

## Mes de un vistazo: diciembre

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



Amigo contra enemigo	Es importante elegir sabiamente a tus amigos.	amistad, enemigo, característica, relación	45 minutos
Bullying versus conflicto	El conflicto y el acoso no son lo mismo.	matón, conflicto	45 – 60 minutos
Está bien no estar bien - Parte 1	Es importante ser consciente de sus sentimientos y responder en consecuencia.	comportamiento socioemocional	45 minutos
Está bien no estar bien - Parte 2	Fingir estar bien cuando no lo está puede afectar su bienestar físico y emocional.	emociones, comunicar	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

# Diciembre



# Plan de actividades

Título: Amigo contra enemigo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Explora las diferencias entre amistades y relaciones negativas que no son ejemplos de amistad genuina.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• copia de silueta</li><li>• fabricantes</li><li>• materiales artesanales</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• amistad</li><li>• amigo enemigo</li><li>• característica</li><li>• relación</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes de secundaria determinarán la diferencia entre un amigo y un "enemigo".	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Hoy exploraremos las diferencias entre ser un amigo y ser un "enemigo". En esta actividad, aprenderemos a identificar las características de una amistad genuina y exploraremos formas de terminar una relación con un "amigo enemigo". Es posible que algunos de ustedes no hayan escuchado antes el término "amigo enemigo". Con suerte, ha comenzado a llegar a un entendimiento basado en mi tono y lo que se ha dicho.</i></li><li>• <b>El facilitador dividirá a los estudiantes en grupos cooperativos y se asegurará de que cada grupo tenga una hoja de papel para anotar sus respuestas.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>El facilitador mostrará una hoja de papel rotafolio separada en dos columnas. Amigo debe escribirse en un lado y amigo enemigo debe escribirse en el otro. El facilitador modelará un pensamiento en voz alta para compartir un ejemplo de una característica de cada uno.</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Piense por un minuto. ¿Qué características describen a un amigo sano? Añadir al gráfico. ¿Qué características muestra una persona que es un "amigo enemigo"? En caso de que no lo hayas adivinado, un enemigo enemigo no es un verdadero amigo. Incluso podrías notar una palabra familiar dentro de la palabra. Añadir al gráfico.</i></li><li>• <b>Luego, los académicos tendrán la oportunidad de trabajar dentro de sus grupos para crear una lista de características de cada uno.</b></li><li>• <b>El facilitador puede dar sugerencias a los estudiantes cuando caminan para guiarlos a través de la actividad grupal.</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ <i>Características del amigo: honesto, digno de confianza.</i></li><li>◦ <i>Características de los enemigos: deshonesto, astuto.</i></li></ul></li></ul>

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

- El facilitador les dará a los estudiantes un recorte de la silueta de una persona que representará a un amigo en el frente y un enemigo en la parte posterior. Los estudiantes trabajarán para mostrar las características de la silueta de manera creativa y compartirán su exhibición. Los alumnos compartirán sus siluetas con la clase, citando las diferentes características de cada una.

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador hace preguntas motivadoras.

Los académicos pueden consultar gráficos, imágenes y tableros de opciones.

Empareje a los estudiantes con un compañero para que los apoye durante todo el período de la actividad.

Haga que los eruditos creen características adicionales de un amigo y un "enemigo".

Cree un anuncio de servicio público o una publicación positiva en las redes sociales sobre la importancia de las relaciones saludables que fomenten las características de amistad.

Haga que los estudiantes creen siluetas adicionales para múltiples categorías (física, mental, emocional, social).

Proporcione raíces de oraciones para que los académicos expongan las características.

Los estudiantes pueden pensar en parejas y compartir ideas con un compañero durante la actividad como apoyo.

Gráficos/imágenes de referencia para apoyar el lenguaje académico.

Traduce el documento o utiliza el diccionario Word to Word.

Emparéjese con un compañero (cuando esté disponible, uno que hable el mismo idioma).

## Reflexión de la actividad:

Los académicos reflexionarán sobre cómo las personas pueden sentirse confundidas por las características de un amigo o enemigo. Los académicos explicarán formas de determinar la diferencia. Considere si las acciones y las palabras de la persona coinciden.

Recursos suplementarios: N/A



# Plan de actividades

Título: Bullying vs. Conflicto

Tiempo sugerido: 45-60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Determinar la diferencia entre involucrarse en bullying y involucrarse en un conflicto.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>plantilla de declaración</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>matón</li><li>conflicto</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes determinarán algunas diferencias entre ser un acosador y un amigo.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> ¿Cómo sabemos cuando estamos siendo acosados? ¿Cómo sabemos cuando estamos en conflicto con un compañero? Explorar las respuestas a estas preguntas puede ayudarnos a comprender la diferencia entre las acciones de un acosador y las de un amigo o individuo con el que estamos en conflicto.</li><li><b>Permita que los académicos piensen primero en la diferencia entre acoso y conflicto de forma independiente. A continuación, permítalos compartir sus ideas con sus compañeros de codo o en grupos pequeños.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>El acoso se refiere a alguien que usa agresivamente su "poder" para atacar a otra persona con palabras o acciones repetidas y no deseadas. Tomémonos un momento para pensar en cómo esas acciones (de intimidación) harían sentir a una persona. Esas acciones dañan a otros, ya sea física o emocionalmente. El conflicto es incómodo, pero podemos aprender a monitorear el comportamiento de los demás para determinar si están siendo acosadores o no.</i></li><li><b>El facilitador proyectará las declaraciones que se encuentran en la hoja de actividades de Bullying/Conflicto o distribuirá declaraciones a los grupos y explicará cómo palabras específicas de alerta ayudan a conocer la diferencia.</b></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora ordenará las declaraciones para determinar si describen acoso o ejemplos de conflicto. Identifique la palabra o frase que respalde su pensamiento. Una vez que haya coincidente con todas sus afirmaciones, puede ir a un grupo vecino para comparar sus respuestas.</i></li><li><b>Una vez que la mayoría de los grupos hayan terminado, el facilitador revisará las declaraciones en voz alta y permitirá que los estudiantes compartan cómo determinaron si las declaraciones descritas eran ejemplos de intimidación o conflicto.</b></li></ul>



# Estación de diferenciación

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



<p><b>El facilitador puede hacer preguntas motivadoras.</b></p> <p>Los académicos pueden consultar gráficos, imágenes y tableros de opciones.</p> <p>Empareje a los estudiantes con un compañero para que los apoye durante la lección y el período de actividad.</p>	<p>Haga que los estudiantes creen declaraciones adicionales que describan la diferencia entre un conflicto y el acoso.</p> <p>Cree un anuncio de servicio público o una publicación positiva en las redes sociales sobre la importancia de relaciones saludables que fomenten la gestión de conflictos.</p> <p>Haga que los estudiantes creen una hoja de referencia rápida de autoayuda para que sepan la diferencia entre conflicto e intimidación.</p>	<p>Los estudiantes pueden pensar en parejas y compartir ideas con un compañero durante la actividad como apoyo. Gráficos/imágenes de referencia para apoyar el lenguaje académico.</p> <p>Traducir documento o diccionario de Word a Word.</p> <p>Empareje a los académicos con un compañero (cuando esté disponible, uno que hable el mismo idioma nativo).</p>
---	---	--

## Reflexión de la actividad:

Los académicos reflexionarán sobre cómo las personas pueden confundir las características del conflicto con aquellas asociadas con el acoso. Desarrollarán una explicación para ayudar a las personas a reconocer la diferencia. También pueden discutir formas de defender a quienes están siendo acosados, particularmente en espacios donde está mal visto ser un "soplón".

## Recursos suplementarios:





Conflicto	Acoso

- Un desacuerdo con alguien en el que ambas personas pueden expresar su punto de vista sobre la situación.
- Comportamiento objetivo continuo incluso cuando una persona se da cuenta de que está lastimando a alguien.
- La persona en el argumento de desacuerdo está usando su poder para involucrarse negativamente en una situación.
- Ambas personas tienen el mismo poder en un desacuerdo o situación, y el poder no se utiliza para resolver el problema.
- El objetivo del desacuerdo es herir, perjudicar o humillar a otra persona.
- Cada persona se compromete a detener el comportamiento que daña intencionalmente al otro después de haberlo expresado/declarado.

# Plan de actividades

Título: Está bien no estar bien (Parte 1) Tiempo sugerido: 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos explorarán las implicaciones de pretender estar bien e identificarán consejos para estar realmente bien.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>plantilla</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>comportamiento socioemocional</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> esta actividad aumenta la conciencia de los estudiantes sobre los impactos de pretender estar bien.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Académicos, ¿qué significa estar bien y no estar bien? <b>Anime a los académicos a responder.</b></li><li><b>Facilitador:</b> La actividad de hoy se centrará en consejos que nos ayudarán a reconocer nuestros verdaderos sentimientos. Levanten la mano si a menudo se guardan sus sentimientos para sí mismos. ¿Alguna vez has fingido estar bien cuando en realidad no lo estabas? Quiero informarte que podrías estar haciendo aún más daño a tu bienestar si finges estar bien. Los estudios han demostrado que no compartir sentimientos puede provocar presión arterial alta, problemas cardiovasculares, ansiedad y depresión. Tengo tres consejos que debes tener en cuenta cuando experimentes esos sentimientos de malestar. Los consejos son:<ul style="list-style-type: none"><li>1. Permítete sentir las emociones; no los ignores.</li><li>2. Date gracia; Intenta no ser duro contigo mismo.</li><li>3. Sea honesto consigo mismo Y con alguien en quien confíe acerca de cómo se siente.</li></ul></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Para esta actividad, los ubicaré en grupos. Utilizará la plantilla "Está bien no estar bien" para encontrar una solución a un problema que usted o alguien que conoce pueda haber experimentado. También verá qué consejos debe utilizar la persona para ayudarla en sus momentos difíciles.</li><li><b>Exploremos mi ejemplo primero. Quizás quieras utilizarlo como guía. El facilitador leerá el ejemplo y pensará en voz alta para llegar a una solución.</b></li></ul>

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

- Los estudiantes trabajarán en colaboración durante al menos 15 minutos.
- El facilitador permitirá que los grupos compartan al menos un problema y un ejemplo de solución. Otros grupos deben escuchar y estar preparados para brindar retroalimentación. (Según la cantidad de participación, esta actividad podría continuar durante varios días).
- El facilitador puede continuar preguntando a los académicos si creen que los consejos serán útiles en situaciones de la vida real.

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador trabaja con los académicos y analiza el ejemplo con los estudiantes para asegurarse de que comprendan la tarea.

Proporcione un cuadro de referencia visual de los consejos para que los académicos los consulten.

Haga que los estudiantes reflexionen sobre un momento en el que no estaban bien y compartan qué consejo usarían si volvieran a tener los mismos sentimientos.

Haga que los estudiantes creen sus propios problemas y compartan qué consejo usarían.

Usa el traductor de Google.

Haga que los estudiantes trabajen en grupos.

El facilitador puede trabajar junto con los académicos.

## Reflexión de la actividad:

¿Qué piensas sobre que está bien no estar bien? ¿Tiene algún amigo o familiar que dice que está bien, pero no le cree? ¿Cómo podrías ayudarlos? ¿Qué consejos crees que te serán más útiles cuando no te sientas bien?

**Recursos complementarios:** Traductor de Google; Flipgrid o grabaciones digitales; diversos organizadores gráficos en formato digital.



# Hoja de actividades de solución de problemas

<p><b>Problema</b></p> <p>Brandon se está sintiendo abrumado por lo académico, el fútbol y el voluntariado en su iglesia.</p>	<p><b>Solución</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir su carga dando un paso atrás de algo.</li> <li>• Utilizar una agenda para organizar y gestionar su tiempo.</li> <li>• Permitted que su trabajo se acumulara.</li> </ul>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>
<p><b>Problema</b></p>	<p><b>Solución</b></p>	<p><b>¿Qué consejo se aplicaría?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítete sentir.</li> <li>• Date gracia.</li> <li>• Sea honesto consigo mismo y con alguien en quien confíe.</li> </ul>



# Plan de actividades

Título: Está bien no estar bien (Parte 2) - Motivación en la bolsa

Tiempo sugerido: 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brindar a los estudiantes la oportunidad de recibir y ofrecer aliento.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• papel</li><li>• marcadores (preferiblemente marcadores permanentes para que no se manchen en la bolsa de plástico)</li><li>• bolsas de plástico</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• emociones</li><li>• comunicar</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> esta actividad aumenta la conciencia de los estudiantes sobre los impactos de pretender estar bien. Al no ser honestos y evitar conversaciones difíciles, corremos el riesgo de impactar nuestro bienestar emocional, lo que puede afectar nuestro bienestar físico. Esta es una extensión de Está bien no estar bien (Parte 1).	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>El facilitador debe referirse a la discusión sobre lo que significa estar bien con no estar bien de la actividad anterior. Recuerde a los académicos los puntos importantes según sea necesario.</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> La actividad de hoy seguirá enfocándose en consejos para usar cuando no nos sentimos bien. Recuerde que guardar sus sentimientos para usted mismo hace más daño que bien a su bienestar. Los estudios han demostrado que no compartir sentimientos puede provocar presión arterial alta, problemas cardiovasculares, ansiedad y depresión. Los consejos que compartí contigo la última vez son:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 1. Permítete sentir las emociones; no los ignores.</li><li>◦ 2. Date gracia; Resiste la tentación de ser duro contigo mismo.</li><li>◦ 3. Sea honesto consigo mismo Y con alguien en quien confíe acerca de cómo se siente.</li></ul></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cada alumno recibirá una bolsa de plástico y marcadores. El facilitador podría ofrecer la opción de decorar las bolsas mientras se dan instrucciones para la actividad.</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> ¡Todos necesitamos estímulo! El objetivo de la actividad de hoy es llenar nuestras maletas con la mayor motivación positiva posible. Tu tarea es crear mensajes motivacionales y de aliento para cada uno de tus compañeros. Si desea poner su nombre en el papel, puede hacerlo. Cuando hayas terminado de escribir, entrega tus hojas de papel a tus compañeros para que las coloquen en sus bolsas. Las palabras de aliento deberían ayudarles a superar un momento difícil cuando sea necesario. Deberían servir como recordatorio de que todo estará bien. Resista la tentación de escribir lo mismo en cada hoja.</li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El número de estudiantes en la clase determinará en cuántas tiras de papel escribirán los estudiantes. Ejemplo: si hay 25 alumnos en una clase, cada alumno debe escribir 24 hojas de papel motivacionales. Esto garantiza que cada alumno reciba un trabajo de todos sus compañeros de clase. (Siéntase libre de modificarlo según sea necesario).</li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de que todos hayan recibido sus hojas de papel motivadoras, permita que los estudiantes lean algunas de las palabras motivadoras escritas por sus compañeros de clase. (Pueden optar por leer las hojas para sí mismos o en voz alta).</li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede crear hojas y hacer que los estudiantes las corten y decoren para sus compañeros de clase.

Los estudiantes pueden agregar un gráfico o emojis a sus hojas.

Crea un breve carrete de vídeo motivacional.

Haga que los académicos investiguen citas motivadoras en su idioma nativo.

Usa el traductor de Google.

Los académicos pueden dibujar imágenes edificantes.

El facilitador puede imprimir diferentes imágenes para que los estudiantes elijan.

## Reflexión de la actividad:

¿Cómo te sentiste cuando leíste un desliz motivador de tus compañeros? ¿Crees que esto te ayudará la próxima vez que no te sientas bien?

Recursos complementarios: Está bien no estar bien | Erica Davis-Crump | TEDxABQED



# Diciembre: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas abiertas reflexivas para iniciar, cerrar o registrar actividades durante el mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.

## Presión de grupo

## Depresión vs. Tristeza



¿Cuándo cree que la presión de grupo es un problema?

¿Es mala toda presión de grupo?

¿Cuál es la parte más difícil de tomar tus propias decisiones?

Algunas personas prefieren no recibir orientación para la toma de decisiones.

- ¿Qué opinas?
- ¿Prefieres que te dejen solo para cometer tus propios errores? ¿Hay valor en esto?

¿En qué se diferencian los sentimientos de una persona deprimida de los de una persona triste?

¿Cuál crees que es la depresión?  
¿Tristeza? ¿Cómo lo sabes?

- Si está molesto por una razón específica.
- Ha perdido interés o no encuentra placer en hacer las cosas.

