

Mes de un vistazo: noviembre

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



Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera	Aprender formas de influir positivamente en uno mismo puede cambiar su vida.	autoestima, diálogo interno positivo, diálogo interno negativo, autoimagen, comportamiento	Tres sesiones de 45 minutos
El mejor yo que puedo ser	Hay cosas sencillas que podemos hacer para promover una autoestima positiva.	rasgos de carácter, responsabilidad, influenciador positivo	45 minutos
Trabajo en equipo Dreamwork Charadas ilustradas	El trabajo en equipo muchas veces puede hacer que las cosas salgan mejor.	trabajo en equipo, charadas, gestos	45 minutos
Tienes que moverlo, moverlo	¡Vale la pena construir una persona saludable desde adentro hacia afuera!	rutina, fitness	60 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

Noviembre



Plan de actividades

Título: Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera

Tiempo sugerido: Tres sesiones de 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

Objetivo de la actividad:

- Los académicos identificarán y reconocerán las claves para una autoestima saludable.

Materiales:

- pizarra inteligente
- PowerPoint de autoestima
- lapices
- esquema de autoestima

Vocabulario:

- autoestima
- diálogo interno positivo
- diálogo interno negativo
- Auto imagen
- comportamiento

Resumen de la actividad: Comprender que la autoestima está relacionada con cómo pensamos, sentimos y actuamos hacia nosotros mismos. Los estudiantes examinarán su autoestima escribiendo y pensando sobre cómo se comportan, qué tipo de diálogo interno usan y cómo se ven a sí mismos.

Puente (Conectar y participar)

- **Introducir a los académicos en la definición de autoestima saludable.**
 - La autoestima es tu opinión general sobre ti mismo, tus creencias sobre tus capacidades y limitaciones. Está determinado por sus pensamientos, relaciones y experiencias, incluidas las relacionadas con la cultura, la religión y el estatus social. Las personas con una autoestima sana tienen una visión precisa y equilibrada de sí mismas. Reconocen y aceptan sus capacidades y defectos, sus fortalezas y sus debilidades. Debido a esto, tienen expectativas realistas para sí mismos y para los demás.
- **Los estudiantes desarrollarán un esquema personal de cómo se ven a sí mismos en cada área que afecta la autoestima. Utilizarán el esquema para describir sus rasgos de autoestima.**
- **El facilitador mostrará dos imágenes (incluidas en este plan de actividades). ¿Qué imagen representa a una persona con autoestima positiva? **Acepte respuestas de los académicos.** ¿Por qué elegiste esta imagen? ¿Qué palabras elegirías para describir lo que esta persona siente acerca de sí misma con solo mirar esta imagen? **Acepte respuestas de los académicos.** Mira la segunda imagen. ¿Qué palabras elegirías para describir lo que esta persona siente acerca de sí misma con solo mirar esta imagen? ¿Por qué?**



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: Nuevamente, la autoestima es cómo piensas, sientes y actúas contigo mismo. Afecta su comportamiento, su autoimagen y su diálogo interno. A medida que examinamos y discutimos estas áreas, usted creará un esquema de autoestima que lo ayudará a determinar algunas de las características que muestra. Estas características pueden ser un reflejo directo de tu autoestima. ¿Cómo encaja tu comportamiento con tu autoestima? ¿Cuáles son algunos de los comportamientos que muestra a diario? Continúe y enumere tres de esos comportamientos en la hoja de "Planificación de comportamiento". Proporcione orientación adicional o ejemplos según sea necesario. • Facilitador: A continuación vamos a hablar sobre el diálogo interno y cómo afecta nuestra autoestima. El diálogo interno incluye los pensamientos e ideas que pasan por su mente a lo largo del día. ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Te animas o te dices cosas negativas? Vamos a utilizar la hoja de enriquecimiento "Conversación interna: manténgalo positivo" para escribir tres palabras o afirmaciones que usted diga para animarse. Proporcione orientación adicional o ejemplos según sea necesario. • Facilitador: Ahora analicemos nuestra última área, la autoimagen. ¿Qué palabras usas para describirte a ti mismo? ¿Dirías que eres bonita, inteligente, fea, flaca, gorda? Utilizando la hoja de planificación "Autoimagen", enumere tres palabras o frases que usaría para describirse a sí mismo. Proporcione orientación adicional o ejemplos según sea necesario. Hágales saber a los académicos que no tendrán que compartir esto con nadie si prefieren no hacerlo para que puedan ser lo más honestos posible.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: Académicos, usaremos la hoja de enriquecimiento "Espejo, espejo en mi mano" para escribirnos un mensaje positivo. Considere las cosas que escribió en las hojas de Autoestima, Autodiálogo y Autoimagen. Debes escribir el mensaje en formato carta.

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 una discusión sobre el diálogo interno y las imágenes positivas de uno mismo.

Guiar a los académicos en el desarrollo de un inventario de autoestima.

Cree carteles que representen cómo sería un académico con autoestima alta o baja.

Los estudiantes usarán imágenes para mostrar su comprensión de los comportamientos positivos y negativos, el diálogo interno y las imágenes.



Reflexión de la actividad:

Los estudiantes jugarán el juego Desafío de Autoestima. Se sentarán en círculo y contarán 1-2-3- ¡Ya! Una vez que los estudiantes digan la palabra "ir", el primer estudiante a la derecha del facilitador debe comenzar con la letra "A" y nombrar un atributo de un rasgo positivo que comience con esa letra. El juego terminará cuando los estudiantes utilicen las veintiséis letras del alfabeto. Ejemplo: 1-2-3-¡Vamos! A—asombroso; 1-2-3 ¡Vamos! B—hermosa; 1-2-3 ¡Vamos! C—lindo

Recursos suplementarios:

N / A





Esquema de autoestima/ Hoja de planificación

Comportamiento



Enumere un mínimo de tres comportamientos que muestra a diario.

1. _____

2. _____

3. _____



Charla con uno mismo: Mantenlo positivo



Enumera tres palabras o frases que te dices a ti mismo a diario.

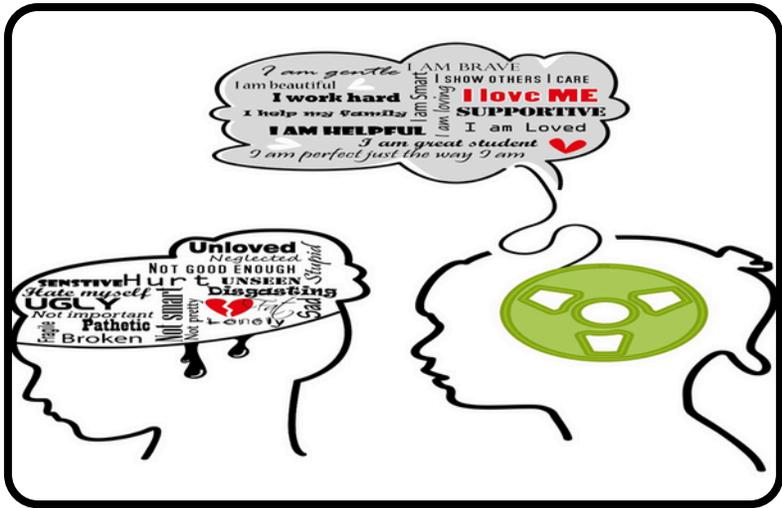
1. _____

2. _____

3. _____



Tarjetas fotográficas



Auto imagen



Enumera tres palabras que usarías para describirte a ti mismo.

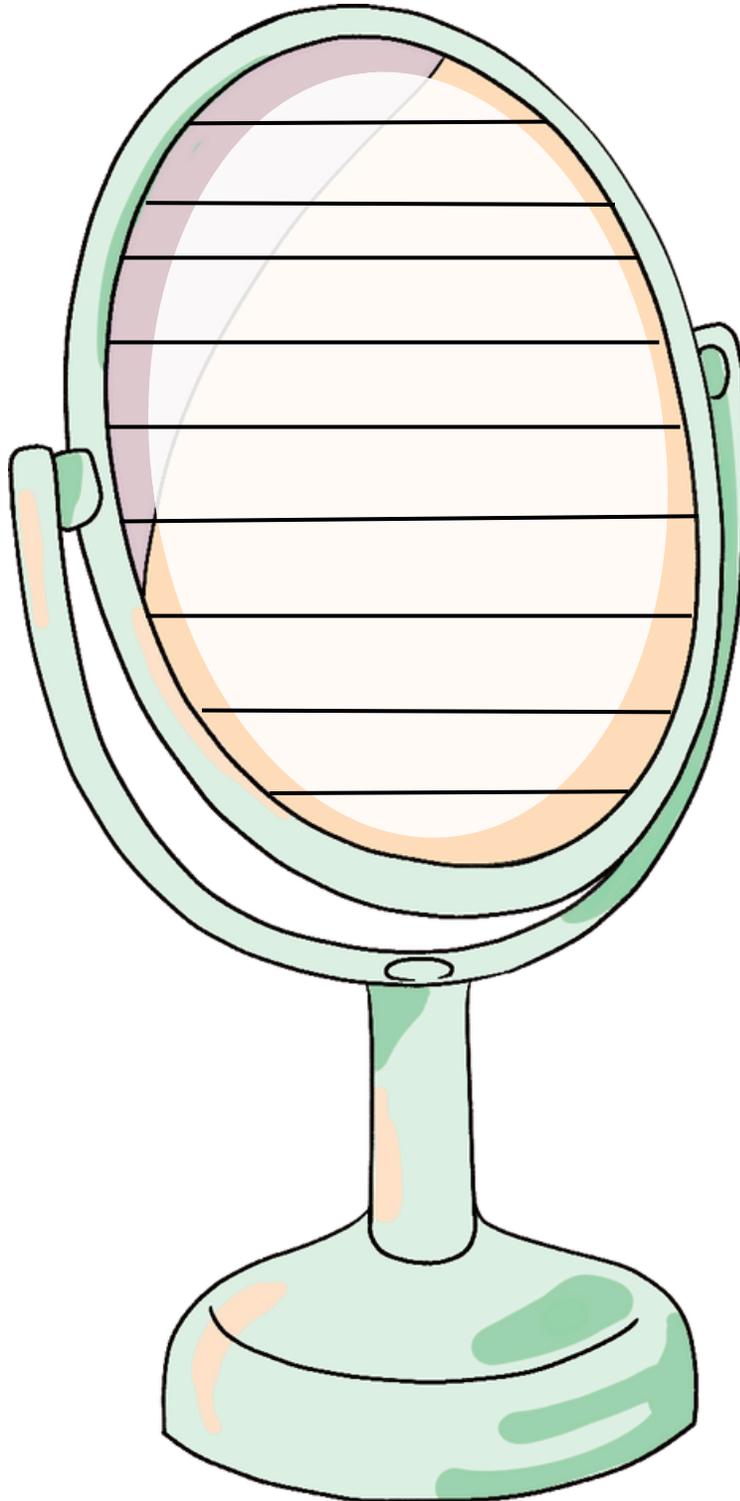
1. _____

2. _____

3. _____



¡Espejo, espejo en mi mano!



Plan de actividades

Título: ¡Lo mejor que puedo ser!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comprenderán cómo pueden influir positivamente en su entorno. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> hoja de enriquecimiento de rasgos de carácter lápiz <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> rasgos de personaje responsabilidad influenciador positivo 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes reconocerán cómo pueden usar sus conocimientos, rasgos de carácter y habilidades para ayudar a crear un ambiente comunitario escolar positivo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utilice la hoja de enriquecimiento "Be a Positive Influencer" para ayudar a los estudiantes a reconocer el conocimiento, las habilidades y los rasgos de carácter que poseen y muestran dentro de sus grupos de pares. El facilitador explicará qué información deben escribir los alumnos en cada recuadro. <ul style="list-style-type: none"> Cuadro 1: Enumere los cinco rasgos principales de su carácter. Cuenta por qué los consideras tu top. Cuadro 2: Dé de 3 a 5 razones por las que otros lo consideran responsable. Quizás otros no te encuentren razonable. ¿Por qué? Cuadro 3: Defina qué es un influencer para usted. (Dirija a los académicos para que no se centren en la ropa, los zapatos, el cabello, el maquillaje y las cosas materiales. Como ejemplo, céntrese en los rasgos del carácter y en cómo el individuo puede mostrar responsabilidad y bondad). Cuadro 4: ¿Cómo puedes utilizar tus rasgos positivos de carácter para convertirte en un influencer?
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Permita que los académicos intercambien trabajos al menos dos veces para observar las respuestas de cada uno de la actividad del puente y preguntar si notan similitudes y diferencias en las tendencias. Discuta cómo las respuestas podrían afectar el ambiente escolar. El facilitador guiará a los estudiantes para que generen una lista de formas de utilizar sus rasgos de carácter y tablas de responsabilidad. La lista resaltarán sus capacidades naturales. Ejemplos: ser un compañero de almuerzo; ayudar a un maestro; iniciar un grupo de estudio, organizar un club online de refuerzo de autoestima, crear un muro de ánimo, etc.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes informarán a la clase sus hallazgos sobre cómo pueden influir positivamente en su entorno.

Estación de diferenciación

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



Los académicos harán una lista de los rasgos de carácter que creen que posee un influencer positivo.	Los académicos diseñarán un cartel con ejemplos de rasgos de carácter positivos y responsabilidades de un influencer de su elección.	Los estudiantes seleccionarán de tres a cinco rasgos del cartel (el cartel se puede encontrar detrás de este plan de actividades) para describir y dar ejemplos de cómo otros muestran estos rasgos.
--	--	--

Reflexión de la actividad:

Los académicos completarán una entrada en el diario en respuesta a la pregunta: "¿Cómo puedes/puedes influir en tu entorno siendo un influencer positivo y responsable?"

Recursos suplementarios:

Cuenta positiva de Instagram Girls Night In Club; Chicas inteligentes, de Amy Poehler; 6-8 Escuela Intermedia "Ayudando a los Estudiantes de Escuela Intermedia" www.edutopia.org; "Enséñeles a los estudiantes cómo ser una influencia positiva" www.ascd.org



Sea un influyente positivo



Mis cinco mejores rasgos de carácter
(amable, buen oyente, leal, puntual,
etc.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Soy responsable porque...

Un influencer es...

¿Cómo puedo ser un influencer usando
los rasgos de mi carácter y mostrar que
soy responsable?



Integridad

Humildad

Optimismo

Amabilidad

Justicia

Honestidad

Fiabilidad

Autodisciplina

Compasión



Plan de actividades

Título: Trabajo en equipo, Trabajo de ensueño, Charadas ilustradas

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes identificarán las características del trabajo en equipo efectivo a través de un juego de charadas ilustradas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> pizarron papel de tableta marcadores espacio Temporizador lista de características <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> charadas gestos trabajo en equipo 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes representarán las características del trabajo en equipo efectivo durante un juego de charadas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Cuántos de ustedes han oído hablar alguna vez de Charadas? ¿Qué pasa con los gestos? Charadas es un juego que requiere que representes algo usando únicamente gestos. No puedes decir nada ni dar pistas verbales mientras tus compañeros de equipo intentan adivinar lo que estás haciendo. Hoy practicaremos el trabajo conjunto en equipos para adivinar las diferentes características del trabajo en equipo efectivo a través de un juego de adivinanzas.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dividirá al grupo en dos equipos y entablará una breve discusión sobre lo que significa operar como un equipo de alto funcionamiento.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador tendrá las características dobladas en hojas de papel entre las que los representantes del equipo podrán elegir. Dado que muchas de las características son abstractas, el facilitador podría optar por permitir que la persona que representa las palabras diga a sus equipos la cantidad de palabras que están adivinando y/o las primeras letras de las palabras. Los equipos se turnarán para seleccionar a un miembro que represente las características de un trabajo en equipo eficaz. Los equipos también pueden extraer pistas para las características seleccionadas. Cada equipo tendrá hasta tres minutos para adivinar. Mantendré un registro y llamaré el tiempo. Si el equipo que adivina no adivina la característica antes de que se termine el tiempo, el equipo contrario puede adivinar. Lista de características: liderazgo, comunicación, escucha, trabajo conjunto, cooperación, trabajo duro/trabajadores, rendición de cuentas, responsabilidad, respeto y compromiso.

Estación de diferenciación

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



<p>Permita que los estudiantes trabajen con socios si representan a su equipo.</p> <p>Permita que los académicos ayuden con las tareas del facilitador.</p>	<p>Sugiera otras características del trabajo en equipo eficaz para representarlas.</p> <p>Juega una ronda sin dar pistas.</p>	<p>Permita que el facilitador repita las indicaciones dadas.</p> <p>Permitir que los estudiantes EL tengan un compañero asignado para apoyo.</p>
---	---	--

Reflexión de la actividad:

Consulte la sección "¿Qué haría Ace?" Preguntas de noviembre. Permita que los académicos respondan a una de las preguntas centradas en "Ser una persona saludable desde adentro hacia afuera".

Recursos complementarios: Google Translate y computadoras.



Plan de actividades

Título: Tienes que moverlo Muévelo

Tiempo sugerido: 60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes coreografarán un baile que promueva la salud y el estado físico en general. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">ordenadoresmúsicahabitación/espacio <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">rutinasaptitud física	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes coreografarán un baile que puede apoyar la salud y el estado físico.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy usaremos trabajo en equipo y habilidades físicas para coreografiar un baile de 5 minutos que se puede repetir tres veces para una rotación de baile de 15 minutos. Bailes como el que te estoy pidiendo que crees se han vuelto muy populares en las redes sociales y han hecho que la gente se emocione. Es divertido ver los videos, pero actividades como esta también pueden ser buenas para la salud en general. El propósito de esta actividad es coreografiar un baile con pasos divertidos y fáciles de seguir que pueden realizarse o modificarse para casi cualquier persona.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador permitirá que los estudiantes formen grupos con 3 a 5 estudiantes en cada grupo, monitoreando de cerca para garantizar que todos estén en un grupo. Los estudiantes deberán elegir música que vaya con su rutina y que sea pegadiza, pero no explícita. Los académicos deben describir los pasos en voz alta para que otros puedan seguirlos. Es posible que sea necesario repetir los pasos o seguir un patrón.Si es necesario, el facilitador puede mostrar algunos videos populares para brindar ideas a los académicos. (Consulte TikTok, YouTube o Instagram para conocer las rutinas).
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador les dará a los estudiantes 30 minutos para trabajar en las rutinas y prepararse para mostrar y enseñar los bailes a sus compañeros. Una vez que todos los grupos hayan compartido sus rutinas, podrán grabarlas y compartirlas.El facilitador hará un seguimiento haciendo preguntas a la clase relacionadas con si disfrutaron o no de la actividad, cómo tuvieron que trabajar en equipo para tener éxito y qué desafíos experimentaron.

Estación de diferenciación

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



<p>Anota los pasos y repítelos cuando sea necesario.</p> <p>Permitir que los pares apoyen a los académicos.</p> <p>Modifique los pasos cuando sea necesario.</p>	<p>Permita que se sustituyan movimientos más avanzados para aumentar la dificultad.</p>	<p>El facilitador puede repetir cualquier paso dado.</p> <p>Permitir que los estudiantes EL traduzcan los pasos.</p>
--	---	--

Reflexión de la actividad:

Consulte la sección "¿Qué haría Ace?" Preguntas de noviembre. Haga que los académicos respondan a una de las preguntas centradas en "Ser una persona saludable desde adentro hacia afuera". Una opción podría ser preguntarles si creen que su salud mental afecta su salud física. ¿Actividades como esta son buenas para su salud en general? ¿Por qué? ¿Por qué no? **Algunos estudiantes podrían decir que estas no son buenas actividades porque son vergonzosas. Esto es genial para la discusión.

Recursos complementarios: Google Translate y computadoras.



Noviembre: ¿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.



Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera

¿Con qué frecuencia te tomas el tiempo para hacer las cosas que disfrutas? ¿Tus tutores toman estas decisiones por ti o tienes voz?

¿Crees que tu salud mental afecta tu salud física? ¿Por qué o por qué no?

¿Es usted el tipo de persona que constantemente se apresura a completar cosas o llegar a un lugar? ¿Te sientes presionado a estar presente en todas partes o a lucir, sentir y ser siempre perfecto? ¿Qué efecto crees que tienen estas cosas en tu salud general?

¿Qué tan importante crees que es cometer errores en la vida? ¿Tiene valor cometer errores?

¿Qué importancia tiene estar rodeado de personas que te animen a pensar positivamente y te hagan sentir bien contigo mismo? Nombra tres personas que llenen este espacio por ti.

