla lateral



medio pliegue hacia  
adelante de pie



pose fácil



rodillas al pecho



# Plantilla de carta para ser querido

Fecha: \_\_\_\_\_

Estimado \_\_\_\_\_,

Estoy escribiendo esta carta porque

---

---

---

Aprecio como tu

---

---

La próxima vez que estemos juntos

---

---

Atentamente,

---

