

Mes de un vistazo: mayo

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



Consciencia	La atención plena nos enseña cómo practicar comportamientos que mejoran la salud para apoyar un mejor manejo del estrés y reducir las posibilidades de explorar el uso de sustancias como una alternativa.	consciencia	30 minutos
Años maravillosos	Las drogas pueden tener un impacto negativo en las aspiraciones universitarias o profesionales.	drogas, NCAA, leyes antidrogas	30 a 45 minutos
Mejor juntos	Cuando trabajamos juntos como equipo, podemos lograr más.	trabajo en equipo	45 a 60 minutos
Superar la procrastinación	Hay varias cosas que puedes hacer para combatir la procrastinación y empezar a hacer las cosas de manera oportuna.	dilación	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 para ellos.	Descripción general de la actividad: los estudiantes aprenderán qué significa la atención plena y cómo practicar comportamientos que mejoran la salud para apoyar un mejor manejo del estrés y al mismo tiempo reducir las posibilidades de explorar el uso de sustancias.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Los investigadores han relacionado el estrés con el uso de sustancias. Si alguien tiene dificultades para afrontar el estrés, puede influir en su consumo de drogas o alcohol. Académicos, pueden aprender a utilizar estrategias de afrontamiento saludables para ayudar a desarrollar la resiliencia en respuesta a circunstancias y eventos desafiantes. Por ejemplo, la atención plena (reducir la velocidad para prestar atención a lo que sucede a su alrededor) puede ayudar a los adolescentes a crear un respiro mental para lidiar con las emociones angustiantes. Tomémonos un momento para practicar la respiración consciente.</i><ul style="list-style-type: none">Respire lentamente por la nariz, respirando hacia la parte inferior del abdomen durante aproximadamente 4 segundos.Aguante la respiración durante 1 a 2 segundos.Exhale lentamente por la boca durante unos 4 segundos.Mantenga la exhalación durante 1 o 2 segundos antes de volver a respirar.Puedes practicar la respiración consciente prácticamente en cualquier lugar y en cualquier momento. ¿Dónde hay algunos lugares donde practicarás la respiración consciente? Dé tiempo a los eruditos para responder.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Elija una de las tres actividades de atención plena. Tienes diez minutos para practicar cómo sería esto para ti.</i><ul style="list-style-type: none">Llevar un diario: escribir sus pensamientos, preocupaciones y emociones puede ayudarle a procesar los sentimientos difíciles. Algunas personas optan por escribir un diario a primera hora de la mañana para aclarar sus mentes.Método STOP: el método STOP es un ejercicio de conexión a tierra que te ayuda a reconectarte contigo mismo.Así es como funciona:<ul style="list-style-type: none">(S)levántate y respira.(Sintoniza) con tu cuerpo. Note cómo se siente.(Observar. ¿Qué te dice tu cuerpo?
Materiales:		
Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">consciencia		



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>(Posible. ¿Qué nuevas posibilidades podrían surgir si te conectas contigo mismo en este momento? ¿Cómo podría ser esto un punto de inflexión para el resto del día?</i> ◦ <i>Música relajante: concéntrese en los sonidos y las vibraciones de la música, los sentimientos que provoca y las sensaciones que experimenta al escucharla.</i> <p>• Después de diez minutos, el facilitador debe preguntar: ¿Alguien podría compartir cómo se sentía antes de la actividad de atención plena en comparación con cómo se siente ahora?</p>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Nuestra actividad final es elegir un lema personal. Desarrolla una frase que te ayude a concentrarte y mantener la perspectiva. Esta es una frase que puedes recordar fácilmente y repetir con frecuencia cuando estás teniendo un día difícil y también cuando las cosas van bien. Algunos ejemplos son:</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>A veces se gana, a veces se aprende.</i> ◦ <i>La práctica hace progresos.</i> ◦ <i>Soy capaz.</i> ◦ <i>No renuncio.</i> • Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus lemas con la clase después de 5 a 10 minutos.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden hacer un dibujo de su lugar o recuerdo favorito.

Los estudiantes pueden pasar un rato tranquilo caminando o sentados en la naturaleza. Pueden reflexionar sobre lo que ven, tocan, huelen, sienten y/o oyen.

Existen varias aplicaciones para meditaciones guiadas como Calm y Headspace. También hay aplicaciones gratuitas como Insight Timer que ofrecen una variedad de meditaciones para comenzar y terminar el día, reducir los ataques de ansiedad y más. Los académicos pueden crear una lista de aplicaciones de atención plena para que otros las prueben.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Es importante encontrar actividades que apoyen su salud mental. Si lo que probaste hoy no te ayudó a sentirte menos estresado, prueba con otra opción de la lista. Es posible que sean necesarios algunos intentos para encontrar lo que funcione mejor para usted. Lo que funciona para sus familiares o amigos puede no funcionar para usted. ¿Qué técnica de mindfulness probarás esta semana?*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Años maravillosos

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

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán cómo el consumo de drogas puede tener un impacto negativo en su futuro. Materiales: <ul style="list-style-type: none">dos pelotas de baloncesto Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">drogasNCAAleyes antidrogas	Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán cómo el uso de sustancias puede afectar su futuro en el trabajo y/o la universidad después de la escuela secundaria. Los académicos también aprenderán y comprenderán las políticas antidrogas.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Existen leyes y políticas antidrogas en el lugar de trabajo y en los campus universitarios destinadas a crear un entorno libre de drogas. Descubramos políticas y/o leyes que prohíben el uso de drogas y descubramos carreras que requieren pruebas de drogas frecuentes, como los atletas olímpicos.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador dividirá a los estudiantes en 4 equipos. El equipo 1 se centra en empresas/negocios/carreras. El equipo 2 se centra en colegios/universidades de 4 años. El equipo 3 se centra en colegios/universidades de 2 años. El equipo 4 se centra en la NCAA, la NBA, el ejército y la NFL.Facilitador: <i>Cada equipo utilizará su área de enfoque para ubicar tres Políticas Libres de Drogas. Por ejemplo, las áreas de enfoque del equipo 1 son las empresas; por lo tanto, seleccionarán tres empresas, como Apple, y enumerarán su política libre de drogas en una hoja de papel. Es posible que algunas empresas no tengan una póliza.</i>Los estudiantes tendrán quince minutos para el proceso de descubrimiento. Luego, cada grupo seleccionará un representante para compartir al menos una política y las opiniones del grupo sobre la política.Facilitador: <i>Algunos de sus descubrimientos muestran que si uno consume sustancias, puede perder su trabajo/carrera, pagar multas, perderse los Juegos Olímpicos, perder las posibilidades de su equipo de ganar, etc.</i>

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

- **Facilitador:** *Ahora que hemos descubierto que la mayoría de las empresas/carreras, universidades quieren que sus empleados y académicos estén libres de drogas, ¿alguien puede explicar por qué es importante en los deportes si un jugador usa sustancias ilegales/prohibidas?*
- **Pida a cuatro voluntarios que muestren el impacto del uso de sustancias ilegales o prohibidas como atleta. Haga que dos eruditos corran en el lugar durante sesenta segundos (dígame a un erudito que cuando le toque, dejará de correr). Después de sesenta segundos, informe a los eruditos que el atleta que dejó de correr había fumado marihuana durante seis meses antes de correr. Pregunte a los eruditos cuál pensaban que fue el impacto en su cuerpo. Haga que los dos alumnos restantes regateen una pelota de baloncesto cinco veces y luego intenten lanzarla a un objeto o caja circular (si no hay una canasta disponible). Pídeles que lo hagan durante cinco ciclos. Informe a uno de los dos eruditos restantes que fallará todos los tiros y luego tropezará al driblar.**
- **Facilitador:** *Las investigaciones muestran que las drogas afectan la coordinación y las habilidades. Por ejemplo, un jugador de baloncesto puede fallar un tiro libre ganador del partido y es menos probable que un receptor de fútbol americano que consume marihuana supere a un defensor. Sé que algunos de ustedes aspiran a ser atletas profesionales o simplemente profesionales en general. Considere los efectos de sus acciones en su carrera.*

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede buscar videos de atletas que intentaron desempeñarse en estado de ebriedad.

El facilitador puede mostrar políticas libres de drogas en inglés e incluir cationes en los idiomas de sus alumnos.

Después de descubrir las políticas, los académicos pueden escribir un análisis de dos páginas de las políticas y diseñar una política amigable para los estudiantes. La política amigable para los estudiantes se compartirá con la clase, se revisará y luego se compartirá con el equipo administrativo de la escuela en un esfuerzo por revisar la política actual del sistema.

Reflexión de la actividad: ¡El futuro de Ace es brillante! Quiere asistir a la universidad o al ejército. ¿Qué debe considerar Ace cuando lo presionan para consumir drogas?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Mejor juntos

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos descubrirán las ventajas de trabajar en colaboración en equipo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">de cuatro a cinco rompecabezas de 100 piezas, teléfono o cronómetro Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">trabajo en equipo	Descripción general de la actividad: los estudiantes trabajarán en equipos para completar un rompecabezas de 100 piezas en el tiempo asignado.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: ¿Qué tienen en común las siguientes citas?<ul style="list-style-type: none">Solos podemos hacer muy poco, juntos podemos hacer mucho.Ninguno de nosotros es tan inteligente como todos nosotros.Juntas, la gente corriente puede lograr resultados extraordinarios.Una sola flecha se rompe fácilmente, pero no diez en un haz.¿A qué se refieren? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.Facilitador: Lo más probable es que trabaje con otros académicos todos los días. En la mayoría de las profesiones, trabajará con otras personas como parte de un equipo. Algunos de ustedes pueden disfrutar trabajando en equipos y otros no. De cualquier manera, existen herramientas que le ayudarán a trabajar eficazmente en equipo.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Aquí hay algunas herramientas de trabajo en equipo a tener en cuenta:<ul style="list-style-type: none">Comunicarse entre sí. Escucha a otros. Esto permite que los demás se sientan escuchados. También brinda oportunidades para considerar diferentes perspectivas.Cumpla con sus compromisos y anime a otros miembros del equipo a hacer lo mismo. Ser parte de un equipo significa ser responsable ante uno mismo y ante los demás miembros de su equipo.¡Hacer preguntas! Usted y su equipo deben estar en sintonía o no tendrán éxito.Anima a tus compañeros de equipo. Esté ahí para ellos cuando no se sientan seguros. Muestra siempre tu apoyo.



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

- **Divida a los estudiantes en 4 o 5 equipos.**
- **Facilitador:** *Trabajarán en equipo para completar un rompecabezas de 100 piezas. Cada miembro del equipo tendrá tres minutos para trabajar en el rompecabezas. Utilice sus herramientas de trabajo en equipo para completar la mayor cantidad posible del rompecabezas. Cuando suene el cronómetro, cambia al siguiente miembro del equipo.*
- **Una vez que todos los miembros del equipo hayan trabajado en el rompecabezas, pida tiempo. Evaluar quién ha completado más. ¿Alguien completó todo el rompecabezas? Permita que cada grupo discuta cómo y qué sucedió.**
- **Permita que el equipo trabaje colectivamente durante 3 minutos. Pídeles que discutan cualquier diferencia observada cuando trabajaron juntos. ¿Qué salió bien? ¿Qué no lo hizo? ¿Qué descubrieron sobre el trabajo en equipo?**
- **Cuando el tiempo lo permita, los estudiantes podrían trabajar para completar el rompecabezas hasta que esté completo.**

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden crear una cita y una reflexión de trabajo en equipo basada en la experiencia del grupo.

Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario.

Los estudiantes pueden ser ubicados en un grupo con otro estudiante que hable su idioma nativo.

Los estudiantes pueden planificar otra actividad de formación de equipos para implementar con la clase.

Reflexión de la actividad: *Ace quiere saber cuál de las herramientas de trabajo en equipo es tu atributo más fuerte. ¿Cuál es tu más débil? Es posible que sea necesario repetirlos o colocarlos en el tablero para que todos los vean.*

Recursos suplementarios:



Herramientas de trabajo en equipo

- Comunicarse entre sí. Escucha a otros. Esto permite que los demás se sientan escuchados. También brinda oportunidades para considerar diferentes perspectivas.
- Cumpla con sus compromisos y anime a otros miembros del equipo a hacer lo mismo. Ser parte de un equipo significa ser responsable ante uno mismo y ante los demás miembros de su equipo.
- ¡Hacer preguntas! Usted y su equipo deben estar en sintonía o no tendrán éxito.
- Anima a tus compañeros de equipo. Esté ahí para ellos cuando no se sientan seguros. Muestra siempre tu apoyo.



Plan de actividades

Título: Superar la procrastinación
Tiempo sugerido: 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 aprenderán cómo superar la procrastinación para lograr un éxito óptimo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> trozos de papel con "haz una lista de tareas pendientes" "dar pequeños pasos", "reconocer las señales de advertencia" "eliminar distracciones" "felicitate a ti mismo" escrito en ellos <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> dilación 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán la procrastinación y aprenderán estrategias para superarla.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Qué es la procrastinación? Permita que los académicos respondan.</i> La procrastinación es el hábito de retrasar o evitar tareas importantes, incluso cuando sabemos que tendrá consecuencias negativas. <i>¿Alguien ha experimentado esto? Permita que los estudiantes brinden una respuesta verbal o levanten la mano. Creo que todos hemos experimentado la procrastinación en nuestras vidas. ¿Cómo te sentiste una vez que empezaste a trabajar en la tarea? Permita que los académicos respondan.</i> <i>¿Estabas estresado porque tuviste menos tiempo para completarlo? Permita que los académicos respondan.</i> Después de completar la tarea, <i>¿te arrepentiste de no haber comenzado antes?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Por qué crees que postergamos las cosas? Permita que los académicos respondan.</i> A veces no creemos que el proyecto vaya a durar tanto tiempo. Eso entra dentro de la gestión del tiempo. Hay momentos en los que no nos sentimos motivados o inspirados para realizar la tarea. <i>¿Adivina qué? Si es algo que temes, ¿es posible que nunca te sientas motivado o inspirado para hacerlo! A veces, disfrutamos tanto de lo que estamos haciendo en ese momento que seguimos postergando la tarea. Finalmente, podríamos tener la mala costumbre de esperar hasta el último minuto. Cualquiera que sea la razón por la que procrastinamos, la procrastinación puede tener un impacto negativo en nuestra salud física y mental.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a hacer una lluvia de ideas y discutir formas de superar la procrastinación.</i> Divida la clase en cinco grupos. Cada grupo sacará una hoja de papel y pensará en formas de hacer lo que está en la hoja. Por ejemplo, el grupo "Lista de tareas pendientes" propondrá formas creativas de cómo hacer su lista de tareas pendientes. Cada grupo presentará su estrategia a la clase. Los grupos pueden ir en este orden, pero no es necesario: hacer una lista de tareas pendientes, dar pequeños pasos, reconocer las señales de advertencia, eliminar las distracciones y felicitarse.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede dar a los académicos un ejemplo de estrategias.

- *Elija un buen lugar para estudiar.*
- *Elimina las distracciones.*
- *Establece metas que puedas alcanzar.*
- *Trabajar con un grupo de estudio.*
- *Recompénsate.*
- *Tomar un descanso.*
- *Hágase responsable.*

El facilitador puede hacer que los académicos investiguen la regla 80-20 y discutan su opinión al respecto. ¿Cuáles son los pros y los contras de la regla?

Reflexión de la actividad: ¿Cree que es importante reconocer las señales de procrastinación. ¿Conocer las señales hace alguna diferencia o no?

Recursos suplementarios:

