

## Mes de un vistazo: abril

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



Convertirse en un influyente positivo	Eres un influencer y lo que tienes que decir es importante para quienes te rodean.	influencer, adicción, drogas recetadas versus drogas ilegales	45 minutos
El poder de las redes sociales	Las redes sociales son neutrales. La forma en que lo utilizamos determina su influencia.	medios de comunicación social	30 a 45 minutos
Los peligros del fentanilo	Los Estados Unidos de América se enfrentan a una epidemia nacional de fentanilo. Esto es lo que puede hacer para mantenerse a salvo.	fentanilo, morfina, heroína, potente	45 minutos
Redes sociales y salud mental	La comparación es la ladrona de la alegría.	medios de comunicación social	45 minutos

# April



# Plan de actividades

Título: Convertirse en un influyente positivo

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 demostrarán su capacidad para ser influyentes participando en conversaciones y modelando hábitos saludables.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel</li><li>lapices</li><li>marcadores</li><li>gráfico de anclaje</li><li>hoja de influencia positiva</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>hombre de influencia</li><li>adicción</li><li>drogas recetadas versus drogas ilegales</li></ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes trabajarán en la actividad para identificar las señales en sus compañeros o seres queridos que pueden estar lidiando con problemas de adicción. Determinarán formas de animarlos a afrontar las luchas de la vida de forma más positiva.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Antes de que comience la clase, el facilitador debe organizar la sala para que los estudiantes puedan trabajar en grupos de 4 o 6. Incluso los grupos son necesarios para las conversaciones.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando piensas en un "Influencer", ¿quién y qué te viene a la mente? ¿Qué los hace atractivos y/o qué características tienen? Tienes cinco minutos para escribir tus ideas antes de compartirlas. Permita que cada grupo comparta.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hemos hablado de personas influyentes famosas, pero tenemos personas influyentes en nuestras familias y grupos de amigos. Eres una persona influyente y lo que tienes que decir y hacer es importante para quienes te rodean, especialmente para aquellos que podrían luchar contra la adicción a drogas ilegales o recetadas.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hagamos un círculo. Si cree que la declaración es un problema menor, dé un paso dentro del círculo. Si cree que la afirmación es un tema importante, dé tres pasos dentro del círculo y luego retroceda.</i><ul style="list-style-type: none"><li><i>Descuidar roles y responsabilidades, como el trabajo, la escuela o las obligaciones del hogar.</i></li><li><i>Cambiar patrones sociales, alejarse de la familia, los amigos y las actividades para consumir una sustancia.</i></li><li><i>Enfrentar situaciones de riesgo para intoxicarse o mantener un suministro de droga.</i></li><li><i>Consumir una sustancia a pesar de saberla provoca daño físico o psicológico a uno mismo.</i></li><li><i>Mantener el secreto sobre actividades y relaciones, así como sobre el espacio privado, para ocultar el consumo de drogas.</i></li><li><i>Cambios repentinos en los patrones de actividad o rechazo a participar en actividades que antes disfrutaba.</i></li></ul></li></ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Mentir sobre paradero, ausencias, hábitos de consumo o excusar comportamientos inusuales.</i></li> <li>◦ <i>Perder energía o motivación.</i></li> <li>◦ <i>Descuidando su apariencia.</i></li> </ul> <p>• <b>Facilitador:</b> <i>Todas estas declaraciones, ya sean menores o mayores, son signos de adicción. Cuando regrese a su asiento para cada elemento, piense en qué hábitos positivos puede reemplazar esos hábitos negativos en su hoja de influencia positiva.</i></p>
<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<p>• <b>Facilitador:</b> <i>Al cerrar, puede agregar algunos de estos elementos a su hoja cuando busque influir positivamente en otros. Busque oportunidades para hacer algo con esa persona, como por ejemplo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Paseos por la naturaleza.</li> <li>◦ Terapia asistida por animales.</li> <li>◦ Clases de nutrición.</li> <li>◦ Ejercicio.</li> <li>◦ Afirmaciones positivas.</li> <li>◦ Discusión de desencadenantes y mecanismos de afrontamiento.</li> <li>◦ Ejercicios de corriente de conciencia.</li> <li>◦ Terapia musical.</li> <li>◦ Organizaciones de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), SMART Recovery, todos los grupos de recuperación y foros en línea.</li> </ul>



# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno y décimo grado pueden crear un cartel sobre cómo ayudar a un amigo o ser querido con adicción.

Los estudiantes de undécimo y duodécimo grado pueden revisar y crear un video o anuncio de servicio público sobre cómo ser una fuerza positiva a tener en cuenta.

Los académicos pueden utilizar Google Translate para completar la hoja de influencia positiva.

Los académicos pueden investigar grupos en el área para adolescentes y familiares que puedan necesitar ayuda con la adicción.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Si alguien le viene a la mente cuando piensa en la adicción, escríbale una carta diciéndole por qué está preocupado por esa persona y cómo planea apoyarla en su viaje. Léales la carta o grábate leyendo la carta y envíales la grabación.*

**Recursos suplementarios:**



# Plan de actividades

Título: El poder de las redes sociales

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9<sup>o</sup> - 12.<sup>o</sup>

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes aprenderán que tienen el poder de influir positivamente en sus compañeros a través de las redes sociales.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>medios de comunicación social</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los académicos crearán una campaña de siete días en las redes sociales para influir positivamente en sus compañeros.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Hay alguien que no sepa qué son las redes sociales? Cuando digo el término redes sociales, ¿qué me viene a la mente? <b>Permita que los académicos respondan.</b> Sí, las redes sociales son las plataformas que utilizamos para conectarnos con otros, compartir, crear contenido o entretenernos.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Las redes sociales son buenas o malas? <b>Permita que los académicos respondan.</b> Las redes sociales pueden ser buenas o malas. Depende de cómo lo usemos. ¿Quién puede darme un ejemplo de cómo utilizamos negativamente las redes sociales? <b>Permita que los académicos respondan.</b> ¿Quién puede darme un ejemplo de cómo utilizamos positivamente las redes sociales? <b>Permita que los académicos respondan.</b> Hoy vamos a utilizar nuestra influencia en las redes sociales de manera positiva. Vamos a crear una campaña positiva en las redes sociales de siete días.</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>Crearás una actividad o dos para cada día de la campaña. Debe ser algo positivo, algo amable, algo que ayude a otros a ser una mejor versión de sí mismos. También crearás un hashtag para acompañar cada día. Anima a tus familiares y amigos a participar y publica fotografías para mostrar sus aventuras. Diviértete y sé creativo. Por ejemplo, el primer día podría ser "Pasa tiempo con tu familia y amigos jugando un juego de mesa #FamilyOverEverything".</i></li> <li><b>Permita que los estudiantes trabajen en grupos o con un compañero.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar con un  
compañero.

El facilitador puede dar a los académicos  
ejemplos de ideas que pueden utilizar en su  
campaña de siete días.

Los académicos pueden crear actividades y  
publicaciones culturales específicas.

Los académicos pueden crear una campaña  
temática de siete días.

Los académicos pueden optar por extender su  
campaña a treinta días.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber cuáles crees que son los beneficios de las redes sociales. ¿Cuáles crees que son los peligros de las redes sociales?*

**Recursos suplementarios:**



# Plan de actividades

Título: Los peligros del fentanilo

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 aprenderán sobre los peligros del fentanilo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>lapices de colores</li><li>cartulina</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>fentanilo</li><li>morfina</li><li>heroína</li><li>potente</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán la droga sintética fentanilo y comenzarán una campaña de concientización sobre el fentanilo.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Los traficantes de drogas producen en masa pastillas falsas y las venden como pastillas recetadas reales. Hacen que las pastillas parezcan oxycodona, hidrocodona, Xanax y Adderall. Las píldoras recetadas falsas pueden contener dosis mortales de fentanilo y, a menudo, se venden en las redes sociales, lo que las pone a disposición de cualquier persona que tenga un teléfono inteligente, incluidos los adolescentes. Para mantener a todos sanos y salvos, sólo debe tomar medicamentos recetados por profesionales médicos.</i></li><li><b>El facilitador mostrará ENVENENAMIENTO POR FENTANILO: La historia de Joshua Gillihan.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Aproximadamente 150 personas mueren cada día a causa del fentanilo. ¿Aproximadamente cuántos días tiene un mes? Permita que los académicos respondan. ¿Cuántas personas son eso por año? Permita que los académicos respondan. Eso es alarmante.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es el fentanilo? Permita que los académicos respondan. El fentanilo es una potente droga sintética 100 veces más potente que la morfina y 50 veces más potente que la heroína. ¿Qué significa potente? Permita que los académicos respondan. ¿Qué significa sintético? Permita que los académicos respondan. Si tanta gente muere por tomar fentanilo, ¿por qué cree que la gente sigue tomándolo? Permita que los académicos respondan. ¡Exactamente! No saben que lo están tomando. ¿Cómo puede asegurarse de que nunca lo engañen para que tome medicamentos con fentanilo? Permita que los académicos respondan. ¡Correcto! ¡Al no tomar ningún medicamento que no provenga de un médico! Es una cuestión de vida o muerte. Piensa en tu familia. ¿Quieres que tus padres sean los próximos padres que hagan una entrevista sobre "El fentanilo mató a mi hijo"?</i></li></ul>



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

- **Facilitador:** *Hoy investigaremos el fentanilo y comenzaremos una campaña de concientización sobre el fentanilo. Puede crear carteles, pancartas o anuncios de servicio público en las redes sociales para concienciar sobre el fentanilo. Debemos hacer correr la voz sobre el fentanilo y evitar que la gente sea engañada con esta droga mortal.*





# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar en grupos o con un compañero.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes un organizador gráfico para organizar sus ideas para la campaña.

Los académicos pueden diseñar un folleto sobre los peligros del fentanilo. Los estudiantes pueden colocar los folletos en la oficina de consejería o en la oficina principal si se aprueban.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber cómo puede asegurarse de que usted y su familia o amigos nunca sean engañados para que tomen medicamentos con fentanilo.*

**Recursos suplementarios:**

<https://youtu.be/04q51CjTIXA?si=-rS7pJzwTDRpj5aO;>



# Idea principal

Detalles de apoyo	Detalles de apoyo	Detalles de apoyo



# Plan de actividades

Título: Redes sociales y salud mental

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 aprenderán cómo tomar descansos de las redes sociales puede afectar su salud física y mental.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>medios de comunicación social</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>medios de comunicación social</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los estudiantes se tomarán un descanso de 3 a 5 días de las redes sociales y documentarán su salud general antes, durante y después del descanso.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Levante la mano si cree que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión u otros problemas de salud. <b>Fíjate en las manos levantadas.</b> Ahora levante la mano si cree que eso es falso. <b>Fíjate en las manos levantadas. ¿A quién le gustaría compartir por qué creen que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión u otros problemas de salud? Permitir que los académicos defiendan su opinión.</b> Ahora, para aquellos que sintieron que la afirmación era falsa. ¿Quieres compartir por qué? <b>Permitir que los académicos defiendan su opinión.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> La verdad del asunto es que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión y otros problemas de salud, y el 81% de los adolescentes en los EE. UU. usan las redes sociales. Las plataformas están diseñadas para ser adictivas. Nos gusta que a la gente le gusten nuestras fotos y nuestras publicaciones. Nuestros cerebros anhelan esa recompensa. Obtener "me gusta" nos hace volver por más y cuando no obtenemos esa recompensa, es molesto. Miramos fotografías/vídeos de otras personas y comparamos nuestras vidas con las de ellos.</li> <li>¿Qué significa "la comparación es la ladrona de la alegría"? <b>Permita que los académicos respondan.</b> En lugar de agradecer lo que tenemos, nos hace sentir mal por lo que no tenemos o por lo que creemos que deberíamos tener.</li> </ul>
<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Hoy nos comprometemos a tomarnos un descanso de las redes sociales. Lo sé. No suena divertido, pero te animo a que lo intentes, especialmente si pasas la mayor parte del día desplazándote. Empieza pequeño y trabaja hacia arriba. Te comprometerás a pasar tres o cinco días sin redes sociales y luego pensarás en actividades que puedas realizar en su lugar. Documentarás cómo te sientes antes de la pausa en las redes sociales, durante la pausa en las redes sociales y después.</li> <li><b>Permita que los estudiantes trabajen en grupos o con un compañero.</b></li> </ul>	



# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar con un compañero. Dé a los estudiantes un ejemplo de ideas que pueden poner en práctica durante el receso.

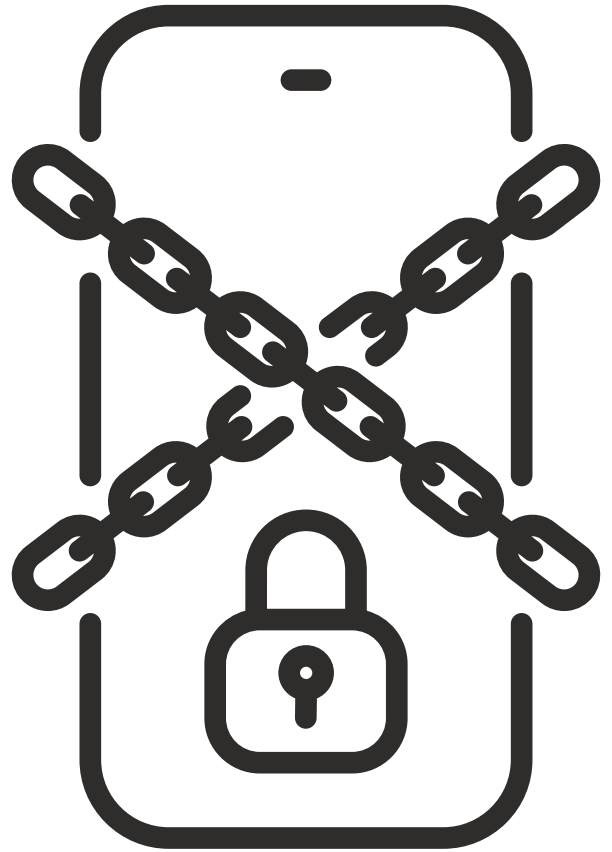
Los académicos pueden investigar los efectos negativos de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla y presentar sus hallazgos.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** Después de una semana, participe en una conversación de seguimiento con los académicos. ¿Quiere saber si crees que las redes sociales pueden contribuir a la baja autoestima. ¿Por qué o por qué no? ¿Pudiste tomarte un descanso de las redes sociales durante 3 a 5 días? Para aquellos que no

Recursos suplementarios:



# Descanso en las redes sociales



# Descanso en las redes sociales

¿Cuántos días estuviste apagado?

¿Cómo se sentían sus niveles de estrés antes del descanso?	¿Cómo se sintieron sus niveles de estrés durante el descanso?	¿Cómo se sintieron sus niveles de estrés después del descanso?
¿Cómo dormiste antes del descanso?	¿Cómo dormiste durante el descanso?	¿Cómo dormiste después del descanso?
¿Cómo eran tus hábitos alimentarios antes del parón?	¿Cómo fueron tus hábitos alimenticios durante el receso?	¿Cómo fueron tus hábitos alimenticios después del parón?

