

## Mes de un vistazo: marzo

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



¡La ayuda está en camino!	Es importante poder identificar opciones seguras e inseguras que pueden afectar su salud mental.	seguro, inseguro, ansiedad	45 minutos
No estoy solo: busco la ayuda que merezco	¡Saber cuándo decir cuándo puede ayudar!	salud mental, salud física, trabajadores de salud mental, asesoramiento	45 minutos
¡Di esto, no aquello!	El diálogo interno puede ser tan dañino o útil como las palabras que recibimos de los demás.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo, motivacional	45 minutos
Está bien ser tú	El diálogo interno puede ser tan dañino o útil como las palabras que recibimos de los demás.	diálogo interno, positivo, negativo	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

# Marzo



# Plan de actividades

Título: ¡La ayuda está en camino!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes aprenderán que hablar con los demás es una buena manera de aprender a manejar situaciones estresantes con más confianza.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>notas adhesivas</li> <li>actividad cerebral</li> <li>hoja</li> <li>lápiz</li> <li>frasco</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seguro</li> <li>inseguro</li> <li>ansiedad</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes identificarán factores estresantes comunes. Después de realizar esta actividad, comprenderán que todas las personas pueden experimentar sentimientos de ansiedad e incertidumbre en algún momento de sus vidas. Saber cómo manejar estos sentimientos y quién puede ayudar a</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Académicos, escuchamos a la gente hablar de estar muy estresada. ¿Qué significa estar estresado? Permita que los estudiantes compartan en voz alta. Dígalos que el estrés puede verse diferente para diferentes personas. Bríndeles una definición apropiada para su edad. Hoy me gustaría que hicieras una lista en tu hoja cerebral de las cosas que te están causando estrés actualmente. Está perfectamente bien si no estás estresado ahora. Siéntete libre de agregar también aquellas cosas que sabes que te han causado estrés en otros momentos.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Voy a darte una nota adhesiva y quiero que escribas las tres cosas principales (de tu hoja de cerebro) que te causan estrés y las coloques en el frasco sobre la mesa. Si los estudiantes solo escribieron un factor estresante en sus hojas de cerebro, está perfectamente bien.</i></li> <li><b>El facilitador debe hacer una lista de posibles recursos humanos disponibles para ayudar a los académicos con una explicación de sus funciones en la junta. Ejemplos: consejero, maestro, enfermero, director, ministro, conserje, amigos y familiares.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador sacará notas adhesivas del frasco y las leerá. Los académicos brindarán comentarios a la persona sobre a quién podrían utilizar para ayudarla a resolver sus problemas. Tenga en cuenta los puntos en común a lo largo de la discusión para que los estudiosos vean que a menudo experimentamos los mismos sentimientos. Hablar con los demás es una buena manera de aprender a manejar situaciones estresantes con más confianza.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos pueden entablar conversaciones entre pares.

Los académicos pueden:

- Desarrolla una lista de afirmaciones positivas.
- Cree un folleto que contenga información sobre a quién contactar para necesidades específicas.

Se pueden utilizar imágenes y símbolos de recursos según sea necesario.

Google Translate se puede utilizar según sea necesario.

## Reflexión de la actividad:

En su diario, escriba cómo se siente al saber que hay recursos disponibles para ayudarlo a resolver problemas difíciles. Según lo que escuchó hoy, ¿a quién podría pedir ayuda?

Recursos complementarios: estrategias socioemocionales



¿Qué tienes en mente?



# Plan de actividades

Título: No estoy solo: Buscando la ayuda que merezco

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos escribirán una afirmación positiva y la dirán diariamente durante un mes.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>videos de Youtube</li> <li>diagrama de flujo</li> <li>diario</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salud mental</li> <li>salud física</li> <li>trabajadores de salud mental</li> <li>asesoramiento</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes comprenderán cuándo y por qué deben buscar ayuda de un trabajador de recursos de salud mental. Luego examinarán escenarios en video para ayudar a comprender cómo y cuándo buscar asesoramiento y orientación sobre</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos verán y discutirán el video de YouTube "Teen Health: Mental Health Penn State PRO Wellness".</li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Después del video, los académicos generarán una lista en sus diarios de problemas comunes que los académicos de su edad enfrentan diariamente, semanalmente y mensualmente.</li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Vimos un video sobre la salud mental y cómo afecta nuestras vidas. Piense en los problemas y cuestiones que enfrenta diariamente, semanalmente y mensualmente. Mientras enumera los problemas, piense en las emociones que estas situaciones podrían evocar en su vida. Escriba esas emociones al lado de cada tema o problema. Tenga en cuenta que experimentamos situaciones de diferentes maneras y en distintos grados. Debemos recordar ser respetuosos de los sentimientos, pensamientos y actitudes de los demás.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Los dividiré en grupos de tres y los numeraré consecutivamente. Cada grupo será responsable de un área (diaria, semanal, mensual). Registre sus respuestas en su diario. Examinará un diagrama de flujo simple que le servirá como guía para determinar si es necesario buscar asistencia de salud mental para afrontar los problemas diarios, semanales y mensuales que encuentre.</i></li> </ul>
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a examinar un escenario. El estudiante experimenta dolencias físicas y/o mentales. Utilizando las notas de su diario y sus conocimientos previos, determinará qué síntomas son enfermedades de salud física o mentales.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

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



Invite al consejero escolar o al trabajador social a hablar con los estudiantes sobre cómo buscar ayuda para problemas de salud física y mental.	Los académicos pueden diseñar una camiseta sobre concientización sobre la salud mental y centrarse en un eslogan que anime a todos los adolescentes a buscar la ayuda que necesitan.	Utilice diapositivas de PowerPoint para identificar a los niños que muestran diferentes emociones. Discuta cuándo necesita pedir ayuda para lidiar con sus emociones.
--	--	---

## Reflexión de la actividad:

Los académicos responderán las siguientes preguntas en sus diarios.

- Piensa en algún momento en el que hayas experimentado algunas de las emociones y situaciones que comentamos.
- ¿Te sentiste abrumado? ¿Cómo abordaste las emociones que estabas experimentando?
- ¿Cómo abordará esa situación en el futuro ahora que sabe que hay ayuda disponible?

Recursos suplementarios: N/A



# Diagrama de flujo de salud mental

## Comenzar

¿Se siente abrumado, ansioso, asustado, agotado, confundido, solo, triste, retraído, molesto, emocionalmente inestable (llorando, enojado, triste, frustrado, derrotado)?  
Tenga en cuenta que esto es sólo una pequeña muestra de algunas de las emociones que podría estar experimentando.

Hable con un padre/tutor, un adulto de confianza de la familia o un maestro. Si esto no ayuda o si el adulto con el que habla lo sugiere, hable con el consejero escolar o el trabajador social.

Hable con el consejero escolar o el trabajador social. Pueden sugerir visitas de seguimiento, que involucren a los padres/tutores o asistencia de salud mental externa.

La agencia de salud mental le brindará la orientación necesaria a medida que resuelve sus problemas.





# Plan de actividades

Título: ¡Di esto, no aquello!

Tiempo sugerido: dos sesiones de 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos podrán distinguir entre el diálogo interno positivo y el negativo.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>lapices</li><li>esquema de autoestima</li><li>hoja de perfil de autoestima</li><li>inventario de autoestima</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>diálogo interno positivo</li><li>diálogo interno negativo</li><li>motivacional</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes participarán en una discusión que les ayudará a comprender el impacto del diálogo interno. Luego crearán carteles de diálogo interno positivo.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>El diálogo interno puede ser tanto positivo como negativo. El objetivo es que su diálogo interno sea alentador y refleje las características positivas y los logros de su vida diaria. ¿Cuáles son algunos pensamientos positivos y negativos que tienes sobre ti mismo? Cuando tienes estos pensamientos, ¿qué palabras usas para expresarlos? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i></li><li>Entregue a cada alumno dos notas adhesivas y pídale que escriban dos mensajes positivos y dos negativos que se digan a sí mismos. Los mensajes deben centrarse en la personalidad, los atributos físicos/mentales, los rasgos de carácter, etc. Designe un muro positivo y uno negativo. Permita que los estudiantes coloquen sus notas adhesivas en las paredes designadas y analicen sus respuestas. Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué sentimientos evocan tus mensajes? ¿Te detienen o te alientan a hacer algo? ¿Qué diferencias notas entre los mensajes positivos y negativos que nos decimos a nosotros mismos? ¿Qué mensajes serían más beneficiosos y productivos?</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Después de la discusión, los estudiantes usarán sus mensajes positivos para crear un cartel motivacional de diálogo interno positivo. Cada alumno debe tener un mínimo de cinco mensajes positivos. Los estudiantes tomarán los mensajes y diseñarán un cartel motivacional en una hoja de papel de 8" x 10". El facilitador modelará qué hacer utilizando dos de sus mensajes positivos de diálogo interno. El cartel debe titularse <b>Nombre del académico: ¡Impulsores del diálogo interno positivo!</b> Luego, los académicos compartirán sus carteles. Anímelos a incluir dibujos y/o imágenes.</li></ul>

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

- Los estudiantes jugarán el juego "Positivo, Negativo, Neutral". Coloque una línea de cinta adhesiva en el suelo. Etiquete un lado como positivo, el lado opuesto como negativo y el medio (en la línea) como neutral. El facilitador pronunciará mensajes de diálogo interno y los estudiantes se ubicarán en el lado de la fila donde creen que encajarán los mensajes.
- **Mensajes de ejemplo:**
  - *No soy tan inteligente.*
  - *Nunca puedo hacer nada como quiero.*
  - *Soy único.*
  - *Soy especial.*
  - *Tengo unos ojos bonitos.*
  - *Sabía que podía hacerlo.*
  - *Soy un buen amigo.*

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Utilice el libro *I Like Myself* de Karen Beaumont para generar un debate sobre el diálogo interno y la autoimagen positivos.

Cree un poema o un rap que describa qué mensajes negativos y qué mensajes internos hay entre su grupo de pares.

Los académicos pueden trabajar con un compañero y utilizar un diccionario palabra a palabra o Google Translate para compartir algo positivo sobre ellos mismos.

Proporcione más tiempo para pensar.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes demostrarán un diálogo interno positivo jugando el juego "Di esto, no aquello". Los eruditos se pararán en círculo. El facilitador comenzará el juego lanzando una pelota y diciendo un mensaje negativo. El colegiado que atrapó la pelota tendrá que contraatacar con un mensaje positivo.

## Recursos suplementarios:

Ejemplos de diálogo interno positivo: [www.accion para la felicidad](http://www.accionpara.la.felicidad).



# Ejemplo de cartel de diálogo interno positivo



Impulsores del diálogo interno positivo de la Sra. C

¡Soy especial! ¡Le puse la U en Único!

¡Hago lo que hace sonreír a mi alma!



¡Voy a ser YO, todos los demás están tomados!



# Plan de actividades

Título: Está bien ser tú

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos podrán distinguir entre el diálogo interno positivo y negativo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>diarios, lápices</li><li>hoja de enriquecimiento de diálogo interno</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>charla con uno mismo</li><li>positivo</li><li>negativo</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes comprenderán que el diálogo interno positivo hace que una persona se sienta bien consigo misma. El diálogo interno negativo se centra en lo malo y les impide</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a hablar sobre cómo el diálogo interno positivo versus negativo puede afectar el desempeño de las tareas. Lo que te dices a ti mismo y lo que piensas de ti mismo puede marcar la diferencia en varios aspectos de tu vida. Voy a darte una declaración. Cuéntame qué te parece la afirmación. ¿Crees que la afirmación es positiva o negativa?</i></li><li><b>El facilitador leerá declaraciones de la hoja de enriquecimiento del diálogo interno positivo.</b></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Tenga una discusión en clase sobre cómo las declaraciones pueden afectar los resultados de los académicos. Hable sobre los beneficios de ser positivo.</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>En su diario, escriba sobre una ocasión en la que estaba tratando de lograr algo y no salió como lo planeó. ¿Qué mensaje negativo diría sobre el resultado de esa situación? ¿Qué mensajes positivos podrías decir para contrarrestar tus mensajes negativos? Ejemplo: reprobé mi examen de historia la semana pasada y me sentí muy mal por ello. ¿Cuál sería una respuesta positiva a esta afirmación?</i></li></ul>

# Estación de diferenciación

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



<p>Haga que los estudiantes identifiquen cosas positivas en sus vidas.</p> <p>Haga que los estudiantes hagan un dibujo o símbolo que les ayude cuando se les desafíe.</p>	<p>Los estudiantes pueden trabajar de forma independiente o en grupos pequeños para crear un juego positivo versus negativo.</p>	<p>Haga que los estudiantes hagan dibujos y símbolos que reflejen pensamientos positivos.</p> <p>Haga que los estudiantes escriban palabras que los hagan sentir felices en su idioma nativo y en inglés.</p> <p>Google Translate se puede utilizar según sea necesario.</p>
---	--	--

## Reflexión de la actividad:

En tu diario, cuéntale a Ace cómo vas a superar tu próximo desafío mediante un diálogo interno positivo.

Recursos complementarios: <https://shikahanuar.com/blog/self-estima-activities>



# Hoja de actividades de



creo que puedo hacer cualquier cosa

Parece que no puedo lograr nada

siempre hago lo mejor que puedo

soy un vago

Soy bueno encontrando soluciones

Parece que nunca puedo resolver mis problemas

Soy una persona segura; aprendo de mis errores

Siempre fallo cuando intento cosas nuevas.

Me encanta ayudar a otros a resolver problemas.

Odio compartir mis pensamientos

soy listo

me siento tonto todo el tiempo

tengo una gran personalidad

no me gusta trabajar con la gente



## Marzo: ¿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.



¿Cómo puede el pensamiento positivo impactar tu vida? Nombra algunos beneficios.

¿Cómo puede el pensamiento positivo mejorar su desempeño? Piense en un momento en el que un amigo o familiar acudió a usted porque no le fue bien. ¿Cómo sería diferente su respuesta si esta persona acudiera a usted con la misma preocupación hoy?

Piense en un momento en el que el pensamiento positivo podría haber cambiado el resultado de una situación.

¿Existe demasiado pensamiento positivo?

