

Mes de un vistazo: marzo

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



Las palabras tienen poder	Las afirmaciones pueden ser útiles en tu vida.	afirmaciones, perseverar, confianza, positivo, negativo, motivación	2 sesiones de 30 minutos
Convierta los sentimientos negativos en movimientos positivos	El movimiento puede aliviar el estrés.	posturas de yoga para el estrés	45 minutos
¿Qué significa un nombre?	Tener pensamientos positivos sobre uno mismo contribuye al bienestar general.	rasgos de carácter positivos y negativos, poema acróstico, adjetivos	45 minutos
Positivo versus negativo	Es importante saber convertir situaciones negativas en positivas.	positivo negativo	45 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: Las palabras tienen poder

Tiempo sugerido: Sesiones de 2 a 30 minutos Niveles de Grado(s) sugeridos: K-2.0

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán a decir palabras positivas sobre sí mismos. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Papel de gráficomarcadoresconjunto de clase de espejos de manolápices de colorlápizpapel de construcciónpegamentocintapegatinasBrillantina Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">afirmacionesperseverarconfianzapositivonegativomotivación	Resumen de la actividad: Los estudiantes explorarán qué es una afirmación, cómo crear una y cómo incorporarla a su rutina diaria. Los estudiantes también harán un espejo de afirmación para usar en casa.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none"><i>El facilitador sostendrá un espejo decorado con afirmaciones en su rostro y dirá con expresión exagerada: "Espejo, espejito en la pared, ¿quién es la más bella de todas? ¡A mí! ¡Soy la más bella! ¡Soy el mejor! ¡Soy imparabile! Luego, el facilitador le entregará el espejo al estudiante más cercano y le dirá: "Pruébalo".</i>Permita que al menos dos niños más hablen solos mientras se miran en el espejo. Asegúrese de utilizar indicaciones guiadas como "di algo agradable sobre ti mismo" si el niño se queda atascado o no sabe qué decir en el espejo.Facilitador: <i>¿Quién puede decirme qué estamos haciendo cuando decimos cosas buenas de nosotros mismos?</i>Acepte dos o tres respuestas de los estudiosos antes de explicar qué es una afirmación.Facilitador: <i>Nos estamos diciendo palabras positivas y motivadoras. Éstas se llaman afirmaciones. ¿Por qué es importante hablar positivamente sobre uno mismo?</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Tómese un minuto para pensar en algún momento en el que le resultó difícil aprender a hacer algo. Quizás aprender a atarse los zapatos fue difícil. Quizás te resultó difícil aprender a usar los columpios del patio de recreo. Sé que cuando tenía tu edad, aprender a andar en bicicleta era muy importante para mí, pero me costaba mucho aprender a mantener el equilibrio sobre dos ruedas. También tenía miedo de caerme. Quería rendirme.</i>



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes lo que se siente al querer dejarlo? Puede que te sientas triste. Puede que te sientas enojado. ¡Podrías pisotear y decir que no puedo hacer esto! (El facilitador debe representar un pisotón, brazos cruzados y cara de enojo). ¿Alguna vez te has sentido así? • ¿Y si te dijera que pensar en positivo puede cambiar las cosas? ¿Qué pasa si decirte a ti mismo "yo puedo" te ayuda a acercarte a lograr tu objetivo? • Bueno, jeso es lo que son las afirmaciones! Tus palabras tienen poder sobre tu actitud. Tus palabras pueden ayudarte a desarrollar tu confianza. Decirte a ti mismo "Puedo hacerlo. Puedo ir en bici. Puedo atarme los zapatos". te ayuda a perseverar hasta el final. ¡Es como magia! Si sigo diciéndome una y otra vez "Puedo hacer lo que sea", entonces puedo ignorar los pensamientos negativos y seguir intentándolo. • ¿Alguna vez has oído la historia de Thomas el Tren? Thomas era un pequeño tren que tenía que subir una gran montaña. Al principio, Thomas no cree que pueda hacerlo, pero luego comienza a decirse a sí mismo: "Creo que puedo". Creo que puedo. Creo que puedo." A medida que avanza, comienza a decir: "Sé que puedo. Sé que puedo. Sé que puedo." ¿Qué crees que dice mientras cruza la montaña? "Puedo. Puedo. Puedo." Logró superar esa montaña con la ayuda de su diálogo interno positivo. • Ahora, ¿puedes pensar en algunas afirmaciones para ti? ¿Cuáles son algunas cosas que podemos decirnos a nosotros mismos cuando las cosas parecen demasiado difíciles? • El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes a las preguntas. El papel cuadriculado ya tendrá ejemplos para ayudar a guiar las respuestas: Soy importante. Puedo hacer cualquier cosa. Aprenderé. • Entonces, lo que vamos a hacer ahora es hacer que nuestras propias afirmaciones positivas se reflejen. Quiero que escribas de 3 a 5 de tus propias afirmaciones en una tarjeta. Cuando hayas terminado, puedes decorar tus tarjetas como quieras. Luego los pegarás a tu espejo.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se turnarán para leer sus afirmaciones en sus espejos decorados.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------



<p>Los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños.</p> <p>El facilitador puede proporcionar imágenes que respalden el vocabulario.</p> <p>El facilitador puede leer Thomas the Train en voz alta.</p>	<p>Los académicos pueden crear un libro animado de afirmaciones.</p> <p>Los académicos pueden diseñar un espejo de afirmaciones para el aula.</p>	<p>El facilitador puede proporcionar a los académicos un banco de palabras para elegir.</p> <p>El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones si es necesario.</p> <p>Las instrucciones se pueden fragmentar.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Reflexión de la actividad:

Facilitador: *¿Cómo te sientes después de decirte a ti mismo lo maravilloso que eres? ¿Qué podrías hacer si alguien te dice cosas negativas? ¿Cómo ayudarías a un amigo que dice cosas negativas sobre sí mismo? ¿Dónde vas a colgar tu espejo de afirmación? ¿Cuándo usarás tu espejo?*

Recursos suplementarios:





Soy especial
Soy inteligente
Soy un regalo de dios

Soy sabio
soy la creaci3n de dios
estoy maravillosamente
hecho

Plan de actividades

Título: Convierta los sentimientos negativos en movimientos positivos

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes aprenderán posturas para aliviar el estrés negativo que sienten su mente y su cuerpo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> cartel de yoga de elección <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> afirmaciones perseverar confianza positivo negativo motivación 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes explorarán qué es una afirmación, cómo crear una y cómo incorporarla a su rutina diaria. Los estudiantes también harán un espejo de afirmación para usar en casa.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Alguna vez te has sentido frustrado por algo? ¿Levanta la mano y cuéntamelo? ¿Cómo lo manejaste?</i> El facilitador pedirá a los académicos que respondan. Facilitador: <i>¿Alguna vez te has sentido molesto contigo mismo por una decisión o un error que cometiste? ¿Alguna vez has pensado negativamente sobre ti mismo?</i> El facilitador pedirá a los académicos que respondan. Facilitador: <i>Es normal sentirse frustrado, molesto y decepcionado a veces. Lo importante es que no guardes pensamientos y sentimientos negativos durante mucho tiempo.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy aprenderá posturas de yoga que puede hacer para ayudar a su cuerpo a cambiar sus pensamientos negativos por otros positivos. Los pensamientos negativos pueden causar estrés en tu cuerpo. Echa un vistazo al tablero. Notarás una serie de posturas de yoga. Cuando te lo diga, quiero que elijas una pose para hacer.</i> El facilitador se asegurará de que los estudiantes tengan suficiente espacio para moverse sin entrar en contacto con otros. Facilitador: <i>Piensa en una ocasión en la que estuviste molesto en la escuela. Elige una pose para hacer.</i> El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Piense en alguna ocasión en la que cometió un error en una tarea porque tenía prisa por completarla. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • Facilitador: <i>Piensa en alguna vez que alguien te robó algo muy especial o perdiste algo muy especial para ti. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • Facilitador: <i>Piensa en una ocasión en la que un adulto te gritó por algo que no hiciste. Elige una pose para hacer.</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes permanezcan en la postura durante unos 60 segundos. Si el tiempo lo permite, permita 2 poses. • El facilitador puede compartir escenarios adicionales si lo desea. Una vez completado, haga que los estudiantes se sienten.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Cómo te sentiste cuando pensaste en una situación negativa o estresante? ¿Cómo se sintió tu cuerpo?</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes respondan. • Facilitador: <i>¿Cómo te sentiste después de completar las posturas de yoga? ¿Cómo se sintió tu cuerpo?</i> • El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------



<p>El facilitador ayudará a los estudiantes con las poses si es necesario.</p> <p>El facilitador reformulará los escenarios para mayor claridad si es necesario.</p>	<p>Los académicos pueden reflexionar sobre diferentes situaciones que han provocado estrés en su vida y crear sus propias rutinas de yoga.</p>	<p>El facilitador ayudará a los estudiantes con las poses si es necesario.</p> <p>El facilitador reformulará los escenarios para mayor claridad si es necesario.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Reflexión de la actividad:

Elige uno o haz ambos

Después de completar las posturas de yoga, me sentí_____

Mi pose favorita era_____

porque_____

Recursos suplementarios:

Pósteres de posturas de yoga





Plan de actividades

Título: ¿Qué significa mi nombre?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): K-2.0

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes identificarán rasgos de carácter positivos que los describen a sí mismos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papellápiz <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">afirmacionesperseverarconfianzapositivonegativomotivación	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes escribirán un poema acróstico usando las letras de su nombre para identificar palabras positivas que los describan.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: ¿Crees que la palabra "feliz" es positiva o negativa?El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder. Analice las respuestas de los eruditos.Facilitador: ¿Crees que el trabajo "molesto" es positivo o negativo?El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: ¿Qué partes del discurso son las palabras "feliz" y "molesto"?El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.El facilitador incitará a los estudiantes, si es necesario.Facilitador: ¿Quién puede recordar qué es un sustantivo?El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.El facilitador incitará a los estudiantes, si es necesario.Facilitador: ¿Qué tal un adjetivo? ¿Qué es un adjetivo? ¿Quién puede darme un adjetivo que te describa? Piensa en un adjetivo positivo (rasgo de carácter que te describa).El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.El facilitador distribuirá papel y lápiz.

	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Por favor escriba su nombre en su hoja. Quiero que pienses en un adjetivo positivo (rasgo de carácter) que te describa para cada letra de tu nombre.</i> • El facilitador compartirá el siguiente ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ◦ ANA <ul style="list-style-type: none"> ▪ analítico; crianza; lindo
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora usarás los adjetivos (rasgos de carácter) que identificaste para escribir un poema acróstico sobre ti. Un poema acróstico es un poema donde la primera palabra de cada línea deletrea una palabra o frase.</i> • El facilitador compartirá el siguiente ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ◦ R: siempre analítico y pensando ◦ N: cuidar está en mi naturaleza ◦ N: agradable es la manera de ser • Los estudiantes compartirán su poema acróstico con un compañero de codo.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar un organizador gráfico y/o un banco de palabras para que los utilicen los académicos.

Los académicos pueden utilizar un diccionario de sinónimos para identificar al menos un sinónimo de cada rasgo de carácter que hayan elegido para describirse a sí mismos.

Los estudiantes pueden hacer un dibujo para mostrar rasgos de carácter positivos que los describan.

Reflexión de la actividad:

¿Qué aprendiste sobre ti mismo después de completar esta actividad?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Positivo vs Negativo

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos podrán determinar si una situación es positiva y negativa. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papelcrayón rojo o lápiz de colorcrayón verde o lápiz de color <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">positivonegativo	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes decidirán si una situación es positiva o negativa. Para situaciones negativas, los académicos participarán en una discusión para determinar cómo convertirla en una situación positiva.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Conoce la diferencia entre positivo y negativo?</i>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.Facilitador: <i>¿Es positivo o negativo quitarle el lápiz nuevo a un compañero mientras está en el baño?</i>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.Facilitador: <i>¿Qué puedes hacer para convertir la situación negativa en una situación positiva?</i>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador distribuirá papel y crayones/lápices de colores.Facilitador: <i>Por favor doble su papel por la mitad, estilo hamburguesa (pliegue horizontal). En un lado, utiliza el crayón verde para escribir la palabra "POSITIVO". En el otro lado, usa el crayón rojo para escribir la palabra "NEGATIVO". Voy a leer algunos escenarios a la clase y quiero que levanten el lado del papel que describe la situación como "POSITIVO" o "NEGATIVO".</i>



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

- **El facilitador compartirá los siguientes escenarios y permitirá a los estudiantes la oportunidad de mostrar su signo POSITIVO o NEGATIVO después de leer cada escenario.**
- **Facilitador:** *Escenario 1: Estás pasando por el baño y escuchas a un compañero llorar. Inmediatamente vas y le dices a tu maestro que alguien está molesto en el baño.*
- **Facilitador:** *Escenario 2: Eres el capitán del equipo en un juego de kickball. No eliges a tu mejor amigo para que esté en tu equipo. Sabes que eso lo enojará, pero no es bueno jugando kickball.*
- **Facilitador:** *Escenario 3: Celebras tu cumpleaños en la escuela con pastelitos. Te sobraron después de haber compartido con todos tus compañeros. Un niño de otra clase te pide uno y se lo compartes.*
- **Facilitador:** *Escenario 4: Tu compañero de clase viste un traje nuevo para ir a la escuela. El compañero de clase te escucha a ti y a otro compañero hablando sobre el nuevo traje "feo" y comienza a llorar.*
- **Facilitador:** *Me gustaría que voltearas y hablaras con tu compañero de codo para determinar cómo puedes convertir uno de los escenarios negativos en uno positivo.*
- **El facilitador dará tiempo a los estudiantes para que compartan lo que discutieron con su compañero de codo.**

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------



El facilitador puede proporcionar señales POSITIVAS/NEGATIVAS.	Los académicos pueden servir como compañeros de ayuda para demostrar su comprensión de lo que es ser positivo.	El facilitador puede proporcionar señales POSITIVAS/NEGATIVAS.
----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Reflexión de la actividad:

¿Por qué es importante pensar y comportarse de manera positiva?

Recursos suplementarios:

