

## Mes de un vistazo: noviembre

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



Devolver a la comunidad y servir/ayudar a los demás	Retribuir, servir y ayudar a los demás puede hacernos sentir bien con nosotros mismos y al mismo tiempo afectar positivamente la vida de los demás.	dar, servir, ayudar, comunidad, voluntariado	30 a 45 minutos
Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera	Los alimentos que comemos y bebemos pueden contaminar o reponer nuestro cuerpo.	contaminación, nutrientes, nutritivo, antiinflamatorio, pescatariano, vegetariano, vegano, diabetes	30 minutos
La gratitud es la mejor actitud	Tener una actitud de gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad.	gratitud, menos afortunado	30 a 45 minutos
¿Qué haces con una oportunidad?	Se necesita coraje para correr riesgos y decir sí a nuevas oportunidades. Arriesgarse puede conducir a experiencias increíbles.	mentalidad de crecimiento, mentalidad fija	30 a 45 minutos

# Noviembre



# Plan de actividades

**Título: Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera**  
**Tiempo sugerido: 30 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 cómo los azúcares y los alimentos procesados contaminan el cuerpo.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vaso de agua clara</li> <li>cuchara</li> <li>suciedad</li> <li>copas de plástico</li> <li>mini cucharas de postre</li> <li>un cuenco de tierra para cada grupo</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>contaminación</li> <li>nutrientes</li> <li>nutritivo</li> <li>antiinflamatorio</li> <li>pescatariano</li> <li>vegetariano</li> <li>vegano</li> <li>diabetes</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> esta actividad permite a los estudiantes ver cómo los alimentos que comen y beben pueden contaminar o reponer sus cuerpos.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador debe distribuir todos los recursos.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>El cuerpo masculino está compuesto en un 60% de agua. El cuerpo femenino está compuesto en un 55% de agua. Los adolescentes entre 12 y 18 años consumen hasta un 66% de agua. Lo que comemos puede enturbiar nuestra agua o puede agregar nutrientes que aseguren que todo florezca y crezca. Cuando construimos casas, las construimos con arcilla, ladrillo y barro. En el caso de nuestro cuerpo, la suciedad, el barro y la arcilla obstruyen nuestras arterias.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Como seres humanos, necesitamos alimentos y bebidas para tener energía para trabajar, jugar y dormir. Hay alimentos que empeoran nuestros senos nasales, alimentos que podemos comer para tener cuerpos delgados y alimentos que desarrollan músculos. La comida es vida y podemos asegurarnos de que nuestra vida sea larga si comemos los alimentos correctos. Anota rápidamente todo lo que comiste ayer. Esto incluye desayuno, almuerzo, cena, snacks y bebidas.</i></li> <li><b>Después de que los estudiantes hayan escrito sus comidas de ayer, se debe mostrar lo siguiente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tostadas francesas: 2 o 3 cucharadas</b></li> <li><b>Panqueques: 3 cucharadas</b></li> <li><b>Café: 2 o 3 cucharadas</b></li> <li><b>Caramelo: 1 cucharada</b></li> <li><b>Donut: 2 cucharadas</b></li> <li><b>Comida de comida rápida: 5 cucharadas</b></li> <li><b>Pizza: 6 cucharadas</b></li> <li><b>Chips: 2 o 3 cucharadas</b></li> <li><b>Soda: 3 cucharadas o Jugo: 1 ½ cucharada o Helado: 3 a 4 cucharadas</b></li> <li><b>Sándwich de mantequilla de maní y mermelada: 2 o 3 cucharadas</b></li> <li><b>Vapeo, cigarrillos o alcohol: 10 cucharadas</b></li> </ul> </li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Por cada cosa que comiste ayer, toma la cantidad indicada de cucharadas llenas de tierra y viértelas en tu taza.</i></li> </ul>



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

- **Facilitador:** *Si tu agua ahora es barro, piensa en la contaminación que ponemos en nuestros cuerpos. Esa contaminación puede provocar diabetes y enfermedades cardíacas, y si nuestra agua está turbia, el cuerpo tiene tiempo de eliminar estas toxinas para nutrirlo.*
- **Distribuya el Plato de Alimentación Saludable de Harvard.**
- **Facilitador:** *Utilice el plato de alimentación saludable para identificar e intercambiar artículos por opciones que no enturbien el agua. Comience con un refrigerio y luego pase a una comida. Si su agua no está turbia, agregue un plan de ejercicios a su alimentación saludable o cree un sistema de responsabilidad para aquellos que quizás no estén eligiendo los alimentos más saludables.*

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno grado pueden usar tierra como se sugiere.

Los estudiantes de décimo grado pueden cambiar el tema sobre la cantidad de azúcar que consumen y usar terrones de azúcar.

Los alumnos de undécimo y duodécimo grado pueden usar la tierra como se sugiere, pero pueden usar un guante de plástico. Los dedos del guante pueden representar el paso del barro por las venas o las válvulas cardíacas.

Los estudiantes pueden crear un cronograma para una alimentación saludable o descargar una aplicación que les ayude a alcanzar sus objetivos.

El facilitador puede guiar a los estudiantes en la creación de una bandera de clase que muestre un mensaje positivo libre de drogas. Como clase, los estudiantes también pueden crear un compromiso libre de drogas que se alinee con el mensaje de la bandera.

Los académicos pueden crear una clave de alimentación saludable. Para cada uno de los alimentos saludables, agrega agua a las tazas en lugar de tierra.

Luego, los estudiantes pueden crear un plan de alimentación más equilibrado que incluya más agua y refrigerios saludables. Pueden investigar recetas y alimentos saludables para que sus refrigerios y comidas favoritas sean más saludables.

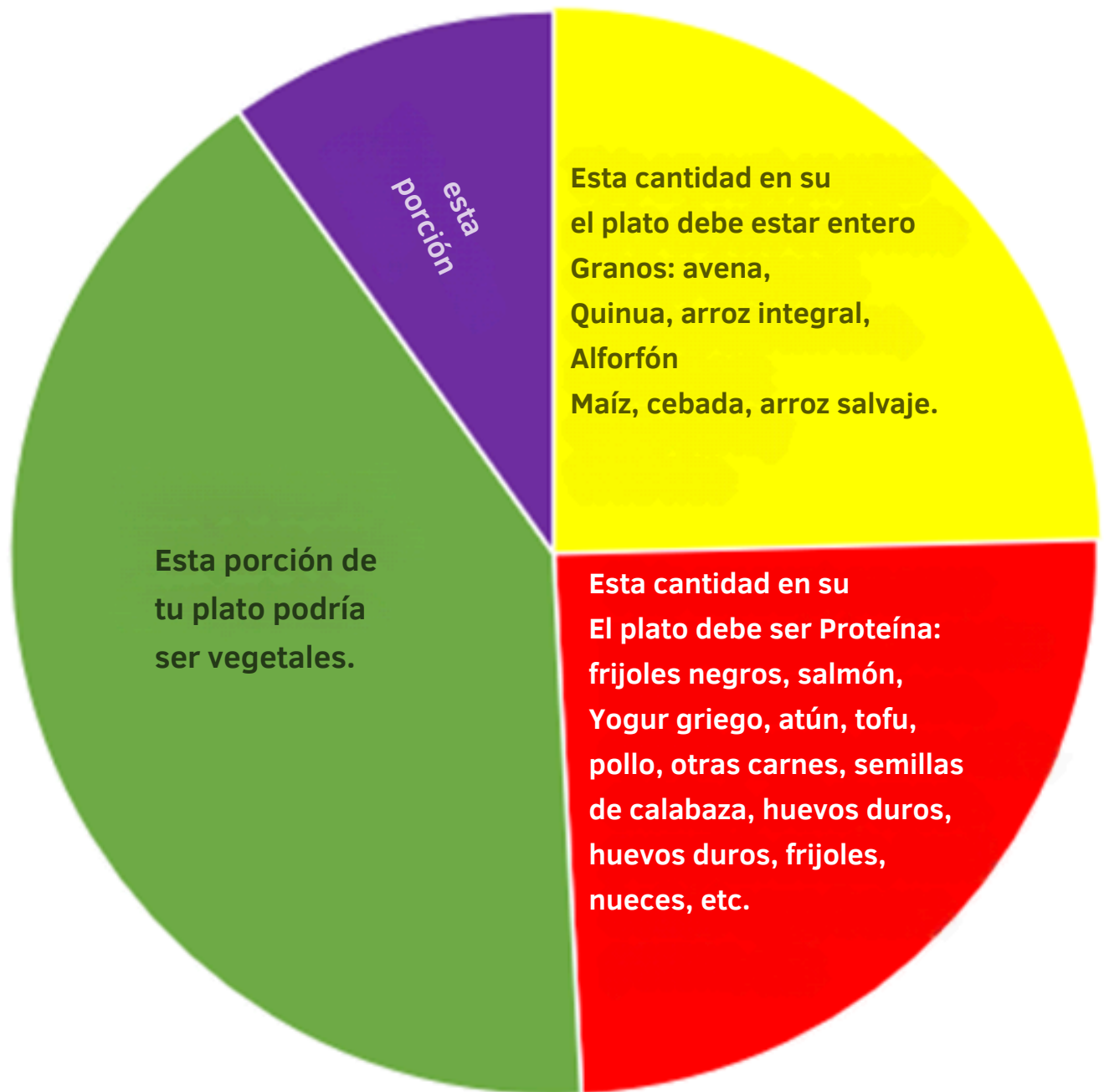
**Actividad de reflexión: Facilitador:** *Piensa en tus valores. ¿Se reflejan en sus elecciones de alimentos? ¿Si es así, cómo? Si no, ¿cómo deberían cambiar sus elecciones para reflejar sus valores?*

**Recursos suplementarios:**

La imagen fue adaptada usando la porción de plato recomendada de [myplate.gov](http://myplate.gov)



# Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera



Granos    Integrales    Proteínas    Verduras    Frutas



# Plan de actividades

**Título: Retribuir a la comunidad y servir/ayudar a los demás**

**Tiempo sugerido: 30 a 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 estudiantes aprenderán el impacto que tiene la recaudación de fondos en la mejora de la comunidad escolar.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>recaudación de fondos</li> <li>donación</li> <li>servicio</li> <li>Ayudar</li> <li>comunidad</li> <li>otros</li> <li>trabajar como voluntario</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los académicos identificarán una causa y organizarán una actividad de recaudación de fondos para donar el dinero.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez ha recaudado o donado dinero para una buena causa? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Qué te hizo donar a esa causa? ¿Cómo te hizo sentir después? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué impacto tiene la recaudación de fondos en la mejora de su comunidad escolar? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Usted o alguien que conoce se ha beneficiado alguna vez de una causa o de los recursos de una organización? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a hacer una lluvia de ideas sobre una lista de causas potenciales y seleccionaremos una para crear una oportunidad de recaudación de fondos.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Divida a los estudiantes en grupos de cinco. Deles veinte minutos para que hagan una lluvia de ideas sobre la causa o necesidad de la recaudación de fondos y la actividad en la que les gustaría participar para recaudar fondos.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Volvamos a estar juntos en 5...4...3...2... 1. Cada grupo tendrá la oportunidad de leer su lista de necesidades y actividades para recaudar fondos. Mientras cada grupo lee, preste mucha atención. Si escuchas algo en tu lista, coloca un círculo alrededor. Votaremos las ideas que tenemos en común para seleccionar nuestra necesidad y la actividad específica para recaudar fondos.</i></li> <li><b>Si no hay necesidades o actividades en común, ayude a los estudiantes a seleccionar una necesidad y una causa de una de sus listas.</b></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes ejemplos de actividades de recaudación de fondos, como colectas de centavos, carreras/caminatas divertidas de colores, ventas de garaje, noches de cine, etc.

¿Los académicos pueden determinar cuánto dinero deben recaudar para alcanzar la meta y también a quién deben reclutar para ayudar con la recaudación de fondos acordada? Pueden escribir una propuesta detallada para presentarla al director de la escuela para su aprobación. La aprobación debe incluir el propósito de la recaudación de fondos y cualquier detalle adicional.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber cómo se siente usted acerca de su capacidad para hacer contribuciones positivas a su comunidad escolar.*

**Recursos suplementarios:**



# Plan de actividades

**Título: La gratitud es la mejor actitud**  
**Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9º - 12.º**

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos aprenderán que tener una actitud de gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cititas de agradecimiento</li><li>Fichas/notas adhesivas de diferentes colores.</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>gratitud</li><li>menos afortunado</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos intercambiarán ideas y compartirán aquello por lo que están más agradecidos. Los estudiantes crearán un rincón de gratitud.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué significa ser menos afortunado que otra persona? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Levanten la mano si pueden decirme ¿qué es la gratitud? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La gratitud es la capacidad de estar agradecido por las cosas buenas que tienes en tu vida. ¿Por qué crees que es importante que estemos agradecidos por lo que tenemos? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Sabías que los estudios han demostrado que sentirse agradecido puede mejorar el sueño y la actitud? También puede disminuir la depresión, la ansiedad, las dificultades con el dolor crónico y el riesgo de enfermedad. ¡Guau!</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Reproduzca el vídeo de YouTube de Oprah Winfrey sobre la gratitud</b> <a href="https://youtu.be/V5sSB2bVCsEsi=WrisDmcViFyQBZrU">https://youtu.be/V5sSB2bVCsEsi=WrisDmcViFyQBZrU</a>.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿A quién le gustaría compartir su opinión sobre el vídeo que acabamos de ver? <b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de compartir sus opiniones sobre el vídeo. Si los académicos no responden, el facilitador debe compartir.</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>Hoy vamos a crear un rincón de gratitud. Cada semana, durante el resto del año escolar, agregaremos algo por lo que estemos agradecidos. Puedes agregarle contenido cuando lo desees, pero lo agregaremos intencionalmente cada semana. En los días en que te sientas deprimido, puedes venir y ver todas las cosas maravillosas que han sucedido. Mi esperanza es que genere algo de alegría. Puede agregar citas, tarjetas o incluso imágenes. Hoy comenzaremos con las fichas.</i></li><li><b>Un tablero de anuncios en el salón de clases sería un excelente lugar para esta exhibición. Si esta no es una opción, cualquier espacio disponible funcionará. Siéntete libre de ser lo más creativo posible.</b></li></ul>



# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden pensar en alguien en sus vidas por quien están agradecidos. Pueden escribir una carta o hacer un dibujo para expresar por qué están agradecidos por ellos.

A los académicos se les pueden dar raíces de oraciones según sea necesario.

Los académicos pueden utilizar una función de conversación a texto para ayudarlos con sus pensamientos.

Los académicos crearán sus propias citas de gratitud y una ilustración que les viene a la mente cuando piensen en su cita.

Los académicos pueden seguir trabajando en su idea de recaudación de fondos para ayudar a los menos afortunados. ¿A quién pueden reclutar para ayudar con la recaudación de fondos? Los estudiantes escribirán una propuesta detallada que analice el propósito y proporcione detalles de su recaudación de fondos y presentará la propuesta al director de la escuela para su aprobación.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber si la temporada de Acción de Gracias es el único momento en el que debemos estar agradecidos y expresar nuestra gratitud. ¿Por qué o por qué no?*

**Recursos suplementarios:**



# Frases de gratitud

Las citas de gratitud no son sólo para tarjetas de felicitación. Estas citas pueden ayudarnos a reflexionar sobre todo aquello por lo que tenemos que estar agradecidos. Incluso pueden inspirar a uno o dos amigos. Puedes cambiar tu perspectiva sobre la gratitud y poner las cosas en perspectiva con las citas inspiradoras a continuación:

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente".—Anónimo

"La gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad. Es la chispa que enciende un fuego de alegría en tu alma".—Amy Collette

"El agradecimiento es el comienzo de la gratitud. La gratitud es la culminación del agradecimiento.

El agradecimiento puede consistir simplemente en palabras. La gratitud se demuestra en actos."—Henri Frederic Amiel "La alegría es la forma más simple de gratitud."—Karl Barth

"Nadie que alcanza el éxito lo logra sin la ayuda de otros. Los sabios y confiados reconocen esta ayuda con gratitud."—Alfred North Whitehead

"La gratitud se produce cuando la memoria se almacena en el corazón y no en la mente."—Lionel Hampton

"A menudo damos por sentado las cosas que más merecen nuestra gratitud."—Cynthia Ozick

"Cuando comencé a contar mis bendiciones, toda mi vida dio un giro."—Willie Nelson

"Cuanto más agradecida estoy, más belleza veo."—Mary Davis

# Plan de actividades

**Título: ¿Qué haces con la oportunidad?**  
**Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de**  
**grado sugeridos: 9º - 12.º**

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos descubrirán cómo correr riesgos puede conducir a experiencias increíbles.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gráfico de crecimiento vs mentalidad fija</li> <li>Gráfico de objetivos INTELIGENTES</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mentalidad de crecimiento</li> <li>mentalidad fija</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los académicos descubrirán estrategias de mentalidad de crecimiento para eliminar el miedo y aprovechar nuevas oportunidades.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Levante la mano si alguna vez ha escuchado el término <i>mentalidad de crecimiento</i>. <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> Levante la mano si alguna vez ha escuchado el término <i>mentalidad fija</i>. <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Quién puede decirme qué significa cada uno de estos? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> Una <i>mentalidad de crecimiento</i> es la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades a través de la dedicación y el trabajo duro. Si una <i>mentalidad de crecimiento</i> es la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades a través de la dedicación y el trabajo duro, entonces ¿qué crees que es una <i>mentalidad fija</i>? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> Una <i>mentalidad fija</i> es la creencia de que su <i>inteligencia, talentos y personalidades</i> son fijos y no pueden crecer. Las personas con <i>mentalidad fija</i> creen que nacemos con un cierto nivel de habilidad y que no podemos mejorar nuestras habilidades con el tiempo. Una <i>mentalidad fija</i> nos impide correr riesgos y explorar nuevas oportunidades. ¿Por qué una <i>mentalidad fija</i> nos impide correr riesgos y probar cosas nuevas? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> Una <i>mentalidad fija</i> nos mantiene envueltos en el miedo.</li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reproduzca el video de YouTube leído en voz alta, ¿Qué haces con una oportunidad?</li> <li><b>Facilitador:</b> ¿Qué pasó cuando perdió la oportunidad? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> Cuando empezó a ignorar las oportunidades, ¿qué hicieron? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Cuál fue la bombilla que se le encendió? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Qué dejó ir? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b></li> </ul>

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Una vez que dejó ir su miedo, ¿qué se hizo más grande? <b>Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</b> ¿Qué sucede cuando evitas correr riesgos? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Entonces, ¿qué haces con una oportunidad? <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>Hoy vamos a escribir un diario sobre una oportunidad que no aprovechaste o sobre algo sobre lo que tienes una mentalidad fija. Podría ser hacer una prueba para un equipo, unirse a un club o tomar una clase de honores o AP. Para las personas mayores, podría ser postularse para esa escuela o beca que cree que no tiene ninguna posibilidad de ingresar o unirse al ejército, aunque tenga miedo de no superar el campo de entrenamiento. Podría ser cualquier cosa que el miedo te haya impedido seguir.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden crear un plan de acción de objetivos INTELIGENTE para lograr cualquier cosa que el miedo les impida hacer. El facilitador puede ayudar a los académicos con la

Plantilla de objetivos SMART y afirmaciones de mentalidad de crecimiento.

Los académicos pueden utilizar el traductor de Google.

Los académicos pueden asociarse con alguien, preferiblemente alguien que hable su idioma nativo.

Los estudiantes pueden crear un plan de acción de objetivos INTELIGENTE para lograr cualquier cosa que el miedo les impida hacer.

Los académicos pueden identificar e informar a un socio responsable del objetivo.

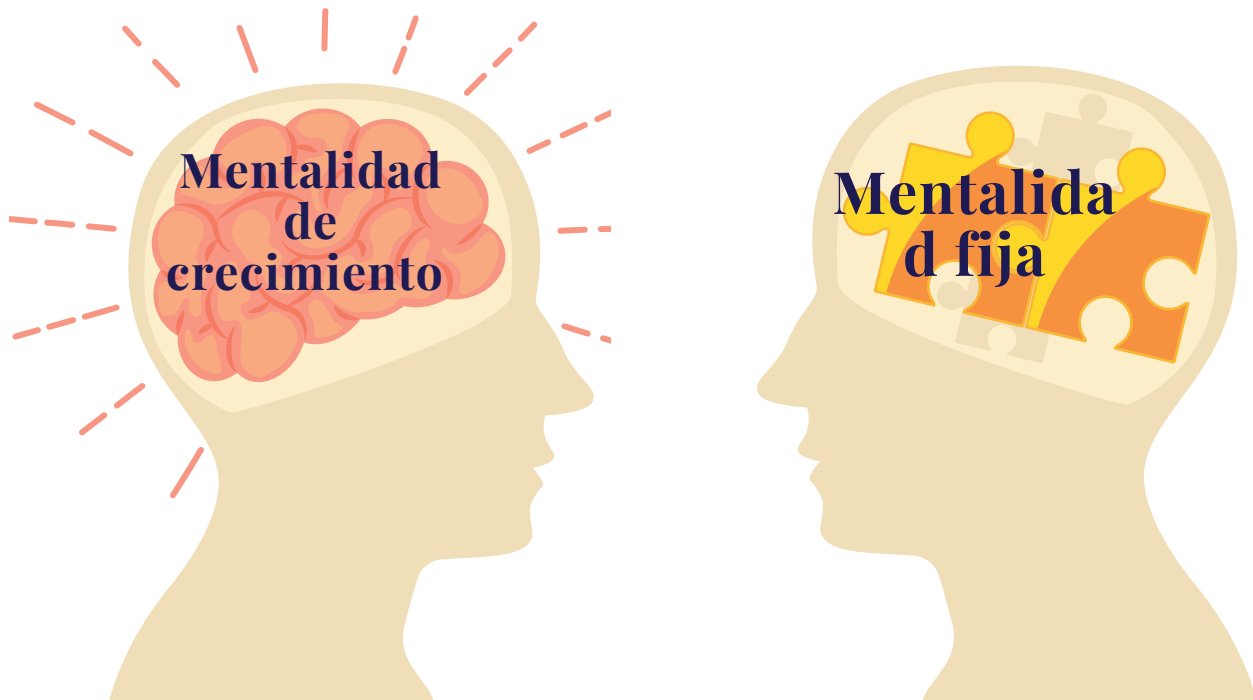
**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber cómo las palabras que te dices a ti mismo afectan tu forma de pensar.*

**Recursos suplementarios:**

**Libro para niños: ¿Qué se puede hacer con la oportunidad?** por Kobi Yamada y Mae Besom - PV - Storytime



¿Alguna vez has oído hablar de la mentalidad? La mentalidad de crecimiento es cuando sabemos que, con la práctica, mejoraremos en algo. Cuando una persona tiene una mentalidad fija, la creencia es que las cosas no mejorarán, ni siquiera con la práctica.



- Puedo aprender todo lo que quiera
- Cuando estoy frustrado, persevero
- quiero desafiarme a mi mismo
- Cuando fallo, aprendo
- Dime que me esfuerzo mucho
- Si lo logras, estoy inspirado.
- Mi esfuerzo y actitud lo determinan todo.

- O soy bueno en eso o no lo soy
- Cuando estoy frustrado, me rindo
- no me gusta que me desafíen
- Cuando fracaso, no soy bueno
- Dime que soy inteligente
- Si lo logras, me siento amenazado.
- Mis habilidades lo determinan todo.



# Sueños a metas



Mi sueño: \_\_\_\_\_

<b>Específico</b> ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?	
<b>Mensurable</b> ¿Cómo será tu evidencia?	
<b>Procesable</b> ¿Qué harás para lograr tu objetivo?	
<b>Realista</b> ¿Es tu objetivo alcanzable?	
<b>Oportuno</b> ¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?	

