

Mes de un vistazo: enero

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



es solo alcohol	Existen peligros con el alcohol y cómo puede afectar varias partes del cuerpo.	alcohol	30-45 minutos
Opciones	Es importante practicar la seguridad en torno a la medicina.	medicamento	30 minutos
En realidad no es fumar	Los vaporizadores pueden afectarnos de manera negativa.	vapear	30-45 minutos
Impacto	Fumar puede tener un impacto negativo en las personas.	cardiovascular, tabaco, atleta, oxígeno, ágil, energía, ejercicio, resistencia	30-45 minutos

Enero



Plan de actividades

Título: Es solo alcohol

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 3-5

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos entenderán cómo el alcohol afecta al cuerpo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Cómo el alcohol puede afectar la hoja de actividades del cuerpo Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">alcohol	Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán sobre los peligros del alcohol y cómo puede afectar varias partes del cuerpo.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador comenzará la sesión preguntando a los estudiantes qué saben sobre el alcohol. El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.Facilitador: <i>El alcohol se puede encontrar en bebidas para adultos como el vino y la cerveza. Cuando bebes alcohol, puedes cambiar tu forma de sentir. El alcohol también afecta tu cerebro y puede provocar que hagas cosas como no hablar correctamente.</i>Facilitador: <i>Hoy vamos a aprender más sobre cómo el alcohol puede afectar tu cuerpo.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hemos aprendido que el alcohol puede provocar que no puedas hablar correctamente. También afecta tu coordinación. Esto significa cómo mueves tus brazos y piernas. ¿Cómo crees que podría verse?</i>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.El facilitador mostrará el gráfico del cuerpo humano.Facilitador: <i>Miremos nuestro gráfico del cuerpo humano y analicemos cómo el consumo de alcohol puede afectar varias partes de nuestro cuerpo.</i>Facilitador: <i>¿Sabías que beber demasiado alcohol puede afectar tu estómago? Puede provocar que usted se enferme y vomite. También puede hacer que aumente de peso en el área del estómago.</i>El facilitador señalará el hígado y preguntará a los estudiantes cómo creen que el alcohol afecta el hígado. Los académicos compartirán sus respuestas.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Si bebe mucho alcohol durante un largo período de tiempo, como años, su hígado puede dejar de funcionar correctamente.</i> • Facilitador: <i>El abuso de alcohol también afecta su corazón. Puede causarle un derrame cerebral o presión arterial alta. También afecta la capacidad del corazón para bombear, lo que podría provocar un ataque cardíaco.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Hemos aprendido cómo el alcohol puede afectar nuestros cuerpos. Ahora practicaremos cómo identificar cómo el abuso de alcohol puede afectar nuestros cuerpos.</i> • El facilitador proporcionará a los estudiantes una copia de la hoja de actividades Cómo el alcohol puede afectar mi cuerpo. • Facilitador: <i>Se le ha proporcionado una hoja de actividades que muestra las distintas partes del cuerpo a las que el alcohol puede afectar. En cada cuadro, al lado de la parte del cuerpo, escribirás cómo se ve afectada esa parte del cuerpo.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede brindar a los académicos apoyo en grupos pequeños.

Los académicos pueden crear un anuncio de servicio público sobre cómo el abuso de alcohol puede afectar su cuerpo.

El facilitador proporcionará a los estudiantes una imagen de la parte del cuerpo y una descripción de cómo le afecta el alcohol.

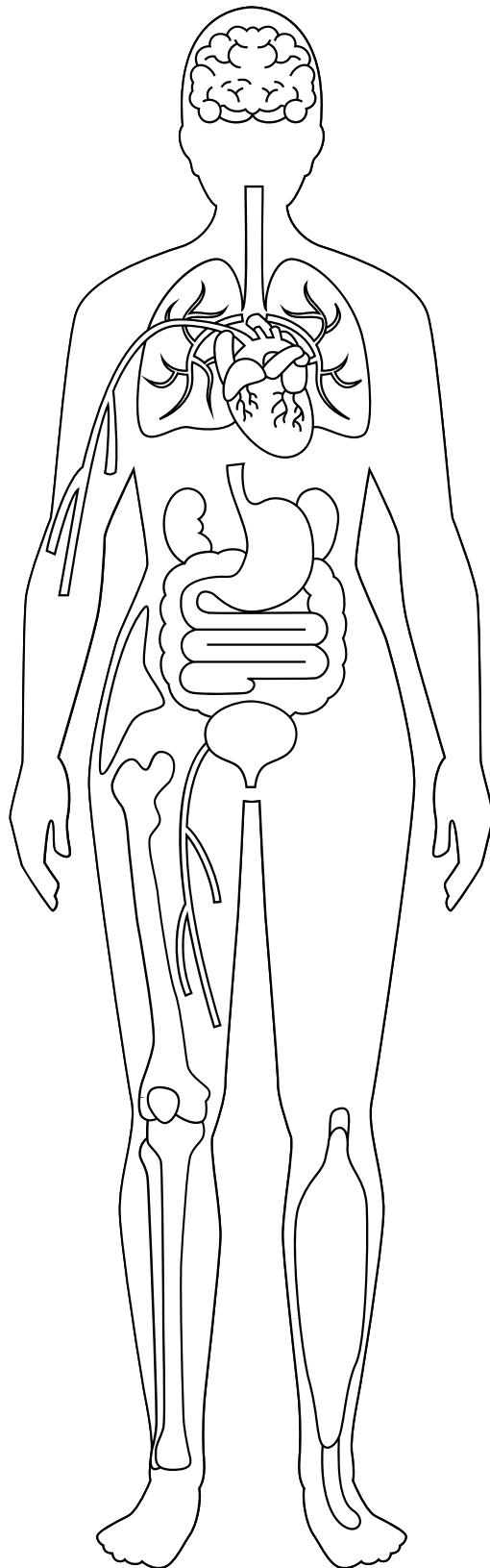
Reflexión de la actividad:

Comparta con un compañero cómo el consumo de alcohol afecta el cuerpo de una persona.

Recursos suplementarios:



Es solo alcohol



Plan de actividades

Título: Opciones

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): K-5

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos entenderán cómo mantenerse seguros con los medicamentos. Materiales: <ul style="list-style-type: none">documento de escenarios Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">medicamento	Descripción general de la actividad: Los académicos identificarán formas seguras de responder cuando se trate de medicamentos.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Qué es la medicina?</i>Permita que hasta 2 académicos compartan sus respuestas.Facilitador: <i>La medicina es una droga. Un medicamento trata o previene una enfermedad o síntomas. Los medicamentos pueden hacerle sentir mejor cuando está enfermo.</i><i>Cuando se usan de manera correcta, los medicamentos ayudan a las personas.</i><i>Cuando se usa de manera incorrecta, puede dañar el cerebro, el corazón y otros órganos.</i><i>Es importante que sepa cómo responder de manera segura en torno a los medicamentos.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Analícemos algunas formas de manejar situaciones que involucran medicamentos de manera segura. Utilice el pulgar hacia arriba o hacia abajo para mostrar si la respuesta es una buena o mala elección. ¡Vamos a practicar!</i>El facilitador lee el escenario:<i>Jamie encuentra un frasco de pastillas abierto en el mostrador. Ella no lo tocó y rápidamente se lo contó a su cuidador. Aprobado si fue una buena elección y aprobado si fue una mala elección.</i>El facilitador permitirá que los estudiantes respondan usando la respuesta no verbal de pulgares hacia arriba o hacia abajo.Facilitador: <i>Jamie tomó una buena decisión. Los medicamentos deben almacenarse de forma segura para evitar su uso indebido.</i>



Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¡Intentémoslo de nuevo! Después de leer un escenario, use los pulgares hacia arriba o hacia abajo para mostrarme si es una buena o mala elección.</i> • Consulte el documento del escenario. • El facilitador leerá los escenarios permitiendo a los estudiantes dar su visto bueno o negativo. Discuta cada respuesta correcta con el grupo.
Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¡Eso fue divertido! Todos ustedes demostraron que saben cómo tomar las decisiones correctas con los medicamentos.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede brindar apoyo a grupos pequeños según sea necesario.

Los académicos pueden crear escenarios para usar con amigos o familiares.

Los académicos pueden crear un folleto sobre la seguridad de los medicamentos.

El facilitador brindará oportunidades para corregir, ampliar el tiempo para pensar, dar indicaciones verbales y recordatorios.

Reflexión de la actividad:

Con su vecino, comparte lo que ha aprendido sobre cómo estar seguro con los medicamentos.

Recursos suplementarios:

Documento de escenario



Plan de actividades

Título: En realidad no es fumar

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

Grado(s) sugerido(s): K-2

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán qué es el vapeo y lo compararán con fumar cigarrillos. Materiales: <ul style="list-style-type: none">fotos de bolígrafos vapeadores Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">vapear	Resumen de la actividad: <i>Los estudiantes aprenderán sobre el vapeo e identificarán cómo se ven los bolígrafos vapeadores. Los académicos crearán un video de rap sobre los peligros de vapear.</i>	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador mostrará imágenes de bolígrafos vaporizadores y preguntará a los estudiantes qué creen que son.El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.Facilitador: <i>Estos se llaman bolígrafos Vape. ¿Alguna vez has oído hablar de un vaporizador? ¿Para qué crees que se utilizan?</i>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador explicará a los estudiantes que los vaporizadores son cigarrillos electrónicos.Facilitador: <i>Vapear es inhalar vapor a través de un cigarrillo electrónico o un cigarrillo electrónico. Cuando vapeas, estás simulando fumar un cigarrillo.</i>Facilitador: <i>A diferencia de los cigarrillos reales, los cigarrillos electrónicos tienen líquido en su interior. Cuando el líquido se calienta, se crea el vapor.</i>Facilitador: <i>¿Qué crees que hay dentro de un vaporizador? Voltea y comparte tu respuesta con tu vecino.</i>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.El facilitador mostrará lo que hay dentro de un gráfico de vaporizador y discutirá con los estudiantes cuáles son los ingredientes y cómo son dañinos.Facilitador: <i>Muchos de los ingredientes de los vaporizadores pueden tener efectos secundarios graves. Dado que los vaporizadores contienen nicotina, pueden afectar el desarrollo del cerebro.</i>



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

- **Facilitador:** *Utilizando lo que ha aprendido sobre el vapeo, creará un video musical sobre los peligros del vapeo. Puedes optar por crear una canción o un rap.*

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes pueden crear un video para toda la clase.

Los académicos pueden escribir un poema sobre el vapeo.

El facilitador puede ayudar a los estudiantes a escribir un verso de la canción de rap.

Reflexión de la actividad:

Los estudiantes pueden invitar a sus familiares y amigos a verlos interpretar la canción que crearon.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Impacto

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 3-5

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos demostrarán su comprensión de los efectos del tabaquismo en el cuerpo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">pajitasTemporizadorgráficoorganizadorlapices <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">cardiovasculartabacoatletaoxígenoágilenergíaejercicioresistencia	<p>Descripción general de la actividad: los académicos participarán en actividades que les brindarán información sobre el impacto físico que tiene fumar en las personas activas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Cuando piensas en un jugador de fútbol o de baloncesto, ¿cuáles son algunas de las cosas que deberían poder hacer?Permita que los estudiantes saquen algunas respuestas. Ej: grande, fuerte, rápido, en forma, activo, capaz de moverse con facilidad.Facilitador: Una persona que practica deporte debe estar en buena forma física. Deberían poder correr mucho sin cansarse, ¿verdad? ¿Pero qué pasa si el deportista fuma? ¿Crees que aún podrá ser un gran deportista si además es fumador? ¿Por qué o por qué no? Conceda a los estudiantes dos minutos para discutir sus respuestas a la pregunta.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Ya sabemos que fumar no es bueno para el cuerpo. Fumar daña muchas partes del cuerpo como los oídos, la lengua, el cerebro, los pulmones, la sangre y el corazón. Sin embargo, fumar es mucho peor para los deportistas. Anteriormente describimos a los atletas como fuertes, ágiles y rápidos. ¿Sabías que el oxígeno se utiliza para proporcionar energía a los músculos? Sin embargo, fumar disminuye la capacidad de los pulmones para proporcionar oxígeno a los músculos, lo que hace que el corazón trabaje más. Fumar provoca desafíos al jugar fútbol, baloncesto, atletismo y muchos otros deportes. Fumar puede afectar negativamente la resistencia cardiovascular y el rendimiento general de un atleta. Hoy completaremos una actividad para comparar el rendimiento físico de un fumador versus un no fumador. Esta actividad requiere dos participantes. Cada participante realizará 5 ejercicios cardiovasculares diferentes (por ejemplo, marcha en el lugar, saltos, rodillas altas, escaladores, saltos en cuclillas) durante 30 segundos.



	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>El participante 1 hará los ejercicios con normalidad. El participante 2 hará los mismos ejercicios; sin embargo, tendrán que respirar con una pajita en la boca. Después de completar cada ejercicio, utilizará el cuadro para documentar lo que observe. ¿Qué tan bien completaron cada ejercicio? ¿Parecían cansados? ¿Les costó respirar?</i> • Los participantes también completarán el cuadro que describe cómo se sintieron y evaluarán qué tan bien hicieron el ejercicio. El facilitador puede completar la actividad con todo el grupo o utilizar grupos pequeños. • Facilitador: <i>Si se siente mareado o aturdido mientras realiza esta actividad, deténgase y respire profundamente.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permita que los académicos compartan sus observaciones.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede incluir opciones de ejercicios de bajo impacto.

El facilitador puede revisar los efectos del consumo de tabaco según sea necesario.

Los alumnos pueden completar los ejercicios como un circuito.

Los estudiosos pueden identificar cómo el tabaquismo afecta a otras partes del cuerpo.

Los académicos pueden escribir una carta persuasiva para convencer a un atleta de que deje de fumar.

El facilitador puede proporcionar a los alumnos imágenes junto con vocabulario.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones.

Reflexión de la actividad:

Facilitador: *¿Notó alguna diferencia entre el Participante 1 y 2 después del ejercicio?
¿Qué otros aspectos de su vida podrían verse afectados si tuviera las mismas restricciones respiratorias que el participante 2?*

Recursos suplementarios:



Impacto

Nombre: _____

Instrucciones: Escriba lo que observe después de completar cada ejercicio.
¿El participante tiene problemas para respirar? ¿Están cansados?
Asegúrate de utilizar oraciones completas.

Ejercicio	Paja	Sin paja
Marcha en el lugar		
Saltos de tijera		
Rodillas altas		
Saltos en cuclillas		
Alpinistas		

