

Mes de un vistazo: marzo

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



¡Yo sano, tú sano!	Su salud general incluye estar en buena forma física y mental.		30 a 45 minutos
Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo	Al reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos, puede ganar confianza y desarrollar una perspectiva más optimista de la vida.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo	30 a 45 minutos
Práctica de gratitud	Practicar la gratitud mejora tu bienestar general.	gratitud, agradecido, aprecio	30 a 45 minutos
¿A quién puedo acudir?	Hay recursos disponibles para ayudarlo cuando se sienta estresado, deprimido o ansioso.	adulto de confianza, profesional de salud mental	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 - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán signos de una persona física y mentalmente sana que vive un estilo de vida libre de drogas después de la escuela secundaria. <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> <ul style="list-style-type: none"> seguro inseguro ansiedad 	<p>Resumen 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 <i>Psychology Today</i>, una persona mentalmente sana tiene las siguientes características: <ul 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. Cuídate. Ayudas a los que te rodean. Sigue intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles. Disfrutas de las cosas simples de la vida. Dejas de lado la ira y no guardas rencor a quienes te han lastimado. Tienes algo que esperas hacer o experimentar. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo. Distribuya el documento Mentalmente Fuerte. Facilitador: Mire el encabezado titulado "Yo saludable" y escriba una descripción de cómo se ve cada característica para usted después de la escuela secundaria o una vez que sea adulto. Pida al menos a 3 o 4 académicos que compartan 1 o 2 de sus características y descripciones. Facilitador: Ahora que ha identificado y descrito su estado ideal después de la escuela secundaria como persona mentalmente sana, hablemos sobre la salud física. Veamos un video de health.gov sobre "Muévete a tu manera, muévete cuando puedas" y analicemos qué puedes comer para estar físicamente saludable.

<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre a los estudiantes qué pueden comer en el desayuno, el almuerzo y la cena para estar saludables después de la escuela secundaria. • Facilitador: <i>En el reverso de su documento Mentalmente fuerte, enumere algunas cosas que puede hacer para mantenerse físicamente saludable incluso después de la escuela secundaria.</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora que hemos identificado y discutido cómo su yo futuro puede estar mental y físicamente sano. Comprometámonos a realizar al menos dos acciones mentalmente fuertes y dos acciones físicamente fuertes que intentará en los próximos treinta días.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede leer las diez características en voz alta mientras los alumnos escriben sus respuestas.

El facilitador puede proporcionar múltiples ejemplos de características físicamente fuertes.

Los académicos pueden ser emparejados con otro académico para recibir apoyo.

Los académicos pueden utilizar aplicaciones o dispositivos de traducción según sea necesario.

Los académicos pueden diseñar un cartel para compartir las características de personas mental y físicamente fuertes.

Los académicos pueden crear un podcast para analizar los desafíos de salud física y mental que enfrentan los estudiantes de secundaria.

Reflexión de la actividad: Ace quiere saber si estás sano. Quiere que todos describan sus características actuales que se alinean con lo que debería poseer una persona sana. ¿Qué cambios deberías hacer?

Recursos suplementarios:



¡Mentalmente fuerte!

Características mentalmente fuertes	Healthy Me: ¡cinco 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.	



¡Mentalmente fuerte!



Plan de actividades

Título: Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos reconocerán los beneficios del diálogo interno positivo y las consecuencias del diálogo interno negativo.	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. Los estudiantes escribirán declaraciones positivas de diálogo interno destinadas a ayudarlos a enfrentar sus desafíos diarios.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Imagina que estás a punto de realizar un examen, pero te sientes abrumado. ¿Qué te dirías a ti mismo? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i>Si los académicos necesitan ayuda, algunos ejemplos pueden incluir:<ul style="list-style-type: none">Utilice el tiempo presente y la primera persona (los ejemplos incluyen: "Soy suficiente", "Soy adorable" o "Soy un buen amigo").Enmarca lo que dices de manera positiva. En lugar de decir "No soy débil", intente decir "Soy fuerte".Habla como si lo que estás diciendo fuera factual y verdadero. Abstenerse de utilizar palabras como podría, debería o podría.Repítete tus pensamientos con confianza varias veces al día, especialmente antes de irte a dormir o justo antes de una conversación o un examen difícil.
Materiales:		
Vocabulario:	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Para esta actividad, presentaré un pensamiento negativo que alguien pueda tener. Algunos pensamientos negativos pueden incluir:<ul style="list-style-type: none">"Estoy demasiado atrás. No puedo graduarme a tiempo, así que mejor abandono"."Simplemente soy malo en matemáticas. No vale la pena intentarlo"."Nunca tendré novia. Soy demasiado raro".Facilitador: <i>Si bien estas son declaraciones negativas de diálogo interno, son absolutamente pensamientos que podrían colarse en nuestro cerebro. Pida a los académicos que piensen en frases alternativas de diálogo interno que podrían decir en lugar de utilizar declaraciones de "yo soy".</i>

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

- **Facilitador:** *Puedes reforzar afirmaciones positivas con contacto físico. Toque el dorso de su mano, acaricie su brazo o aplique presión en sus sienes mientras expresa su afirmación. Considere afirmaciones positivas con cuatro sílabas (por ejemplo, "Ahora estoy tranquilo", "Puedo hacer esto", "Estoy listo", etc.) para que pueda juntar el pulgar y los dedos una sílaba a la vez, desde el índice. dedo a tu meñique.*
- **Pida a los estudiantes que practiquen el uso de afirmaciones positivas mientras incluyen el contacto físico.**

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes una lista de varias declaraciones positivas de diálogo interno. Pídales que lean y elijan sus tres afirmaciones principales del día. Pueden leer, reescribir y dibujar sobre por qué son importantes para el día.

Ejemplos:

- Soy fuerte y decidido.
- Cada día es un nuevo comienzo.
- Los desafíos me ayudan a crecer.
- Soy un trabajo en progreso.

Complete la actividad en blanco. Esta actividad proporciona orientación para elaborar declaraciones de diálogo interno. Los académicos pueden escribir sus afirmaciones completando las siguientes declaraciones:

- Siento _____
- Estoy aprendiendo _____
- Puedo _____
- Hoy _____

Los académicos pueden desarrollar una declaración positiva de diálogo interno pero desarrollar una comprensión más profunda sobre lo que significa y por qué es importante.

- Ex. #1—Soy único. ¿Qué significa ser único?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que eres único?
- Ex. #2—Me amo por lo que soy. ¿Qué significa amarte a ti mismo? ¿Qué amas de TI?

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: Práctica de gratitud

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos comprenderán la importancia de tener y mostrar gratitud. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> computadora portátil/proyector para mostrar video <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> gratitud agradecido apreciación 	<p>Resumen de la actividad: Practicar la gratitud con regularidad se ha asociado con un mayor optimismo, un mejor sueño, menos dolencias físicas y niveles más bajos de ansiedad y depresión. Los académicos escribirán sobre una persona por la que están agradecidos.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comparte vídeo de gratitud. Facilitador: <i>Piense en algo por lo que esté agradecido. Podría ser algo grande o algo pequeño. Considere, por ejemplo, sentirse agradecido por despertarse en una cama cómoda, tener agua caliente para la ducha matutina o tener un buen amigo. Sea lo que sea, dirige tu mente para ir allí. Considera cómo te hace sentir eso. Pida a los académicos que compartan hasta que alguien diga "agradecido" o "agradecido".</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Formen un círculo. Señale aleatoriamente a los académicos y pídale que lo hagan. Comparte algo por lo que estés agradecido. Si los estudiantes necesitan ayuda, ofrezca una de las siguientes indicaciones:</i> <ul style="list-style-type: none"> Una persona en su vida. Cosas en su casa. Cosas de la comunidad. Una habilidad física. Algo que puedan oír. Algo que puedan ver. Algo que puedan tocar/sentir. Algo que puedan oler. Algo que puedan saborear.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muestra el vídeo: https://youtu.be/oHv6vTKD6lg?si=XCwLYVE9IKpvnkBX. Facilitador: <i>¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre el video? ¿Cómo se sintieron las personas en el video durante el experimento? ¿Por qué? ¿Por quién estás agradecido? ¿Qué querrías decirles?</i> Facilitador: <i>Durante los próximos diez minutos, me gustaría que escribieras un poema, una carta, una canción o un rap sobre la persona por la que estás más agradecido. Registre su respuesta cuando la comparta con ellos.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Usando una lista de afirmaciones positivas, los estudiantes pueden cantar cada una con la melodía de una canción favorita o un fondo instrumental. Conviértalo en un desafío para ver a quién se le ocurre la mejor canción.

Los académicos pueden crear una representación visual de la palabra "gracias" escrita en diferentes idiomas.

Los eruditos pueden escribir un poema utilizando únicamente afirmaciones positivas. Como extensión, los estudiantes pueden escribir su poema en una cartulina o en un papel más grande y luego hacer diseños a su alrededor.

Reflexión de la actividad: La clase podría hacer un video de gratitud usando las grabaciones de los académicos. Solicite que se muestre a la comunidad escolar.

Recursos suplementarios:



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.



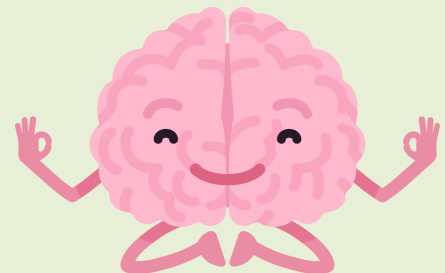
Afirmaciones positivas para los académicos

- 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: ¿A quién puedo recurrir?

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 serán más conscientes de los recursos disponibles cuando se sientan estresados o ansiosos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> notas adhesivas consejero terapeuta personal de apoyo a la salud mental <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> adulto de confianza profesional de salud mental 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos compartirán de forma anónima problemas o situaciones que les hayan causado estrés, ansiedad o depresión. Según la situación, los compañeros de clase ayudarán a identificar personas de confianza de quienes puedan obtener ayuda.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Antes de esta actividad, comuníquese con los profesionales de salud mental de su edificio o de la comunidad. Pídeles que participen en su panel de discusión para ayudar a sus alumnos a saber a quién pueden acudir en busca de ayuda con su situación. Dos deberían ser suficientes, pero tener más sería genial. Facilitador: <i>Levante la mano si alguna vez ha estado deprimido. Mantén la mano en alto. Ahora levante la otra mano si alguna vez ha estado ansioso por algo. Finalmente, levántate si alguna vez has estado estresado. Ahora, mira alrededor de la habitación. Como puedes ver, no estás solo. Puedes sentarte ahora. Todos tenemos momentos en nuestras vidas en los que nos sentimos así. ¿A quién debemos acudir en busca de ayuda?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Sabías que hay ayuda y apoyo para cualquier problema o situación que puedas enfrentar? ¿Quién puede decirme alguien que esté disponible para ayudarlo cuando se sienta ansioso, estresado o deprimido? Permita que los académicos respondan. Sí, hay padres, consejeros, trabajadores sociales, enfermeras, profesionales de la salud mental, maestros y otros adultos de confianza que pueden ayudarlo. Todos los problemas tienen solución. En su nota adhesiva, escriba sobre una situación que le haga sentir estresado o ansioso. No escriba su nombre en la nota adhesiva. Las recogeré y nuestro personal de apoyo de salud mental leerá sus notas adhesivas y le ofrecerá una solución que comienza con la identificación de personas confiables que puedan ayudarlo.</i> Una vez que se recopilen todas las notas adhesivas, el panel de profesionales de la salud mental leerá y responderá a tantas como sea posible.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Académicos, espero que hayan escuchado realmente las respuestas y entiendan que siempre hay alguien a quien acudir en busca de ayuda.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los facilitadores pueden proporcionar a los académicos una lista de profesionales de la salud mental. Incluya una descripción de cómo pueden ayudar.

Los facilitadores deben buscar facilitadores de salud mental que representen la diversidad de los académicos.

Haga que los académicos escriban notas de agradecimiento a los profesionales de salud mental que visitaron su salón de clases.

Reflexión de la actividad: ¿Crees que los académicos dudan en pedir ayuda cuando atraviesan un momento difícil. ¿Cómo puedes ayudar a tus compañeros cuando lo necesitan?

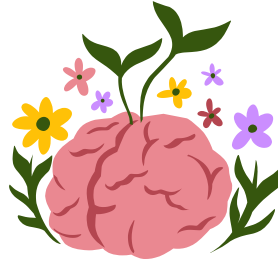
Recursos suplementarios:



Profesionales de la salud mental



Profesionales de la salud mental



<p>Consejeros escolares</p>	<p>Los consejeros escolares ayudan a todos los estudiantes a aplicar estrategias de rendimiento académico, gestionar las emociones y planificar opciones postsecundarias. Los consejeros escolares no tienen licencia para recetar medicamentos.</p>
<p>Trabajadores sociales escolares</p>	<p>Los trabajadores sociales escolares son profesionales de salud mental capacitados que pueden ayudar con problemas de salud mental, problemas de comportamiento, apoyo conductual positivo, apoyo académico y en el aula, consultas con maestros, padres y administradores, así como brindar asesoramiento/terapia individual y grupal.</p>
<p>Psicólogos escolares</p>	<p>Un psicólogo está capacitado en psicología, una ciencia que se ocupa de los pensamientos, las emociones y los comportamientos. Un psicólogo puede identificar y tratar muchos tipos de afecciones de salud mental mediante diferentes terapias de conversación. La mayoría de los psicólogos no tienen licencia para recetar medicamentos.</p>
<p>Terapeutas</p>	<p>Los terapeutas son profesionales de la salud mental capacitados para brindar tratamiento y rehabilitación. Guían a los clientes para ayudarlos a superar problemas personales.</p>
<p>psiquiatras</p>	<p>Un psiquiatra es un Doctor en Medicina que se especializa en salud mental. Los psiquiatras identifican y tratan condiciones de salud mental y recetan medicamentos.</p>

