

# **Cinta Roja 365: Mantener saludables a los académicos de Georgia para que puedan prosperar**



**Departamento de Salud  
Conductual y Discapacidades del  
Desarrollo**



**D·B·H·D·D**

Georgia Department  
of Behavioral Health &  
Developmental Disabilities

**Libro de actividades para el hogar  
y la comunidad de primaria**

Copyright © 2024 por el Departamento de  
Salud Conductual y Discapacidades del  
Desarrollo de Georgia

Publicado por UpLift Them, LLC. Consultoría educativa y  
publicación de libros Para información sobre publicaciones,  
dirección

2890 GA Hwy. 212 Suite A-171 Conyers, GA 30094

[www.upliftthemllc.com](http://www.upliftthemllc.com)

678) 558 – 9227

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial  
en cualquier forma, excepto según lo previsto por el Departamento de Salud  
Conductual y Trastornos del Desarrollo.

Ninguna parte de esta publicación puede almacenarse en ningún sistema de  
recuperación ni transmitirse de ninguna forma (electrónica, mecánica, fotocopia,  
grabación o cualquier otro) sin el permiso por escrito del editor.



# Una carta a nuestras familias

## **A nuestras INCREÍBLES familias de Georgia,**

En respuesta al asesinato del agente de la DEA Enrique Camarena, padres y jóvenes enojados en comunidades de todo el país comenzaron a usar lazos rojos como símbolo de su compromiso de crear conciencia sobre las matanzas y la destrucción causadas por las drogas en Estados Unidos. Enrique (Kiki) Camarena era un agente de la DEA que fue torturado y asesinado en México en 1985. En 1988, The National Family Partnership patrocinó la primera Celebración Nacional del Listón Rojo. Hoy en día, el Lazo Rojo sirve como catalizador para movilizar a las comunidades para educar a los jóvenes y fomentar la participación en actividades de prevención de drogas.

La Campaña del Lazo Rojo es una estrategia impulsada por los medios y las actividades destinada a crear conciencia en la población general (universal) sobre la importancia de un estilo de vida libre de drogas. Cada año, durante el mes de octubre, se anima a las escuelas y comunidades a desarrollar mensajes y actividades para demostrar su compromiso de vivir estilos de vida libres de drogas.

¡Nos complace presentarle un excelente recurso lleno de actividades para conectarse con su estudiante! Red Ribbon 365 nació en respuesta a estadísticas alarmantes relacionadas con el uso de drogas y los problemas de salud mental asociados con nuestra juventud.

Si bien sabemos que usted quiere ser parte de la solución, entendemos que es posible que no siempre sepa qué decir y/o hacer para entablar conversaciones difíciles con sus hijos o con los niños con los que está conectado. Hemos aceptado las conjeturas. ¡fuera de esto por ti! Este libro tiene muchas actividades guiadas por adultos para ayudar a profundizar las conversaciones sobre la concientización y la prevención de las drogas, la concientización sobre la salud mental y la construcción de un futuro saludable. Además, también hemos incluido actividades autoguiadas para que los estudiantes participen. Estas son actividades que los estudiantes pueden elegir completar de forma independiente o con amigos.

¡Esperamos que estas actividades le resulten divertidas y útiles! Nos encantaría que los compartiera en sus páginas de redes sociales con el hashtag #RedRibbon365 o #RR365.

**Respetuosamente,**

**El equipo DBHDD**



# Orientación sobre el uso de libros

Este libro incluye actividades que se han clasificado en una de tres áreas. Los temas (Construyendo para un futuro saludable, Concientización sobre la salud mental y Concientización y prevención sobre las drogas) pueden identificarse fácilmente por los colores que se ven en los bordes de las páginas y en el gráfico utilizado en todo el recurso. La finalización de las actividades dependerá de su nivel de compromiso para garantizar que se creen conocimientos duraderos para sus estudiantes.

Debido a que estos son recursos específicos de nivel (y no específicos de grado), una sugerencia es comenzar con el Cuadro de actividades, que se puede encontrar al comienzo de cada mes. Es posible que descubra que una combinación de actividades es lo que funcionaría para su familia o grupo. También puede descubrir que la Estación de Diferenciación le brinda apoyo más que suficiente para interactuar con niños de todas las edades en un solo entorno. ¡Depende completamente de ti!

La Estación de relajación incluye sugerencias de actividades autoguiadas que los estudiantes pueden completar de forma independiente, con un amigo o incluso con un grupo grande.

El contenido de este libro de actividades puede contener temas delicados para algunas comunidades y familias. Utilice la orientación y discreción de su distrito escolar u organización al participar en estas actividades con los estudiantes. Cuando sea necesario, nuestra sugerencia es enviar avisos escritos y verbales antes de involucrar a los estudiantes en las actividades y/o debates de Red Ribbon 365.

¡Esperamos que usted y sus hijos encuentren que estas actividades son relevantes y que valen la pena!





# Mes de un vistazo: enero

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



¿Es realmente tan mala la metanfetamina?	La metanfetamina tiene un impacto negativo en la mente y el cuerpo.	metanfetamina	30-40 minutos
Alcohol, es más que una simple bebida	El alcohol puede tener un impacto negativo en familiares y amigos.	alcohol	45 minutos
Música ambiental de Ace	La música puede desencadenar decisiones positivas y negativas relacionadas con las drogas.	estado de ánimo en la música	45 minutos
Una mejor manera	Es importante saber cómo tomar decisiones positivas para evitar el consumo de drogas.	confianza, redes sociales, presión de grupo, experimento, depresión, prevención, alternativa, estrategias de afrontamiento	45 minutos

# Enero



# Plan de actividades

**Título:** ¿Es realmente tan mala la metanfetamina?

**Tiempo sugerido:** 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán los peligros asociados con la metanfetamina.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>foto de dientes podridos</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>metanfetamina</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán sobre la metanfetamina y cómo afecta su cuerpo. Los académicos también discutirán cómo el uso de metanfetamina puede afectar a sus seres queridos.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador comenzará la sesión mostrando imágenes de metanfetamina y preguntando a los estudiantes qué creen que es. El facilitador registrará las respuestas.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La metanfetamina es una droga estimulante; hace que la gente permanezca despierta. La metanfetamina es altamente adictiva. Si algo es adictivo, es difícil dejar de usarlo una vez que empiezas. La metanfetamina viene en varias formas. La más popular es la metanfetamina de cristal, que también puede llamarse "Ice". También viene en forma de pastillas o polvo.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy aprenderemos sobre la metanfetamina y cómo puede afectar nuestro cuerpo y cambiar nuestra apariencia. También discutiremos cómo puede afectar a sus seres queridos.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará la foto de la persona con los dientes podridos y preguntará a los estudiantes qué creen que causó que los dientes de esta persona se vieran así. El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Estos son los dientes de alguien que usa metanfetamina. La metanfetamina puede hacer que se le caigan los dientes y provocar enfermedades de las encías. ¿Cómo crees que te sentirías si perdieras todos tus dientes? Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Nuevamente, la metanfetamina es un estimulante que hace que las personas se sientan llenas de energía. Como resultado, no obtienen el descanso que su cuerpo necesita, lo que afecta su cerebro y su cuerpo. ¿Qué crees que sucede cuando la gente no descansa lo suficiente? Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>El daño a tu cerebro puede provocar que tengas problemas de memoria, cambios de humor y reacciones violentas. ¿Cómo crees que esto afectará a quienes te rodean? Date la vuelta y habla con tu pareja. Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>La metanfetamina también causa aceleración del ritmo cardíaco, presión arterial alta, dolores de cabeza y visión borrosa.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que sabes más sobre los peligrosos efectos secundarios del uso de metanfetamina, vamos a diseñar carteles para educar a otros sobre sus peligros.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarlos a escribir en su cartel. Ejemplo: La metanfetamina es peligrosa porque\_\_\_\_\_.

Los académicos pueden crear una presentación de PowerPoint sobre los peligros de la metanfetamina.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes tarjetas con imágenes con palabras coincidentes para ayudarlos con la escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes compartirán sus carteles con el grupo. También discutirán cómo su familia podría verse afectada si un miembro de la familia estuviera usando metanfetamina.

## Recursos suplementarios:



Una sonrisa puede decir mucho





# Plan de actividades

Título: Alcohol, es más que solo una bebida

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos aprenderán cómo el abuso del alcohol puede afectar a los demás.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>No es sólo alcohol: es un título</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>alcohol</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán cómo el abuso del alcohol no sólo los afecta a ellos, sino que también puede afectar a sus seres queridos. Desarrollarán un escrito como respuesta a lo aprendido.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador comenzará la sesión mostrando a los estudiantes la foto A, el hombre que sostiene la botella de cerveza y el coche de policía detrás de él.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué crees que está pasando en esta foto? Date la vuelta y habla con un vecino. Registre las respuestas mientras los académicos comparten.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>En esta foto, la policía detuvo a este hombre porque conducía bajo los efectos del alcohol. Puede que esté bien beber agua o jugo mientras se conduce, pero nunca está bien beber alcohol. Cuando bebe alcohol, puede afectar su cerebro de una manera que dificulta pensar con claridad. ¿Qué podría pasar si alguien bebiera alcohol y condujera? ¿Cómo afectará a sus familiares o amigos?</i></li><li><b>El facilitador explicará a los estudiantes que aprenderán cómo el abuso de alcohol puede afectar a sus amigos, familiares e incluso a extraños.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>El hombre de la foto conducía en estado de ebriedad. Conducir en estado de ebriedad es ilegal y podría resultar en que una persona tenga que pasar tiempo en la cárcel. ¿Cómo crees que se sentirían tus familiares y amigos si tuvieras que ir a la cárcel? Registre las respuestas de los eruditos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando bebes alcohol, no puedes pensar con claridad. También es posible que tenga problemas para hacer cosas como caminar y hablar con normalidad. Es posible que no pueda ver con claridad.</i></li><li><b>El facilitador hará que los alumnos vean la foto B, las letras borrosas, y les dirá que demasiado alcohol puede nublar la visión.</b></li></ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Si usted bebiera y condujera cuando no puede ver con claridad, ¿a quién podría afectar? Registre las respuestas de los académicos.</li> <li>• <b>Facilitador:</b> Demasiado alcohol también puede provocar dolor de estómago y terminar vomitando. También puede afectar su memoria y provocar que se desmaye.</li> <li>• <b>El facilitador hará que los estudiantes vean la foto C del hombre que se desmayó y les preguntará cómo creen que se sentirían sus familiares o amigos si se desmayaran en un lugar extraño. Registre las respuestas de los académicos.</b></li> </ul>
<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Cuando abusas del alcohol, no sólo te afecta a ti, sino también a tus seres queridos y a tus seres queridos. También puede afectar a extraños. Por ejemplo, si decide beber y conducir, puede lastimarse a usted mismo, a un ser querido o a extraños.</li> <li>• <b>Facilitador:</b> Hoy crearás un documento de una página sobre cómo el alcohol puede afectar a tu familia, amigos e incluso a extraños.</li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarlos a respaldar su escritura.

Los académicos pueden crear un video de anuncio de servicio público sobre cómo el abuso de alcohol afecta a sus amigos y familiares.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes imágenes y oraciones para ayudarlos a respaldar su escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos elegirán un socio y compartirán su página con ellos. Discutirán cualquier similitud y diferencia que hayan notado.

## Recursos suplementarios:



# No son sólo tarjetas fotográficas con alcohol

Foto A



Foto B



Foto C



# Plan de actividades

Título: Ace's Mood Music

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos analizarán cómo sus emociones afectan sus elecciones y su estado de ánimo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Canciones temáticas de televisión o películas.</li><li>Temporizador</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>estado de ánimo en la música</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes reconocerán sus emociones con diferentes canciones y desarrollarán una lista de reproducción de canciones que fomenten un estado de ánimo feliz y prevengan el</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Tocar o escuchar música puede ayudarnos a canalizar nuestra energía hacia una actividad saludable que nos haga sentir tranquilos o relajados. ¿Las letras de tu músico favorito hablan de drogas? ¿Alguna vez has notado que tu estado de ánimo cambia después de escuchar esa música? Definición de post/proyecto para el estado de ánimo en la música.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>En música, el estado de ánimo es la sensación que una canción o pieza musical te provoca. Si elegimos utilizar la música para ayudarnos a tomar decisiones saludables y positivas, ¿qué cosas podemos prevenir? Grafica las respuestas de los estudiantes. Ejemplos de respuestas: consumo de drogas, peleas, uso de lenguaje ofensivo.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>A lo largo de esta actividad, piense en cómo nuestras selecciones musicales podrían influir en sus elecciones.</i></li><li><b>El facilitador tocará el tema musical Misión Imposible (30 segundos). Dibuja o escribe una imagen que describa el sentimiento mientras escuchas. Describe tu dibujo o tus palabras y cómo la música podría influenciarte.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esta canción me hizo sentir audaz, valiente y astuta. Me imagino haciendo algo que, si me atrapan, tendría graves consecuencias. Debemos reconocer nuestras emociones y gestionar nuestro estado de ánimo. Una forma de gestionar nuestro estado de ánimo es escuchar música que nos haga sentir bien. Creemos una lista de reproducción personal de canciones que podamos escuchar para mejorar nuestro estado de ánimo.</i></li></ul>



<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>utilizando el rastreador de listas de reproducción, identifique hasta tres canciones. Incluye notas de pista que expliquen por qué elegiste esa canción y el ambiente que pretende transmitir.</i></li> <li>• <b>El facilitador proyectará la hoja de actividades de seguimiento y compartirá un ejemplo de una selección.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Mi primera selección es... Esta canción debería hacerte sentir empoderado, capaz y concentrado.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Durante los próximos diez minutos, identifique canciones que puedan ponerlo de buen humor.</i></li> </ul>
<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Una vez que se acabe el tiempo, el facilitador invitará a los estudiantes a compartir sus listas de reproducción en grupos pequeños.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede repetir las instrucciones según sea necesario.

El facilitador puede utilizar ejemplos y no ejemplos de opciones musicales.

Los estudiantes de jardín de infantes a segundo grado pueden dibujar representaciones pictóricas de canciones.

Los estudiantes pueden crear una lista de reproducción de música para que su familia la escuche mientras limpian o conducen.

El facilitador puede proporcionar una lista de palabras sobre sentimientos.

El facilitador puede proporcionar una lista de canciones para que los estudiantes elijan.

El facilitador puede proporcionar indicaciones verbales según sea necesario.

## Reflexión de la actividad:

¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones y estados de ánimo? ¿Qué papel puede jugar la música para mejorar tu estado de ánimo?

## Recursos suplementarios:



# Rastreador de listas de reproducción

Nombre: \_\_\_\_\_

Canción	Notas de seguimiento	Ánimo





# Plan de actividades

Título: Una mejor manera

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos identificarán actividades que pueden realizar para evitar el consumo de drogas.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Papel de gráfico</li><li>marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cardiovascular</li><li>tabaco</li><li>atleta</li><li>oxígeno</li><li>ágil</li><li>energía</li><li>ejercicio</li><li>resistencia</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán las razones por las que las personas consumen drogas e identificarán formas de evitar el consumo de drogas en sus respuestas a los escenarios.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hace un tiempo, discutimos los efectos del uso de drogas en nuestra comunidad y por qué deberíamos decir que no. Hoy vamos a profundizar un poco más. Primero, ¿por qué crees que alguien usa drogas?</i></li><li><b>Usando papel afiche o una pizarra, escriba las razones de los alumnos. Los ejemplos podrían incluir verse bien, estar tristes, aburridos, etc.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Sabiendo lo que sabemos sobre el consumo de drogas, ¿qué le pasa a alguien que abusa de las drogas? ¿Se ven geniales? ¿Estan felices? ¿Desaparecen sus problemas? La respuesta es más que probable que no.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>La gente experimenta con drogas por diversas razones. Es posible que quieran escapar de las presiones de las actividades cotidianas o aumentar su confianza. Es posible que se sientan tristes y quieran sentirse mejor. Es posible que quieran encajar con los demás. Es posible que se sientan presionados por sus compañeros porque sienten que todos los demás lo están haciendo. Las redes sociales son un gran problema en este momento. Es posible que veas a tu celebridad favorita participando o cantando una canción sobre el uso de drogas y pensar que su estilo de vida es "iluminado". ¿Pero son realmente felices? ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando consumes drogas? ¿Cómo se siente su cuerpo y su mente después de que desaparecen los efectos de la droga? Permita que los académicos compartan los efectos secundarios del uso de drogas. Utilice preguntas guiadas para ayudar con sus respuestas.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Existen mejores formas de tener esos mismos sentimientos sin consumir drogas? ¿Existen otras formas de sentirse feliz o sentirse incluido? ¿Qué pasa si tu amigo cercano quiere que pruebes drogas con él? ¿Cómo les dices que no? Hoy vamos a identificar estrategias de afrontamiento alternativas que podemos usar cuando nos sentimos estresados, aburridos, deprimidos o presionados por nuestros amigos para probar drogas.</i></li> <li>• <b>El facilitador leerá en voz alta diferentes escenarios y los estudiantes trabajarán juntos para determinar la mejor manera de evitar el consumo de drogas.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Escenario #1: Marla ha estado estudiando para un examen toda la semana. Necesita tener un buen desempeño para ingresar a la mejor escuela. Su amigo Brandon le ofrece drogas. Él le promete que la ayudará a concentrarse y a obtener buenos resultados en el examen. ¿Qué debería hacer Marla?</i></li> <li>◦ <i>Escenario #2: Ricardo está saliendo con sus amigos en el parque después de la escuela. Están escuchando música y jugando baloncesto. Su amigo Jackson saca algunas drogas. Los otros amigos de Ricardo sienten curiosidad y quieren probar las drogas. Ricardo no quiere participar, pero Jackson se burla de él llamándolo cojo. ¿Qué debería hacer Ricardo?</i></li> <li>◦ <i>Escenario #3: Ashlynn ha estado teniendo problemas en casa. Sus padres nunca están en casa y no pasan mucho tiempo con ella. Cuando sus padres están en casa, discuten todo el tiempo y la hacen sentir invisible. Ashlynn usa mucho las redes sociales para pasar el tiempo. Se da cuenta de que su cantante favorito en Instagram parece más feliz mientras consume drogas. Ashlynn se pregunta si las drogas también la harán sentir mejor. ¿Qué debería hacer Ashlynn?</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dé tiempo a los estudiantes para identificar a una persona con la que puedan hablar cuando se sientan presionados.</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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique con frecuencia su comprensión.</li> <li>• Proporcionar indicaciones visuales.</li> <li>• Permita que los académicos respondan oralmente.</li> <li>• Simplificar el lenguaje de las instrucciones.</li> </ul>	<p>Los académicos pueden crear un folleto de actividades extracurriculares disponibles en su comunidad para los estudiantes.</p> <p>Los académicos pueden crear un escenario de juego de roles sobre cómo decirle no a un amigo que los presiona para que consuman drogas.</p>	<p>Verifique con frecuencia su comprensión.</p> <p>Proporcionar indicaciones visuales. Permita que los académicos respondan oralmente.</p> <p>Simplificar el lenguaje de las instrucciones.</p>
---	--	---

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *Puede que en este momento no tengas un amigo que quiera que consumas drogas, pero ¿tienes un amigo que te presiona para que hagas otras cosas que no quieres hacer? ¿Puedes utilizar alguna de estas mismas estrategias para decirles que no?*

## Recursos suplementarios:



## Mes de un vistazo: febrero

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



Sea un "captador de metas"	Los académicos entenderán cómo establecer metas.	metas a largo plazo, metas a corto plazo, pasos de acción	45 minutos
La decepción sucede	Saber manejar adecuadamente la decepción es parte del bienestar general	decepción	45 minutos
Deseos versus necesidades	Los deseos y las necesidades no son lo mismo	necesidades, deseos, sobrevivir	45 minutos
¿Estás ahorrando o gastando?	Comprender la diferencia entre ahorrar y gastar dinero nos ayuda a estar mejor financieramente	ahorrar, gastar	30 minutos

# Febrero



# Plan de actividades

Título: Sea un “alcanzador de metas”

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán la importancia de establecer metas a largo y corto plazo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>notas adhesivas</li><li>folleto para conseguir objetivos</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>metas a largo plazo</li><li>metas a corto plazo</li><li>pasos de acción</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes establecerán metas para la escuela primaria y más allá.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Quiero que todos piensen en su celebridad favorita. Podría ser un actor, cantante, deportista, etc. Una vez que tengas a tu persona en mente, escribe su nombre en tu ficha. <b>Dé a los estudiantes la oportunidad de pensar y luego escriban el nombre en una tarjeta.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora hagamos que todos compartan el nombre en su tarjeta. <b>Permita que todos compartan su persona.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>A todos ustedes se les ocurrió algunas grandes celebridades. ¿Le resulta difícil imaginar que alguna vez fueron como usted, sentados en una clase discutiendo su futuro? Nada pasa por casualidad. Para tener éxito, debe ser un "conseguido objetivos". Hoy hablaremos un poco sobre objetivos a corto y largo plazo.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador escribe “metas a largo plazo” y “metas a corto plazo” en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hay dos tipos de objetivos. Primero están los objetivos a corto plazo. Las metas a corto plazo son metas que puedes lograr rápidamente. Por lo general, puedes lograr estos objetivos en un mes. Por ejemplo, uno de mis objetivos a corto plazo es hacer ejercicio dos veces esta semana. ¿Puedes darme un ejemplo de una meta a corto plazo que puedas tener? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>El siguiente tipo de meta es una meta a largo plazo. Las metas a largo plazo son metas que puedes lograr con el tiempo o en el futuro. Por ejemplo, uno de mis objetivos a largo plazo es ahorrar 10.000 dólares. ¿Puede darme algunos ejemplos de un objetivo a largo plazo que pueda tener?</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Las actividades de hoy se centran en convertirse en un "alcanzador de metas". Quiero que pienses en tu vida más allá de la escuela primaria.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador seleccionará un académico para distribuir los folletos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Mire el folleto. Te concentrarás en crear metas y pasos de acción para la escuela intermedia, secundaria y más allá. Los pasos de acción son los pasos que debes seguir para alcanzar tus objetivos.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Estos son TUS objetivos, así que quiero que los completes de forma independiente y te ayudaré según sea necesario. <b>Proporcione tiempo a los estudiantes para que completen la actividad de forma independiente.</b></i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede permitir que los estudiantes de jardín de infantes a segundo grado completen las actividades en grupo.</p>	<p>Los académicos pueden investigar sus aspiraciones profesionales o las actividades que desean realizar en la escuela secundaria.</p> <p>Los académicos pueden crear un flipbook que contenga objetivos tanto a largo como a corto plazo.</p>	<p>Los estudiantes pueden completar la actividad en sus tabletas o computadoras portátiles. Pueden utilizar funciones de texto a voz para ayudarles a completar el folleto.</p>
--	--	---

## Reflexión de la actividad:

Dé tiempo a los estudiantes para compartir sus folletos terminados. Pida a los estudiantes que resalten el área de sus objetivos que consideren que será más difícil de lograr.

## Recursos suplementarios:



# Hoja de planificación para conseguir objetivos

Metas para completar mi grado actual	Pasos de acción necesarios para lograr mi objetivo
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Metas para completar la escuela secundaria	Pasos de acción necesarios para lograr mi objetivo
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Metas para completar la escuela secundaria	Pasos de acción necesarios para lograr mi objetivo
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Metas universitarias y/o profesionales	Pasos de acción necesarios para lograr mi objetivo
1. 2. 3.	1. 2. 3.





# Plan de actividades

Título: La decepción sucede

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos explorarán formas de superar la decepción.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Papel de gráfico</li><li>Temporizador</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>decepción</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán las decepciones y cómo manejarse cuando se enfrenten a ellas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Párense en fila al fondo de la sala, frente a mí. Vamos a hacer una actividad rápida. Para esta primera parte, me escucharás y seguirás mis indicaciones.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Primero, dé un paso adelante si alguna vez se ha sentido decepcionado o decepcionado. <b>Permita que los estudiantes se muevan y observen dónde están sus compañeros.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora da un paso más si te enojaste con otra persona porque estabas decepcionado. <b>Permita que los estudiantes se muevan y observen dónde están sus compañeros.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Da un paso más si tu enojo te hizo lastimar físicamente a alguien o algo. <b>Permita que los estudiantes se muevan y observen dónde están sus compañeros.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Finalmente, dé un paso más si lo que hizo cuando se sintió decepcionado hizo que la decepción desapareciera. <b>Permita que los estudiantes se muevan y observen dónde están sus compañeros.</b></i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador escribe la palabra decepción en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>En la actividad que acabamos de completar, quedó claro que todos hemos experimentado algún nivel de decepción. Hablemos de algunas de las cosas que notaste en esa actividad. Puede utilizar las siguientes indicaciones para iniciar la conversación o mantenerla. Aceptar respuestas razonables.</i><ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué significa que algunos de nosotros estábamos más adelantados que otros?</li><li>¿Alguien dijo que volverse físico ayudó a mejorar la situación?</li><li>¿Hubo una correlación entre la decepción y la ira?</li></ul></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador escribe la palabra decepción en la pizarra.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>En la actividad que acabamos de completar, quedó claro que todos hemos experimentado algún nivel de decepción. Hablemos de algunas de las cosas que notaste en esa actividad. Puede utilizar las siguientes indicaciones para iniciar la conversación o mantenerla. <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ ¿Qué significa que algunos de nosotros estábamos más adelantados que otros?</li> <li>◦ ¿Alguien dijo que volverse físico ayudó a mejorar la situación?</li> <li>◦ ¿Hubo una correlación entre la decepción y la ira?</li> </ul> </li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Quiero que nos tomemos un minuto y pensemos en algunas de las cosas que podemos hacer cuando nos sentimos decepcionados. Dé tiempo a los estudiantes para que piensen y luego pídale que compartan sus respuestas.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Voy a escribir algunas de sus ideas en un papel afiche para que todos podamos verlas. Ahora mire algunas de las cosas que hemos enumerado. ¿Alguno de ellos te parece razonable? <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador distribuye el folleto a los académicos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Repasemos esta hoja. Primero, quiero que escribas tu definición de decepción. A continuación, quiero que identifiques tres estrategias de la lista que creamos y las escribas en la sección titulada "cosas que puedo hacer cuando me siento decepcionado". <b>Ahora, mira el resto de la hoja y completa las secciones restantes solo.</b></i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

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



Dirigidos por el facilitador, los estudiantes de jardín de infantes a segundo grado pueden realizar juntos la actividad La decepción sucede.	Los académicos pueden crear escenarios relacionados con la decepción. Luego pueden trabajar con sus compañeros para representarlos.  Los alumnos de 3.º a 5.º grado pueden grabar una historia sobre cómo superaron la decepción y compartir sus historias con los alumnos de jardín de infantes a 2.º grado.	Los estudiantes pueden trabajar con un compañero para completar el folleto.
--	---	---

## Reflexión de la actividad:

Dé tiempo a los estudiantes para compartir los resultados de la búsqueda del tesoro. Pídales que comparen cómo pensaban que sería la escuela secundaria con la información que se encuentra en el sitio web.

## Recursos suplementarios:

Lea el libro Alejandro y el día terrible, horrible, malo y muy malo de Judith Viorst. Permita que los académicos discutan cómo manejarían algunas de esas situaciones.



# La decepción sucede

En mis propias palabras, decepción significa....

Estrategias que puedo probar cuando me siento decepcionado

1.

2.

3.

Personas con las que puedo hablar cuando me siento decepcionado

1.

2.

3.

Cuando las cosas no salen como quiero o si pierdo un juego o una actividad, aquí hay algunas cosas que puedo decir para ayudarme con la decepción...

**Ejemplo: A veces se gana, a veces se pierde, pero lo más importante es que nos divertimos un poco.**

1.

2.

3.



# Plan de actividades

**Título: Deseos versus necesidades**

**Tiempo sugerido: 30-45 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán sobre las diferencias entre deseos y necesidades.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel cuadriculado/pizarra blanca</li><li>marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>necesidades</li><li>quiere</li><li>sobrevivir</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán sobre los deseos y las necesidades y completarán una búsqueda del tesoro de los deseos y necesidades en sus hogares.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Escuche el siguiente escenario. Ace y su mamá están de compras. La mamá de Ace elige los artículos que necesita para preparar la cena para su familia. Cuando llegan a la caja registradora, Ace pide dulces y su mamá dice que no. ¿Por qué crees que la mamá de Ace dijo que no a comprarle dulces a Ace? <b>Registre las respuestas de los estudiantes.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La mamá de Ace le explicó a Ace que los dulces no eran una necesidad, pero sí la comida que estaba comprando para preparar la cena. Explicó que la comida es una necesidad porque la necesitamos para vivir. El caramelo no es necesario y es un deseo. Hoy aprenderemos sobre las necesidades y los deseos.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando Ace pidió los dulces, su mamá dijo que no porque no los necesitaba. Las necesidades son lo que necesitamos para vivir una vida sana, como comida, agua, ropa y refugio. Los deseos son cosas que nos gustaría tener, pero no las necesitamos para vivir o sobrevivir. ¿Se te ocurre algún deseo? <b>Registre las respuestas de los académicos.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Quiero que escuches los siguientes escenarios y me digas si es un deseo o una necesidad y por qué. Tina nota que sus zapatos son demasiado pequeños y se sienten apretados. Le dice a su mamá que necesita zapatos nuevos. ¿Los zapatos nuevos que Tina pide son un deseo o una necesidad? ¿Por qué? <b>Registre las respuestas de los académicos.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Supongamos que los zapatos nuevos que Tina quiere son zapatos de diseñador que son muy caros. ¿Eso cambia tu respuesta? Comparte tu respuesta con un compañero. Ahora bien, ¿qué pasa con este escenario? Christian ve un comercial del último iPhone y les dice a sus padres que necesita uno y que deberían comprarlo ahora. ¿El iPhone es un deseo o una necesidad? ¿Por qué? <b>Registre las respuestas de los académicos.</b></i></li></ul>

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

- **Facilitador:** *Ahora que hemos aprendido sobre los deseos y necesidades, es hora de salir a cazar. Realizaremos una búsqueda del tesoro para buscar deseos y necesidades a nuestro alrededor. Creará una lista de deseos y necesidades en formato de notas de dos columnas.*
- **Los estudiantes de K-2 pueden ilustrar sus deseos y necesidades.**
- **Los alumnos de 3 a 5 años pueden escribir sus deseos y necesidades.**

# Estación de diferenciación

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



Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños con un facilitador.	En parejas, los estudiantes identificarán a quién pueden decirle si no se satisfacen sus necesidades. Discutirán formas de comunicar que no se satisfacen sus necesidades.	El facilitador escribirá las respuestas de los estudiantes.  El facilitador reformulará las instrucciones según sea necesario.
---	--	--

## Reflexión de la actividad:

En parejas, los estudiantes discutirán cómo sería la vida si no se satisficiera ninguna de sus necesidades.

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

**Título: ¿Estás ahorrando o gastando?**

**Tiempo sugerido: 30 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la lección:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos compararán el ahorro y el gasto de dinero. Los académicos identificarán si alguien está ahorrando o gastando dinero.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>imagen de alcancía</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ahorrar</li><li>gastar</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán sobre gastar versus ahorrar y determinarán si alguien está gastando o ahorrando su dinero. Los académicos también darán ejemplos de momentos en los que tuvieron que ahorrar o gastar dinero.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará a los estudiantes una foto de una alcancía o de una alcancía real.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Levante la mano si tiene uno de estos o conoce a alguien que lo tenga. ¿Para qué se usa esto? Registre las respuestas de los académicos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La gente usa una alcancía para ahorrar dinero. Cuando ahorras dinero, lo guardas y lo guardas para más adelante. La gente ahorra dinero por muchas razones. A veces pueden ahorrar dinero para algo especial que quieran o tal vez ahorren dinero para unas vacaciones. La gente también gasta su dinero. ¿Qué crees que significa gastar dinero? Date la vuelta y habla con un vecino. Haga que varios académicos compartan sus respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando gastas dinero, pagas por un servicio o un bien. Por ejemplo, si compras zapatos nuevos, estás gastando dinero. Si te cortas el pelo, estás gastando dinero. Hoy discutiremos el ahorro y el gasto e identificaremos si alguien está gastando o ahorrando dinero.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Ace realmente quiere un par de zapatos nuevos, aunque tiene cuatro pares en su armario. Ace va al centro comercial a comprar unos zapatos nuevos. ¿Ace está ahorrando dinero o gastando dinero? ¿Qué crees que debería hacer? Date la vuelta y habla con un compañero. Registre las respuestas de los académicos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ace está gastando dinero, pero probablemente debería ahorrar dinero ya que ya tiene suficientes pares de zapatos.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Ace recibe \$8 por semana de su mesada. Después de un mes, Ace tiene \$32. ¿Ace ahorró o gastó? <b>¿Cómo lo sabes? Registre las respuestas.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> Ahora que hemos hablado de gastar y ahorrar, quiero que piense en un momento en el que tuvo que decidir si gastar o ahorrar su dinero. Escribe tus experiencias.</li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador hará que los estudiantes vean fotografías de personas gastando o ahorrando dinero y discutirán lo que ven en las fotografías.

Los académicos idearán formas de ganar dinero para ayudarlos a ahorrar dinero.

El facilitador proporcionará a los estudiantes tiras de oraciones para ayudarlos con la escritura.

## Reflexión de la actividad:

A los académicos que escribieron sobre una ocasión en la que gastaron dinero, el facilitador les preguntará si estaban contentos con gastar el dinero o si deseaban ahorrarlo.

## Recursos suplementarios:





# ¿Estás ahorrando o estás gastando?

Nombre: \_\_\_\_\_

Artículo que deseo comprar: \_\_\_\_\_

¿Cuánto te gustaría gastar en tu compra?

---

---

¿Cuál es mi plan para ahorrar para el artículo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mes de un vistazo: marzo

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



¿Qué hay en mi núcleo?	Los valores fundamentales identifican quién eres como persona.	valor	30 minutos
¡Ser positivo!	Las afirmaciones pueden ayudar a mantener pensamientos positivos sobre uno mismo.	afirmación	30 minutos
Caminando hacia el bienestar	Caminar puede ayudar a aliviar el estrés.	estrés	45 minutos
Compite con Ace para defender	Sepa quién puede ayudarle a alcanzar su objetivo.	abogar, abogar	45 minutos

# Marzo



# Plan de actividades

Título: ¿Qué hay en mi esencia?

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos identificarán sus valores fundamentales y explicarán cómo les ayudan a desarrollarse en la vida.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>valor</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos identificarán sus valores fundamentales.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuántos de ustedes han comido alguna vez una manzana? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Me gustaría que un académico describiera cómo comer una manzana. Cuéntenos qué tipo de manzana comiste y qué notaste mientras la comías. <b>Elija un académico para compartir.</b></i></li> <li><b>El facilitador pedirá al alumno que hable sobre el corazón de la manzana (si es necesario).</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hiciste un gran trabajo al describir cómo comer una manzana. Mencionaste el corazón de la manzana en tu descripción. ¿Alguien puede decirnos el propósito del corazón de la manzana? <b>Elija un académico para compartir.</b></i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hiciste un gran trabajo al describir el propósito del corazón de la manzana. El corazón de la manzana proporciona estructura a la manzana y contiene las semillas que permitirán que crezcan más manzanas.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunos de los valores que tienes en tu esencia? ¿Cuáles son algunos valores que te permiten crecer?</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Quiero que escriba sus valores fundamentales en una hoja de papel. <b>Dé tiempo a los académicos para que escriban sus valores fundamentales.</b></i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Gracias por tomarse el tiempo para reflexionar y pensar en sus valores fundamentales. Quiero que continúes reflexionando sobre tus valores fundamentales y cómo pueden ayudarte a estructurarte y ayudarte a crecer.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

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



El facilitador proporcionará un banco de palabras para uso académico.	Los académicos pueden escribirse una carta a sí mismos y explicar la importancia de tener valores fundamentales.	El facilitador proporcionará un banco de palabras para uso académico.
---	--	---

## Reflexión de la actividad:

¿Quién es un adulto (padre, pariente, maestro, celebridad) que crees que tiene los mismos valores fundamentales que tú? ¿Por qué elegiste a esta persona?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: ¡Sea positivo!

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<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>papel</li><li>cinta</li><li>lápiz</li><li>notas adhesivas</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>afirmación</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes escribirán una afirmación positiva y la mostrarán.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es una afirmación?</i></li><li><b>El facilitador les dará tiempo a los estudiantes para responder. El facilitador y los académicos discutirán las respuestas y brindarán una definición o ejemplo de afirmación si es necesario.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Una afirmación es una declaración que te anima a ser bueno en algo. Por ejemplo: "Hoy venceré todos mis obstáculos". Esta afirmación es un recordatorio de que hoy no dejaré que nada se interponga en mi camino y que voy a superar todo lo que me impida tener un buen día.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Piensa en algo en lo que quieras ser bueno o en algo agradable que decirte a ti mismo cada mañana al comenzar el día.</i></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Quiero que escribas esa afirmación en una hoja de papel o en una nota adhesiva. <b>Dé tiempo a los estudiantes para escribir su afirmación.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Exhibirás tu afirmación en un espacio que uses diariamente (dormitorio, espejo del baño, mesa de la cocina, mochila, etc.). Quiero que digas tu afirmación en voz alta todas las mañanas durante un mes. Al final del mes, dedica un tiempo a reflexionar sobre cómo te afectó decir la afirmación positiva todos los días.</i></li></ul>



# Estación de diferenciación

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



Los eruditos pueden sacar su afirmación.	Los académicos pueden llevar un diario para describir cómo se sienten después de una semana, dos semanas, tres semanas y cuatro semanas de decir la afirmación diariamente.	Los eruditos pueden sacar su afirmación.
--	---	--

## Reflexión de la actividad:

¿Cómo puedes continuar o extender esta actividad por un mes más?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Los estudiantes caminarán para ayudar a aliviar el estrés.

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos comprenderán los beneficios de caminar.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lapices</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>estrés</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes caminarán para ayudar a aliviar el estrés.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuántos de ustedes han salido a caminar alguna vez? ¿A dónde fuiste? ¿Cuánto tiempo caminaste? Caminar puede ayudarle a aliviar el estrés o hacerle sentir mejor cuando esté molesto. También te ayuda a mantener un cuerpo sano. <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a salir a caminar. Es importante que permanezcamos juntos. Mientras caminas, quiero que pienses en lo que notas, lo que ves y cómo te sientes durante nuestra caminata.</i></li> <li><b>El facilitador garantizará una supervisión adecuada e involucrará a los estudiantes en una caminata de 15 a 20 minutos al aire libre o en un gimnasio/espacio grande.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Al finalizar la caminata, el facilitador permitirá que los estudiantes obtengan agua.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué notaste durante nuestra caminata? ¿Qué viste? ¿Cómo te sentiste? <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

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



Los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños con el apoyo del facilitador para completar el cuadro.	Los académicos pueden reflexionar sobre si hubiera sido diferente si hubieran estado corriendo. Pueden compartir con un compañero.	El facilitador puede escribir las respuestas de los estudiantes.  Los estudiantes pueden dibujar ilustraciones para completar el cuadro.
---	--	--

## Reflexión de la actividad:

Comparta cómo caminar con su familia y amigos puede construir relaciones saludables.

## Recursos suplementarios:

Gráfico de reflexión sobre la caminata



# Gráfico de reflexión sobre la caminata

¿Qué noté durante mi caminata?	¿Qué vi durante mi caminata?	¿Cómo me sentí durante mi caminata?



# Plan de actividades

Título: Carrera con Ace para defender

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán la importancia de defenderse a sí mismos.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>lápiz</li><li>hoja de pista de carreras de elección</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>defensor</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos participarán en oportunidades para aprender cómo defenderse a sí mismos.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Ace tiene el objetivo de volar solo alrededor del mundo. No quiere volar en avión y quiere usar sus alas. No sabe qué hacer. ¿Cómo debería manejar esto? <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez ha tenido una meta o el deseo de hacer algo y no ha sabido cómo hacerlo? <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Es importante saber a quién pedir ayuda y cómo hacerlo. Cuando pides ayuda con algo que consideras importante, se llama abogar.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Tengo el objetivo de ----- . Piensa en algo que quieras hacer o en una meta que tengas. Puede ser algo que puedas lograr en un día o incluso puede llevar hasta un mes completarlo. Permita que los estudiantes respondan y luego reparta hojas de actividades y lápices.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Escriba su objetivo en la pista en el cuadro cerca de la palabra "terminar". Escribe dos cosas que puedes hacer para ayudarte a alcanzar tu meta en los dos cuadros en la pista de carreras o cerca de ella. No escribas en el cuadro al lado de Ace. ¿Qué desafíos podría tener al intentar lograr la meta? <b>Permita que los académicos respondan.</b></i></li></ul>



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

- **Facilitador:** *Cuando te das cuenta de que tienes dificultades para alcanzar una meta, ¿cómo te hace sentir eso?* **Permita que los académicos respondan.**
- **Facilitador:** *Está bien sentirse así. Es útil defenderse a sí mismo pidiendo ayuda. También es importante saber a quién pedir ayuda. Por ejemplo, si mi objetivo es aprender a nadar, no me gustaría que alguien me ayudara si no sabe nadar. Le pediría ayuda a un salvavidas o a alguien que sea un excelente nadador. ¿A quién puedes pedirle que te ayude a alcanzar tu objetivo si tienes desafíos? Escribe el nombre o título de esa persona en el cuadro al lado de Ace en la pista de carreras. Dirígete a tu vecino y cuéntale a quién elegiste y por qué.* **Permita que dos o tres estudiantes compartan.**

# Estación de diferenciación

**Sugerencias para la remediación**

**Sugerencias para la aceleración**

**Andamios para educación especial y estudiantes de inglés**



**Los académicos pueden trabajar en grupos pequeños con el apoyo de un facilitador.**

**Los estudiantes de K-1 pueden establecer una meta como grupo y completar la actividad juntos.**

**Los académicos pueden intercambiar trabajos con un compañero y brindar comentarios sobre cómo planean lograr su objetivo.**

**El facilitador puede escribir las respuestas de los estudiantes.**

**El facilitador puede reformular las instrucciones.**

**Los académicos pueden ilustrar las respuestas.**

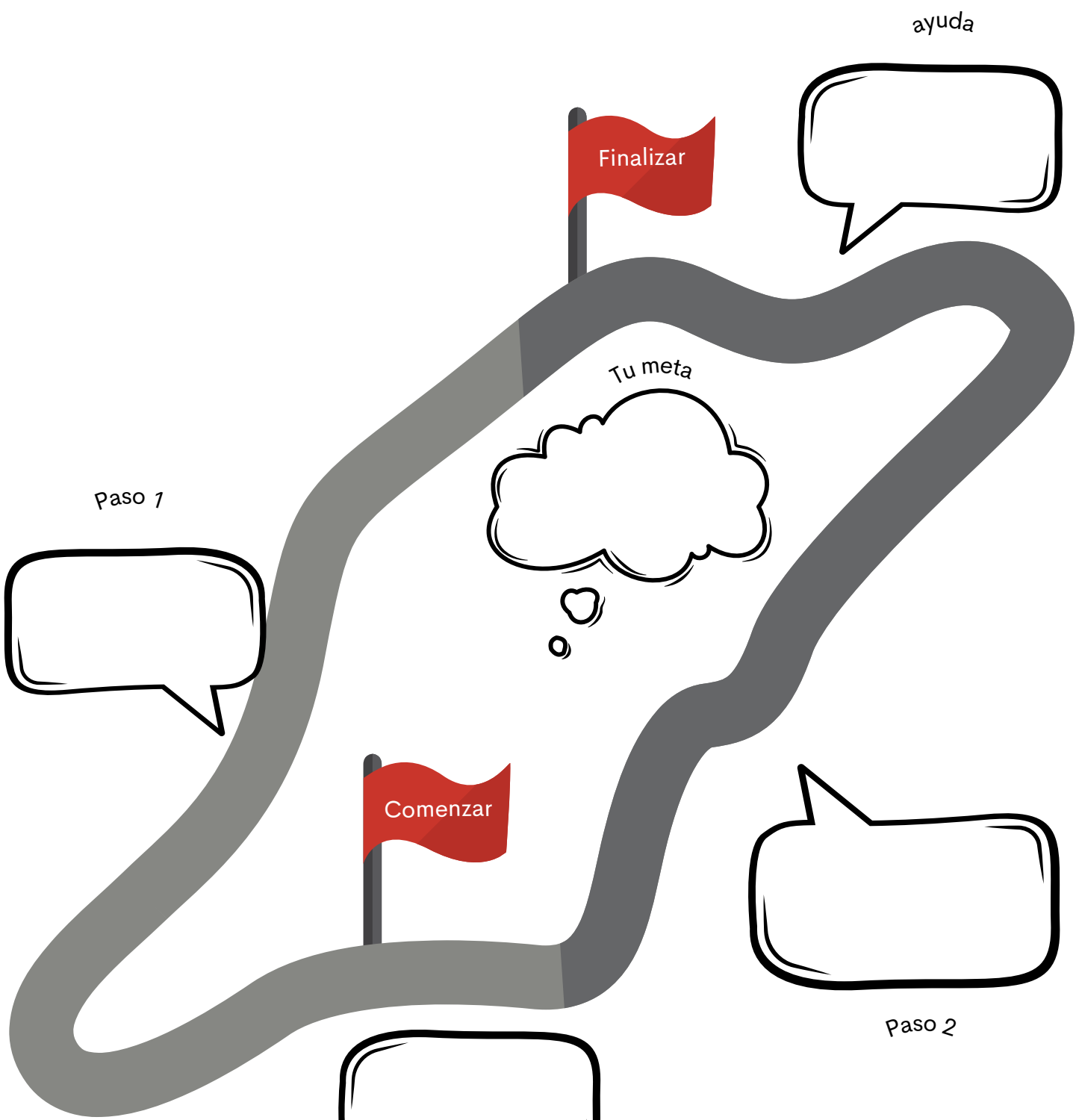
## **Reflexión de la actividad:**

¿Cómo puede afectar el saber cómo pedir ayuda si logras o no tu objetivo? Posible extensión: comparte tu trabajo con la persona a la que le pedirías que te ayude a lograr tu objetivo. Escribe sobre cómo te ayudaron con tu plan.

## **Recursos suplementarios:**

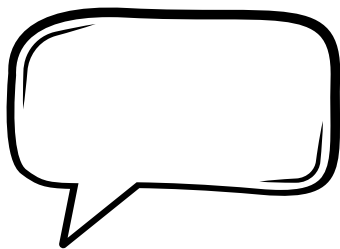


Nombre del becario: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

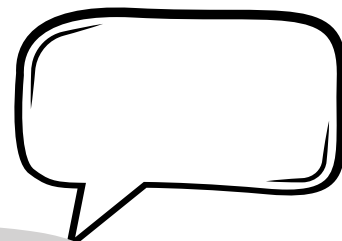




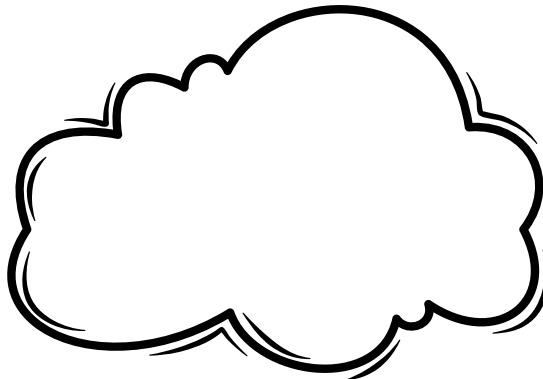
ayuda



Paso 2



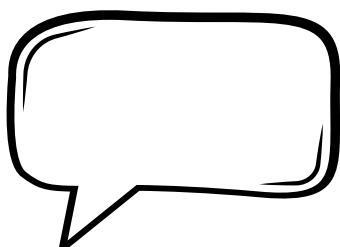
Tu meta



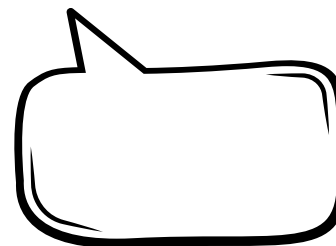
Finalizar



Comenzar



ayuda



Paso 1



# Mes de un vistazo: abril

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



Véalo, dígalo: Solo di no	Es importante comunicar la importancia de decir no a las drogas.	drogas	45 minutos
¿Eres positivo?	Es importante tener interacciones positivas en las redes sociales.	imagen positiva de las redes sociales	30-45 minutos
Cuando las buenas pastillas se estropean	Existen peligros por el uso incorrecto de medicamentos recetados.	prescripción, medicina, perjudicial, útil	30-45 minutos
¡Ayuda! No puedo dejar mi teléfono	Hay más que hacer que pasar tiempo en las redes sociales.	Las redes sociales cultivan el interés de los pasatiempos. Socio responsable.	30-45 minutos

# Abril



# Plan de actividades

Título: Míralo, dígallo: solo diga NO

Tiempo sugerido: 2 sesiones de 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos actuarán como personas influyentes.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> <li>lápices de color</li> <li>marcadores</li> <li>lápices de colores</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>drogas</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán un cartel para alentar a sus compañeros a decir NO a las drogas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas de las razones por las que no deberíamos consumir drogas? ¿Por qué las drogas son malas para nosotros?</i></li> <li><b>El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.</b></li> <li><b>El facilitador y los académicos discutirán las respuestas de los académicos.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Por qué crees que es importante que nos centremos en los peligros de las drogas?</i></li> <li><b>El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.</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>Hoy tendrás la oportunidad de crear un cartel que utilice imágenes y palabras para transmitir a tus compañeros por qué las drogas son peligrosas y por qué debemos simplemente decir NO.</i></li> <li><b>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para crear sus carteles.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Me gustaría que compartiera su póster con al menos un compañero y le preguntara qué aprendieron de su póster.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos sólo pueden utilizar imágenes en sus carteles.

Los académicos pueden escribir un párrafo para resumir lo que demuestra su cartel sobre los peligros del uso de drogas.

Los académicos sólo pueden utilizar imágenes en sus carteles.

## Reflexión de la actividad:

Después de compartir su póster con un compañero, responda la siguiente pregunta: ¿Qué aprendieron sus compañeros sobre los peligros de las drogas después de mirar su póster?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: ¿Eres positivo?

Tiempo sugerido: 30 – 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos diseñarán su propia plataforma de redes sociales para incluir un ícono y pautas de uso.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lapices</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>medios de comunicación social</li> <li>imagen positiva</li> <li>par</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán la importancia de ser positivos en las redes sociales.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> ¿Alguien puede definir las redes sociales?</li> <li><b>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para responder.</b></li> <li><b>El facilitador y los académicos discutirán las respuestas de los académicos.</b></li> <li><b>El facilitador resumirá las respuestas de los académicos.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Las redes sociales son una forma para que personas de todo el mundo interactúen entre sí. Nos permite compartir imágenes, pensamientos e ideas con otros. Siempre es importante comportarse de manera positiva al interactuar en las redes sociales. Nunca debes hacer nada en las redes sociales que no harías en tu vida diaria con familiares y amigos. Siempre debes recordar que todo lo que hagas en las redes sociales puede estar conectado contigo en los años venideros.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Piense en formas en las que puede transmitir una imagen positiva mientras interactúa en las redes sociales.</i></li> <li><b>El facilitador permitirá que los académicos respondan.</b></li> <li><b>El facilitador y los académicos discutirán las respuestas de los académicos.</b></li> <li><b>El facilitador resumirá las respuestas de los académicos.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (Ensayar &amp; Construir para Transferencia / Cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora escribirá una carta a un compañero para explicarle por qué es importante ser positivo al interactuar en las redes sociales.</i></li> <li><b>El facilitador dará tiempo a los estudiantes para escribir sus cartas.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Académicos, recuerden comportarse de manera positiva al interactuar con otros en las redes sociales.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los facilitadores pueden proporcionar a los estudiantes un organizador gráfico para escribir su carta.

Los académicos pueden compartir sus cartas con un compañero y brindar comentarios.

Los académicos pueden hacer un dibujo para demostrar un comportamiento positivo en las redes sociales.

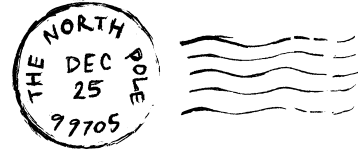
## Reflexión de la actividad:

¿Quiénes son algunos adultos de confianza con los que puedes hablar si encuentras interacciones en las redes sociales que no son positivas?

## Recursos suplementarios:



# Redacción de cartas



**Estimado**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Atentamente,**

-----



# Plan de actividades

**Título:** Cuando las buenas pastillas se estropean

**Tiempo sugerido:** 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán el impacto del uso incorrecto de medicamentos recetados y de venta libre.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Papel de gráfico</li><li>fichas o notas post-it</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán que los medicamentos "cotidianos" pueden convertirse en un problema si se usan incorrectamente.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez has escuchado la frase "Demasiado bueno"? Tómate un minuto y piensa en lo que crees que significa esa frase. Dé tiempo a los académicos para que piensen y luego acepten las respuestas apropiadas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>A todos ustedes se les ocurrieron excelentes respuestas y algunos de ustedes compartieron el significado exacto. "Demasiado de algo bueno" significa que algo que se considera bueno o agradable se vuelve desagradable o problemático si se tiene demasiado o si se excede.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Lo mismo puede aplicarse a los medicamentos que estaban destinados a ayudarle. El título de nuestra actividad de hoy es "Cuando las buenas pastillas se echan a perder". Habla con tu vecino para predecir de qué crees que se tratará nuestra actividad de hoy. Dé tiempo a los estudiantes para que discutan la pregunta con un compañero y luego con el grupo más grande.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando hablamos de buenas pastillas, nos referimos tanto a medicamentos recetados por tu médico como a medicamentos que puedes recoger en la farmacia/tienda de comestibles. Ya hemos comentado cómo las buenas pastillas pueden volverse peligrosas. Vuélvete y habla con tu amigo y pregúntale qué tipo de cosas pueden suceder cuando "las buenas pastillas se vuelven malas". Dé tiempo a los estudiantes para que hablen con sus compañeros y luego acepte respuestas razonables.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esa fue una gran discusión. Es importante saber que tomar medicamentos de un médico que no le ha sido recetado puede ser peligroso. Además, nunca debes tomar medicamentos a menos que tus padres o tutores te los den. Quiero que todos expliquen con sus propias palabras lo que acabo de decir.</i></li></ul>





<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aceptar respuestas razonables para los académicos y aclarar las respuestas según sea necesario.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Lo último que quiero que comprenda es que tomar demasiado medicamento o demasiadas pastillas a la vez también es peligroso. Hacer algo como esto puede causar daños graves a su cuerpo y órganos. Una vez más quiero que me expliques con tus propias palabras lo que acabo de decir.</i></li> <li>• <b>Aceptar respuestas razonables para los académicos y aclarar las respuestas según sea necesario.</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>Ahora que comprende mejor cómo "las buenas pastillas pueden volverse malas", compartirá su nuevo conocimiento con un amigo escribiendo una carta amistosa.</i></li> <li>• <b>El facilitador distribuirá la plantilla de carta a todos los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Puede utilizar la plantilla para completar la carta o puede escribir una usted mismo. Recuerde incluir lo que aprendió sobre "las pastillas buenas se vuelven malas" y cómo las pastillas buenas pueden ser peligrosas. Tómese unos minutos y revise el folleto. Si tiene alguna pregunta, asegúrese de hacerla.</i></li> <li>• <b>Responda cualquier pregunta de procedimiento y dé tiempo a los académicos para redactar una carta para su amigo.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden hacer un dibujo que describa lo que aprendieron. Luego pueden escribir un título para explicar lo que sucede en su imagen.

Los académicos pueden usar su creatividad para crear una historia sobre lo que sucede cuando "las buenas pastillas se vuelven malas".

Los académicos pueden utilizar marcos de oraciones para respaldar su escritura. Una vez que hayan terminado, pueden escribir sus borradores y utilizar las funciones de Microsoft Word para mejorar su vocabulario y gramática.

## Reflexión de la actividad:

Permita que los académicos compartan sus cartas en voz alta. Si el tiempo lo permite, permítales escribir un sobre y enviar la carta a su amigo.

## Recursos suplementarios:

Marco de letras amigable.



# Las buenas pastillas pueden volverse malas

Fecha: \_\_\_\_\_

**Estimado (amigo),**

Le escribo para contarle todo lo que aprendí sobre cómo las pastillas buenas pueden volverse malas.

---

---

---

---

---

---

---

---

He aprendido mucho sobre la importancia de decir no a las drogas este año. Aquí hay algunas cosas importantes que he aprendido.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tu amigo,**

(Firma con tu nombre)



# Plan de actividades

Título: ¡Ayuda! No puedo dejar mi teléfono

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos identificarán actividades para reemplazar las redes sociales.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Papel de gráfico</li> <li>fichas o notas post-it</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>medios de comunicación social</li> <li>cultivar</li> <li>pasatiempo</li> <li>interés</li> <li>responsabilidad</li> <li>pareja</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los estudiantes encontrarán actividades alternativas para realizar en lugar de estar en las redes sociales.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>A mano alzada, ¿cuántos de ustedes utilizan las redes sociales a lo largo del día? Dé tiempo para que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Quiero que todos piensen en sus propios hábitos con las redes sociales. Ahora quiero que todos los académicos reflexionen sobre las siguientes preguntas:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Ponte de pie si tienes una cuenta de Facebook. Dé tiempo a los estudiantes para que se pongan de pie y luego pídale que se sienten.</i></li> <li><i>Ponte de pie si tienes una cuenta de Instagram. Dé tiempo a los alumnos para que se pongan de pie y luego pídale que se sienten.</i></li> <li><i>Ponte de pie si tienes una cuenta de Snapchat. Dé tiempo a los alumnos para que se pongan de pie y luego pídale que se sienten.</i></li> <li><i>Ponte de pie si usas otra plataforma de redes sociales que no mencioné. Dé tiempo a los estudiantes para que se pongan de pie y luego pregúnteles qué otras plataformas utilizan. Permítales sentarse.</i></li> </ul> </li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Como puede ver, muchos de nosotros, incluido su facilitador, utilizamos una variedad de plataformas de redes sociales. Hoy vamos a discutir algunas alternativas saludables al uso de las redes sociales.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Voy a distribuir una ficha a cada uno de ustedes. En la ficha, quiero que enumeres los pasatiempos o actividades que te interesan.</i></li> <li><b>El facilitador distribuye las fichas y brinda a los estudiantes la oportunidad de anotar pasatiempos y actividades de interés.</b></li> </ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Me gustaría que compartiera sus intereses con nosotros. ¿Tengo un voluntario para compartir primero?</i> <b>Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus pasatiempos e intereses con el grupo.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Gracias por compartir. Piensa en todos los maravillosos pasatiempos y actividades que te interesan actualmente. ¿Honestamente crees que si pasaras menos tiempo en las redes sociales tendrías tiempo para cultivar nuevos intereses?</i> <b>Dé tiempo a los académicos para que procesen lo que usted dijo y acepten respuestas razonables.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Quiero que todos piensen en crear un plan de acción que les ayude a pasar menos tiempo en las redes sociales y más tiempo explorando y cultivando sus intereses. Un plan de acción es una guía paso a paso para ayudarnos a alcanzar una meta. Para ayudarnos a crear este plan, necesitará las fichas que usamos anteriormente y el folleto que distribuiré en breve.</i> <b>Dé tiempo a los estudiantes para revisar sus fichas y distribuir el folleto.</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>Antes de comenzar, quiero que piense en alguien con quien pueda contar para recordarle que debe concentrarse en sus pasatiempos e intereses en lugar de pasar tiempo en las redes sociales.</i> <b>Dé tiempo a los académicos para que piensen en alguien.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>La persona con la que puede contar es su socio responsable. Busque el espacio en el folleto y enumere a su socio responsable.</i> <b>Brinde a los académicos la oportunidad de agregar el nombre de su socio responsable.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Completará el resto del folleto de forma independiente. Intenta ser honesto contigo mismo y establece pasos de acción que puedas completar. Si tienes alguna duda levanta la mano y te ayudaré.</i> <b>Dé tiempo a los estudiantes para que completen el folleto.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden trabajar junto con el maestro en grupos pequeños para completar el folleto.

Los académicos pueden crear un video que explique cómo han cambiado las redes sociales por su nuevo pasatiempo o interés y cómo les va.

Los estudiantes pueden completar el folleto con un compañero. El facilitador puede proporcionar ejemplos adicionales y tiempo adicional para apoyar su aprendizaje.

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** Piense en un cronograma para poner su plan en acción. Habla con un amigo sobre cuánto tiempo necesitarás para completar los pasos de tu plan de acción.

Permita que los estudiantes compartan su cronograma con la clase y determinen si sienten que fue realista.

## Recursos suplementarios:

Repartir



# Folleto de redes sociales

Nombre fecha: \_\_\_\_\_

Plataforma de redes sociales favorita:

---

---

Pasatiempos e intereses actuales:

---

---

Pasos que tomaré para dedicar más tiempo a mis pasatiempos e intereses actuales.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Socio responsable:

---

---

Fecha de registro del socio responsable

---

---

¿Cómo le beneficiará pasar menos tiempo en las redes sociales y trabajar en su nuevo pasatiempo o interés?

---

---



## Mes de un vistazo: mayo

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



¿Sabes lo que estás comiendo?	Conocer los ingredientes de los alimentos le ayudará a tomar decisiones informadas sobre lo que come.	etiqueta nutricional	30-45 minutos
Simplemente diga no a las pandillas	Las pandillas son peligrosas.	pandilla	30-45 minutos
Mejor juntos	La colaboración y la comunicación pueden ayudar a un equipo a alcanzar un objetivo común.	comunicación de colaboración	40 minutos
Zona sin estrés	Hay algunos elementos que podemos utilizar para ayudar a minimizar el estrés.	estrés ansioso y molesto	40 minutos

# Mayo





# Plan de actividades

Título: ¿Sabes lo que estás comiendo?

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán a leer las etiquetas nutricionales.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>nutrición en blanco</li><li>etiqueta</li><li>diagrama de venn alimentos no perecederos</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>etiqueta nutricional</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán a leer una etiqueta nutricional y luego compararán los datos nutricionales de algunos de sus alimentos favoritos.
	<b>Puente (Conectar y participar)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador mostrará la etiqueta nutricional de muestra y preguntará a los estudiantes qué creen que es.</li><li>El facilitador tomará nota de las respuestas de los estudiantes.</li><li>El facilitador explicará que esta es una etiqueta nutricional y proporciona información sobre los nutrientes que se encuentran en los alimentos.</li><li>El facilitador revisará la etiqueta nutricional de muestra e identificará las calorías, grasas, azúcar, sodio y colesterol que contiene el artículo de muestra.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>El sodio es la cantidad de sal y el colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Si comes demasiado colesterol, puede ser malo para ti. La fibra es buena para usted y puede ayudar a reducir el colesterol. La proteína es otro nutriente que figura en la etiqueta nutricional. La proteína te ayuda a crecer.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy aprenderemos cómo leer una etiqueta nutricional e identificar los nutrientes que se encuentran en los alimentos que consume.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora que hemos aprendido lo que dice la etiqueta nutricional, ¿cree que nuestro artículo de muestra es saludable para usted?</i></li><li>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</li><li>El facilitador puede señalar que la muestra tiene una cantidad baja de colesterol y no demasiada azúcar. El facilitador dirigirá una discusión sobre otros nutrientes que se encuentran en el artículo de muestra.</li></ul>

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

- **Facilitador:** *Ahora comparemos los datos nutricionales de dos de tus comidas favoritas. Utilizarás un diagrama de Venn para hacer esto. (Si los estudiantes no pueden traer alimentos, pueden investigar la información nutricional en línea).*

# Estación de diferenciación

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



El facilitador puede hacer que los estudiantes vean videos sobre etiquetas nutricionales para reforzar el aprendizaje.	Los académicos pueden crear un cartel que explique qué buscar en una etiqueta nutricional.	El facilitador proporcionará a los estudiantes marcos de oraciones en su diagrama de Venn.
--	--	--

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes compartirán sus hallazgos con sus familias.

## Recursos suplementarios:



## Información Nutricional

6 porciones por envase Tamaño de la porción

**1 taza (230 g)**

Cantidad por porcion

**Calorías 250**

**% Valor diario\***

**Grasa Total** 12g **14%**

Grasa saturada 2g **10%**

Grasas trans y

**Colesterol** 8 mg **3%**

**Sodio** 210 mg **9%**

**Carbohidratos Totales** 34g **12%**

Fibra Dietética 7g **25%**

Azúcares Totales 5g

Incluye 4 g de azúcares añadidos **8%**

**Proteína** 11g

Vitamina D 4mcg **20%**

Calcio 210 mg **dieciséis%**

Hierro 4 mg **22%**

Potasio 380 mg **8%**

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2.000 calorías al día para consejos de nutrición general.

# Plan de actividades

**Título: Simplemente diga no a las pandillas**

**Tiempo sugerido: 30-45 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos comprenderán los impactos que tienen las pandillas en las comunidades.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ipads</li> <li>computadoras portátiles o teléfonos celulares para grabar PSA</li> <li>Gráfico de SQA (KWL)</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pandilla</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes entrevistarán a un oficial de policía local que brindará información sobre las pandillas. Los académicos crearán un anuncio de servicio público sobre cómo las pandillas afectan a la comunidad.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador mostrará un gráfico SQA (KWL).</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué sabes sobre las pandillas?</i></li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué quieres saber sobre las pandillas?</i></li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Una pandilla es un grupo de personas que tienen intereses comunes, pero que a menudo cometen delitos. Muchos de estos crímenes son violentos y pueden dañar a personas dentro de nuestra comunidad.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy aprenderemos más sobre las pandillas y cómo las pandillas no son buenas para nuestra comunidad. Tenemos un oficial de policía aquí que nos contará más sobre las pandillas.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador presentará a un oficial de policía o un representante de la comunidad. El facilitador le hará al oficial de policía o representante de la comunidad las siguientes preguntas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. <i>¿Cómo se puede identificar a alguien en una pandilla?</i></li> <li>2. <i>¿Cómo afectan las pandillas a la comunidad?</i></li> <li>3. <i>¿Cómo intentan las pandillas reclutar gente?</i></li> <li>4. <i>¿Qué debes hacer si alguien se te acerca para unirte a una pandilla?</i></li> </ul> </li> <li><b>El facilitador también permitirá que los académicos hagan cualquier pregunta que puedan tener.</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>Ahora que hemos aprendido más sobre las pandillas, vamos a trabajar juntos para crear un anuncio de servicio público sobre las pandillas y cómo afectan a nuestra comunidad. Trabajarás en grupos de 3-4 estudiantes.</i></li> </ul>	

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes un organizador gráfico para ayudarlos a recordar y organizar la información para su anuncio de servicio público.

Los estudiantes pueden crear una lista de actividades alternativas para realizar en lugar de unirse a una pandilla.

El facilitador puede dividir el anuncio de servicio público en componentes manejables para los académicos.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes compartirán sus anuncios de servicio público con sus familiares.

## Recursos suplementarios:

Los niños conocen a un ex miembro de una pandilla



# Gráfico de SQA

S- Saber	Q- Quieren saber	A- Aprendió



# Plan de actividades

Título: Better Together

Tiempo sugerido: 40 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos descubrirán los beneficios de la colaboración.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>tarjetas de colaboración por grupo de grado o nivel apropiado</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>colaboración</li><li>comunicación</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los estudiantes trabajarán juntos en colaboración para completar una tarea.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy colaboraremos para completar una tarea. Colaborar es trabajar juntos.</i></li><li><b>El facilitador dividirá a los estudiantes en grupos pequeños.</b></li><li><b>Facilitador de estudiantes en los grados K-2, Diga:</b> <i>Voy a darle a su grupo un juego de tarjetas boca abajo y extendidas. No les des la vuelta hasta que yo te lo pida. Trabaja con los miembros de tu grupo para hacer coincidir las imágenes. Sólo puedes darle la vuelta a uno a la vez. Debes permanecer en silencio. No puedes hablar. Junta las cerillas.</i></li><li><b>Facilitador de estudiantes en los grados 3-5, Diga:</b> <i>Voy a darle a su grupo un juego de tarjetas boca abajo y extendidas. No les des la vuelta hasta que yo te lo pida. Trabaja con los miembros de tu grupo para hacer coincidir las relaciones de las imágenes. Sólo puedes darle la vuelta a uno a la vez. Debes permanecer en silencio. No puedes hablar. Junta las cerillas.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador permitirá que los estudiantes trabajen juntos para hacer coincidir las imágenes de manera adecuada. Recuérdeles que no hablen. Dé a los estudiantes entre 10 y 15 minutos para trabajar.</b></li></ul>
	<p><b>Construir (Ensayo e &amp; Construir para Transferencia /Cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Ponte de pie si tu equipo pudo unir todas las cartas. Ponte de pie si tu equipo no pudo igualar las cartas. Ponte de pie si tu equipo no habló mientras trabajaban juntos. Ponte de pie si alguien de tu equipo habló mientras trabajabas. ¿Cómo se comunicó con su equipo para completar la actividad? ¿Qué desafíos enfrentaron usted y su equipo mientras trabajaban juntos? Pida a los académicos que compartan con el grupo.</i></li></ul>



	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Hay muchas maneras en que puedes comer tus alimentos saludables favoritos. Por ejemplo, puedes cortar la fruta en trozos más pequeños y comerla, o puedes usarla para hacer un batido.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo te gusta comer tus comidas favoritas?</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Date la vuelta y habla con tus vecinos.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que hemos aprendido un poco más sobre alimentos saludables, crearás tu propio plan de alimentación saludable para la semana. Crearás 3 comidas al día: desayuno, almuerzo y cena.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede reformular las instrucciones según sea necesario. Responder: Si tuviera la oportunidad de completar la tarea nuevamente, lo haría

-----  
-----

diferente porque

-----  
-----  
-----

Los académicos pueden responder a la siguiente pregunta: Si tuvieras la oportunidad de completar la tarea nuevamente, ¿qué harías diferente? Explicar por qué.

El facilitador puede reformular las instrucciones según sea necesario. El facilitador puede escribir las respuestas de los estudiantes. Responder: Si tuviera la oportunidad de completar la tarea nuevamente, lo haría

-----  
-----

diferente porque

-----  
-----  
-----

## Reflexión de la actividad:

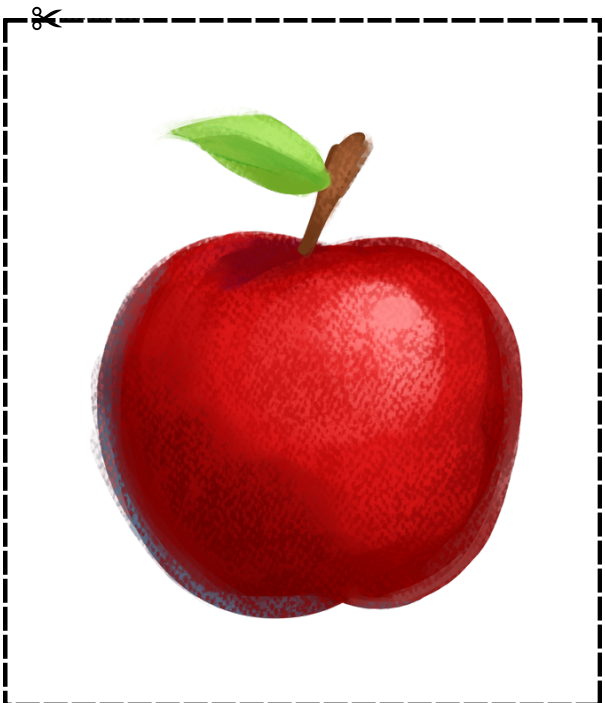
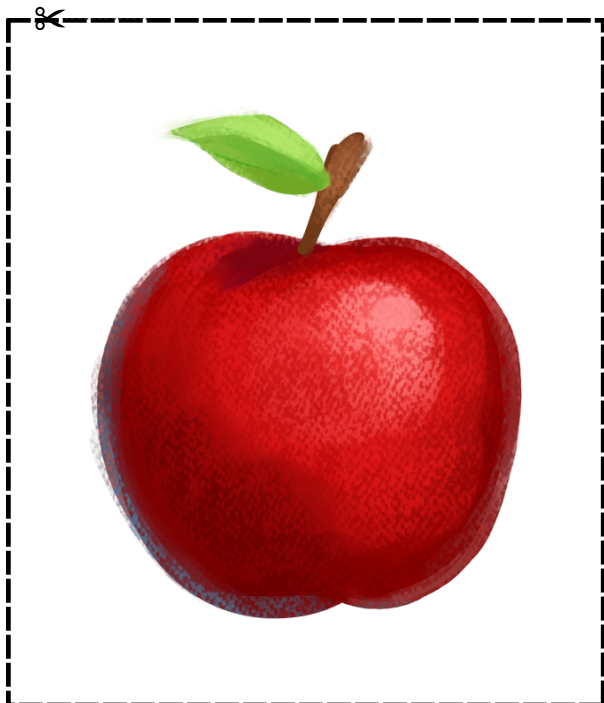
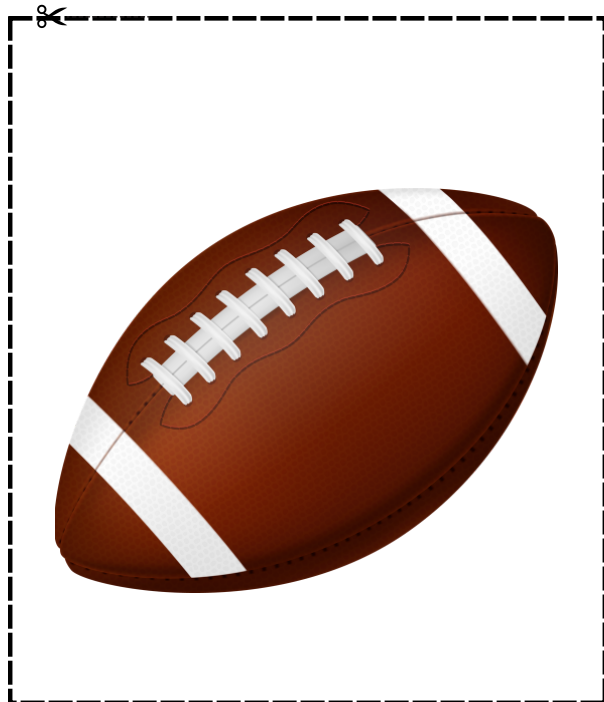
Los académicos responderán verbalmente o en un diario. ¿Por qué es importante saber cómo colaborar cuando se trabaja con sus compañeros?

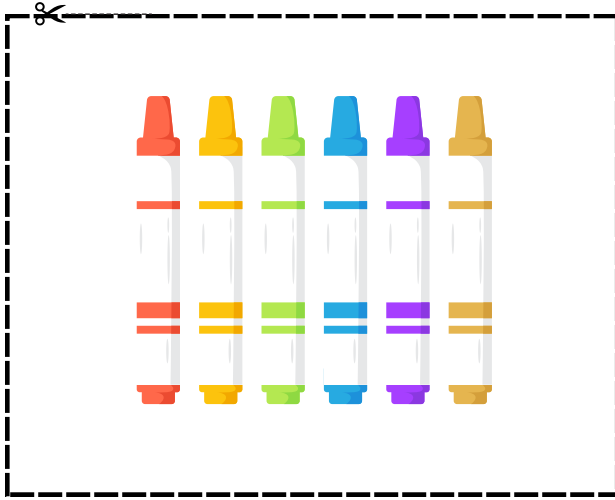
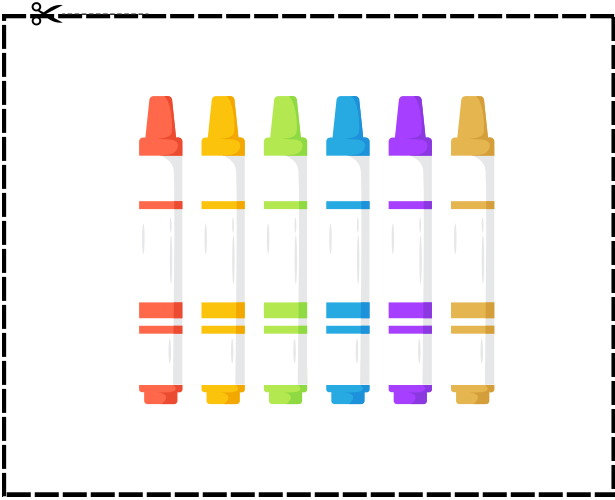
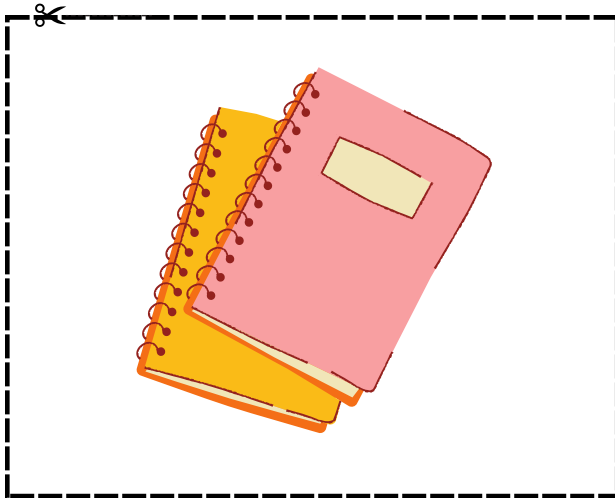
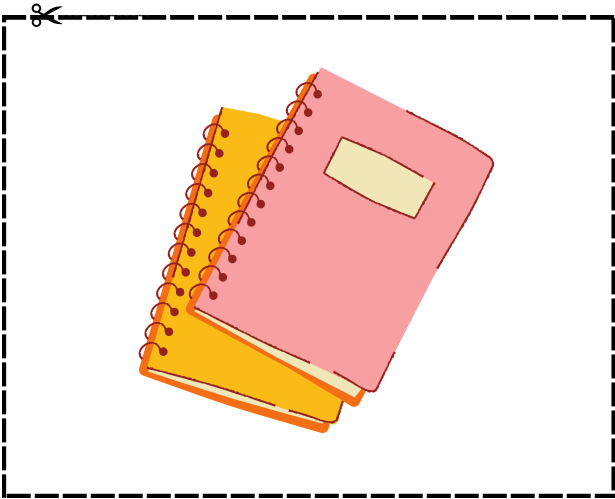
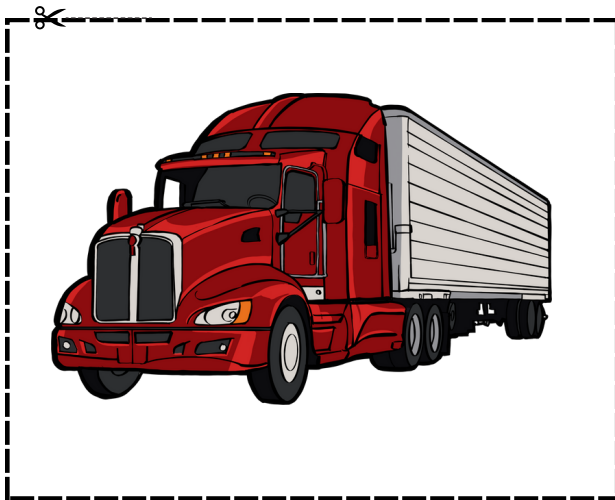
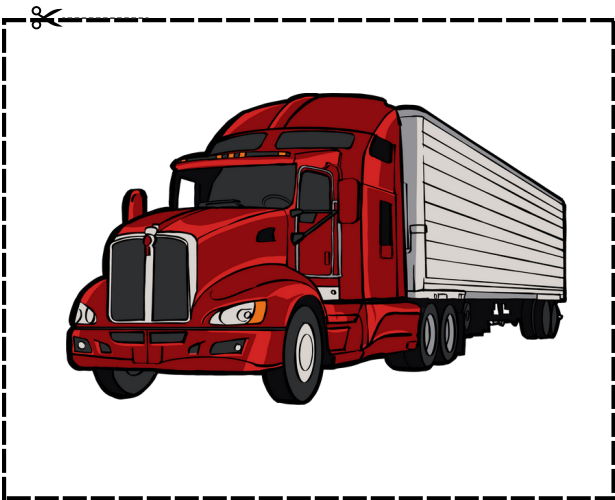
## Recursos suplementarios:

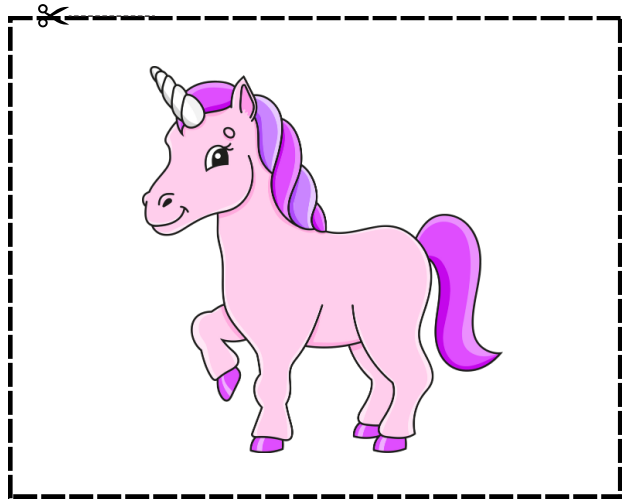
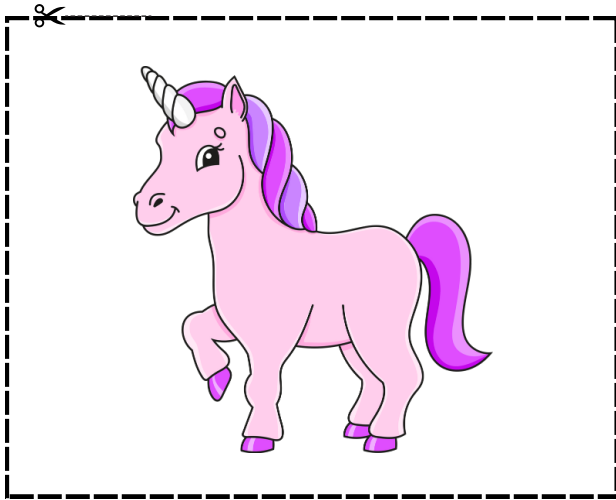


# Grados K-2



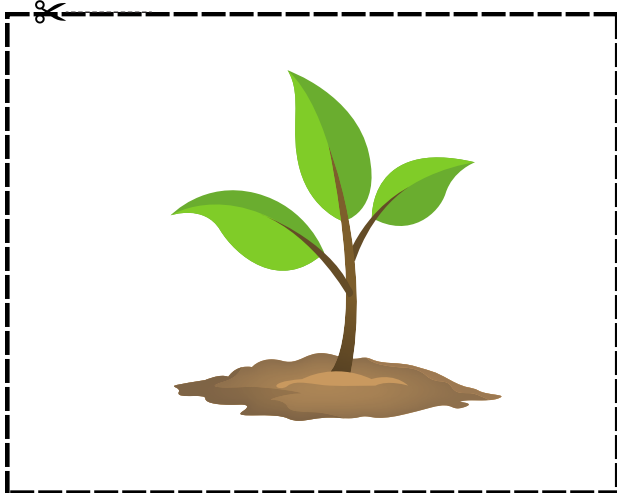
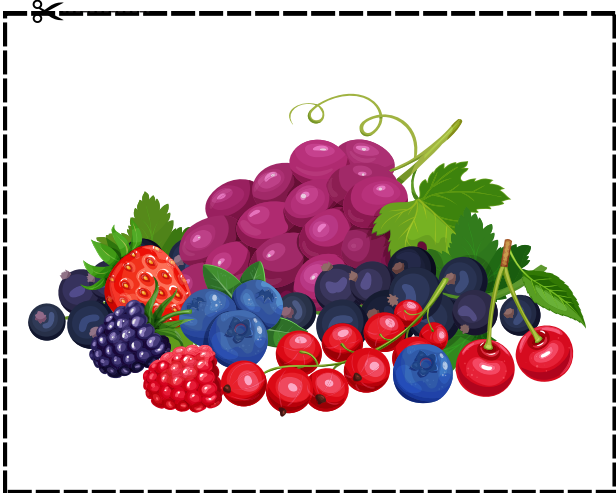






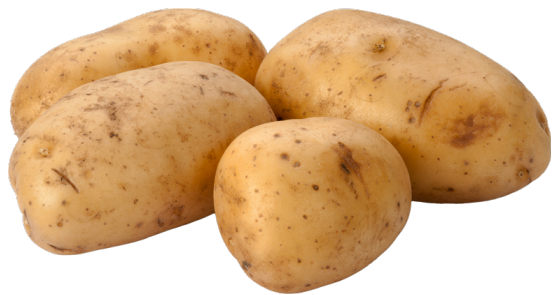
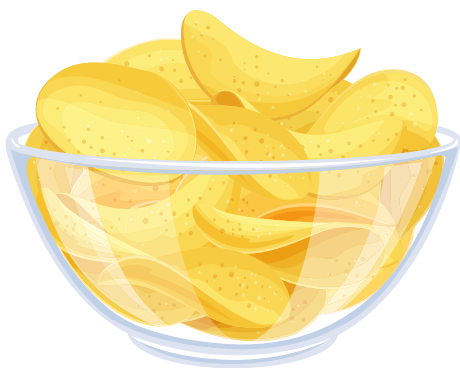


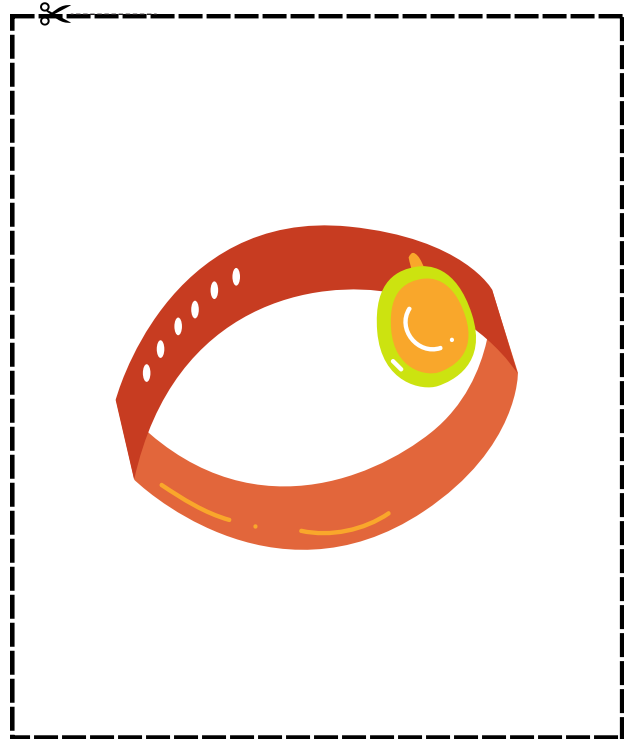
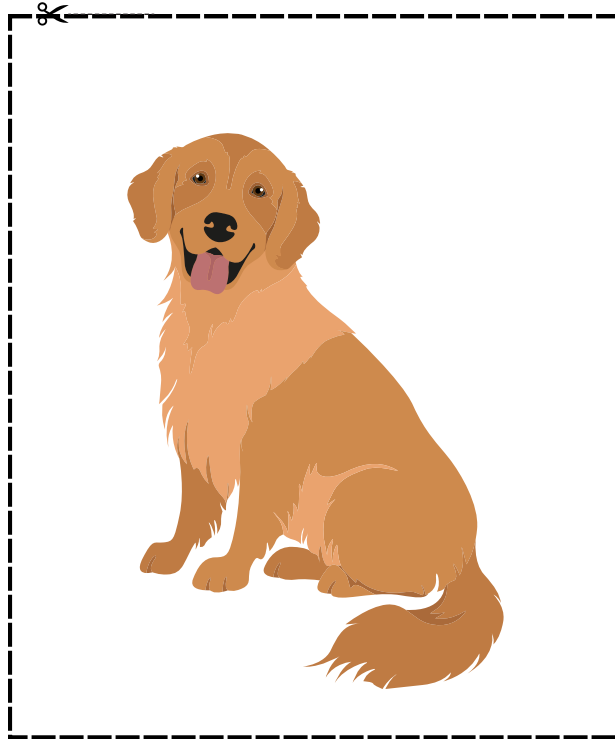
# Grados 3-5



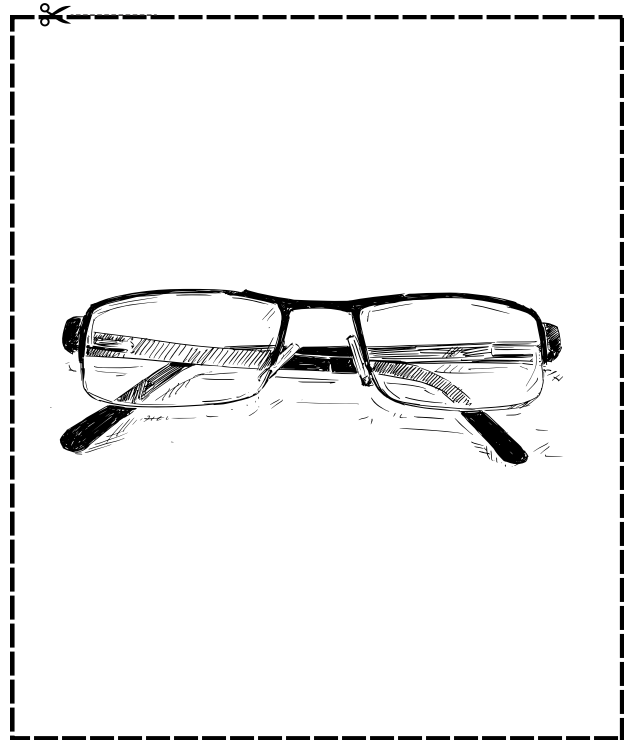


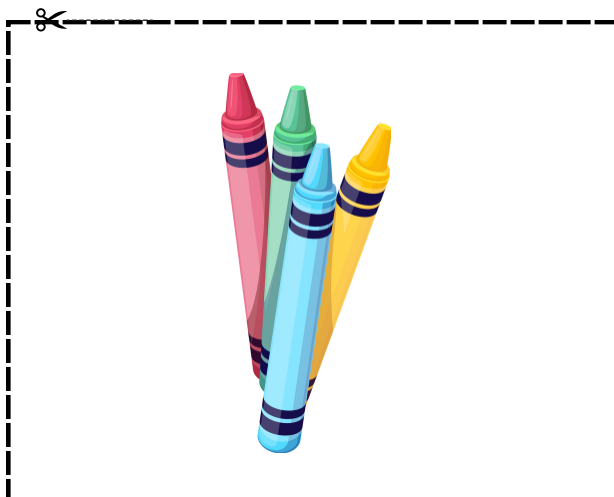
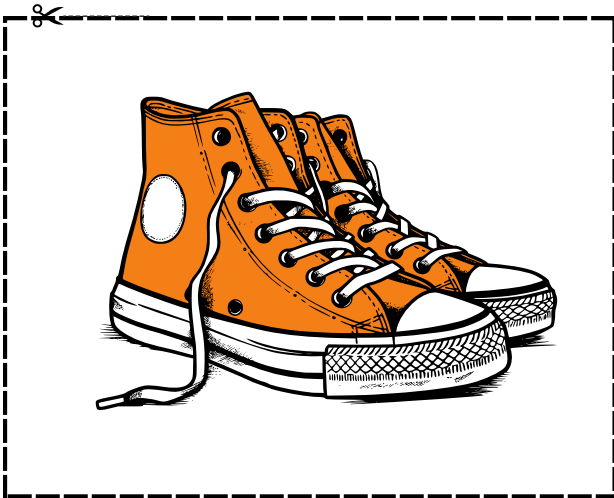






20 200	<b>E</b>	1
20 100	<b>F P</b>	2
20 70	<b>T O Z</b>	3
20 50	<b>L P E D</b>	4
20 40	<b>P E C F D</b>	5
20 30	<b>E D F C Z P</b>	6
20 25	<b>F E L O P Z D</b>	7
20 20	<b>D E F F O T E C</b>	8
20 15	<b>L E F O D P C T</b>	9
20 13	<b>F D P L T C E O</b>	10
20 10	<b>P E Z O L C F T D</b>	11





# Plan de actividades

Título: Zona sin estrés

Tiempo sugerido: 40 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos comprenderán que existen herramientas sencillas para ayudar a minimizar el estrés.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un globo por alumno</li> <li>harina</li> <li>embudo</li> <li>paja</li> <li>delantal (opcional)</li> <li>tarjetas mostrando materiales</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ansioso</li> <li>decepcionado</li> <li>estrés</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán una mini pelota antiestrés para ayudarlos a mantener la calma y minimizar la ansiedad.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿En qué piensas cuando escuchas la palabra estrés? Permita que los académicos respondan. Muchas veces las personas se sienten estresadas cuando se sienten abrumadas y molestas. A veces su corazón late rápido, respiran con dificultad o con dificultad, o incluso lloran.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy haremos una pelota antiestrés. Es algo que puede utilizar para calmarse si se siente ansioso, estresado o molesto.</i></li> <li><b>Distribuya un globo a cada alumno.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Sostenga el globo de modo que la abertura quede hacia arriba. El facilitador modelará y ayudará según sea necesario. Ahora coge el embudo y vierte un poco de harina en su interior. Ten cuidado y tómate tu tiempo. Esto puede ser muy complicado. El facilitador modelará y ayudará según sea necesario. Use la pajita para empujar la harina hacia adentro si es necesario. El facilitador modelará y ayudará según sea necesario. Vierta más harina en el interior. Recuerde, la harina puede ensuciar. Ten cuidado. El facilitador modelará y ayudará según sea necesario. Ahora haz un nudo en el globo. Levanten la mano si necesitan ayuda. El facilitador modelará y ayudará según sea necesario.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Si alguna vez se siente estresado y abrumado, debe usar su pelota antiestrés para relajarse. Permita que los estudiantes aprieten la pelota antiestrés durante 30 a 60 segundos. ¡Darle una oportunidad! Puedes apretar tu pelota antiestrés. ¿Cómo te sientes? Permita que los académicos respondan.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede usar imágenes para ayudar a explicar los elementos utilizados para hacer la pelota antiestrés.

El facilitador puede parafrasear las instrucciones según sea necesario para brindar mayor claridad.

Los académicos pueden crear un video para contar cómo la pelota antiestrés puede ayudar a aliviar la ansiedad. Si es posible, el vídeo se puede compartir con la comunidad escolar.

El facilitador puede usar imágenes para ayudar a explicar los elementos utilizados para hacer la pelota antiestrés.

El facilitador puede parafrasear las instrucciones según sea necesario para brindar mayor claridad.

## Reflexión de la actividad:

Responda verbalmente o escriba en un diario: ¿Dónde puede guardar su pelota antiestrés para que esté disponible cuando necesite usarla?

## Recursos suplementarios:





## Mes de un vistazo: junio

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



¿Qué es la salud mental?	La salud mental y el autocuidado pueden promover una vida saludable	autocuidado de la salud mental	30-40 minutos
Mentalidad de crecimiento	Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a mantener una actitud positiva.	perspectiva de mentalidad de crecimiento	30-45 minutos
estoy en control	Es importante responder adecuadamente a las situaciones positivas y negativas.	reacción	30-45 minutos
Floraciones positivas	Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a alcanzar los objetivos.	perspectiva de mentalidad de crecimiento	30-45 minutos

# Junio





# Plan de actividades

Título: ¿Qué es la salud mental?  
 Tiempo sugerido: 30-40 minutos  
 Grado(s) sugerido(s): 3-5

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos desarrollarán su propia comprensión de la salud mental.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mi hoja de actividades del plan de autocuidado</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salud mental</li> <li>cuidados personales</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los académicos aprenderán sobre la salud mental e identificarán actividades de cuidado personal que mejorarán su salud mental.</p>						
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador mostrará un gráfico SQA (KWL).</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p><b>Gráfico de SQA (KWL)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #fff9c4;">k- lo que sé</th> <th style="background-color: #fff9c4;">W- Lo que quiero saber</th> <th style="background-color: #fff9c4;">L- Lo que aprendí</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 60px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> ¿Qué sabes sobre la salud mental?</li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes en la columna "Saber".</b></li> <li><b>Facilitador:</b> ¿Qué quieres saber sobre la salud mental? <b>El facilitador explicará a los estudiantes que la salud mental es nuestra capacidad para manejar o afrontar las cosas que nos suceden en la vida. También implica cómo pensamos y sentimos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.</b></li> </ul>	k- lo que sé	W- Lo que quiero saber	L- Lo que aprendí		
k- lo que sé	W- Lo que quiero saber	L- Lo que aprendí					
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> Ahora que hemos aprendido qué es la salud mental, ¿cómo crees que es una buena salud mental? Date la vuelta y habla con un vecino.</li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> Una buena salud mental implica poder trabajar bien en casa y en la escuela, disfrutar de la vida y llevarse bien con familiares y amigos. Una buena salud mental también significa que eres capaz de controlar tus sentimientos. Por ejemplo, si estás triste y tienes un mal día, puedes recuperarte.</li> </ul>					

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>El autocuidado es un factor importante para mantener su salud mental. El autocuidado incluye cuidarse a uno mismo. Las estrategias de autocuidado incluyen:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Relajante</i></li> <li>◦ <i>Hacer suficiente ejercicio</i></li> <li>◦ <i>Dormir lo suficiente</i></li> <li>◦ <i>Participar en pasatiempos que disfrutes.</i></li> <li>◦ <i>Alimentación saludable</i></li> <li>◦ <i>Llevar un diario o escribir cosas</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Qué has aprendido sobre la salud mental?</i></li> <li>• <b>El facilitador registrará las respuestas en la columna "Aprendido" del cuadro SQA (KWL).</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que hemos aprendido sobre la salud mental, vamos a crear un plan de autocuidado que nos ayudará a mantener nuestra salud mental por buen camino.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede revisar el cuadro SQA (KWL) con los académicos.

Los académicos pueden crear un PowerPoint sobre concientización sobre la salud mental.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para apoyar la escritura.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes pueden compartir su plan con un amigo.

## Recursos suplementarios:

Todos tenemos salud mental

Mi plan de autocuidado



# Mi plan de autocuidado

Tres cosas que amo de mí

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué me hace reír?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo cuidar mi mente?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Plan de actividades

Título: Mentalidad de crecimiento

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán lo que significa tener una mentalidad de crecimiento.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>vaso lleno hasta la mitad</li><li>Papel de gráfico</li><li>fichas o notas post-it</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>perspectiva</li><li>mentalidad de crecimiento</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán la importancia de tener una mentalidad de crecimiento.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador colocará un vaso de agua medio lleno en un lugar visible para que todos lo vean.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Académicos, miren el cristal y díganme lo que ven. <b>Dé tiempo a los eruditos para que respondan.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Durante años, la gente ha mirado un vaso similar y discutido si está medio lleno o medio vacío. Estoy aquí para decirte que la forma en que ves el cristal depende de tu perspectiva. La perspectiva se ocupa de cómo un individuo ve una situación específica. ¿Hay alguna pregunta relacionada con el término perspectiva? <b>Dé tiempo a los académicos para responder y acepte respuestas razonables.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Hoy nos centraremos en la importancia de tener pensamientos y perspectivas positivas.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador escribe el término "Mentalidad de crecimiento" en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Mire el término en la pizarra. Tómame un minuto y piensa en lo que significa ese término. Ahora habla con un amigo para determinar cómo se relaciona con tener una actitud o perspectiva positiva. Dé tiempo a los estudiantes para que hablen con sus compañeros. <b>Permita que 2 estudiantes compartan en voz alta.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Esa fue una gran discusión. Algunos de ustedes estaban muy cerca de la definición exacta. Las personas con una "mentalidad de crecimiento" creen que pueden lograr, aprender y crecer si cambian sus pensamientos y aumentan sus esfuerzos. Ahora piense en algunas áreas en las que necesita tener una mentalidad de crecimiento. <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></li></ul>

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Probemos algunos. En lugar de decir: "¡Esto es difícil! No puedo hacerlo" una persona con mentalidad de crecimiento diría algo como: "Quizás no pueda hacerlo ahora, pero sé que lo conseguiré si sigo intentándolo. ¿Cuáles son las diferencias entre las dos declaraciones? <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Probemos con otro. En lugar de decir: "Tengo miedo de cometer errores delante de todos mis amigos porque podrían reírse de mí", una persona con mentalidad de crecimiento podría decir: "Los errores son parte del proceso de aprender y mejorar". ¿Cuáles son las diferencias entre las dos declaraciones? <b>Acepte respuestas razonables para los académicos y aclare según sea necesario.</b></i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Excelentes respuestas. Ahora trabajará de forma independiente para crear un organizador gráfico sobre el desarrollo de una mentalidad de crecimiento.</i></li> <li>• <b>El facilitador distribuirá plantillas de cartas a todos los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Tomemos unos minutos para revisar el folleto.</i></li> <li>• <b>Revise cada parte del folleto con los académicos. Responda cualquier pregunta de procedimiento y dé tiempo a los estudiantes para completar el organizador gráfico.</b></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes K-2 pueden utilizar la función de habla de su programa de procesamiento de textos para registrar sus respuestas.

Los estudiantes pueden trabajar con un amigo o un adulto para ayudar según sea necesario.

Los académicos pueden crear una infografía o un infomercial que explique la importancia de tener una mentalidad de crecimiento.

Los estudiantes trabajarán con un compañero para ayudarlos a completar el organizador gráfico. También pueden trabajar directamente con el maestro para obtener ayuda.

Los académicos pueden utilizar la función de traducción en el programa de procesamiento de textos para obtener soporte lingüístico.

## Reflexión de la actividad:

Permita que los estudiantes compartan sus organizadores gráficos con sus compañeros. Pídales que compartan un área en la que necesitan tener una mejor mentalidad.

## Recursos suplementarios:

Organizador gráfico



**Nombre del becario:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Parte 1: Instrucciones:** Mire cada afirmación de la izquierda. En el cuadro de la derecha, cree una declaración que refleje tener una mentalidad de crecimiento.


**Parte 2: Instrucciones:** Enumere dos razones por las que es importante tener una mentalidad de crecimiento.


**Parte 3: Instrucciones:** Para cada área que se enumera a continuación, proporcione un ejemplo de un cambio de mentalidad que necesita realizar en esa área.

**Hogar:**

**Escuela:**

**Otra zona:**



# Plan de actividades

Título: Tengo el control

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán a controlar sus sentimientos.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>mi plan de reacción</li><li>hoja de actividades</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>reacción</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes discutirán formas de reaccionar ante los sentimientos positivos y negativos. Crearán un plan para mantener sus sentimientos bajo control.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará la foto de la niña que acaba de recibir una mala calificación.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Esta niña acaba de recibir una mala calificación en su examen. ¿Cómo crees que se siente?</i></li><li><b>El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Echemos un vistazo a algunas fotografías de reacciones. ¿Cuál es una buena manera de que la niña responda al recibir una mala calificación?</i></li><li><b>El facilitador mostrará las fotografías de las reacciones y anotará las respuestas de los estudiantes.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Es natural y está bien que la niña se sienta un poco triste y decepcionada, pero no debe descargar sus sentimientos con otra persona como el hombre de la primera foto. Cuando atacas a alguien, no tienes el control de tus sentimientos. En cambio, puedes hablar con alguien tranquilamente, salir a caminar o hacer ejercicio.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy discutiremos cómo podemos controlar nuestras reacciones cuando sucede algo negativo.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Puede que no siempre nos sucedan cosas positivas, pero es importante cómo respondemos a las noticias o desafíos negativos. La forma en que reaccionamos también puede afectar nuestras relaciones con los demás.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Por ejemplo, si usted es alguien que hace un berrinche o deja de comunicarse cuando no se sale con la suya, es posible que las personas no quieran ser sus amigos.</i></li></ul>



<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas formas positivas en las que podemos reaccionar pero no dañar a los demás?</i></li> <li>• <b>El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Podemos mantener nuestras reacciones bajo control si:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>hacer ejercicio</i></li> <li>◦ <i>Hablar tranquilamente con alguien</i></li> <li>◦ <i>Escuchar música relajante</i></li> <li>◦ <i>tomando un tiempo libre</i></li> <li>◦ <i>Respirando profundamente</i></li> <li>◦ <i>Contando hasta 20</i></li> <li>◦ <i>Usar una pelota antiestrés</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora que hemos aprendido formas de mantener nuestras reacciones bajo control, vamos a crear un plan. Considere formas de reaccionar positivamente cuando esté enojado, triste o decepcionado.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los facilitadores pueden brindar apoyo a los académicos revisando formas de reaccionar ante lo positivo y lo negativo.

Los académicos pueden crear un folleto sobre formas de reaccionar positivamente.

Los facilitadores pueden proporcionar a los académicos raíces de oraciones o apoyo personalizado si es necesario.

## Reflexión de la actividad:

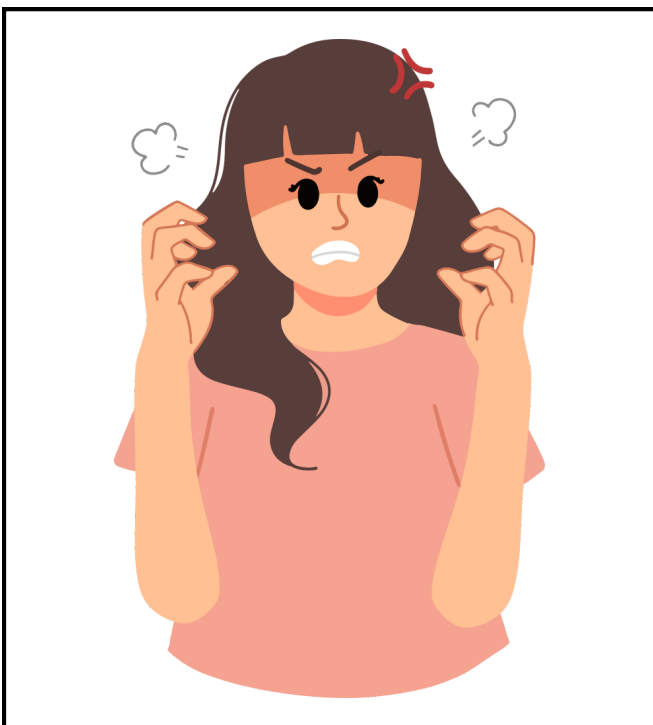
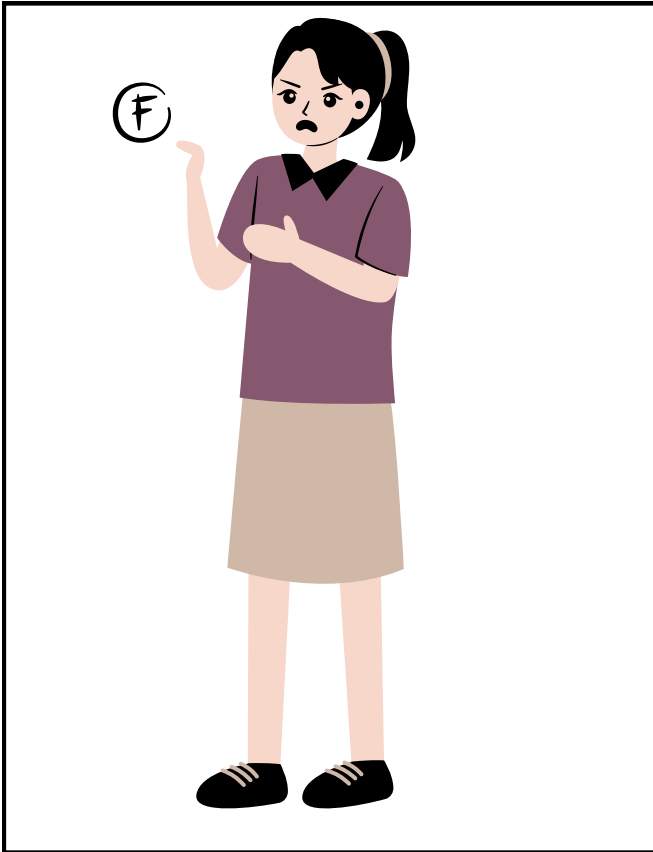
Los estudiantes compartirán su plan con un amigo.

## Recursos suplementarios:

Cómo tomar buenas decisiones.



# Tarjetas fotográficas de reacción



# Mi plan de reacción



Quando esté enojado lo haré



Quando esté triste lo haré



Quando esté decepcionado lo haré

Blank space for writing a reaction plan when angry.

Blank space for writing a reaction plan when sad.

Blank space for writing a reaction plan when disappointed.



# Plan de actividades

Título: Flores positivas

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán cómo establecer metas realistas puede ayudar a mejorar sus actitudes.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>folleto de floración positiva</li><li>Papel de gráfico</li><li>fichas o notas post-it</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>actitud</li><li>objetivos</li><li>estrategias</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán que una actitud positiva comienza con el establecimiento de metas realistas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los estudiantes completarán un "salpicadura de palabras" con el maestro. El docente comienza escribiendo "ACTITUD POSITIVA" en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Académicos, miren las palabras enumeradas en la pizarra. Hoy vamos a participar en una actividad de "salpicadura de palabras". Quiero que todos me cuenten todas las cosas que les vienen a la mente cuando ven o piensan en esas palabras. Escribirás tus ideas en una nota adhesiva y luego las colocarás en la pizarra. <b>Dé tiempo a los estudiantes para que piensen, escriban y publiquen sus ideas en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Voy a leer algunas de sus respuestas antes de comenzar la actividad. Lea algunas respuestas aleatorias y hable con los académicos sobre lo que han escrito.</li><li><b>Facilitador:</b> Ha compartido algunas ideas interesantes sobre cómo tener una actitud positiva. Es importante comprender que desarrollar y mantener una actitud positiva comienza con el establecimiento de objetivos realistas.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Dado que una actitud positiva comienza con el establecimiento de metas, quiero que compartas algunas de tus metas. Sus objetivos pueden estar relacionados con la escuela, el hogar, personales, etc. <b>Acepte respuestas razonables de los académicos.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Vamos a comenzar con un objetivo que algunos de ustedes tienen en común y uno que tengo para ustedes. El objetivo en el que vamos a trabajar es "convertirnos en mejores académicos". El facilitador debe escribir "convertirse en un mejor académico" en la pizarra.</li></ul>

	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para convertirte en un mejor académico? <b>Aceptar respuestas razonables de los académicos: aclarar las respuestas según sea necesario; escriba las respuestas en la pizarra.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Todos ustedes identificaron algunas estrategias excelentes que los ayudarán a convertirse en mejores académicos. Ojalá todos podamos sacar algo positivo de este ejemplo. Hay algo más que me pregunto. ¿Cómo crees que mejorar tus calificaciones te ayudará a tener una actitud positiva? <b>Acepte respuestas razonables de los académicos y aclare según sea necesario.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Recuerde que el objetivo de la actividad de hoy es no solo establecer metas, sino también comprender cómo estas metas pueden ayudarnos a tener una mejor actitud. Piense en un objetivo que haya enumerado anteriormente para poder concentrarse en ese objetivo para nuestra actividad independiente. <b>Dé a los estudiantes unos momentos para pensar en el objetivo en el que les gustaría centrarse.</b></i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador distribuirá la plantilla de Flores Positivas a todos los estudiantes.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Mire su folleto. Comenzaremos esta actividad juntos para asegurarnos de que todos entendamos. Mira el centro de tu flor. Aquí es donde escribirás el objetivo que identificaste anteriormente. <b>Dé tiempo a los estudiantes para que escriban sus metas en el centro de su flor.</b></i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Completarás el resto de la actividad de forma independiente. Identificará estrategias o pasos que utilizará para ayudar a alcanzar su objetivo en cada pétalo. Al final del documento, describirá cómo este objetivo le ayudará a mejorar su actitud.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden trabajar con un compañero para completar la actividad. Pueden turnarse para completar las estrategias/pasos.

Los académicos pueden crear un video de rap que identifique cómo se conectan las metas con tener una actitud positiva.

Los estudiantes trabajarán con un compañero para ayudarlos a completar el organizador gráfico. También pueden trabajar directamente con el maestro para obtener ayuda. También pueden utilizar la función de traducción en su programa de procesamiento de textos para obtener soporte lingüístico.

## Reflexión de la actividad:

Permita que los estudiantes presenten sus flores al grupo. Si el tiempo lo permite, déjeles colorearlos. Como extensión, los estudiantes pueden cortar los pétalos de sus flores para colocarlos en un tablero de anuncios grande y crear un jardín de flores positivas.

## Recursos suplementarios:

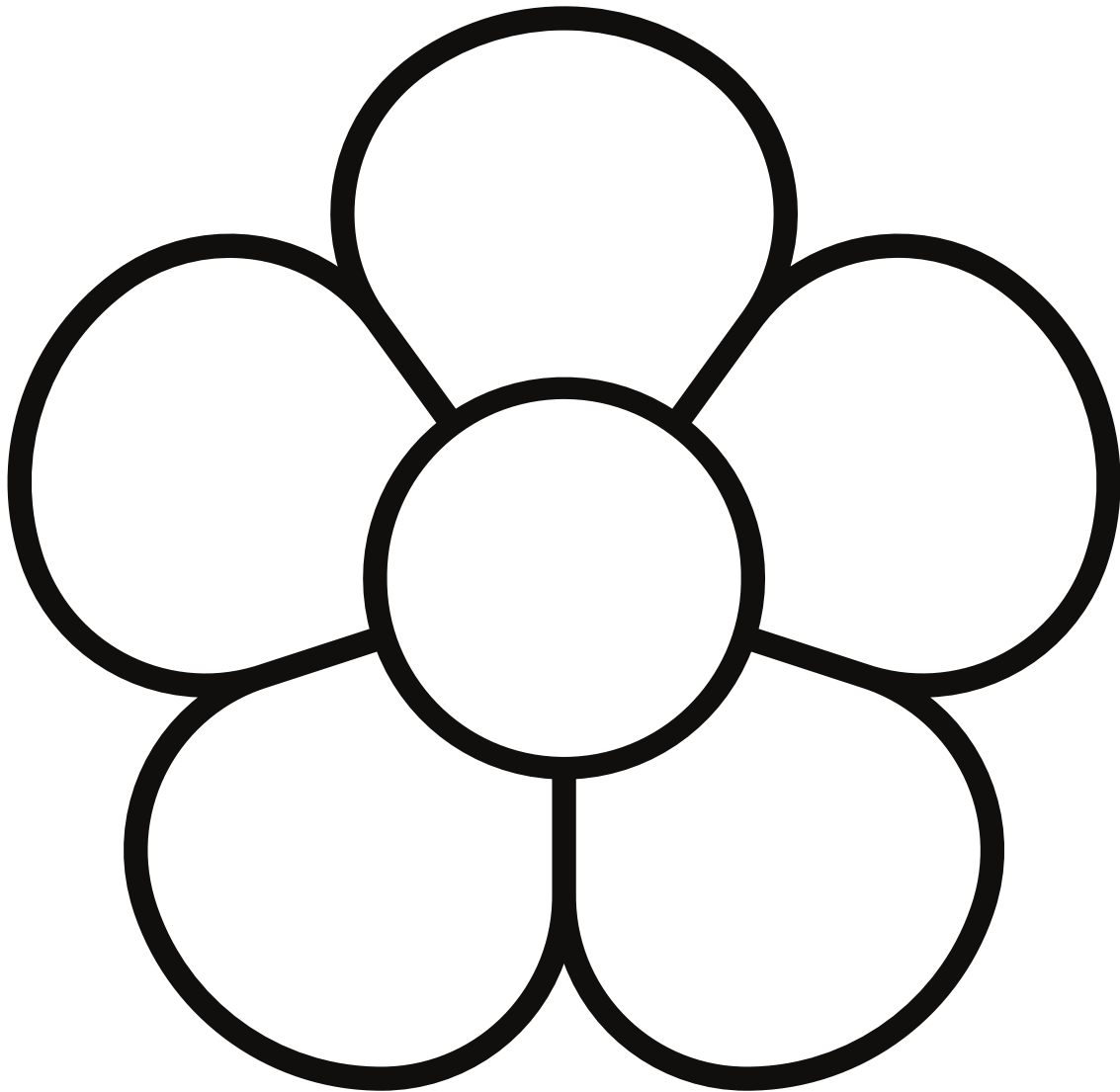
Organizador gráfico





# Plantilla de planificación de actividades 365 Red Ribbon

Nombre : \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_



¿Cómo te ayudará este objetivo a tener una actitud positiva?

---

---

---

## Mes de un vistazo: julio

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



¡Una imagen vale mas que mil palabras!	Las drogas ilegales son malas para todos nosotros.	drogas	45 minutos
¡Hola, señor cartero!	Las drogas ilegales son malas para todos nosotros.	destinatario de la postal	45 minutos
Buena elección o mala elección	Las decisiones que tomamos impactan nuestras vidas.	vapeo, marihuana, cigarrillos puros	30 minutos
Un mundo libre de drogas y alcohol	Una vida sin abuso de drogas y alcohol es positiva.	drogas alcohol	30-45 minutos

# Julio



# Plan de actividades

Título: ¡Una imagen vale más que mil palabras!

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos comprenderán los peligros de las drogas y por qué debemos abstenernos de consumirlas.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> <li>crayones o lápices de colores</li> <li>revistas</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>drogas</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes harán un dibujo o una ilustración para transmitir su comprensión sobre la concientización y la</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Las drogas son malas para usted? ¿Las drogas dañarán tu cuerpo?</i></li> <li><b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Deberíamos decirles a nuestros amigos que las drogas son malas para nosotros?</i></li> <li><b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué deberíamos decirles a nuestros amigos sobre las drogas para ayudarlos a comprender sus peligros?</i></li> <li><b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy harás un dibujo/ilustración que muestre por qué las drogas son malas y por qué no debemos usarlas. Incluye en su imagen diferentes formas en que las drogas son malas para nosotros. Prepárate para compartir tu foto con alguien y decirle por qué las drogas son malas para nosotros.</i></li> <li><b>Distribuya papel, lápiz y crayones/lápices de colores.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Los estudiantes usarán crayones o lápices de colores para hacer un dibujo o ilustración que incluya ejemplos de por qué las drogas son malas para nosotros.</b></li> <li><b>Los estudiantes tendrán la oportunidad de compartir su fotografía/ilustración con al menos una persona.</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 encontrar imágenes/fotografías en revistas para crear su imagen/ilustración.

Los académicos pueden escribir leyendas para describir las imágenes de su ilustración.

Los académicos pueden encontrar imágenes/fotografías en revistas para crear su imagen/ilustración.

## Reflexión de la actividad:

¿Qué dijiste sobre las drogas cuando compartiste tu ilustración con alguien más? ¿Cree que fue suficiente para convencerlos de que se alejaran de las drogas?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: : ¡Hola, señor cartero!

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiosos entenderán por qué debemos abstenernos de consumir drogas.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>tarjeta de índice</li><li>lápiz</li><li>crayones/lápices de colores</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>tarjeta postal</li><li>recipiente</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos crearán una "postal" para transmitir su comprensión sobre la prevención de la concientización	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Quién puede describir una postal? ¿Por qué utilizamos postales? ¿Alguna vez has recibido una postal? ¿Recuerdas quién te envió la postal? ¿Recuerdas dónde estaban cuando te enviaron la postal?</i> <b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li><li><b>Anime a los académicos a comprender que las postales generalmente se envían a otras personas desde un destino de vacaciones e incluyen una imagen y una pequeña sección para escribir un mensaje, si es necesario.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Las drogas son malas para nosotros? ¿Deberíamos consumir drogas?</i> <b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuénteme algunas razones por las que las drogas son malas para nosotros. ¿Por qué no deberíamos consumir drogas? ¿Cómo nos puede afectar el consumo de drogas?</i> <b>Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</b></li><li><b>Registre las respuestas de los académicos para que puedan consultarlas más adelante.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy crearás postales con imágenes que convencen a las personas de abstenerse de consumir drogas. Después de hacer un dibujo, escribirás un mensaje corto a un destinatario para explicarle la imagen que dibujaste. La imagen debe estar en un lado y su mensaje debe estar en el otro. Recuerda dejar espacio en el lado que tiene el mensaje escrito para escribir la dirección del destinatario.</i></li><li><b>Distribuya fichas, lápices y crayones o lápices de colores.</b></li></ul>



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

- Los estudiantes dibujarán una imagen en un lado de la tarjeta. Escribirán un mensaje breve para explicar la imagen dibujada en el otro lado de la ficha. Usarán crayones/lápices de colores para colorear sus imágenes.
- Los estudiantes decidirán a quién quieren "enviar" su postal. El facilitador mostrará a los estudiantes cómo se abordan las postales.



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



A los estudiantes se les pueden proporcionar frases iniciales para ayudarles a escribir su mensaje postal.

Los académicos pueden entablar una discusión con un compañero. Pueden compartir cómo eligieron quién sería el destinatario de su postal.

A los estudiantes se les pueden proporcionar frases iniciales para ayudarles a escribir su mensaje postal.

## Reflexión de la actividad:

¿Qué te hizo elegir la imagen que incluiste en tu postal? ¿Cómo demuestra esa imagen su comprensión de la concientización y la prevención de las drogas?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Buena elección o mala elección

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos explorarán la opción de tomar decisiones relacionadas con las drogas y sustancias ilegales.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cinta adhesiva</li><li>marcadores</li><li>diario/papel</li><li>lápiz</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>vapear</li><li>marijuana</li><li>cigarro</li><li>cigarrillos</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos evaluarán las decisiones tomadas por los demás.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez le han pedido que consuma drogas o beba alcohol? Permita que los académicos respondan. Desafortunadamente, hay personas que pueden intentar animarte a hacer cosas que pueden hacerte daño. Es posible que intenten engañarlo haciéndole creer que está bien consumir drogas o alcohol. No lo es. En la vida tendrás que tomar decisiones. Practiquemos para ver si sabes si algo es una buena o mala elección.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador debe crear un espacio de reflexión para que se reúnan todos los académicos. También debe haber espacios etiquetados como buena y mala elección a los que puedan mudarse.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Académicos, párense en el "espacio para pensar" en el suelo. Escuche mientras leo algunos escenarios. Después de cada escenario, piense si la persona tomó una buena o mala decisión. Muévete al espacio de tu elección.</i><ul style="list-style-type: none"><li><i>Un estudiante encontró un paquete de cigarrillos en el suelo. Decidió regalárselos a sus amigos. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li><li><i>Un grupo de estudiantes encontró una bolsa de marihuana en el patio del colegio. Le entregaron la bolsa a la maestra. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li><li><i>A un estudiante se le pidió que probara un medicamento recetado que pertenecía a un amigo. Decidió probar la píldora porque había muchas en el frasco y no pensó que importaría. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li><li><i>Cuando se le pidió que bebiera vino en el patio de recreo del centro comunitario, el académico dijo que no. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li><li><i>Un estudiante sirvió cerveza en un vaso térmico y la llevó a la escuela para beber. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li></ul></li></ul>





	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Los estudiantes le dijeron a un adulto cuando un extraño les pidió que intentaran fumar un cigarro. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li> <li>◦ <i>Dos estudiantes estaban vapeando en el baño de un centro comunitario. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li> <li>◦ <i>Un académico entró en una habitación y vio a un grupo de jóvenes estudiantes fumando cigarrillos. Encontró a un adulto y le contó lo que estaba pasando. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li> <li>◦ <i>Cuando se les pidió que consumieran drogas, los académicos dijeron que no. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li> <li>◦ <i>En lugar de vapear, los estudiantes jugaron baloncesto. ¿Fue una buena o mala elección?</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Hoy practicamos cómo determinar si un estudiante respondió haciendo una buena o mala elección. Recuerde, piense en las consecuencias que puede enfrentar si toma una mala decisión. Si no estás seguro de qué hacer, habla siempre con un adulto en quien confíes.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede reformular los escenarios para brindar claridad a los académicos.

Los académicos pueden crear escenarios y hacer que un compañero determine si las decisiones tomadas fueron buenas o malas.

El facilitador puede reformular los escenarios para brindar claridad a los académicos.

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *En su diario, escriba sobre por qué tomar buenas decisiones puede conducir a una vida saludable.*

## Recursos suplementarios:



# Opciones

Buena elección

Piensa en el espacio

Mala elección



# Plan de actividades

Título: Un mundo libre de drogas y alcohol

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos explorarán una vida sin drogas</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>música suave</li><li>lápiz</li><li>papel</li><li>lápices de color</li><li>marcadores</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos pensarán en cómo sería el mundo sin las drogas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez has pensado en cómo sería nuestro mundo sin drogas ilegales y alcohol?</i></li><li><b>El facilitador tocará música suave. Tómate un momento y piensa en ello mientras suena la música. Permite que los académicos compartan sus pensamientos con sus compañeros.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Voy a repartir papel, lápices y crayones. Me gustaría que dibujaras una representación pictórica de un mundo sin drogas. Ser creativo. ¿Qué colores usarás? ¿Qué imágenes incluirás en tu foto?</i></li><li><b>El facilitador tocará música suave mientras los estudiantes trabajan.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Comparte tu ilustración con un compañero. Explica cómo tu imagen representa un mundo sin drogas ilegales ni alcohol.</i></li></ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede reformular las instrucciones para garantizar que todos los alumnos las comprendan.

Los académicos pueden crear una representación tridimensional de un mundo sin drogas ni alcohol.

El facilitador puede reformular las instrucciones para garantizar que todos los alumnos las comprendan.

**Reflexión de la actividad:**

¿Qué te inspiró a crear tu ilustración? ¿Qué mensaje da tu ilustración?

**Recursos suplementarios:**



## Mes de un vistazo: agosto

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



Creando mi visión	Establecer metas ayudará a crear un plan para el éxito.	visión	45 minutos
¿Quién soy?	Hacer lo que amas puede conducirte a una carrera exitosa.		Dos sesiones de 30 a 45 minutos
Somos familia	Identificar lo que es importante para su familia construye vínculos familiares sólidos.	cresta de la familia	Dos sesiones de 30 a 45 minutos
Tiempo familiar	Es importante reservar tiempo para pasar con la familia (o amigos cercanos) incluso con agendas ocupadas.	escribano, encargado del calendario	30 a 45 minutos

# Agosto



# Plan de actividades

Título: Creando mi visión

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos crearán una imagen de sus metas futuras.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>fichas</li><li>cartulina</li><li>revistas</li><li>pegamento/barras de pegamento</li><li>marcadores</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos trabajarán individualmente para crear tableros de visión personal/carrera para que puedan visualizar sus metas futuras.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador mostrará un par de anteojos.</li><li>Facilitador: <i>¿Cuál es el propósito de los anteojos?</i></li><li>El facilitador aceptará todas las respuestas pero escribirá la palabra "Visión" en la pizarra.</li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Piensa en cómo te ves a ti mismo en general. ¿Cuál crees que será tu futura carrera? Acepte respuestas de los eruditos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora escriba su visión de usted mismo en una tarjeta. La primera parte de tu declaración de visión debe incluir lo que quieres hacer en el futuro.</i></li><li><b>Permita que los estudiantes compartan lo que quieren hacer cuando sean mayores. Mientras comparten, pídeles que lo escriban en su tarjeta.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La siguiente parte de su declaración de visión debe incluir los pasos que cree que se tomarán para alcanzar esas metas.</i></li><li><b>El facilitador compartirá una variedad de ejemplos de tableros de visión y responderá las preguntas que los estudiantes puedan tener sobre la actividad. Luego, el facilitador distribuirá los materiales para hacer tableros de visión (carteles, revistas, barras de pegamento, etc.). El facilitador brindará a los estudiantes tiempo para crear su tablero de visión individual.</b></li></ul>

**Vocabulario:**

- visión

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

- **Facilitador:** *Ahora, me gustaría que algunos de ustedes leyeran la visión que escribieron en sus fichas.*
- **Los estudiantes compartirán la información en su tablero de visión.**
- **Facilitador:** *¿Ves alguna conexión entre lo que escribiste en las fichas y las imágenes que colocaste en tu tablero de visión? El facilitador aceptará algunas respuestas de los académicos.*
- **Facilitador:** *Ahora, me gustaría que algunos de ustedes compartieran lo que aprendieron sobre ustedes mismos al crear su tablero de visión. El facilitador aceptará algunas respuestas de los académicos.*



# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede hacer de esta una actividad de dos días. Día uno: concéntrese en comprender el término "visión". Día dos: concéntrate en crear tableros de visión.</p> <p>Los estudiantes pueden trabajar con un amigo para crear su tablero de visión.</p>	<p>Los académicos pueden investigar sus carreras futuras y escribir sobre ellas.</p>	<p>El facilitador puede proporcionar a los estudiantes marcos de oraciones.</p>
---	--	---

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** Académicos, los animo a que coloquen su tablero de visión en un lugar que los anime a esforzarse por alcanzar sus metas. ¿Alguno de ustedes quisiera compartir dónde está ese espacio y por qué lo seleccionó? El facilitador aceptará algunas respuestas de los académicos.

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

**Título: ¿Quién soy yo?**

**Tiempo sugerido: dos sesiones de 30 a 45 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos explorarán intereses laborales/profesionales.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>textos de no ficción</li> <li>papel</li> <li>lápiz</li> <li>computadora portátil/computadora (opcional)</li> <li>cartulina</li> <li>artículos de arte</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>trabajo</li> <li>carrera</li> <li>calificaciones</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes entrevistarán a un adulto sobre su trabajo/carrera para comprender por qué es importante establecer metas. Luego crearán una presentación visual (cartulina, infografía, diapositiva de PowerPoint, etc.) para mostrar lo que aprendieron sobre el trabajo/carrera.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos elegirán a un miembro de la familia, un miembro de la iglesia, un entrenador, etc. para entrevistarlo sobre su trabajo/carrera según sus intereses.</li> <li>Los estudiantes leerán al menos un libro sobre el trabajo/carrera.</li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos generarán al menos cinco preguntas de entrevista basadas en su comprensión del trabajo/carrera de interés y lo que aprendieron de la lectura.</li> <li>Los académicos le pedirán a un adulto que proporcione comentarios sobre las preguntas de la entrevista y las editarán en función de los comentarios recibidos.</li> <li><b>Posibles preguntas de la entrevista:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué edad hay que tener para tener este trabajo/carrera? o ¿Cuánta educación/capacitación necesita para este trabajo/carrera? o ¿Por qué elegiste este trabajo/carrera?</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos registrarán las respuestas del entrevistado a las preguntas de la entrevista.</li> <li>Los estudiantes utilizarán la información aprendida a través de la lectura y las entrevistas para crear una representación visual (cartel, infografía, diapositiva de PowerPoint, etc.) sobre el trabajo/carrera de interés.</li> </ul>



# Estación de diferenciación

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



<p>Los académicos pueden utilizar audiolibros para investigar el trabajo/carrera elegidos.</p> <p>Los académicos pueden realizar entrevistas orales con el apoyo de un adulto de confianza para conocer el trabajo/carrera elegidos.</p> <p>Los facilitadores pueden leer libros en voz alta.</p>	<p>Los académicos pueden crear un cronograma personal con los pasos necesarios para alcanzar las metas asociadas con el trabajo/carrera de interés.</p>	<p>Los académicos pueden utilizar audiolibros para investigar el trabajo/carrera elegidos.</p> <p>Los académicos pueden realizar entrevistas orales con el apoyo de un adulto de confianza para conocer el trabajo/carrera elegidos.</p> <p>Los facilitadores pueden leer libros en voz alta.</p>
---	---	---

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *Los académicos responderán a las siguientes preguntas después de completar la entrevista y la representación visual.*

- *¿Qué le pareció más interesante sobre el trabajo/carrera que investigó?*
- *Después de completar su investigación, ¿todavía está interesado en seguir este trabajo/carrera cuando sea adulto? ¿Por qué o por qué no?*

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Somos familia

Tiempo sugerido: Dos sesiones de 30 a 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes identificarán actividades/eventos importantes relacionados con sus familias.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>computadora portátil o dispositivo tecnológico para la investigación</li><li>artículos de arte</li><li>cartulina</li><li>cartulina</li><li>nociones (botones, broches, hilo, cinta, etc).</li><li>fotos</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cresta de la familia</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán un escudo familiar para identificar cuáles son los valores de su familia.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué crees que es importante para tu familia?</i></li><li>Los estudiantes hablarán con miembros de la familia (padres, hermanos, abuelos, tías/tíos, primos, etc.) para determinar qué áreas/temas los miembros de la familia consideran importantes. Esto podría incluir educación, viajes, creatividad, etc.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es un escudo familiar?</i></li><li>El facilitador compartirá un ejemplo de cómo se ve un escudo familiar o hará que los estudiantes busquen en la web imágenes de escudos familiares.</li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes trabajarán con un adulto/facilitador de confianza para identificar cuatro áreas/temas que son importantes para su familia.</li><li>Luego planificarán el diseño de su escudo familiar.</li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes utilizarán una variedad de materiales y objetos para crear un escudo familiar que se presentará.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo decidiste qué incluir en el escudo familiar?</i></li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes elegirán dos áreas/temas para incluir en el escudo familiar.

Los académicos investigarán la historia de los escudos familiares.

Los estudiantes elegirán dos áreas/temas para incluir en el escudo familiar.

## Reflexión de la actividad:

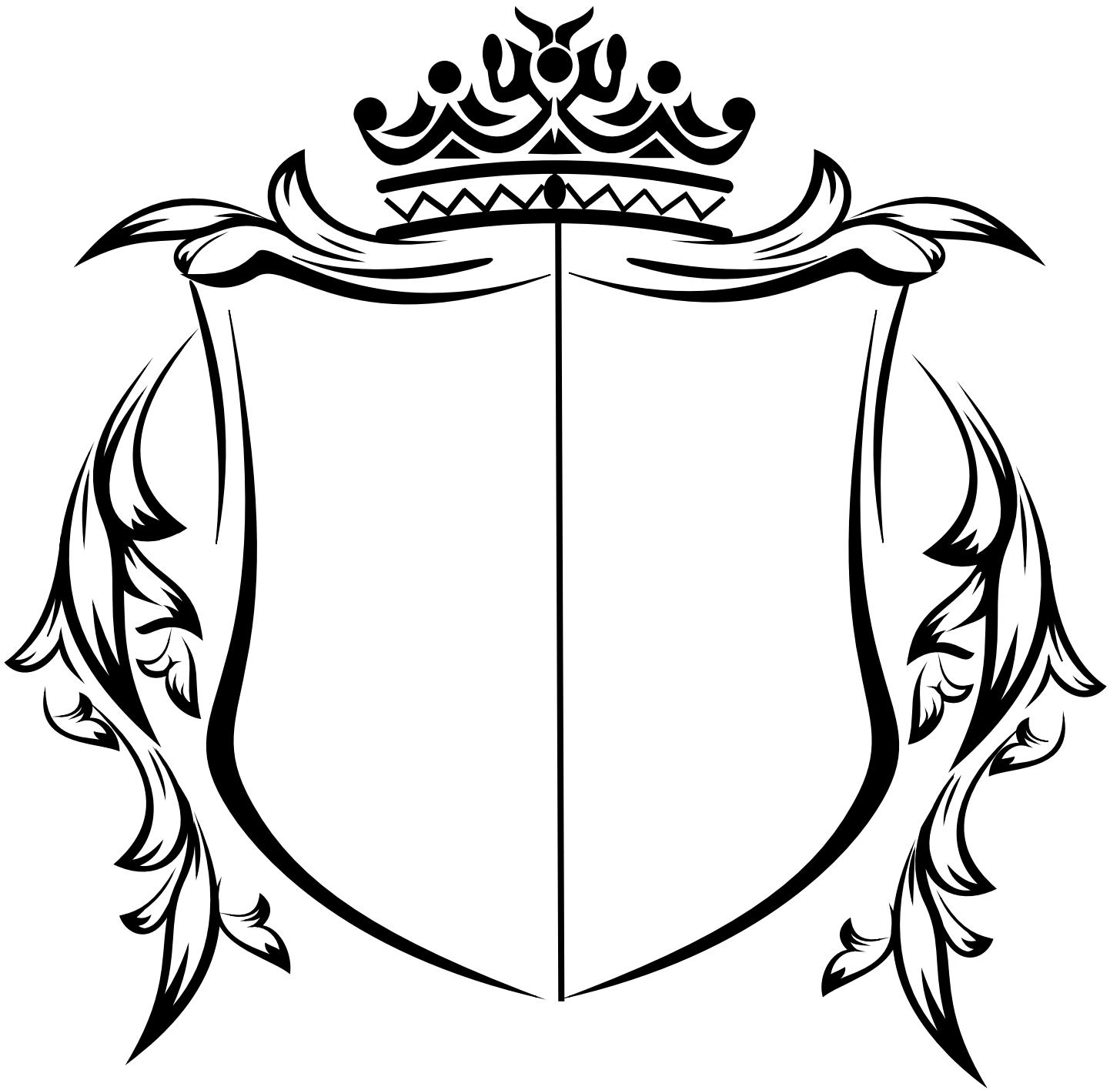
¿Qué aprendiste al completar la actividad del escudo familiar?

## Recursos suplementarios:

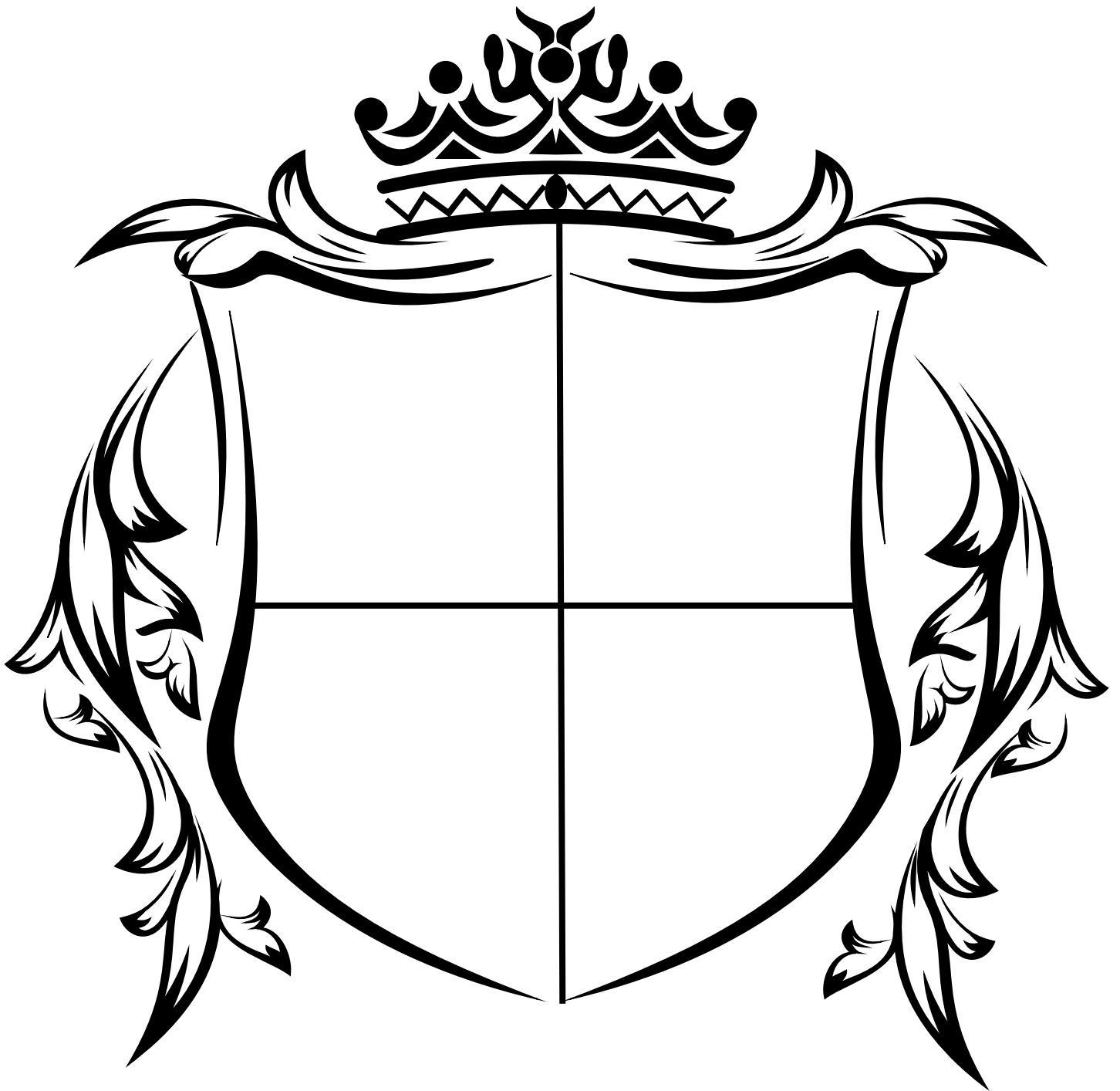
Crestas familiares



# Cresta de la familia



# Cresta de la familia



# Plan de actividades

**Título: Tiempo en familia**  
**Tiempo sugerido: 45 minutos**  
**Grado(s) sugerido(s): K- 5**

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos crearán una imagen de sus metas futuras.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cartulina</li><li>marcadores</li><li>plantilla de calendario mensual</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>escriba</li><li>guardián del calendario</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán un cronograma mensual que identifique todas las actividades/citas de la familia. Luego encontrarán dos fechas para "Tiempo en familia".</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a tener una reunión grupal. Este es un momento para que discutamos muchos temas. El tema de hoy es "Tiempo en familia". El facilitador escribe "Tiempo en familia" en la pizarra.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Académicos, cuando escuchen "Tiempo en familia", díganme ¿qué es lo primero que les viene a la mente? El facilitador acepta respuestas razonables de los académicos y las redirige según sea necesario.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora es el momento de hablar un poco más sobre el "Tiempo en familia" con un amigo. Todos se dirigen a su compañero de codo o a la persona sentada a su lado y discuten cómo sería para ustedes "Tiempo en familia" en un mundo perfecto.</i></li><li><b>Los estudiantes discutirán con un amigo cómo sería para ellos "Tiempo en familia" en un mundo perfecto. Luego, el facilitador mostrará una imagen de un calendario o señalará el calendario en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Estoy sosteniendo un calendario para el mes de "septiembre". El calendario me muestra cada día del mes. Ahora quiero que pienses en cómo se conecta un calendario con el "Tiempo en familia". El facilitador acepta todas las respuestas razonables y redirige según sea necesario.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Primero, quiero que piense en algunas de las actividades que ya realiza todos los días. Por ejemplo, algunos de ustedes pueden tener práctica de fútbol los martes y jueves, mientras que otros pueden tener práctica de porristas los miércoles. A continuación, anotaré algunas de las actividades que ya tienes programadas en una cartulina o cartulina.</i></li></ul>





	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora elegiré a alguien para que sea el escriba del calendario. Su trabajo como escriba del calendario es registrar todas las actividades conocidas en el calendario mensual. También necesitaremos un administrador de calendario. El trabajo del encargado del calendario es mantenerse al día con el calendario y asegurarse de que la familia respete el calendario semanal y mensual.</i></li> <li>• <b>El facilitador seleccionará a dos académicos para que sean el "escribiente del calendario" y el "guardián del calendario".</b> Luego, el facilitador le pedirá al escriba del calendario que comparta la información que se incluyó en el calendario.</li> <li>• <b>Luego, el facilitador trabajará con los estudiantes para identificar dos fechas que estén disponibles para "Tiempo en familia".</b> Una vez que los estudiantes hayan identificado las fechas, pensarán en posibles actividades de "Tiempo en familia" en las que participarán en los días programados.</li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador pondrá al "Guardián del Calendario" a cargo de recordarle a la familia las fechas programadas.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora, estudiantes, es el momento de registrar sus actividades en su propio calendario, agenda, teléfono, etc. Expliquen por qué es importante que su familia planifique su mes. ¿Cómo fue útil esta actividad?</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una copia más grande (tamaño cartulina) de la plantilla del calendario. Se pueden utilizar notas adhesivas para las actividades.

Los estudiantes pueden concentrarse en una actividad de Tiempo en Familia.

Los estudiantes más jóvenes pueden usar pegatinas para representar actividades en las que pueden participar sus familias. También pueden hacer dibujos.

Los estudiantes pueden planificar su actividad de Tiempo en Familia haciendo reservas concretas y/o identificando juegos.

Los académicos pueden planificar actividades para los próximos dos meses.

Los estudiantes pueden usar íconos con imágenes para actividades (noche de cine, iglesia, compras, juegos, etc.).

## Reflexión de la actividad:

Los académicos hablarán sobre por qué es importante crear un horario familiar que incluya tiempo para que toda la familia participe de manera colaborativa en las actividades.

## Recursos suplementarios:

Nuestra plantilla de planificador familiar mensual y nuestro planificador de actividades semanal



# Nuestro planificador familiar mensual

Enero							febrero							marzo							abril						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6		1	2	3					3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				25	26	27	28	29										28	29	30				

mayo							junio							julio							agosto						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	1	2	3					
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

septiembre							octubre							noviembre							diciembre						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

Nota:

Importante:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Nuestro planificador familiar mensual

Instrucciones: Reflexiona sobre todas las actividades que realizas cada semana. Registre cada actividad bajo los días en que participa en ella. Por ejemplo, si practica fútbol los martes y jueves, escriba "fútbol" tanto en martes como en jueves.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

--	--	--	--	--	--	--



## Mes de un vistazo: septiembre

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



¿Qué te trae alegría?	Es importante entender cómo hacerte feliz.	alegría	30 minutos
Los sonidos de la felicidad	La música puede ayudar a impactar tu estado de ánimo.	banda sonora, tempo	45 minutos
Confianza y chatea	Identificar personas en las que pueda confiar le ayudará a obtener apoyo cuando sea necesario.	confianza, sentimientos	45 minutos
Exprésate	Llevar un diario puede ayudarle a aprender a comunicar sus sentimientos.	diario, llevar un diario, exprésate	45 minutos

# Septiembre



# Plan de actividades

Título: ¿Qué te trae alegría?

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes podrán identificar cosas o personas que les brinden alegría.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>elemento o imagen que el facilitador comparte con la clase</li><li>papel</li><li>lápiz</li><li>lápices de color</li><li>marcadores</li><li>hoja de anotaciones de alegría</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes harán una lista de cosas/personas que les traen alegría.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador llamará a los estudiantes a la alfombra o a un área centralizada para una reunión grupal.</li><li><b>Facilitador:</b> <i>La alegría es un sentimiento general de felicidad y bienestar. Las personas en la vida a menudo buscan la alegría para mejorar sus vidas. Cuando las personas tienen alegría en sus vidas, les da una sensación de felicidad y bienestar. ¿Qué te trae alegría?</i></li><li>El facilitador mostrará un elemento o una imagen a los alumnos y les explicará por qué les produce alegría.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador compartirá un momento en el que estuvieron tristes, incluido lo que hicieron para ayudarlos a sentirse mejor.</li><li>Luego, el facilitador proporcionará a los estudiantes papel, lápices, marcadores y/o crayones para crear sus listas de personas/cosas que les traen alegría.</li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos pueden compartir su lista con otros académicos y discutir si tienen cosas en común en sus listas.</li></ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos pueden utilizar marcos de oraciones para ayudarse con su escritura.

Los eruditos pueden escribir una carta a la persona que les trae alegría.

Los eruditos pueden ilustrar lo que les produce alegría.

Los académicos pueden utilizar marcos de oraciones para ayudarse con su escritura.

## Reflexión de la actividad:

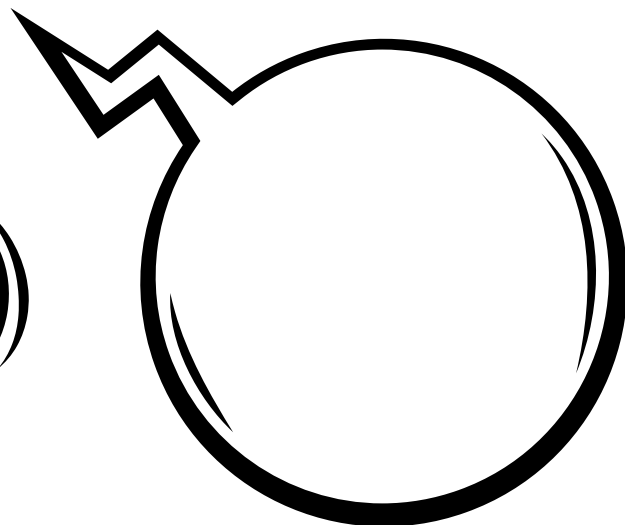
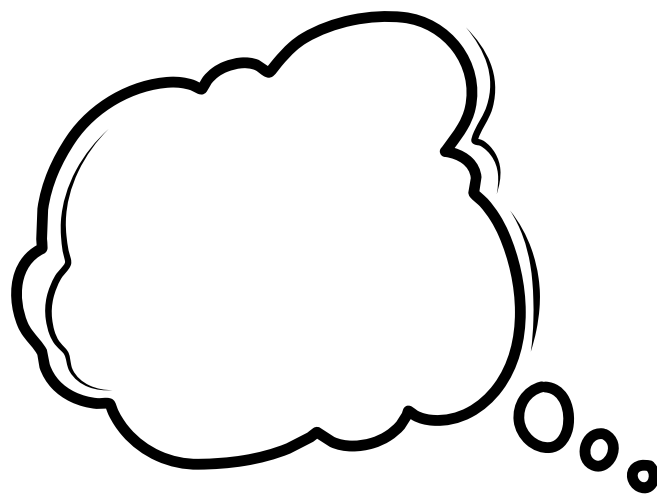
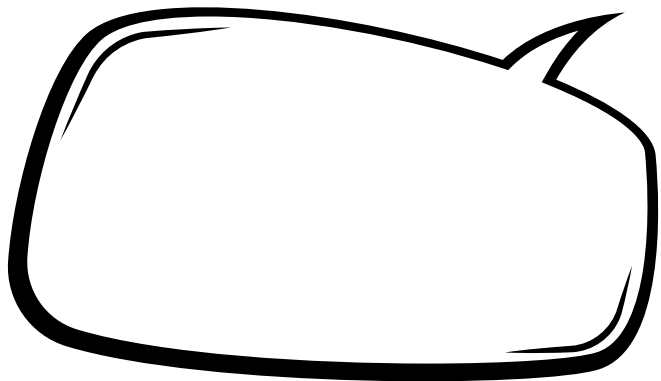
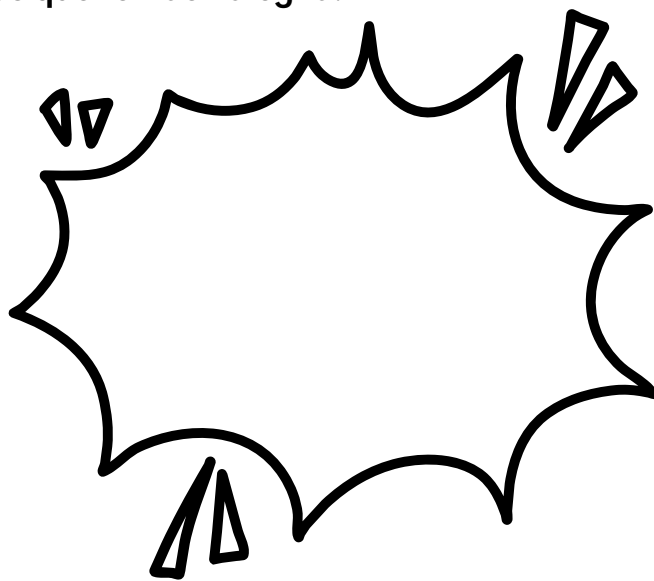
Los académicos pueden reflexionar y escribir tres formas en que pueden llevar alegría a los demás.

## Recursos suplementarios:



# jota de alegría

Enumera personas y cosas que te traen alegría.





# Plan de actividades

Título: Enfrenta los sonidos de la felicidad

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos identificarán música que levante el ánimo y promueva la positividad.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>plantilla o papel</li><li>bolígrafo o lápiz</li><li>los medios para reproducir cuatro canciones preseleccionadas (tempos variados)</li><li>*Identificar las cuatro canciones antes de la sesión.</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>banda sonora</li><li>tiempo</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes trabajarán de forma independiente o en familia para crear una lista de canciones que les traigan alegría.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador tocará 30 segundos de una canción.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo te hace sentir esa canción?</i></li><li><b>El facilitador repetirá esto con cuatro canciones diferentes.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La música puede provocar muchos sentimientos. Pueden ser recordatorios de buenos y malos momentos. Las canciones pueden hacerte moverte y bailar para expresar tus pensamientos y sentimientos.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a crear una banda sonora de canciones que nos traigan alegría o nos hagan sentir felices y llenos de energía.</i></li><li><b>El facilitador repartirá papel para que los estudiantes puedan enumerar sus canciones. Los académicos generarán sus listas.</b></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los académicos compartirán su lista de canciones y explicarán por qué esas canciones les traen alegría.</b></li></ul>



# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador puede discutir las letras de canciones seleccionadas para garantizar la comprensión.</p> <p>El facilitador puede explicar cómo el tempo de la música también puede dictar los sentimientos que se tienen al escucharla.</p>	<p>Los estudiantes pueden trabajar con miembros de la familia para crear una canción que les traiga alegría.</p> <p>Los estudiantes pueden pedirle a un miembro de la familia que trabaje con ellos para crear un baile con una de las canciones de su lista de reproducción.</p>	<p>El facilitador puede escribir la lista para los académicos.</p> <p>El facilitador puede discutir las letras de canciones seleccionadas para garantizar la comprensión.</p> <p>El facilitador puede explicar cómo el tempo de la música también puede dictar los sentimientos que se tienen al escucharla.</p>
---	---	--

## Reflexión de la actividad:

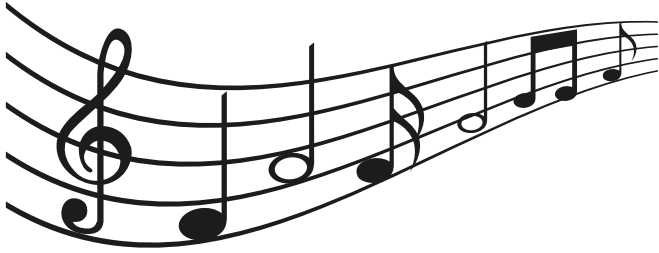
Los académicos reflexionarán sobre el mejor momento para reproducir su banda sonora.  
¿Cómo o por qué sería útil?

## Recursos suplementarios:

Plantilla de banda sonora de la felicidad



# Banda sonora de la felicidad



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

_____	_____	_____	_____

_____



# Plan de actividades

Título: Confianza y conversación

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán los beneficios de comunicarse con personas en las que confían.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>plantilla de lugar seguro para chatear</li><li>bolígrafo</li><li>lápiz</li><li>lápices de color</li><li>marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>confianza</li><li>sentimientos</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los académicos explorarán personas confiables con las que pueden hablar cuando sea necesario y crearán una lista de espacios seguros.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo sabes cuando te sientes feliz, emocionado o tranquilo? Permítale que los estudiantes respondan verbalmente. El facilitador puede escribir respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo se siente tu cuerpo cuando te sientes feliz, emocionado o tranquilo? Permítale que los estudiantes respondan verbalmente. El facilitador puede escribir respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado, molesto, frustrado o solo? ¿Alguna vez te has sentido triste o has tenido poca energía durante mucho tiempo? ¿Alguna vez has sentido que no te divertías haciendo cosas que normalmente disfrutas y no podías entender por qué? Permítale que los estudiantes respondan verbalmente. El facilitador puede escribir respuestas.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Puede haber momentos en los que no estés tan feliz o no tengas tanta energía como normalmente. Es posible que no se sienta motivado para hacer las cosas que normalmente le gusta hacer. También puedes sentirte estresado por algo. Estos sentimientos son normales. Si alguna vez siente que necesita hablar de ello con alguien en quien confía, está bien hacerlo. Hablar con alguien en quien confíes podría ayudarte a sentirte mejor. ¿Qué significa confiar en alguien? Permítale que los estudiantes respondan verbalmente. <b>El facilitador puede escribir respuestas.</b></li><li><b>El facilitador guiará la conversación sobre la confianza.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Es importante que hable con las personas adecuadas cuando comparta sus sentimientos. Las personas en las que confías deben ser amables y respetar tus sentimientos.</i></li></ul>

**Impulsar  
(enseñar)**

- **Facilitador:** *Creemos una lista de espacios seguros de personas en las que pueda confiar para hablar si es necesario. Puedes guardar la lista en un lugar seguro en caso de que la necesites.*
- **Creemos una lista de espacios seguros de personas en las que puede confiar para hablar si es necesario. Puedes guardar la lista en un lugar seguro en caso de que la necesites.**
- **El facilitador compartirá un ejemplo:**

Persona	Cómo llegar a ellos cuando sea necesario.
Mamá	Habla con ella cuando llegue a casa. Llámala (555) 555-5555.
mi amigo chancey	Envíale un mensaje de texto en Instagram.

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

- **Facilitador:** *Tómese un momento para pensar en cómo se ha sentido. (Espere un tiempo adecuado.) ¿Siente que necesita hablar sobre algo que le ayudará a sentirse mejor o le animará a hacer algo? Si es así, piense en una persona en su Lista de Espacio Seguro. Asegúrese de hablar con la persona tan pronto como pueda.*

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede ayudar/modelar cómo ponerse en contacto con personas de confianza identificadas por el académico.

Los académicos pueden crear una versión digital de la Lista de espacios seguros.

El facilitador puede escribir respuestas compartidas verbalmente.

El facilitador puede ayudar/modelar cómo ponerse en contacto con personas de confianza identificadas por el académico.

## Reflexión de la actividad:

Facilitador: Revise la lista para asegurarse de que incluya todas las formas en que puede comunicarse con todas las personas en su lista. Déjame saber si puedo ayudarte si no sabes cómo contactarlos.

## Recursos suplementarios:

Plantilla A o Plantilla B de lista de espacios seguros



# Plantilla B de lista de espacios

Nombre: \_\_\_\_\_

Persona	Cómo llegar a ellos cuando sea necesario



# Plantilla A de lista de espacios

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre	Ilustración de la persona	Cómo llegar a ellos cuando sea necesario





# Plan de actividades

Título: Exprésate

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para crear una entrada de diario.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• plantilla de diario</li><li>• lápiz</li><li>• sobre</li></ul> <b>Vocabulario:</b>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes aprenderán a expresarse a través de un diario.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Qué significa expresarse? Permita que los estudiantes respondan verbalmente.</i></li><li>• <b>Facilitador:</b> <i>A veces necesitamos expresarnos para mostrar cómo nos sentimos o compartir algo que sucedió durante el día. Estos eventos o sentimientos pueden ser positivos (felices o divertidos) o negativos (decepcionantes o enojados). A veces no puedes hablar con nadie o quieres guardarte la experiencia para ti, y está bien. Puede resultar útil expresar sus sentimientos y compartir eventos escribiendo un diario. ¿Alguna vez has escrito un diario? Permita que los académicos respondan. Es mucho mejor que correr para contar todos tus negocios en las redes sociales.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Practiquemos juntos. Ming es hijo único. Acaba de enterarse de que sus padres van a tener un bebé. Si fueras Ming, ¿cómo te sentirías? Explicar por qué. Permita que los estudiantes compartan sus sentimientos. Modele cómo escribir una entrada de diario en primera persona. Ex. "Tengo muchos sentimientos hoy. Vamos a tener un nuevo bebé. Estoy feliz de ser hermana mayor y triste porque disfruto ser hija única. No quiero tener que ayudar a cambiar pañales".</i></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Qué tienes en mente? Escribe sobre eso. Lo que escribes o dibujas es especial para ti. No tienes que compartirlo con otros.</i></li></ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes sugerencias de oraciones para ayudar.

Los eruditos pueden dibujar ilustraciones.

Los académicos pueden escribir un poema sobre los sentimientos o eventos que escriben en su diario.

Los académicos pueden establecer una conexión entre una canción y el evento o los sentimientos expresados en la entrada del diario.

Los eruditos pueden dibujar ilustraciones.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes sugerencias de oraciones para ayudar.

Alguien puede servir como escriba del erudito.

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *¿Cómo te sentiste después de expresarte escribiendo un diario? ¿Cuándo sería un buen momento para escribir un diario en familia o individualmente? Puede colocar la entrada de su diario en un sobre para mayor privacidad. Si es privado, sólo usted o las personas a las que permita verlo podrán hacerlo.*

## Recursos suplementarios:

Plantillas A y B





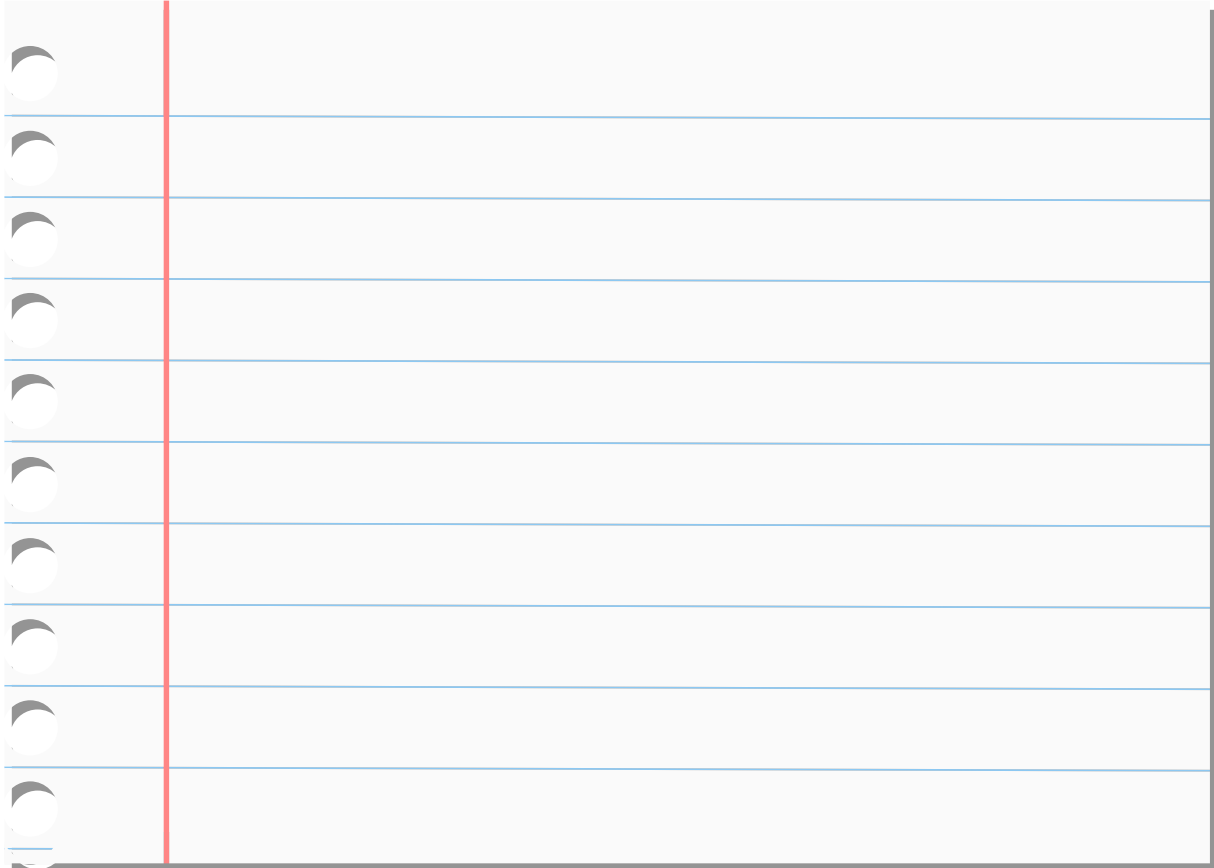
# Plantilla B de diario

## Exprésate

**Dibuja aquí**



**Escribe aquí**



# Mes de un vistazo: octubre

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



Solo di no	Es importante decir no a las drogas para mantener un bienestar saludable.	drogas, presión de grupo	30-40 minutos
Sea un salvavidas	Es importante saber a quién llamar para pedir ayuda durante una crisis.	línea de vida	30-45 minutos
Yo también soy un influencer	Las redes sociales pueden ser una forma de enviar mensajes e ideas positivas.	influenciador, redes sociales	30-45 minutos
Útil versus dañino	Algunas drogas son útiles para el cuerpo, mientras que otras no.	medicina, drogas	Dos sesiones de 30 minutos

# Octubre



# Plan de actividades

Título: **Simplemente diga no**

Tiempo sugerido: **30 minutos**

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos descubrirán formas de decir no a las drogas.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Papel de gráfico</li><li>Póster Maneras de decir no a las drogas.</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>drogas</li><li>presión de grupo</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes interpretarán escenarios sobre cómo decir no a las drogas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador comenzará preguntando a los estudiantes qué son las drogas y si pueden nombrar alguna. El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes en un papelógrafo.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Las drogas son sustancias químicas que usted introduce en su cuerpo. Pueden cambiar su forma de sentir o actuar. Hay medicamentos llamados medicamentos que son seguros porque los receta un médico o los venden en las tiendas. Es posible que haya tomado ese tipo de medicamentos si antes ha tenido dolor de cabeza o de estómago. Existen otros tipos de medicamentos que no son seguros y pueden dañar su cuerpo. Estos medicamentos no están bien y no debes tomarlos. Hoy aprenderemos sobre las drogas y formas de decirles no.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Si alguien te ofrece drogas, di que no. Si alguien intenta obligarte a hacer algo que no quieres hacer, eso se llama presión de grupo. Es posible que la gente intente convencerte de que las drogas son geniales o de que todo el mundo prueba las drogas. Si alguien intenta presionarlo para que consuma drogas, hágase estas preguntas:</i><ul style="list-style-type: none"><li>¿Es seguro?</li><li>¿Esto me hará daño a mí o a alguien que amo?</li><li>¿Es lo correcto?</li></ul></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora hablemos de formas de decir no si alguien te ofrece drogas. El facilitador mostrará el cartel "Maneras de decir no a las drogas" y discutirá las diversas formas en que los académicos pueden decir no.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Estas son sólo algunas maneras en que podemos decir no a las drogas. ¿Puedes pensar en otras formas de decir que no? El facilitador registrará las respuestas en un papelógrafo.</i></li></ul>



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

- **Facilitador:** Hemos aprendido formas en las que podemos decir no a las drogas. Algunas de esas formas incluyen:
  - Alejarse y encontrar amigos en los que pueda confiar.
  - Recibir consejos de un adulto en quien confíes.
  - Decir "No, y por favor no me vuelvas a preguntar".
  - Sugerir otras cosas que hacer (ejemplo: tengo un videojuego nuevo al que podemos jugar).
- **Facilitador:** Ahora vamos a crear carteles que muestren cómo se puede decir no a las drogas.



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes raíces de oraciones para ayudarlos a escribir sus respuestas.

Los académicos pueden crear un folleto sobre cómo decir no a las drogas.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes indicaciones con imágenes para ayudarlos a crear un cartel.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes pueden compartir sus carteles con un compañero y discutir su forma favorita de decir no a las drogas.

## Recursos suplementarios:





# ¡Maneras de decir no a las drogas!

**Alejarse**



**Habla con un adulto de confianza**



**¡Di no! Y por favor no me vuelvas a preguntar.**



**Sugiera otras cosas que hacer.**



# Plan de actividades

Título: Sea un salvavidas

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifique personas a las que puedan recurrir cuando necesiten ayuda.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>folleto de salvavidas</li> <li>fichas o notas adhesivas</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>línea de vida</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos identificarán su "salvavidas" en tiempos de crisis.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>A mano alzada, ¿cuántos de ustedes han oído hablar del programa ¿Quién quiere ser millonario?</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Este programa de juegos alguna vez fue muy popular. Durante el juego, los concursantes respondieron hasta quince preguntas y cada pregunta correcta ayudó al concursante a aumentar sus posibilidades de convertirse en millonario. Bueno, los productores del programa sabían que los concursantes a veces podrían necesitar ayuda para responder una pregunta. Por lo tanto, crearon herramientas llamadas "Lifelines". Los concursantes podrían apoyarse en sus "Lifelines" para ayudarlos a responder preguntas y aumentar sus posibilidades de tener éxito en el programa de juegos.</i></li> <li><b>Facilitadores:</b> <i>Creo que todos necesitan su propio "salvavidas". Necesita tener a alguien a quien acudir cuando necesite ayuda en situaciones de la vida real.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora quiero que pienses detenidamente en las personas que pueden ayudarte cuando estés en problemas. Dé a los académicos dos minutos para pensar.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>En la nota adhesiva que te proporcioné, quiero que escribas el primer nombre que te vino a la cabeza. Dé tiempo a los estudiantes para que escriban el nombre de alguien.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora dirígete a tu amigo y cuéntale por qué fue la primera persona en la que pensaste. Repita esta actividad hasta que los alumnos hayan escrito tres nombres de personas a las que llaman para pedir ayuda si tienen problemas. (Si esto se hace con la familia, los estudiantes pueden simplemente discutir los nombres de las personas en las que pensaron).</i></li> </ul>



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

- **Facilitador:** *Bien, has elegido tres salvavidas. También ha dado buenas razones para elegir a estas personas específicas. **El facilitador distribuirá el folleto del salvavidas.***
- **Facilitador:** *El último paso de esta actividad es completar el organizador gráfico que les he proporcionado. Una vez que haya terminado, quiero animarle a que coloque esto en algún lugar de su habitación o de su casa para recordarle las personas con las que puede hablar cuando las cosas se pongan difíciles. **Dé tiempo a los estudiantes para que completen el organizador gráfico.***



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden traer fotografías de las personas que quieran utilizar como sus salvavidas.

Los académicos pueden enviar una postal a uno de sus salvavidas y explicarles por qué fueron identificados como salvavidas.

A los estudiantes se les pueden dar marcos de oraciones para que los utilicen para completar el organizador gráfico. Los marcos de las oraciones deben incluir raíces relacionadas con "por qué" eligieron a una persona en particular.

## Reflexión de la actividad:

Facilitador: Piense en cada persona que seleccionó como salvavidas. Ahora piensa en lo que puedes hacer para que tus compañeros te identifiquen como un salvavidas, especialmente si alguien les ofrece drogas. Permita que los académicos compartan sus respuestas.

## Recursos suplementarios:



# ¿Quiénes son mis líneas de vida?

Nombre: \_\_\_\_\_

Primer salvavidas	¿Por qué elegí este salvavidas?

Segundo salvavidas	¿Por qué elegí este salvavidas?

Tercer salvavidas	¿Por qué elegí este salvavidas?



# Plan de actividades

Título: Yo también soy un influyente

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán que pueden ser una influencia positiva para los demás.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gráfico de Tiktok e Instagram.</li><li>Soy un organizador gráfico influencer.</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>hombre de influencia</li><li>medios de comunicación social</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos harán una lluvia de ideas sobre el papel de un influencer social y discutirán las formas en que pueden ser influencers.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador muestra los logotipos de TikTok e Instagram en el tablero.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuántos de ustedes han visto estos logotipos antes? Aceptar respuestas razonables.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo usan TikTok las personas que conoces? Aceptar respuestas razonables.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a discutir formas en las que usted también es un "Influencer".</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Nuestra actividad de hoy incluye dos términos de vocabulario clave. El primero son las redes sociales. ¿Qué sabes sobre las redes sociales? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora veremos el segundo término: influencer. Quiero escuchar tu opinión sobre qué es un influencer. <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Los dos términos juntos crean el término "Influencer de redes sociales". Se trata de alguien que podría tener millones de seguidores. Las personas pueden ver su canal de YouTube y sus videos en TikTok e Instagram. Personas de todo el mundo los conocen por crear contenido. ¿Puedes darme ejemplos de influencers? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Saben que son influencers? Piense en lo que discutimos sobre las personas influyentes en las redes sociales. ¿Por qué crees que te considero un influencer? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></i></li></ul>



<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ustedes son personas influyentes porque también hay gente mirándolos. Tus amigos te miran en la escuela y en la comunidad. Tu familia te vigila en casa. Ustedes son modelos a seguir para sus amigos, familiares y muchas otras personas. Están observando todo lo que usted hace y cuentan con usted para hacer lo mejor que pueda y vivir una vida positiva y libre de drogas.</i></li> </ul>
<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El facilitador distribuye el organizador gráfico "Influencer" a todos los académicos.</b></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Ahora quiero que examines el papel que tienes delante. Piense en las formas en las que ya es o podría ser una persona influyente en su hogar, escuela y comunidad.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los estudiantes de K-2 pueden hacer dibujos en el organizador gráfico "Influencer" en lugar de escribir oraciones.

Los académicos pueden investigar una organización comunitaria para convertirse en "influenciadores" para sus pares en esa organización.

A los estudiantes se les puede permitir trabajar con un compañero para ayudarlos a generar ideas para completar su organizador gráfico.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos compartirán el organizador gráfico "Influencer" que les exige reflexionar sobre cómo pueden ser influyentes en sus hogares, escuelas y comunidades.

## Recursos suplementarios:





# Tarjetas fotográficas para redes sociales



# ¡Yo también soy influencer!

Nombre: \_\_\_\_\_

Formas en que influyo en los demás  
en la **escuela**

--

Maneras en que influyo a otros en  
**Hogar**

--

Formas en que influyo en otros en la  
**comunidad**

--

Soy **unico** porque

--



# Plan de actividades

Título: Útil versus dañino

Tiempo sugerido: Dos sesiones de 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos compararán los medicamentos recetados con otros medicamentos.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>gráfico SQA (KWL),</li><li>tabla útil versus dañina</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>medicamento</li><li>drogas</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Durante esta sesión, los estudiantes aprenderán sobre las drogas dañinas y en qué se diferencian de los medicamentos/recetas. Los académicos discutirán ejemplos de drogas/medicamentos que son útiles y aquellos que son dañinos.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará un gráfico SQA (KWL).</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué sabes sobre las drogas? El facilitador registrará las respuestas en la parte "Saber" del cuadro SQA (KWL).</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué quieres saber sobre las drogas? El facilitador registrará las respuestas en la parte "Quiero saber" del cuadro SQA (KWL).</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy hablaremos sobre medicamentos que pueden ser perjudiciales para nosotros y medicamentos recetados o medicinas que pueden ayudarnos a sentirnos mejor.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguien quisiera compartir un momento en el que estuvo enfermo? ¿Qué te hizo sentir mejor? Pida a varios académicos que compartan sus respuestas.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando estás enfermo, a veces tus padres o tutores pueden darte medicamentos para ayudarte a sentirte mejor. Esos medicamentos/medicamentos están bien porque pueden provenir del médico y son seguros de tomar. Tus padres también pueden ir a la farmacia o droguería a comprar medicamentos. Esos fármacos/medicamentos pueden ayudarte a sentirse mejor.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Existen otras drogas que no son seguras para usted y esas drogas pueden hacerle daño. Pueden dañar su cuerpo y enfermarlo. Cuando se ingieren o se toman de otras formas, las drogas pueden cambiar cómo se siente o actúa. No sólo eso, las drogas nocivas también pueden cambiar tu apariencia. Pueden hacerte perder peso, cambiar el color de tus dientes e incluso pueden impedir que crezcas.</i></li></ul>



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

- **Facilitador:** *Escuche mientras leo los siguientes escenarios. Dé el visto bueno hacia arriba si cree que el medicamento es útil y hacia abajo si cree que el medicamento es dañino.*
- **Facilitador:** *Ace se despierta con una temperatura de 103 grados. Su mamá le da medicamentos para reducir la fiebre para niños. Ace toma el medicamento y su temperatura vuelve a la normalidad. ¿Este medicamento es útil o dañino?*
- **Facilitador:** *Ace camina a casa desde la escuela y ve a un grupo de niños vapeando. Le dicen a Ace que debería intentarlo porque le hará sentir bien. ¿Vapear es útil o perjudicial?*
- **Facilitador:** *Ace está visitando a su amigo Bluebird cuando le sugiere que prueben una bebida del gabinete "especial" de sus padres que contiene bebidas para adultos con alcohol. ¿Son estas bebidas útiles o dañinas?*
- **Facilitador:** *Ace se despierta una mañana con dolor de muelas. Él está sufriendo mucho. Su mamá le da una crema anestésica para que se la aplique en los dientes y las encías. ¿Este medicamento es útil o perjudicial?*
- **El facilitador hará que los estudiantes identifiquen y comparen medicamentos útiles con medicamentos dañinos.**



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos pueden utilizar una raíz de oración como: La medicina es útil porque\_\_\_\_\_.

Los académicos pueden crear un video de YouTube o un anuncio de servicio público sobre los peligros de las drogas nocivas.

El facilitador proporcionará a los estudiantes imágenes y palabras coincidentes como ejemplos de drogas útiles y dañinas.

## Reflexión de la actividad:

El facilitador hará que los estudiantes revisen la tabla de medicamentos útiles versus dañinos y discutan cómo pueden identificar los medicamentos útiles versus dañinos.

## Recursos suplementarios:



# Útil versus dañino

Nombre: \_\_\_\_\_

Útil	Dañino



## Mes de un vistazo: noviembre

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



Charadas de sentimientos	Comprender las emociones de los demás promoverá relaciones positivas.	N / A	35 minutos
La actitud de gratitud de Ace.	Es importante apreciar lo que es cercano y querido al corazón.	gratitud	45 minutos
¡Hora de comer!	Comer alimentos saludables puede ayudar a mantener su cuerpo sano.	opciones saludables	30 minutos
¡Estamos en movimiento!	Hacer un seguimiento de la actividad diaria es un gran recordatorio de la importancia de estar en buena forma física.	activo, saludable	45 a 60 minutos

# Noviembre



# Plan de actividades

Título: Charadas de sentimientos

Tiempo sugerido: 35 minutos

Grado(s) sugerido(s): K2-5

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes desarrollarán una conciencia del lenguaje corporal y aprenderán a reconocer y "leer" fácilmente las expresiones faciales.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>moderador adulto</li><li>hoja de papel en blanco</li><li>tijeras</li><li>marcadores/lápices/bolígrafos</li><li>temporizador/reloj</li></ul> <b>Vocabulario:</b>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes usarán expresiones faciales para identificar emociones usando charadas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Las personas ponen caras diferentes cuando sienten emociones diferentes. ¿Cómo se puede saber cuando una persona está feliz? ¿Cómo se puede saber cuando una persona está triste? Dé tiempo a los académicos para responder.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas pistas que le ayudarán a descubrir lo que siente la otra persona? Dé tiempo a los académicos para responder.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Podemos decir mucho sobre cómo se siente alguien sin que hable. Las expresiones faciales y el lenguaje corporal de una persona pueden decir mucho. Vamos a jugar un juego de charadas. Si nunca has oído hablar de las charadas, es un juego en el que representas lo que está en las cartas sin hablar. Por ejemplo, el facilitador se estirará en silencio y hará que los alumnos adivinen "somnoliento".</i><ul style="list-style-type: none"><li>Divide el grupo en dos equipos. Haga que cada persona doble y corte su papel en ocho partes iguales. Dibuja caras de sentimientos en cada cuadrado. Dobra cada cuadrado por la mitad y colócalo en la bolsa/recipiente de papel.</li><li>Lanza una moneda o juega una ronda de piedra, papel o tijera para ver qué equipo va primero. Haz que el primer jugador elija un cuadrado del contenedor del equipo contrario.</li><li>Los estudiantes tendrán 60 segundos para representar la cara sin hablar. Una vez que sus compañeros de equipo adivinan el sentimiento correcto, el otro equipo elige.</li><li>El primer equipo que consiga cinco puntos será el ganador.</li></ul></li></ul>



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

- **El facilitador llevará la puntuación y registrará las respuestas correctas.**
- **Facilitador:** *El equipo \_\_\_\_\_ llegó primero a cinco puntos. Hemos completado esta ronda de charadas.*
- **Facilitador:** *Eso fue divertido, pero realmente es importante aprender a leer los rostros de las personas. Ser capaz de leer caras podría prevenir conflictos o ayudarte a decidir qué decir o hacer en muchas situaciones.*

# Estación de diferenciación

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



<p>Los estudiantes pueden usar palabras con dibujos.</p> <p>Es posible que los estudiantes necesiten usar palabras para describir los sentimientos que enfrentan.</p>	<p>Los estudiantes pueden practicar cómo podrían preguntarle a alguien cómo se siente (juego de roles).</p>	<p>Los estudiantes pueden usar palabras con dibujos.</p> <p>Es posible que los estudiantes necesiten usar palabras para describir los sentimientos que enfrentan.</p> <p>Los estudiantes pueden recibir más tiempo para adivinar o representar las emociones.</p>
---	---	---

## Reflexión de la actividad:

Ace dice: "Muestre algunas de sus caras sentimentales". Consulte las emociones anotadas en las caras del As con estas emociones. Facilitador: ¿Cuándo podría alguien sentir esa emoción? A veces puede resultar difícil saber lo que siente otra persona. Trate de no sacar conclusiones sobre los sentimientos de alguien. Está bien adivinar cómo jugábamos a las charadas. La mejor manera de saber cómo se siente alguien es preguntarle.

## Recursos suplementarios:

Gráficos de sentimientos de Ace's Faces



# Los sentimientos de Ace

ENOJADO



NERVIOSO



ASCO



SOSPECHOSO



ORGULLOSO



ASUSTADO



EXHAUSTO



ENOJADO



DECEPCIONADO



# Los sentimientos de Ace

CALMA



DETERMINADO



TRISTE



PREOCUPADO



ABURRIDO



CONFUNDIDO



SORPRENDIDO



FELIZ



ENTUSIASMADO



# Plan de actividades

Título: Actitud de gratitud de Ace

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos definirán la gratitud e identificarán las cosas, las personas y los lugares buenos en sus vidas.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>rueda de gratitud</li><li>lápiz</li><li>crayones/marcadores</li><li>Papel de gráfico</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>gratitud</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes usarán la rueda de la gratitud para identificar aquello por lo que están agradecidos.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a hablar de la gratitud. Espero que todos los días experimentemos cosas que nos hagan sentir bien, sonreír o incluso reír. Cuando sucede algo bueno y lo decimos en voz alta o lo escribimos, a eso lo llamamos mostrar gratitud.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es la gratitud? El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>La gratitud implica tanto sentir como expresar nuestro agradecimiento. ¿Cuándo deberías sentirte agradecido? El facilitador registrará las respuestas de los académicos.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Estamos agradecidos cuando alguien nos ayuda a propósito? ¿Estamos agradecidos cuando nos beneficiamos de la ayuda de alguien?</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Estoy pensando en una cosa que me ha hecho feliz hoy. Da un ejemplo y escribe la oración.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¡Tu turno! Tómate 30 segundos para pensar en algo que te haya hecho feliz hoy. Piensa en personas, lugares o cosas que te hacen feliz y mantén tu pensamiento.</i></li><li><b>El facilitador permitirá que hasta dos estudiantes compartan sus respuestas y modelen un dibujo o una escritura en una sección de la rueda de gratitud. Anime a los académicos a utilizar la raíz de la oración: Estoy agradecido por...</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora, usando tu rueda de gratitud, dibujarás o escribirás cosas, personas y lugares en tu vida por los que estás agradecido.</i></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Al final de la actividad, permita que los estudiantes compartan con un compañero su rueda de gratitud si así lo desean.</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 reforzará la comprensión de la actividad modelando según sea necesario.</b></p>	<p><b>Los académicos pueden crear/mantener un diario de gratitud.</b></p> <p><b>Los académicos pueden participar en una cruzada de actos de bondad.</b></p> <p><b>Los académicos pueden pensar en formas de retribuir.</b></p> <p><b>Los académicos pueden modelar formas de mostrar gratitud.</b></p>	<p><b>A los académicos se les puede dar más tiempo.</b></p> <p><b>Los académicos pueden recibir asistencia según sea necesario.</b></p>
--	--	---

## Reflexión de la actividad:

**Facilitador:** *No nacemos sabiendo ser agradecidos. Es algo que debemos practicar. Practicar la gratitud muchas veces nos pone de mejor humor. Nos volvemos positivos y esperanzados. Es más probable que notemos las cosas buenas de nuestras vidas. Guarde su rueda de agradecimiento en algún lugar donde pueda verla con frecuencia o tome una fotografía con su teléfono celular. Úselo como un recordatorio de lo bueno de su vida.*

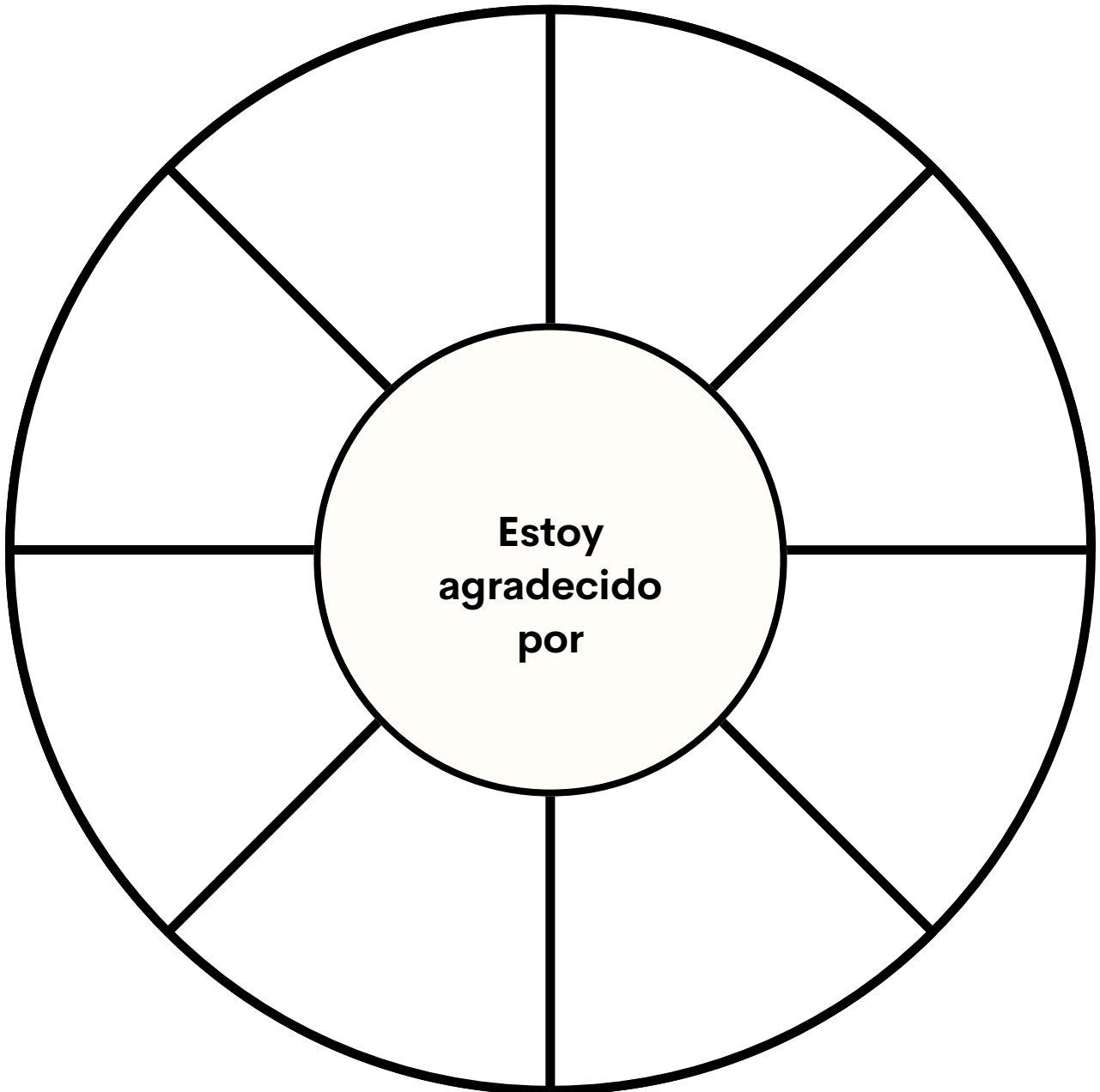
## Recursos suplementarios:

Rueda de gratitud



# Rueda de gratitud

-----Rueda de Gratitud



# Plan de actividades

**Título: ¡Hora de comer!**

**Tiempo sugerido: 30 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes desarrollarán una comprensión de la importancia de elegir alimentos saludables.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel para dibujar</li><li>marcadores</li><li>lápices de color</li><li>revistas</li><li>tijeras</li><li>pegamentos</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>saludable</li><li>opciones</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes harán un dibujo o usarán imágenes de una revista para mostrar qué opciones de alimentos saludables elegirían para una comida.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Es hora de comer (insertar comida- desayuno, almuerzo, cena, etc.). ¿Por qué es importante comer alimentos saludables?</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador involucrará a los estudiantes en una conversación sobre la importancia de comer alimentos saludables.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué hace que los alimentos sean saludables o buenos para tu cuerpo? ¿Nombra algunos alimentos saludables? ¿Con qué frecuencia comes alimentos saludables? El facilitador debe aclarar cualquier idea errónea y proporcionar respuestas a las preguntas de los académicos.</i></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los estudiantes harán un dibujo (o usarán imágenes de una revista) de una comida saludable basándose en la conversación con el facilitador.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Por favor cuéntame por qué elegiste los alimentos que incluiste en tu dibujo.</i></li><li><b>El facilitador y el estudiante discutirán el dibujo del estudiante y determinarán si las opciones de alimentos son saludables o no.</b></li></ul>



# Estación de diferenciación

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



<p>El facilitador mostrará a los estudiantes imágenes de opciones de alimentos saludables.</p> <p>El facilitador ayudará a los estudiantes a decidir sobre opciones de alimentos saludables.</p>	<p>Los estudiantes prepararán comidas saludables con un adulto de confianza.</p> <p>Los académicos crearán un anuncio de servicio público (video) para contarles a otros sobre la importancia de elegir alimentos saludables.</p>	<p>El facilitador ayudará a los estudiantes a decidir sobre opciones de alimentos saludables.</p> <p>El facilitador mostrará a los estudiantes imágenes de opciones de alimentos saludables.</p>
--	---	--

## Reflexión de la actividad:

Haga que los académicos respondan las siguientes preguntas:

- **¿Cuáles son tus tres comidas favoritas?**
- **Según lo que aprendiste al completar la actividad, ¿tus tres alimentos favoritos son saludables? ¿Por qué o por qué no?**

## Recursos suplementarios:






# Plan de actividades

**Título: ¡Estamos en movimiento!**

**Tiempo sugerido: 45–60 minutos**

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes desarrollarán una comprensión de la importancia de estar físicamente activo.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lápiz</li> <li>papel</li> <li>diario</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>activo</li> <li>saludable</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> los estudiantes llevarán un diario de sus actividades físicas durante una semana.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas actividades físicas que los niños pueden hacer para mantenerse activos y saludables?</i> <b>Los estudiantes compartirán verbalmente actividades físicas.</b></li> <li><b>El facilitador escuchará y brindará retroalimentación a tantas respuestas como sea posible.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Por qué crees que es importante estar físicamente activo?</i> <b>Los estudiantes responderán verbalmente.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Por qué crees que es importante estar físicamente activo?</i> <b>Los estudiantes responderán verbalmente.</b></li> <li><b>El facilitador escuchará y brindará retroalimentación a tantas respuestas como sea posible.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Los estudiantes utilizarán papel o un diario para realizar un seguimiento de las actividades físicas que realizan durante al menos una semana.</b></li> <li><b>Los estudiantes calificarán su semana de actividad física usando la siguiente escala y explicarán por qué eligieron la calificación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>¡Soy un campeón! (30 minutos o más minutos al día)</b></li> <li> <b>¡Estoy en buen camino! (20 minutos al día)</b></li> <li> <b>¡Recién estoy empezando! (menos de 20 minutos al día)</b></li> </ul> </li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar imágenes o videos de otras personas físicamente activas para incitar a los estudiantes a elegir actividades físicas.

Los estudiantes harán un video mientras participan en una actividad física. Pueden narrar el video describiendo la actividad en la que participan mientras intentan influir en otros para que se mantengan activos.

El facilitador puede proporcionar imágenes o videos de otras personas físicamente activas para incitar a los estudiantes a elegir actividades físicas.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos deben responder a la siguiente pregunta:

- **¿Qué aprendiste sobre la importancia de estar físicamente activo al completar esta actividad? ¿Eres lo suficientemente activo?**

## Recursos suplementarios:



## Mes de un vistazo: diciembre

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



¿Qué es un matón?	Es importante entender qué es un agresor y qué no es el acoso.	matón	45 minutos
¡Simplemente diga no al acoso!	Hay formas apropiadas de responder al acoso.	matón, verbal, físico, aislamiento, exclusión	30 minutos
Amigo por correspondencia de presión de	Es importante saber cómo responder a la presión de los compañeros.	presión de grupo, positiva, negativa, firme, asertiva	30-45 minutos
Conozca sus factores desencadenantes	Comprender los factores desencadenantes y cómo responder adecuadamente a ellos es una parte importante de una vida saludable.	desencadenantes, mecanismos de afrontamiento	45 minutos

# Diciembre



# Plan de actividades

Título: ¿Qué es un matón?

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos podrán definir el acoso.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>identificar el folleto del matón</li> <li>notas adhesivas/fichas , escenarios de "¿Qué harías tú?"</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>matón</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán qué significa el término acoso y utilizarán escenarios para practicar cómo responder a situaciones de acoso.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador mostrará imágenes del folleto "Identifique al acosador".</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy vamos a hablar sobre el acoso. Mira las imágenes en la pantalla. ¿Puedes identificar cuál de estos eruditos es un matón? Acepte todas las respuestas razonables.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>La verdad es que todos estos podrían ser acosadores. Los matones no tienen una apariencia específica. Podrían ser niños o niñas, altos o bajos, grandes o pequeños.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador distribuirá fichas o notas adhesivas.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>En tus propias palabras, escribe la definición de la palabra matón.</i></li> <li><b>Dé a los estudiantes unos minutos para escribir la definición de la palabra matón y compartir sus respuestas en voz alta.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Todos ustedes hicieron un gran trabajo al describir qué es un acosador y comenzaron a desarrollar una definición para la palabra. La definición real de matón es alguien que constantemente intenta dañar o intimidar a personas que considera vulnerables o que tienen poco poder.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Para la última parte de esta actividad, quiero que revise algunos escenarios. Hablarás del escenario con un amigo y hablarás sobre lo que harías si fueras testigo de algo así. En su discusión, asegúrese de incluir a qué adulto recurriría para obtener apoyo en la situación. (Para cualquier familia que complete esta actividad, es posible que desee leer y discutir los escenarios juntos).</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



**K-2:** El facilitador puede leer los escenarios en voz alta a los estudiantes y permitirles discutir cada escenario en parejas.

Los académicos pueden representar los escenarios o escribir más de ellos.

Los académicos pueden realizar un proyecto de investigación sobre los efectos del acoso.

Los académicos pueden crear una presentación digital sobre la prevención del acoso.

Los estudiantes del idioma inglés se pueden emparejar con un compañero que hable el mismo idioma nativo para que puedan discutir la actividad.

Se puede proporcionar a los académicos una grabación de los escenarios.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos pueden discutir lo que aprendieron sobre el acoso y comprometerse a no ser un acosador ni participar en ningún tipo de acoso.

## Recursos suplementarios:

Vídeo de YouTube Cómo detener el acoso; Seis cosas que puedes hacer si te acosan Vídeo de YouTube



# Drogas útiles versus dañinas



# Escenarios de acoso tipo "¿Qué harías tú?"

**Escenario 1:** John viaja en autobús a la escuela todos los días. Casi todos los días, Billy y Mark se burlan de él por algo que lleva puesto. John suele ignorar a los chicos, pero en los últimos días las cosas han empeorado. Mark y Billy comenzaron a tomar el almuerzo de John y a comérselo de camino a la escuela. Esto significa que John no tiene nada que comer cuando llega la hora del almuerzo.

- ¿Qué harías si estuvieras en el autobús y notaras lo que sucede cada día?

---

- ¿Con quién hablarías?

---

- ¿Qué le dirías a Juan?

---

**Escenario 2:** Sheila tiene algunos desafíos con su lectura. Nunca se ofrece voluntaria para leer en voz alta en clase. Su maestra la anima a leer en voz alta porque cree que el aula es un ambiente seguro. Un día, Sheila finalmente se ofrece voluntaria para leer en voz alta, pero comete varios errores. Brian, uno de sus compañeros de clase, se ríe de ella. El profesor lo detiene inmediatamente. Más tarde ese día, y durante los días siguientes, Brian se burla de Sheila sobre su capacidad de lectura y la insulta.

- ¿Qué harías si fueras testigo de lo que Brian le estaba haciendo a Sheila?

---

- ¿Con quién hablarías?

---

- ¿Qué le dirías a Sheila?

---





## Escenarios de acoso tipo "¿Qué harías tú?"

**Escenario 3:** Mónica se mudó recientemente a un nuevo país. Su familia tuvo que huir de su casa porque las cosas les iban mal. Mónica y su familia tienen muy poco dinero, por eso usa la misma ropa una y otra vez. Carla nota el patrón de ropa que usa Mónica todos los días. Carla incluso hizo un gráfico y les dijo a todos qué usará Mónica cada día. Muchos de los alumnos de la clase se burlan de Mónica y de su ropa. Mónica ya no quiere ir a la escuela todos los días.

- ¿Qué harías si estuvieras en la clase de Mónica y notaras lo que sus compañeros le hacen cada día?

---

- ¿Con quién hablarías?

---

- ¿Qué le dirías a Mónica?

---



# Plan de actividades

Título: ¡Di no al acoso!

Tiempo sugerido: 30 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos identificarán formas de responder al acoso.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> <li>lápices de color</li> <li>fabricantes</li> <li>lápices de colores</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>matón</li> <li>verbal</li> <li>físico</li> <li>aislamiento</li> <li>exclusión</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán un dibujo para demostrar la importancia de no ser un acosador.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando escuchas la palabra acoso, ¿qué significa para ti? Permite que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas formas diferentes en que alguien puede ser un acosador? Permite que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Discuta las respuestas con los académicos y resalte las formas en que el acoso puede ser verbal, físico o fomentar la exclusión/aislamiento.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Si alguien te dice que no quiere compartir su almuerzo contigo, ¿eso es acoso? ¿Por qué o por qué no? Permite que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Si alguien te empuja en el patio de recreo cuando tu maestro no está mirando, ¿es eso intimidación? ¿Por qué o por qué no? Permite que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Si alguien te insulta todos los días, ¿eso es intimidación? ¿Por qué o por qué no? Permite que los académicos respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué hace que una situación sea de acoso? Permite que los académicos respondan. Aclare cualquier idea errónea.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Los estudiantes harán un dibujo para demostrar "Simplemente di no al acoso".</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Explique su dibujo y dígame cómo demuestra "Simplemente diga no al acoso".</i></li> <li><b>El facilitador y los académicos discutirán el dibujo del académico. El facilitador aclarará cualquier idea errónea.</b></li> </ul>

# Estación de diferenciación

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



Los estudiantes pueden usar fotografías de una revista para demostrar "Simplemente di no al acoso".	Los estudiantes pueden escribir una historia corta para respaldar su dibujo "Simplemente di no al acoso".	Los estudiantes pueden usar fotografías de una revista para demostrar "Simplemente di no al acoso".
---	---	---

## Reflexión de la actividad:

Haga que los académicos respondan a la siguiente pregunta:

- ¿Por qué está mal intimidar a los demás?

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Conozca sus factores desencadenantes

Tiempo sugerido: 45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán qué es un desencadenante y cómo les afecta.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>notas adhesivas</li><li>Conozca sus folletos desencadenantes</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>desencadenantes</li><li>mecanismos de copiado</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes identificarán las cosas que los hacen sentir tristes o enojados y encontrarán maneras de ayudarlos cuando se sientan desencadenados.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Académicos, ¿alguna vez han tenido un día maravilloso, pero luego sucede algo y de repente no se sienten como ustedes mismos? <b>Acepte todas las respuestas razonables.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Bueno, lo bueno es que no estás solo. Esto nos pasa a todos. Hoy nos centraremos en identificar las cosas que nos desencadenan. Una vez que conozcamos nuestros factores desencadenantes, hablaremos sobre algunas cosas que podemos hacer antes de que nos desencadenen o una vez que nos sintamos desencadenados.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador escribirá la palabra "Desencadenantes" en la pizarra.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Los académicos se toman un minuto y piensan en lo que significa el término "desencadenantes". Después de haberlo pensado, dame el visto bueno.</li><li><b>Dé tiempo a los estudiantes para pensar y pídeles que compartan sus respuestas.</b></li><li><b>Facilitador:</b> Un desencadenante es un pensamiento o sentimiento que provoca una respuesta que otros pueden considerar negativa. Los desencadenantes varían de persona a persona. Pensemos en eso por un minuto. ¿Cuáles son algunas de las cosas que cambian instantáneamente tu estado de ánimo? Recuerde, a veces pequeñas cosas pueden desencadenarnos e intentar alterar nuestro día. Ahora, ¿alguien quiere compartir un ejemplo de algo que los desencadene? Aceptar respuestas razonables.</li><li><b>Facilitador:</b> Analicemos qué debemos hacer cuando nos sentimos desencadenados. ¿Cuáles son algunas de las cosas que crees que puedes hacer para calmarte cuando te sientes desencadenado? <b>Aceptar respuestas razonables.</b></li></ul>

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

- **El facilitador debe distribuir el folleto "Conozca sus factores desencadenantes".**
- **Facilitador:** *Ahora que hemos discutido los factores desencadenantes, los hemos identificado y sabemos cómo lidiar con algunos de ellos, mire el folleto. Está dividido en dos secciones. En la primera mitad, quiero que enumere algunos de tus factores desencadenantes. Por otra parte, quiero que enumere algunas cosas que puedes hacer para ayudarte cuando te sientas desencadenado.*  
**Dé tiempo a los estudiantes para que completen el folleto.**

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los facilitadores de los estudiantes de jardín de infantes a segundo grado pueden escribir ideas en papel afiche o en la pizarra para poder consultarlas cuando trabajen de forma independiente.

Los académicos pueden diseñar carteles para ayudar a otros académicos con sus factores desencadenantes.

A los académicos se les puede proporcionar marcos de oraciones.

Los facilitadores pueden escribir ideas en papel afiche o en la pizarra para que los académicos puedan consultarlas cuando trabajen de forma independiente.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes compartirán su gráfico con sus amigos. Luego decidirán qué mecanismo de afrontamiento utilizarán para respaldar sus factores desencadenantes.

## Recursos suplementarios:

Busque el vídeo "Habilidades de afrontamiento para niños" en YouTube.



# Conozca sus factores desencadenantes

Cosas que me desencadenan

Cosas que debo hacer para conseguir  
Volver sobre la pista



# Plan de actividades

Título: Presión de grupo Amigo por correspondencia

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos identificarán formas positivas de responder a la presión de los compañeros.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel</li> <li>lápiz</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>presión de grupo</li> <li>positivo</li> <li>negativo</li> <li>firme</li> <li>asertivo</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes demostrarán su comprensión de cómo responder a la presión de sus compañeros escribiendo una carta a alguien que está siendo presionado por sus</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué significa para usted el término "presión de grupo"?</i> <b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Crees que la presión de grupo es positiva o negativa?</i> <b>Permita que los académicos respondan.</b></li> <li><b>Guíe a los académicos para que comprendan que la presión de grupo tiene un tono negativo asociado porque generalmente significa que uno siente que debe hacer algo que no quiere hacer como resultado de haber sido presionado por sus pares.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuáles son algunas maneras en que podemos responder a la presión de los compañeros?</i></li> <li><b>Permita que los académicos respondan. Guíe a los académicos para que comprendan que deben responder de manera firme y asertiva cuando sean presionados por sus compañeros. Esto envía el mensaje de que no se les presionará para que hagan algo que no quieren hacer.</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>Imagina que tu mejor amigo te dijo que estaban siendo presionados por sus compañeros para (hacer trampa en un examen, robar el teléfono celular de alguien, ser malo con un compañero de clase o usar malas palabras). Escribe una carta a tu mejor amigo para decirle cómo debe responder. siendo presionado por sus compañeros. ¡Recordar! Tendrán que ser firmes y asertivos para que la persona comprenda que no la presionarán para que haga algo incorrecto.</i></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes inicios de oraciones para las cartas.

Los académicos pueden dictar las ideas de sus cartas al facilitador mientras el facilitador escribe.

Los académicos pueden leer la carta de un compañero o familiar y brindar comentarios sobre el impacto que podría tener la carta para la persona que la recibió.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes inicios de oraciones para las cartas.

Los académicos pueden dictar las ideas de sus cartas al facilitador mientras el facilitador escribe.

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes resumirán lo que aprendieron en una reflexión de \$1.00. Cada palabra en la reflexión tiene un valor de \$0,10, por lo que los estudiantes solo pueden usar diez palabras.

## Recursos suplementarios:



**Esta página fue dejada  
en blanco  
intencionalmente.**

# MY BEST ME

## VÍDEO MUSICAL CON LETRA



SCAN ME



# MY BEST ME

Words and Music by Tamika Kelly

Verse 1 Solo  
in bold

**My smile's so wide** (My smile so wide)  
**Good things inside** (Good things inside)  
**Happy and free** (Happy and free)  
**I'm being me** (I'm being me)  
**My smile's so wide** (My smile so wide)  
**Good things inside** (Good things inside)  
**Happy and free** (Happy and free)  
**I'm being me** (I'm being me)

Chorus (All Sing)

My best me is standing strong  
Building for a future where I belong  
Healthy body-happy mind  
Making good choices and being kind  
My best me is standing free  
Building for a future where I can dream  
Healthy body-happy mind  
Making good choices and being kind

**My best me** (My best me)  
**My best me** (My best me)  
**My best me** (My best me)  
**My best me** (My best me)

Verse 2 Solo  
in bold

**My life's a gift** (My life's a gift)  
**And things may shift** (And things may shift)  
**Sometimes I'll fear** (Sometimes I'll fear)  
**And shed some tears** (And shed some tears)  
**And as I grow** (And as I grow)  
**I will say NO** (I will say NO)  
**To things that keep** (To things that keep)  
**Me from best me** (Me from best me)

Repeat the Chorus



# My Best Me

Words and Music by Tamika Kelly

With confidence  
♩ = 80

Solo

Voice

Piano

My

6

Solo

Voice

Pno.

smile's so wide. Good things in - side. Hap -  
life's a gift. And things may shift. Some -

My smile's so wide. Good things in - side.  
My life's a gift. And things may shift.

8

Solo

Voice

Pno.

py and free. I'm be - ing me. My smile's so wide. Good  
times I'll fear and shed some tears. And as I grow, I

Hap - py and free. I'm be - ing me. My smile's so wide.  
Some-times I'll fear and shed some tears. And as I grow,

11

Solo

things in-side. Hap - py and free. I'm be - ing me.  
will say NO to things that keep me from best me.

Voice

Good things in-side. Hap - py and free. I'm be - ing me. My  
I will say NO to things that keep me from best me. My

Pno.

14

Solo

best me is stand-ing strong. Build-ing for a fu-ture where I be - long.  
best me is stand-ing free. Build-ing for a fu-ture where I can dream.

Voice

Pno.

16

Solo

1.

Voice

Heal - thy bod - y, hap - py mind, ma - king good choic - es and be - ing kind. My

Pno.

18 **2.**

Solo

My best me. My best me. My

Voice

ma-king good choic-es and be-ing kind. My best me. My best me.

Pno.

**1.** **2.** D.S.

Solo

best me. My best me. My best me. My

Voice

My best me. My best me. My best me.

Pno.

24

Solo

Voice

best me is stand-ing strong. Build-ing for a fu-ture where I be - long.  
best me is stand-ing free. Build-ing for a fu-ture where I can dream.

Pno.

26 1.

Solo

Voice

Heal - thy bod - y, hap - py mind, ma - king good choic - es and be - ing kind. My

Pno.

28 2.

Solo

Voice

ma - king good choic - es and be - ing kind. My best me. My best me. My

Pno.

31

Solo

Voice

best me. My best me. My best me.

My best me. My best me. My best me.

Pno.



**Esta página fue dejada  
en blanco  
intencionalmente.**

# Matriz de habilidades

Actividad	Ideas clave y detalles	Artesanía y estructura	Adquisición y uso de vocabulario	Escribiendo	Idioma	Hablar y escuchar	Salud	Aptitud física	Otro
¡Hora de comer!	X		X		X	X	X	X	
¡Estamos en movimiento!	X		X		X	X	X	X	X
¿Qué es un matón?	X		X		X	X	X		X
¡Simplemente diga no al acoso!	X		X		X	X	X		X
Amigo por correspondencia de presión de grupo	X		X	X	X	X	X		X
Conozca sus desencadenantes	X		X	X	X	X	X		X
¿Es realmente tan mala la metanfetamina?	X		X	X	X	X	X		X
Alcohol, es más que solo una bebida	X		X	X	X	X	X		X
Música ambiental de Ace	X		X	X	X	X	X		X
Una mejor manera	X		X		X	X	X		X
"Conseguidor de metas"	X		X	X	X	X			X
La decepción sucede	X		X	X	X	X	X		X

Actividad	Ideas clave y detalles	Artesanía y estructura	Adquisición y uso de vocabulario	Escribiendo	Idioma	Hablar y escuchar	Salud	Aptitud física	Otro
Deseos versus necesidades	X		X	X	X	X	X		X
¿Estás ahorrando o gastando?	X	X	X	X	X	X			X
¿Qué hay en mi núcleo?	X		X		X	X			X
¡Ser positivo!	X		X	X	X	X	X		X
Caminando hacia el bienestar	X		X	X	X	X	X	X	X
Compite con Ace para defender	X		X	X	X	X			X
Véalo, dígalo: simplemente diga no	X		X	X	X	X	X		X
¿Eres positivo?	X		X	X	X	X	X		X
Cuando las buenas pastillas se estropean	X		X	X	X	X	X		X
¡Ayuda! No puedo dejar mi teléfono	X		X	X	X	X	X	X	X
¿Sabes lo que estás comiendo?	X		X	X	X	X	X		X
Simplemente diga no a las pandillas	X		X	X	X	X			X

Actividad	Ideas clave y detalles	Artesanía y estructura	Adquisición y uso de vocabulario	Escribiendo	Idioma	Hablar y escuchar	Salud	Aptitud física	Otro
Zona sin estrés	X		X		X	X	X	X	X
¿Qué es la salud mental?	X		X	X	X	X	X		X
Mentalidad de crecimiento	X		X	X	X	X			X
¡Ser positivo!	X		X	X	X	X	X		X
estoy en control	X		X	X	X	X	X		X
Floraciones positivas	X		X	X	X	X			X
¡Una imagen vale mas que mil palabras!	X		X	X	X	X	X		X
¡Oye, señor cartero!	X		X	X	X	X	X		X
Buena elección o mala elección	X		X	X	X	X	X	X	X
Un mundo libre de drogas y alcohol	X		X	X	X	X	X	X	X
Charadas de sentimientos	X		X		X	X	X		X
La actitud de gratitud de Ace	X		X		X	X	X		X

Actividad	Ideas clave y detalles	Artesanía y estructura	Adquisición y uso de vocabulario	Escribiendo	Idioma	Hablar y escuchar	Salud	Aptitud física	Otro
Creando mi visión	X		X	X	X	X			X
¿Quién soy?	X		X	X	X	X			X
Somos familia	X		X	X	X	X			X
Árbol de familia	X		X	X	X	X			X
¿Qué te trae alegría?	X		X	X	X	X	X		X
Los sonidos de la felicidad	X		X		X	X	X		X
Confianza y chatea	X		X	X	X	X	X		X
Exprésate	X	X	X	X	X	X	X		X
Solo di no	X		X	X	X	X	X		X
Sea un salvavidas	X		X	X	X	X	X		X
Yo también soy un influencer	X		X	X	X	X			X
Útil versus dañino	X		X	X	X	X	X		X

**Esta página fue dejada  
en blanco  
intencionalmente.**



D-B-H-D-D

# Cinta Roja

## 365:

### ESTACIÓN DE RELAJACIÓN

Para estudiantes de escuela primaria



Estas actividades autoguiadas están diseñadas para que los estudiantes las completen de forma independiente o con un amigo o familiar. Fueron creados para brindar oportunidades para reflexionar y relajarse. ¡Esperamos que los disfrutes!

**~El equipo DBHDD**



**D·B·H·D·D**

Georgia Department  
of Behavioral Health &  
Developmental Disabilities





# ¡Todo sobre mi!

¡Escribe e ilustra todo sobre ti!

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Mi cumpleaños:  
\_\_\_\_\_

Soy \_\_\_\_\_ años.

¡Esta es una foto de mi!

vivo en \_\_\_\_\_

mi color favorito es  
\_\_\_\_\_

mi mascota favorita es  
\_\_\_\_\_

Mi comida favorita es  
\_\_\_\_\_

Esta es una foto de mi familia



# ¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





# ¡Planeando ser mi mejor yo!

¡Escribe e ilustra todo sobre tus objetivos!

Metas de comportamiento

---

---

---

---

---

---

---

Metas escolares

---

---

---

---

---

---

---

Acciones a tomar

---

---

---

Acciones a tomar

---

---

---



## El picnic de verano perfecto Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

G L L U N V V B W R N S E I N L U  
M H N V H M Á C R M E S N C C I B  
L U A W I I H N G R V Á S E I I M  
A M O H H O Á I V T Z N V P C S P  
S Z E N C E V I H E V D G R S R M  
I O Z Z Á H L G W N W W L D L A S  
C N I R T L I D E E V I N N N A C  
H C Z Z E C N P Á D E C C T T E U  
W B U T P I I S S O M H A E S I G  
U H A C N N A N Z R Z O L T U T I  
Á S D N H L N Z M E R L A T R M V  
Z A I T O A H L L S A D H Z N H A  
G V I B D U R A L G I W P V E T C  
S U G C B Z C A E W R Á P E W U S  
L L V S O T A L P D O H A B P S H  
C S A Z A T H Z P A A B M B P R O  
T N H I V O M M Á Á R Z C G V I Á

### Banco de palabras

Manta

Cesta

Platos

Tenedores

Servilletas

Galletas

Tazas

Cuchara

Sándwich

Bolas

Uvas

Chips



# ¡Planeando ser mi mejor yo!

¡Escribe e ilustra todo sobre tus objetivos!

Metas familiares

---

---

---

---

---

---

---

Metas de salud

---

---

---

---

---

---

---

Acciones a tomar

---

---

---

Acciones a tomar

---

---

---

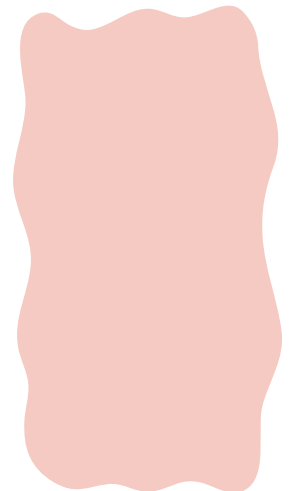
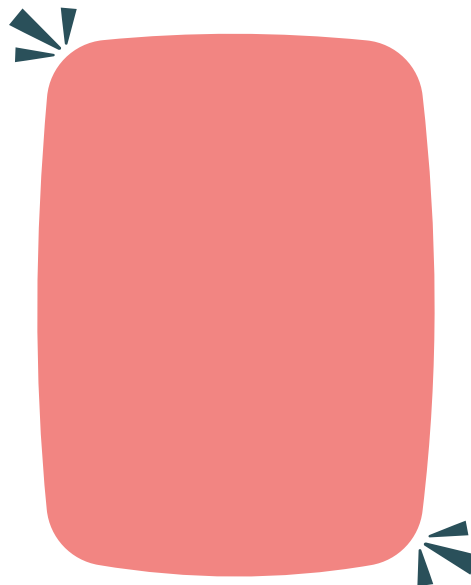
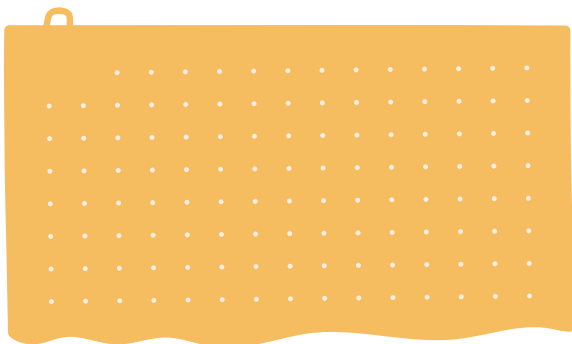
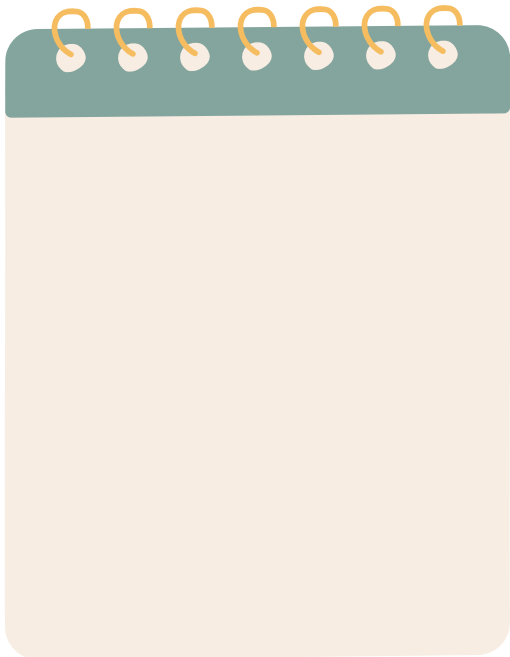


# Véalo claramente

Busque imágenes relacionadas con sus objetivos y colóquelas en una cartulina. Sea lo más creativo que pueda. También puedes agregar imágenes o palabras. Coloca tu tabla en algún lugar cercano para mantenerte concentrado.

## Materiales necesarios:

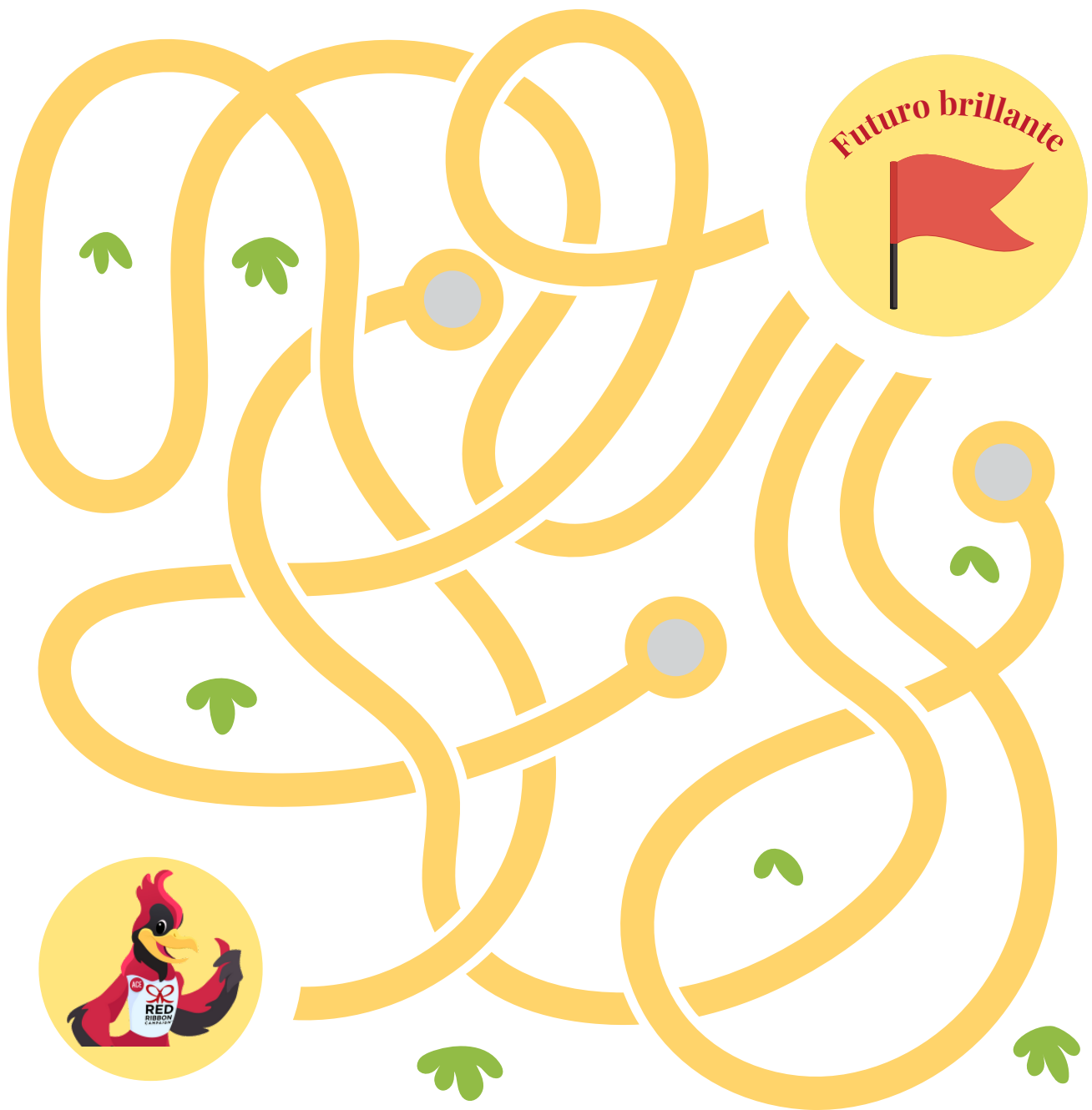
- Pegamento
- Tijeras
- Cartulina
- Revista
- Imágenes de internet





# ¡Diversión del futuro laberinto!

¡Ayuda a Ace a encontrar su brillante futuro!





## La hora del té

Prepara una taza de tu bebida caliente favorita. Mientras lo disfrutas, tómate un tiempo para crear un poema acróstico resaltando algunas palabras que te describan. Utilice el siguiente poema como ejemplo. También puedes hacer esto usando las letras del nombre de un ser querido para hacerle saber lo que piensas de él. ¡Quizás incluso quieras crear un mensaje de video para compartir tu mensaje con esa persona especial!

**T**

alentosa

**I**

increíble

**L**

impio

**A**

aventurero





# La hora del té



Prepara una taza de tu bebida caliente favorita. Mientras lo disfrutas, tómate un tiempo para crear un poema acróstico resaltando algunas palabras que te describan.

También puedes hacer esto usando las letras del nombre de un ser querido para hacerle saber lo que piensas de él. ¡Quizás incluso quieras crear un mensaje de video para compartir tu mensaje con esa persona especial!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Sudokus 6x6

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

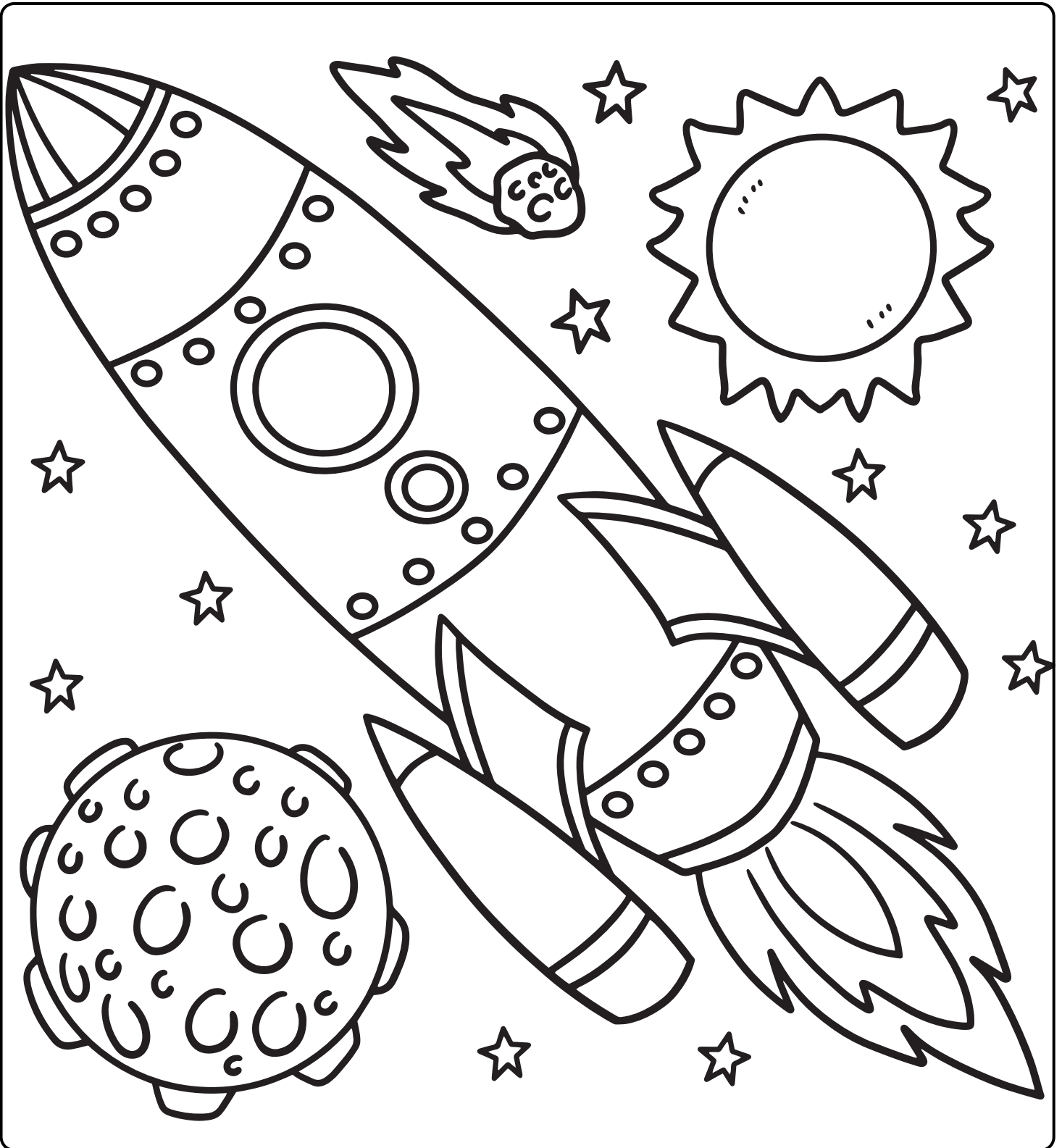
Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

	6		2		
2	5			6	
3	2	4	5	1	6
	1	6	3	2	
	4			3	
6	3	2		4	5



# ¡Diversión para colorear!

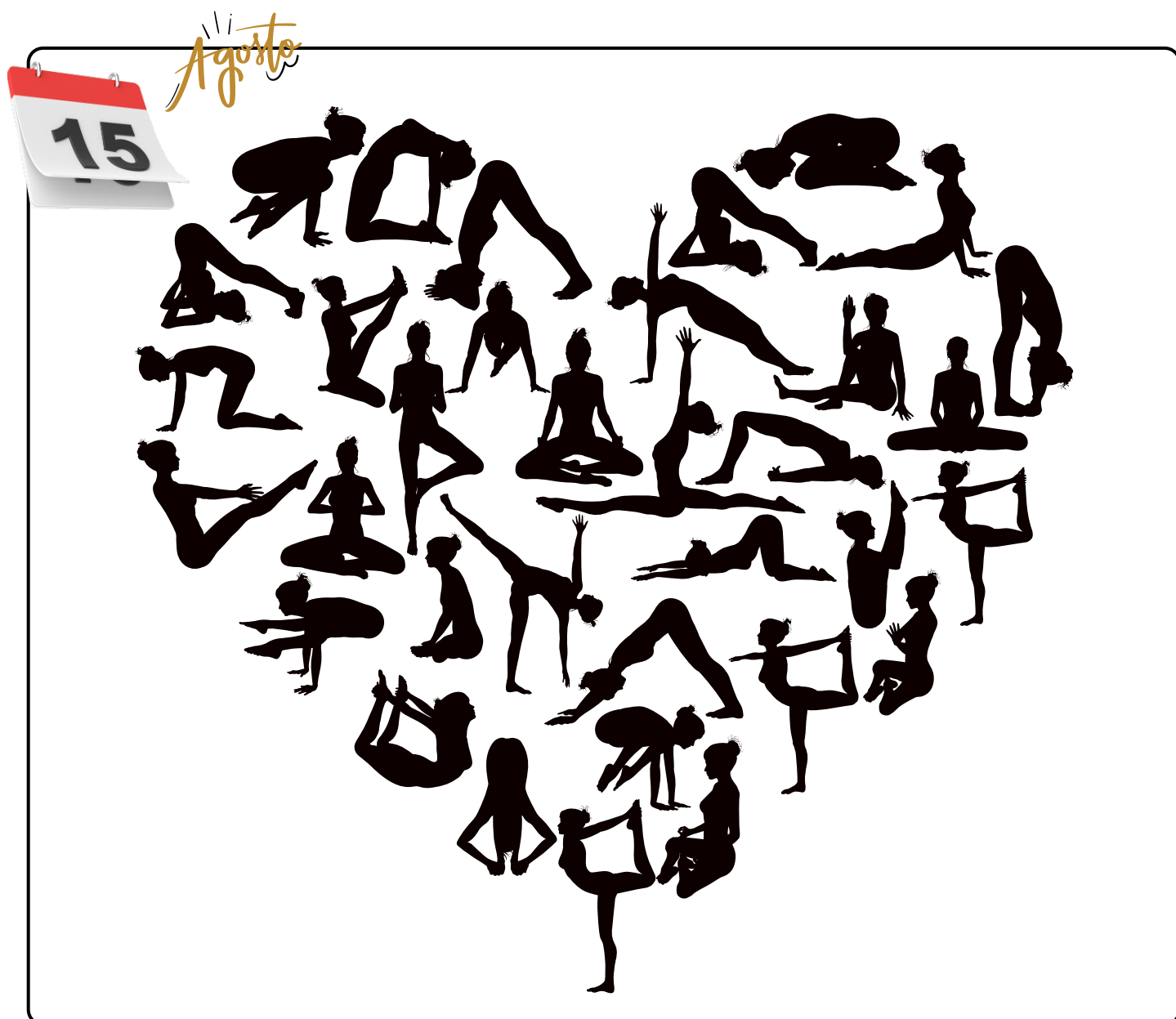
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



## ¡Toma 5!



El 15 de agosto es el Día Internacional de la Relajación, ¡pero es una gran idea hacer de la relajación parte de tu rutina diaria! Elija cinco posturas de yoga de la imagen a continuación. Mantén cada postura durante un minuto cada una. ¡Está bien si se tambalea o si no es perfecto! ¡Cuanto más practiques, más fácil te resultará! Haga esto tantas veces como sea posible durante el mes. Puedes probar las mismas poses repetidamente o puedes probar otras nuevas para descubrir cuáles son tus favoritas. Hazlo solo o con un amigo o familiar.



# Color por número



¿Alguna vez te has preguntado por qué pasabas tanto tiempo coloreando cuando eras más joven? ¡Colorear es una de las cosas más calmantes y relajantes que puedes hacer! No es de extrañar que los maestros de jardín de infantes hagan que sus alumnos sean de color. Muchos adultos también utilizan la coloración como forma de relajación y terapia. Utilice el código proporcionado (o elija sus colores favoritos) para completar esta imagen. ¡Aprenda más sobre algunas de las cosas que representan nuestro gran estado de Georgia al mismo tiempo!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11





## ¿Qué hay en un amigo? Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Confiable

Respetuoso

Generoso

Considerado

Solidario

Positivo

Empático

Aceptador

Leal

Amable

Paciente

Honesto





# El picnic de verano perfecto



# PICNIC DE VERANO PERFECTO











## El picnic de verano perfecto

- ¡El picnic de verano perfecto puede ocurrir en cualquier momento!  
¡Planifícalo!
  - Cree un menú de alimentos y bebidas que incluya algo que cada huésped disfrute.
  - Piensa en al menos una actividad o juego que te permita conectarte sin usar tus teléfonos móviles.
- Una vez que tenga todos los detalles, cree una invitación personal (escrita o grabada) para ver quién puede unirse a usted.



**¡Aquí tienes una lista de verificación para asegurarte de incluir todo lo necesario para el picnic perfecto!**

- Ubicación, fecha y hora 
- Menú de alimentos y bebidas. 
- Suministros para picnic (cestas, toallas de papel, vasos, etc.) 
- Elementos para la instalación (mantas, almohadas, sillas, etc.) 
- Juegos/Equipo 
- Invitación 





# El picnic de verano perfecto

Ubicación / Fecha / Hora

---

---

---

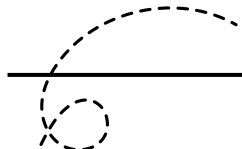
---

---

---

---

---



Elementos para la configuración

---

---

---

---

---

---

---

---

Juegos/Ideas

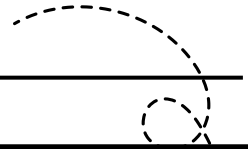
---

---

---

---

---



Suministros para picnic

---

---

---

---

---

---

---

---



# Planificación del picnic de verano

## Menú de Alimentos y Bebidas

Menu

## Invitación



# Mis emociones

Escriba su nombre en la línea para completar el título de arriba. Lleve un registro de cómo se siente durante una semana.



la cara de \_\_\_\_\_

**Domingo**

---

---

Feliz

**Lunes**

---

---

Fresco

**Martes**

---

---

Entusiasmado

**Miércoles**

---

---

Enojado

**Jueves**

---

---

Triste

**Viernes**

---

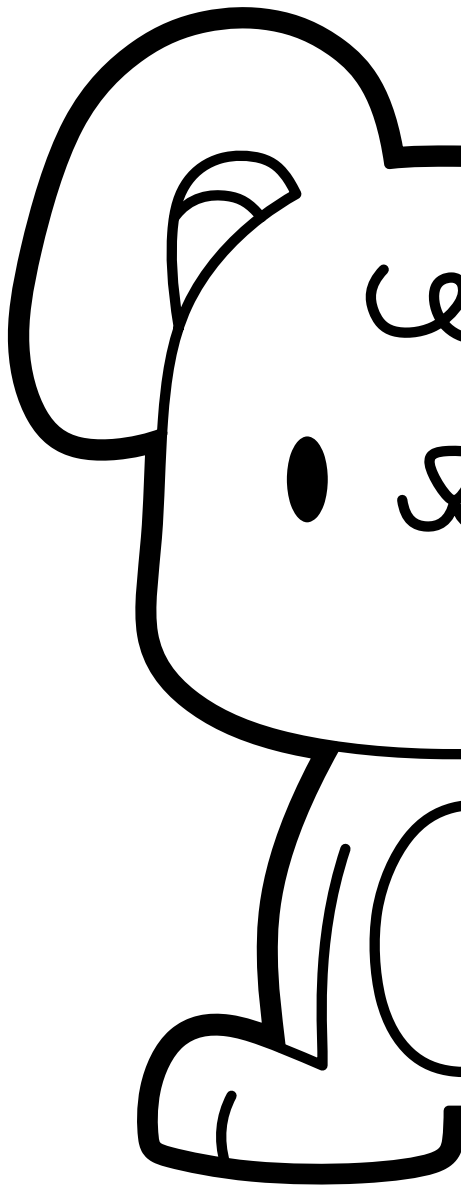
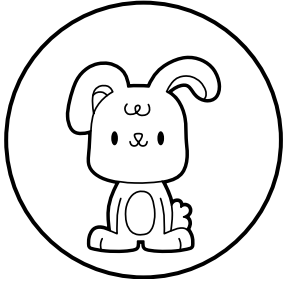
---

Tonto



# Dibuja y colorea

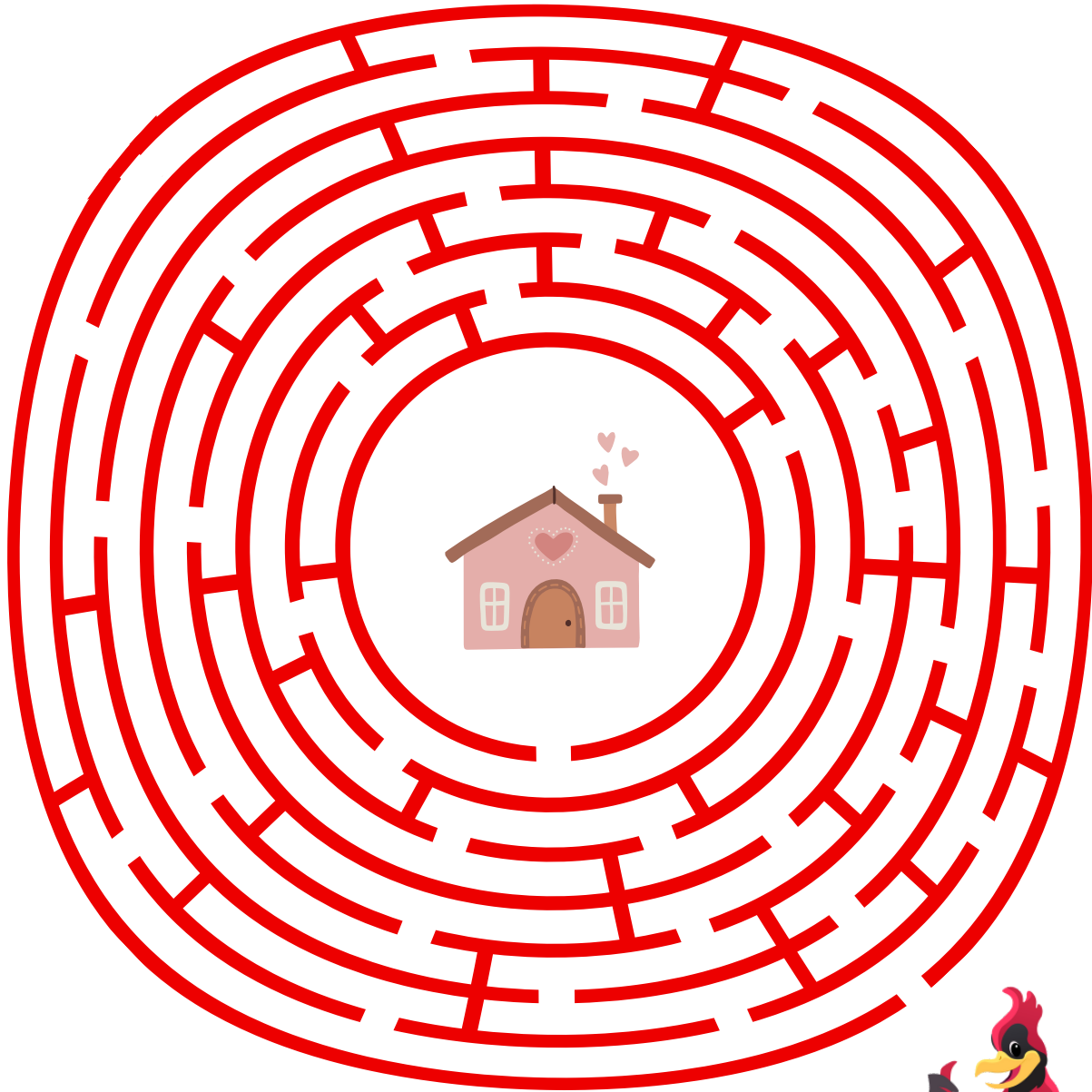
Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





## ¡Diversión en el laberinto en

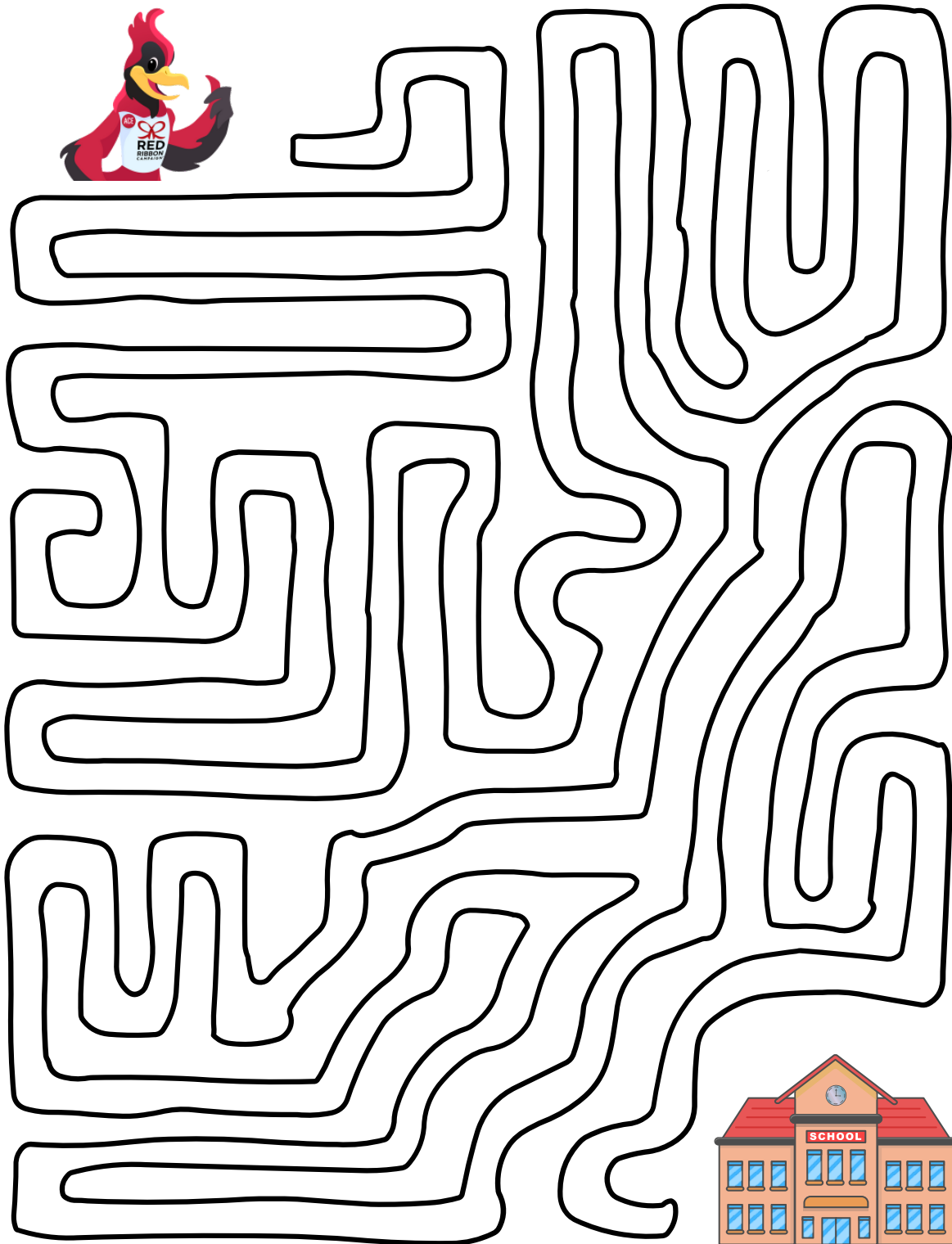
Ace sueña con tener una bonita casa. ¡Él puede tenerlo con tu ayuda!





# ¡Diversión en el laberinto escolar!

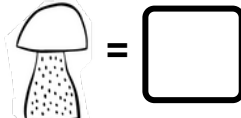
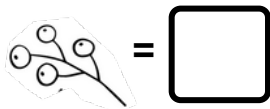
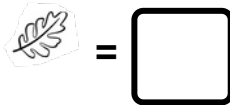
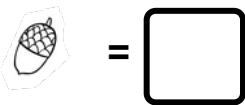
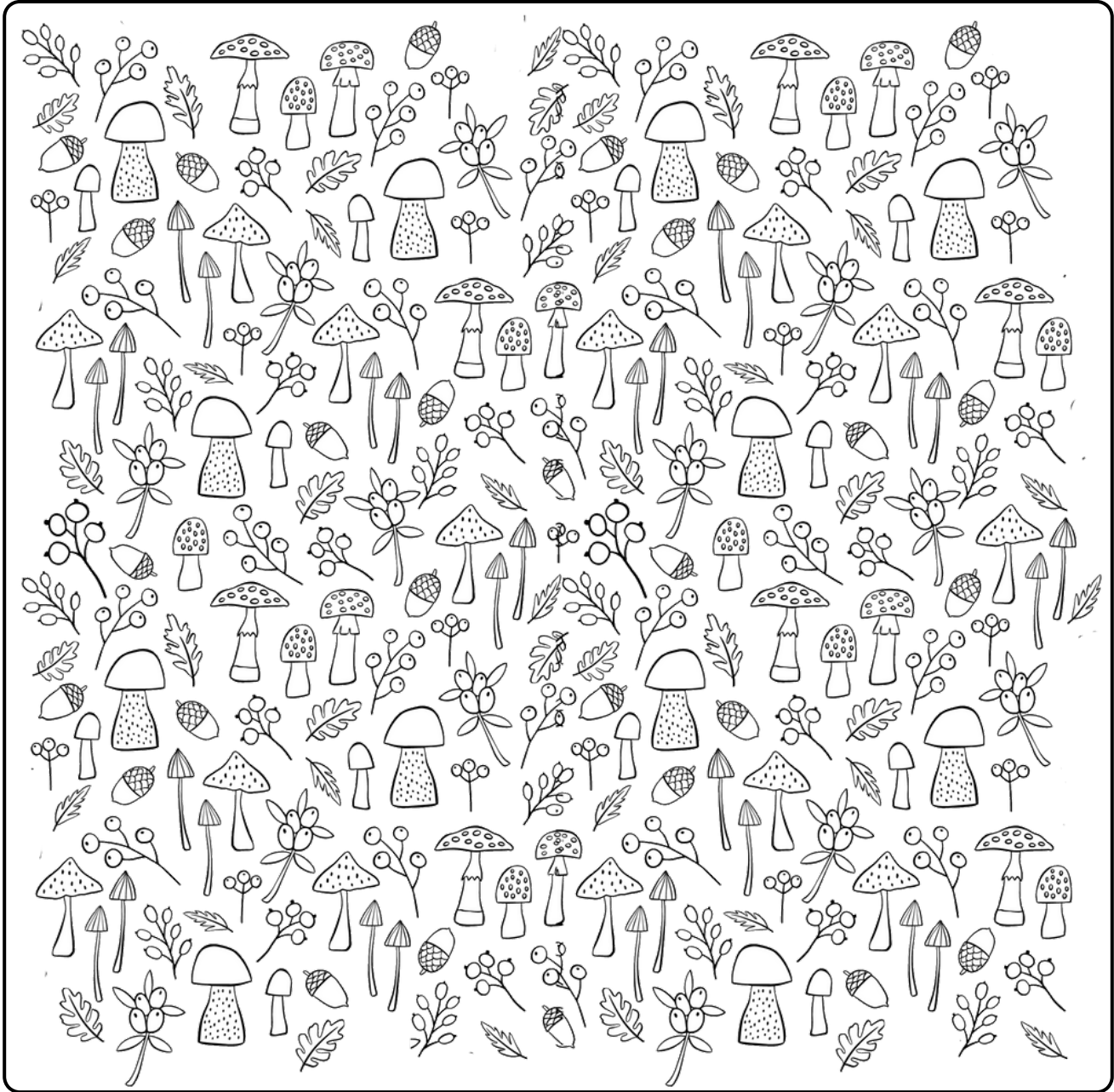
Ayuda a Ace a encontrar el camino a la escuela.





# Un viaje a la selva tropical que veo

Mira las imágenes al final de la página. ¿Cuántos de cada uno puedes espiar?





## El picnic de verano perfecto Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Servilletas

Manta

Postre

Cesta

Sándwich

Tazas

Tenedor

Cuchara

Sandía

Juegos

Platos

Tarjetas

Bolas

Insectos

Uvas

Hierba





## Mi línea de vida

Un salvavidas es algo que se utiliza para escapar de situaciones difíciles. Piensa en las personas con las que interactúas a diario. ¿Cómo son parte de su línea de vida? ¿A quién podría necesitar considerar agregar a su salvavidas durante tiempos difíciles?

---

---



---

---



# Dibuja y colorea

Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.

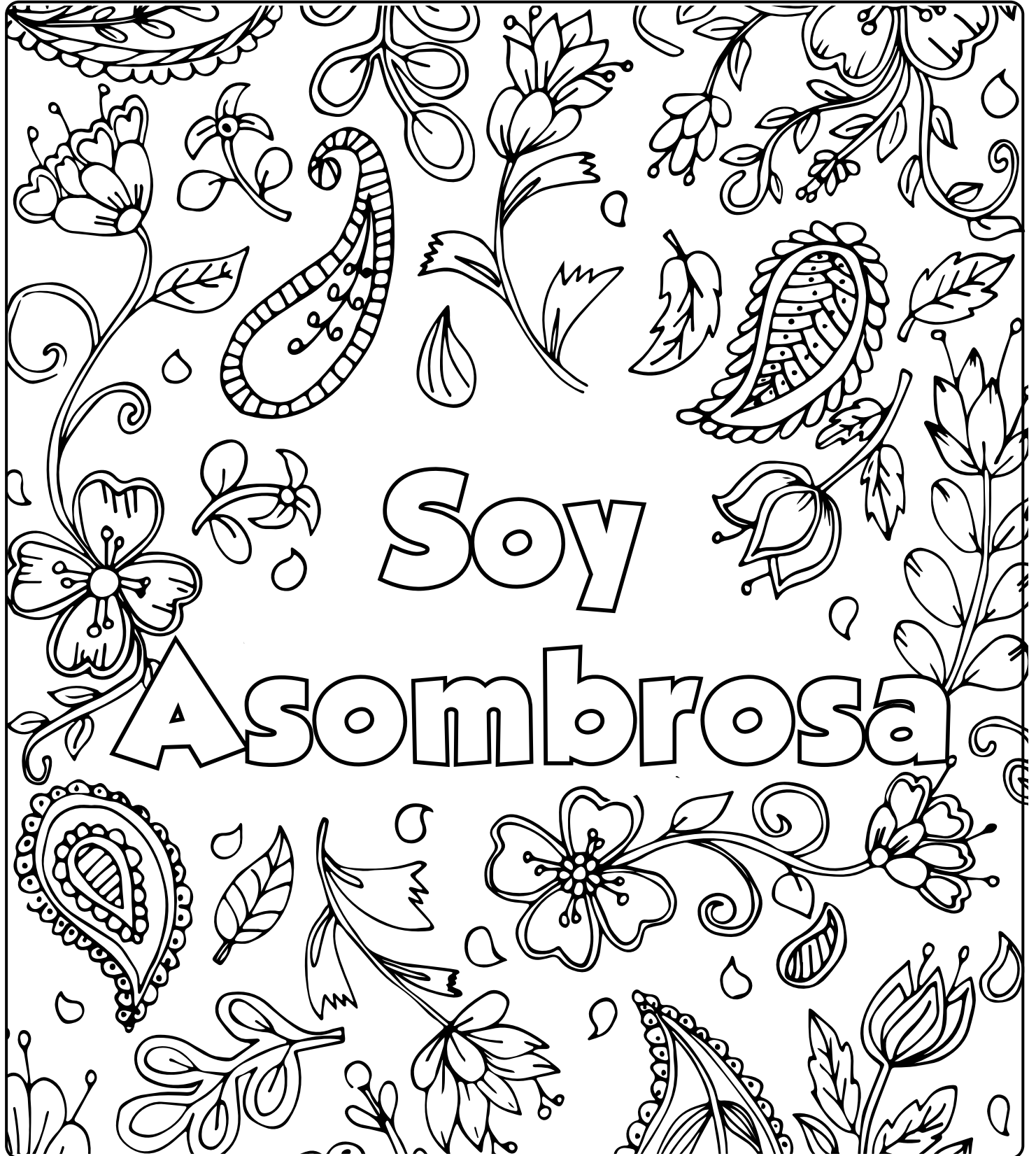






# ¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





# ¡Diversión en el laberinto de la paz!

¡Ayuda a Ace a encontrar la paz!





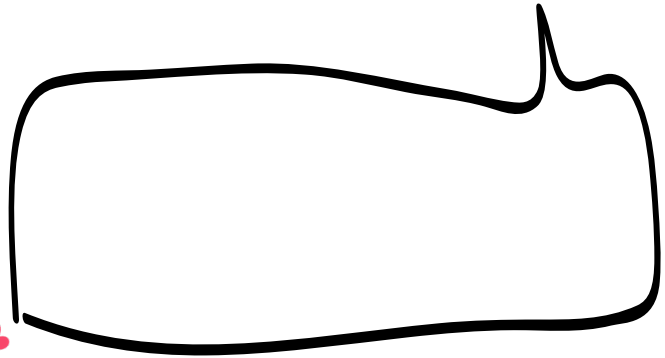
## ¿Soy un buen amigo?

¿Crees que eres un buen amigo? Tómame un tiempo para preguntarle a un amigo.

Lo que me convierte en un buen amigo.

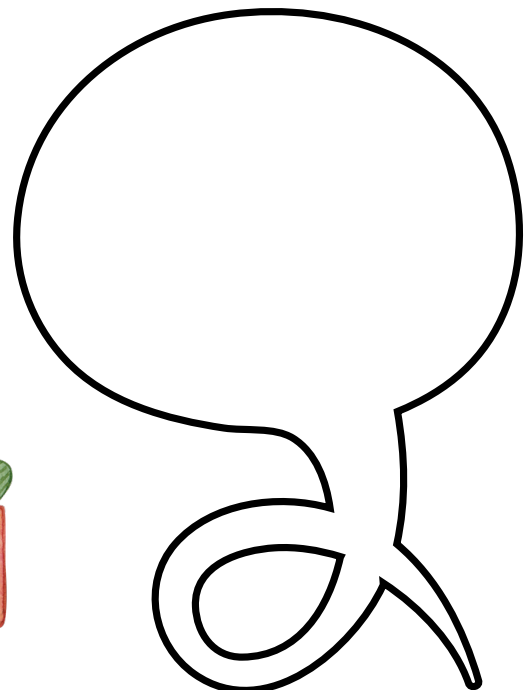
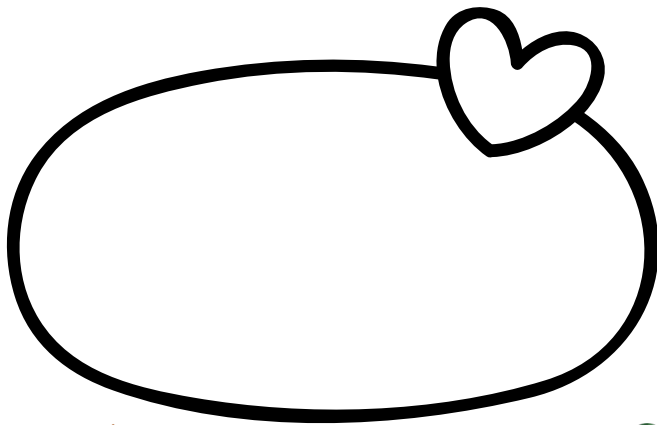


¡Comparte un momento en el que te hice reír!



Nombra un momento en el que te hice sentir especial.

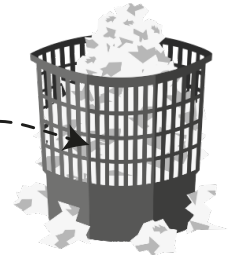
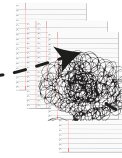
¿Cómo puedo ser un mejor amigo?







## Hablar mal

A veces, los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos y los que escuchamos de los demás nos impiden ser lo mejor de nosotros mismos.



### Materiales necesarios

- 5 hojas de papel
- un utensilio de escritura 
- un bote de basura o algo que pueda usarse como canasta 

### Direcciones:

1. Corta cada hoja de papel por la mitad. (Esto significa que terminarás con 10 hojas de papel).
2. Escribe 5 cosas (una en cada hoja) que te impiden ser tu mejor yo.
3. Arruga cada hoja de papel.
4. Coloque su "canasta" lo suficientemente lejos como para que sea difícil tirar y dejar caer el papel en ella.
5. Tira cada hoja de papel a la canasta. Si no lo logra la primera vez, inténtelo nuevamente hasta que las 5 hojas estén en la "canasta".
6. Recuerda las cinco cosas que "desechaste". En las cinco hojas de papel restantes, decide cómo harás pequeños cambios para mejorar en cada una de esas áreas.

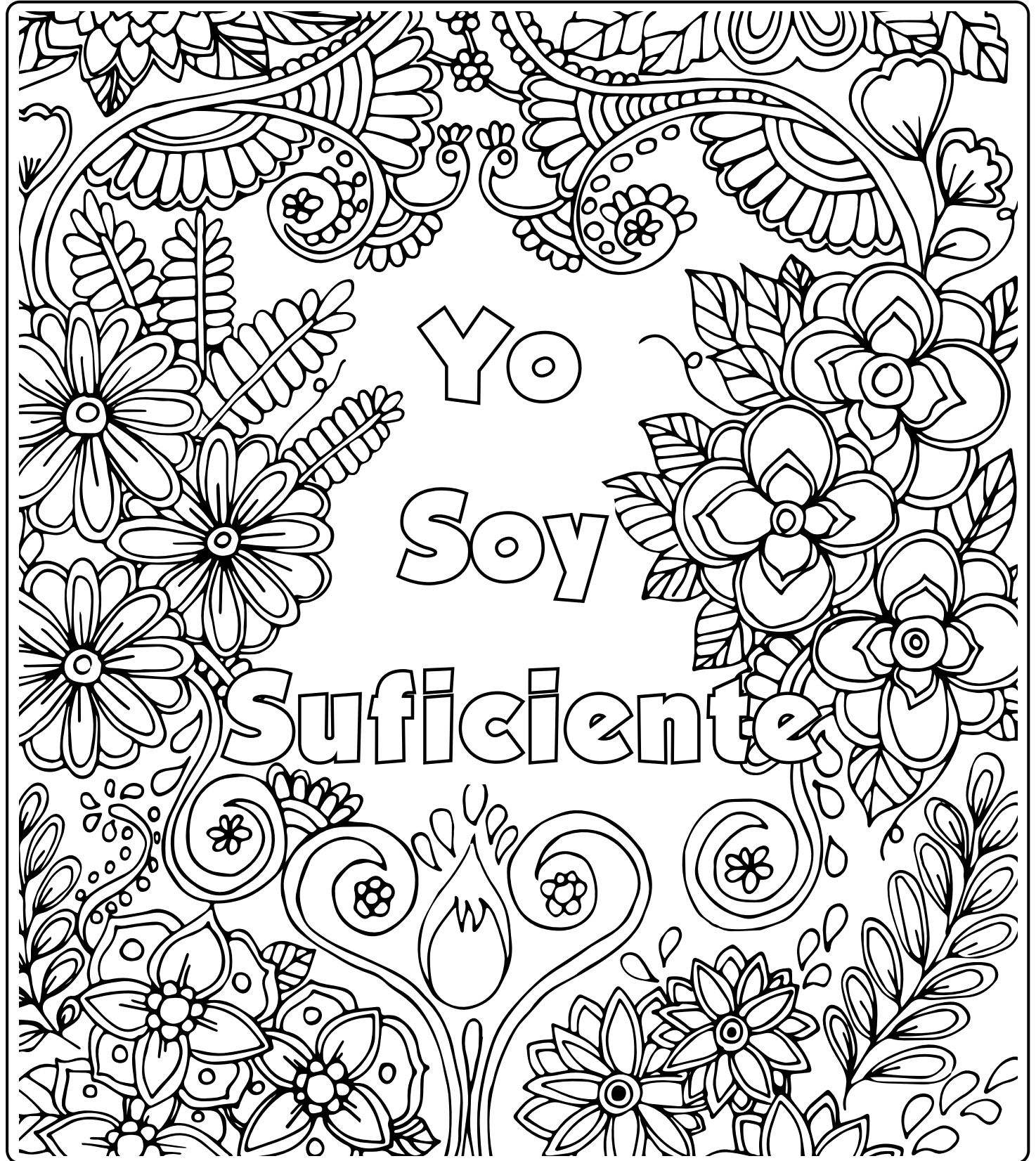
**Lección: Ya sea que fuera fácil o difícil hacer tu "canasta", seguiste intentándolo. Vale la pena trabajar por cualquier cosa que valga la pena cambiar. ¡Puedes hacer cosas difíciles!**





# ¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.

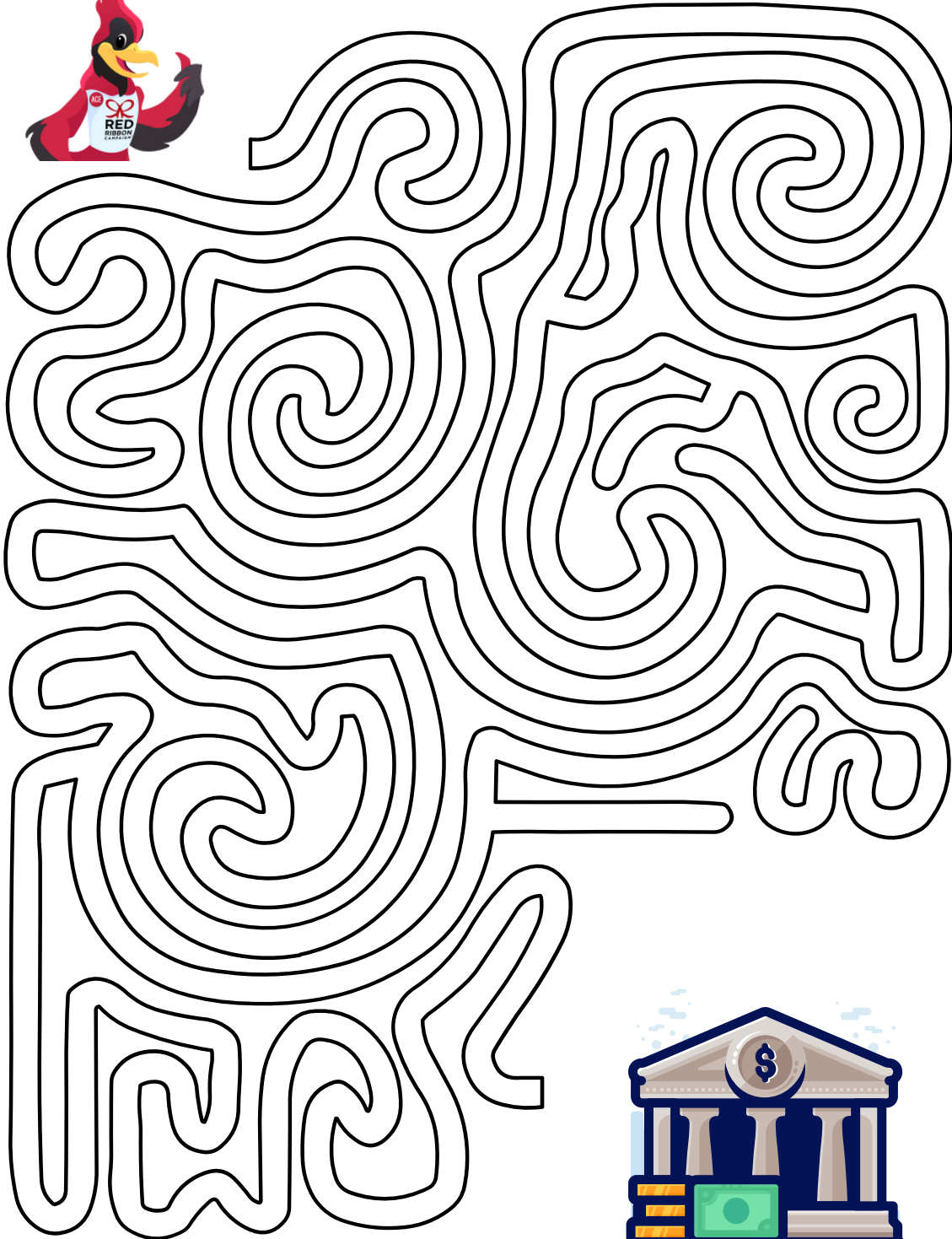






## ¡Diversión en el laberinto del banco!

A Ace le acaban de pagar por ayudar a su vecino a limpiar su garaje. Ayúdalo a encontrar un banco para hacer un depósito.





## Un amigo que vale la pena

Crea una publicación en las redes sociales sobre un amigo que valga la pena tener. Convince a tus padres para que lo publiquen en sus páginas de redes sociales para ver cómo responden sus amigos.

The image shows a 'Create post' interface on a social media platform. At the top, it says 'Create post' with a close button (X) on the right. Below this is a profile picture placeholder (a circle) and a dropdown menu currently set to 'Friends'. The main text area contains the prompt '¿Qué tienes en mente?' followed by three horizontal lines for text input. At the bottom left of the text area is a text formatting icon (Aa) and at the bottom right is a smiley face emoji icon. Below the text area is a row of icons for adding content: a photo icon, a person icon, a smiley face icon, a location pin icon, a GIF icon, and a three-dot menu icon. At the very bottom is a large grey button labeled 'Post'.



## Ganar dinero Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Demanda

Costos

Ahorro

Capital

Consumidor

Finanzas

Oferta

Deuda

Presupuesto

Crédito

Invertir

Quiere

Bienes

Necesita

Acciones



## Cosas que el dinero no

A mucha gente le gustaría tener más dinero. ¿Cuáles son algunas de las cosas que el dinero no puede comprar? Escríbalos en los espacios a continuación.

**COSAS QUE  
EL DINERO  
NO PUEDE  
HACER**



## No son tus bolos promedio

Frutas de tu elección:

---

---

---

Receta para una gran salsa:

---

---

---

¡Comer más alimentos saludables puede ayudarte a sentirte mejor! Sorprenda a su familia pidiéndoles que preparen una ensalada de frutas para acompañar su comida. Elige hasta 3 frutas de tu elección. Incluso puedes hacer tu propia salsa para verterla sobre ella.

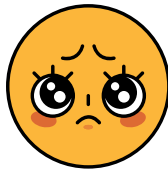
**¡Vamos Chef!**





# Mis emociones

Escriba su nombre en la línea para completar el título de arriba. Lleve un registro de cómo se siente durante una semana.



la cara de \_\_\_\_\_

**Domingo**

---

---

Feliz

**Lunes**

---

---

Fresco

**Martes**

---

---

Entusiasmado

**Miércoles**

---

---

Enojado

**Jueves**

---

---

Triste

**Viernes**

---

---

Tonto



## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

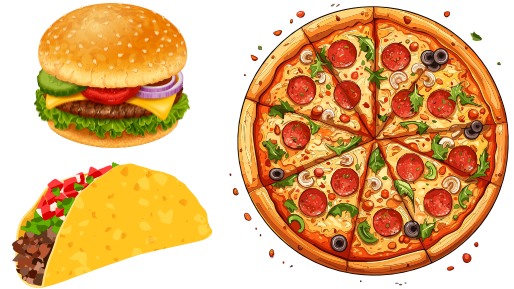
Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

4	3	2	1
	2		
	4	1	
		4	3



## ¿Qué se está cocinando?

Algunas personas dicen: "Eres lo que comes". ¿Lo eres realmente? Tal vez no seas una verdadera hamburguesa con queso, un taco, una pizza o un trozo de pollo, ¡pero comer alimentos más saludables puede darte energía!



La salud comienza desde dentro. Sorprende a tu familia un sábado por la mañana y pide ayuda para preparar un desayuno saludable.

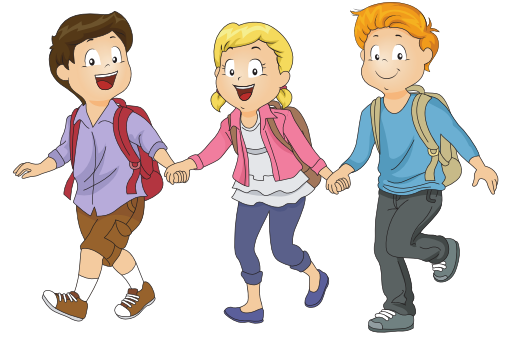






## Levántate y muévete

¿Tienes idea de cuánto tiempo te lleva caminar o correr una milla? ¡Identifica un espacio seguro para descubrirlo! ¡Pídele a un amigo o familiar que te acompañe y cronometra el tiempo! Programe tiempo para caminar o correr al menos dos veces por semana. Al final de los 30 días, vuelva a medir el tiempo para comprobar el progreso.



Camina o corre una milla:

---

Identificar un espacio seguro

---

Nombra a un amigo o familiar para que te acompañe:

---

Beneficios de caminar:

---

### Seguimiento de 30 días

Colorea cada círculo cuando alcances tu objetivo diario.

➤➤➤

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



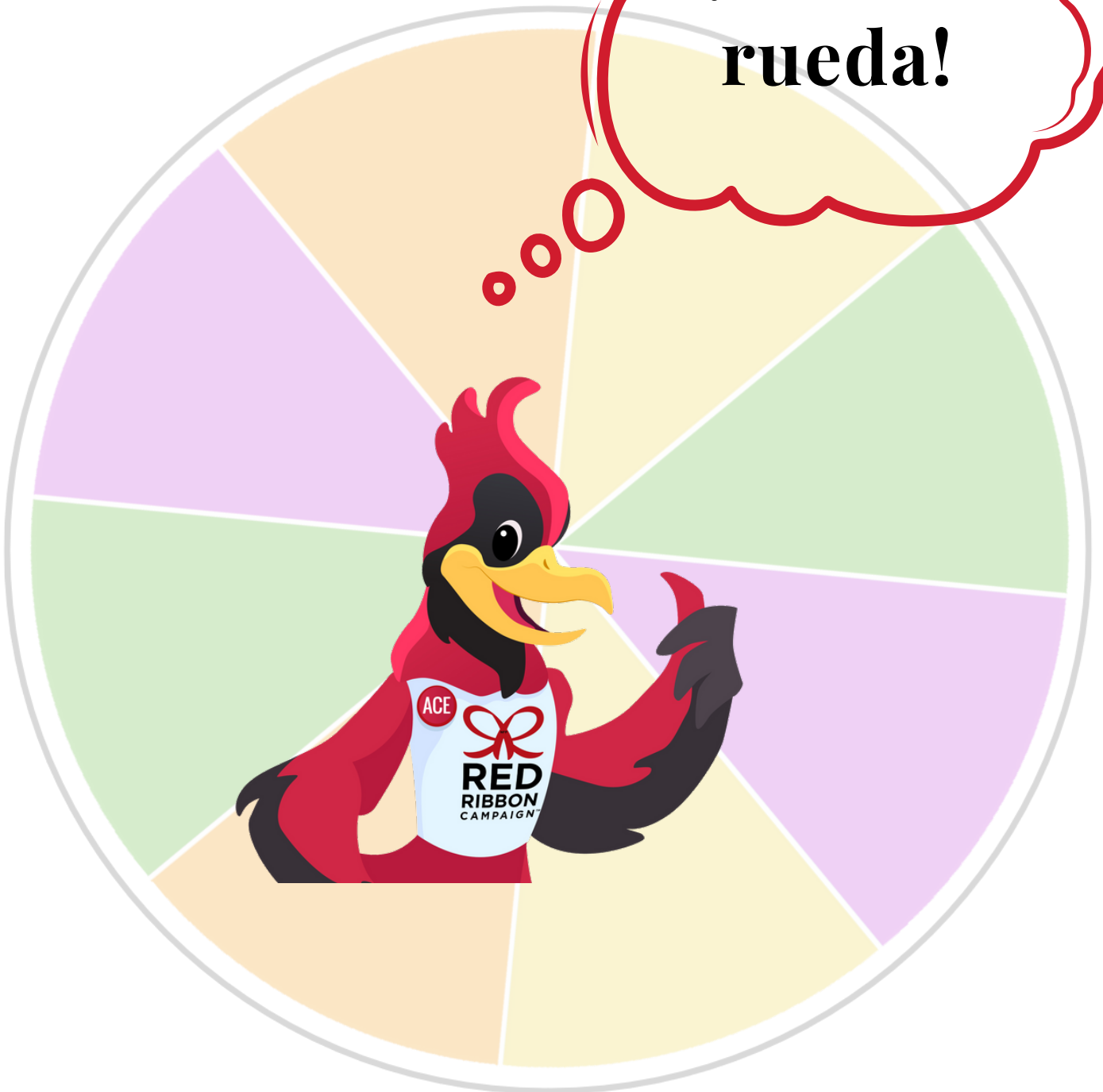
## ¡Diversión en el laberinto de levantamiento de pesas!

Ace quiere hacer una prueba para el equipo de baloncesto y decide ponerse en forma. ¿Por dónde debería empezar?





**¡Gira la  
rueda!**





## ¡Gira la rueda!

¡Todo lo que necesitas son diez minutos! Gira la rueda y haz tantos ejercicios como puedas. ¡Reúne a un amigo o hazlo solo!





## ¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Servicio	Líder	Apoyo
Comunitario	Donar	Asistencia
Voluntario	Campaña	Efectivo
Dar	Recolectar	Alimentos
Servicio	Ropa	Refugio





# El árbol que da

Nunca eres demasiado joven para servir a tu comunidad.  
Planifique un proyecto de servicio comunitario del que pueda estar orgulloso.

¿Quién se beneficiará de este proyecto de servicio?

---

---

---

---

---

¿Quién estará en tu equipo?

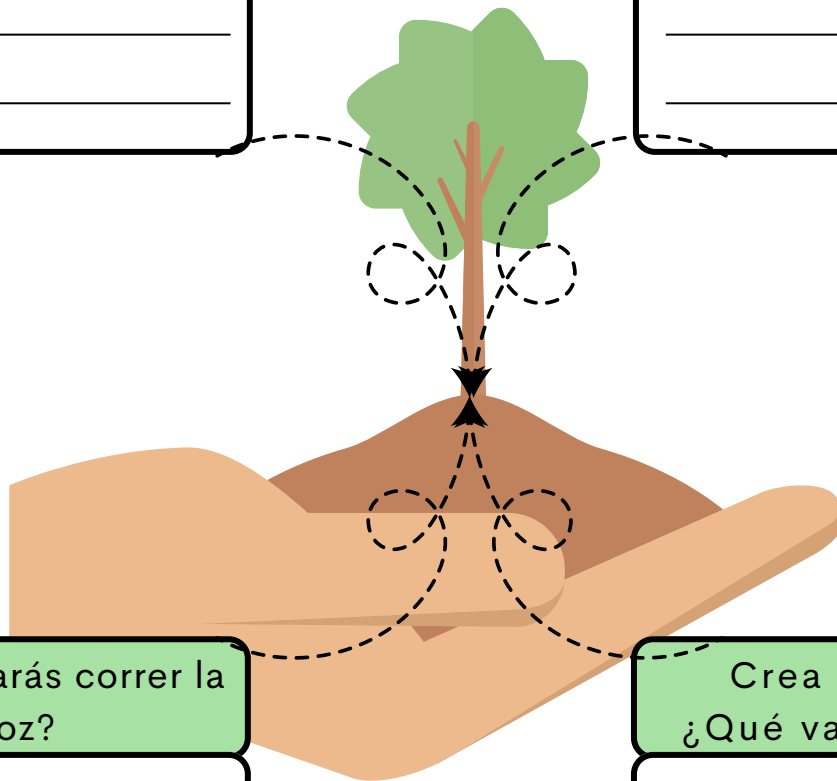
---

---

---

---

---



¿Cómo harás correr la voz?

---

---

---

---

---

Crea un plan.  
¿Qué vas a hacer?

---

---

---

---

---



## Servicio comunitario

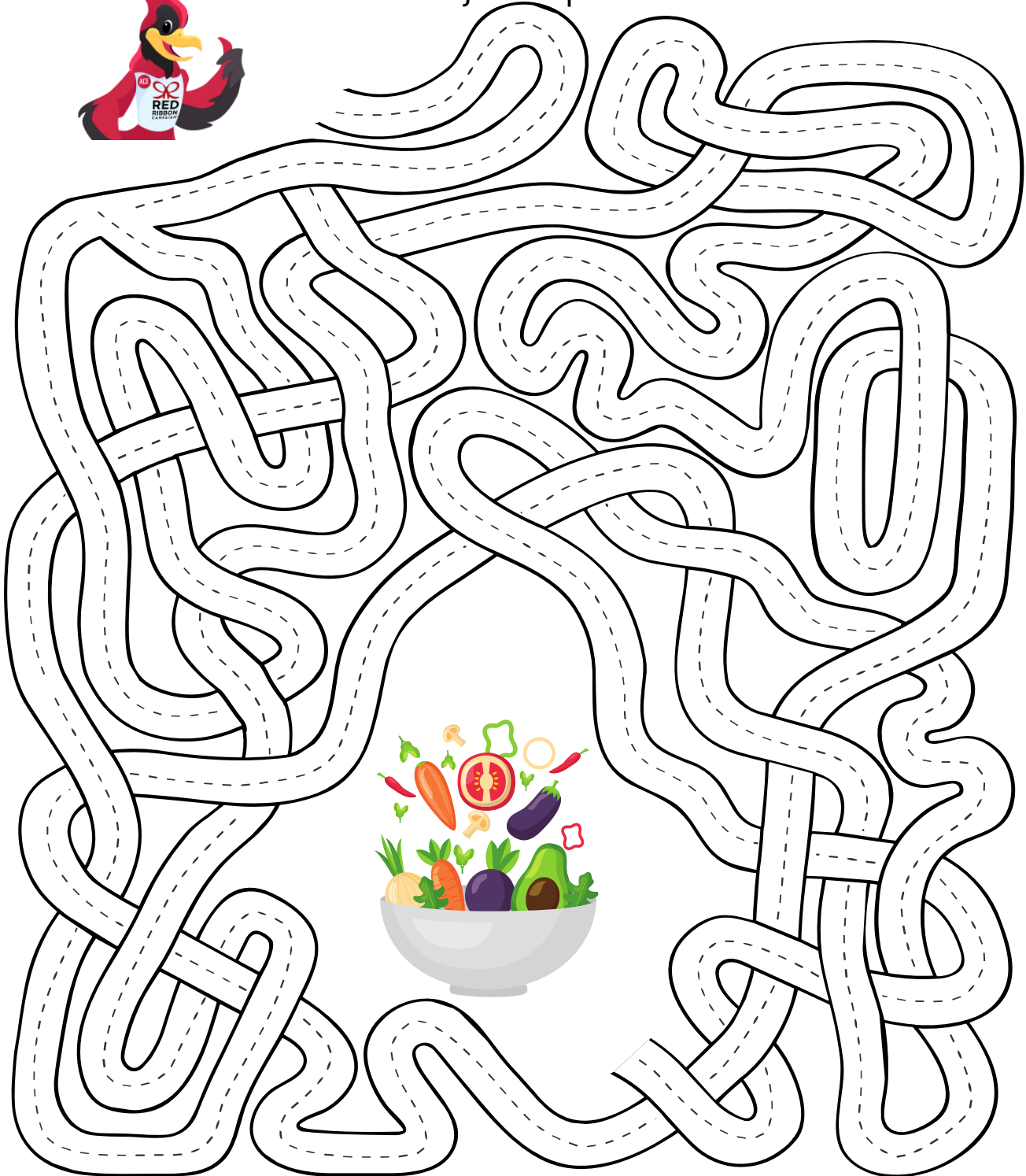
Cree un folleto o póster digital para compartir los detalles de su proyecto de servicio comunitario. Asegúrese de incluir fechas importantes e imágenes relacionadas con el proyecto. Dígalos a otros cómo pueden ayudar.





## ¡Diversión en un laberinto de comida saludable!

Ace ha estado comiendo demasiada comida chatarra y decide que necesita comer más sano. Ayúdelo a encontrar el camino hacia mejores opciones.





## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

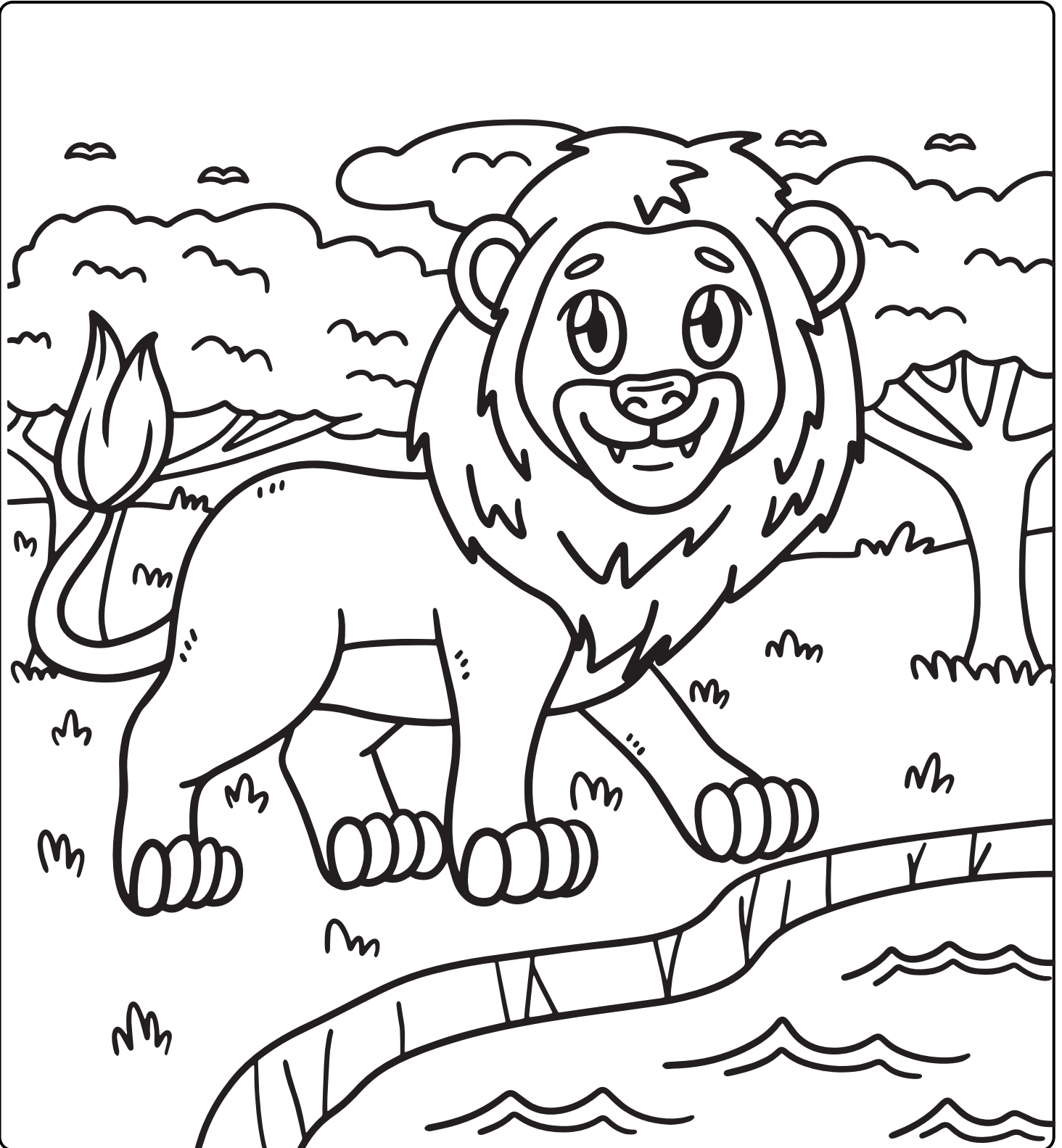
Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

	4	2	
		4	



# ¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





## Sudokus 6x6

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

		6	2		4
4	2	3	5		1
3		5	4	1	2
2	4	1	3		6
1	5	2	6	4	3



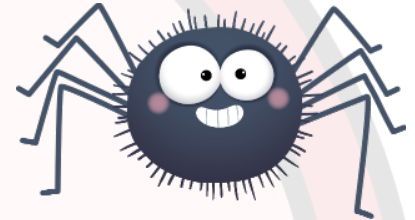
# Las drogas me molestan

¡Las drogas pueden ser perjudiciales para tu salud! ¿Cuáles son algunas de las formas en que las drogas pueden molestarle a usted, a sus seres queridos o a su comunidad?

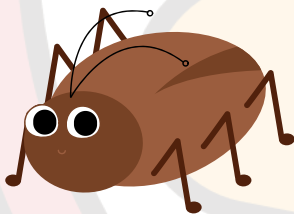
Escriba sobre los peligros de las drogas dañinas en las líneas siguientes.



Blank writing area with a horizontal line for text.



Blank writing area with a horizontal line for text.



Blank writing area with a horizontal line for text.



Blank writing area with a horizontal line for text.



# Mis emociones

Escriba su nombre en la línea para completar el título de arriba. Lleve un registro de cómo se siente durante una semana.



la cara de \_\_\_\_\_

**Domingo**

---

---

Feliz

**Lunes**

---

---

Fresco

**Martes**

---

---

Entusiasmado

**Miércoles**

---

---

Enojado

**Jueves**

---

---

Triste

**Viernes**

---

---

Tonto



## ¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Servicio

Líder

Soporte

Comunitario

Donar

Alimento

Dar

Recoger

Dinero

Servicio

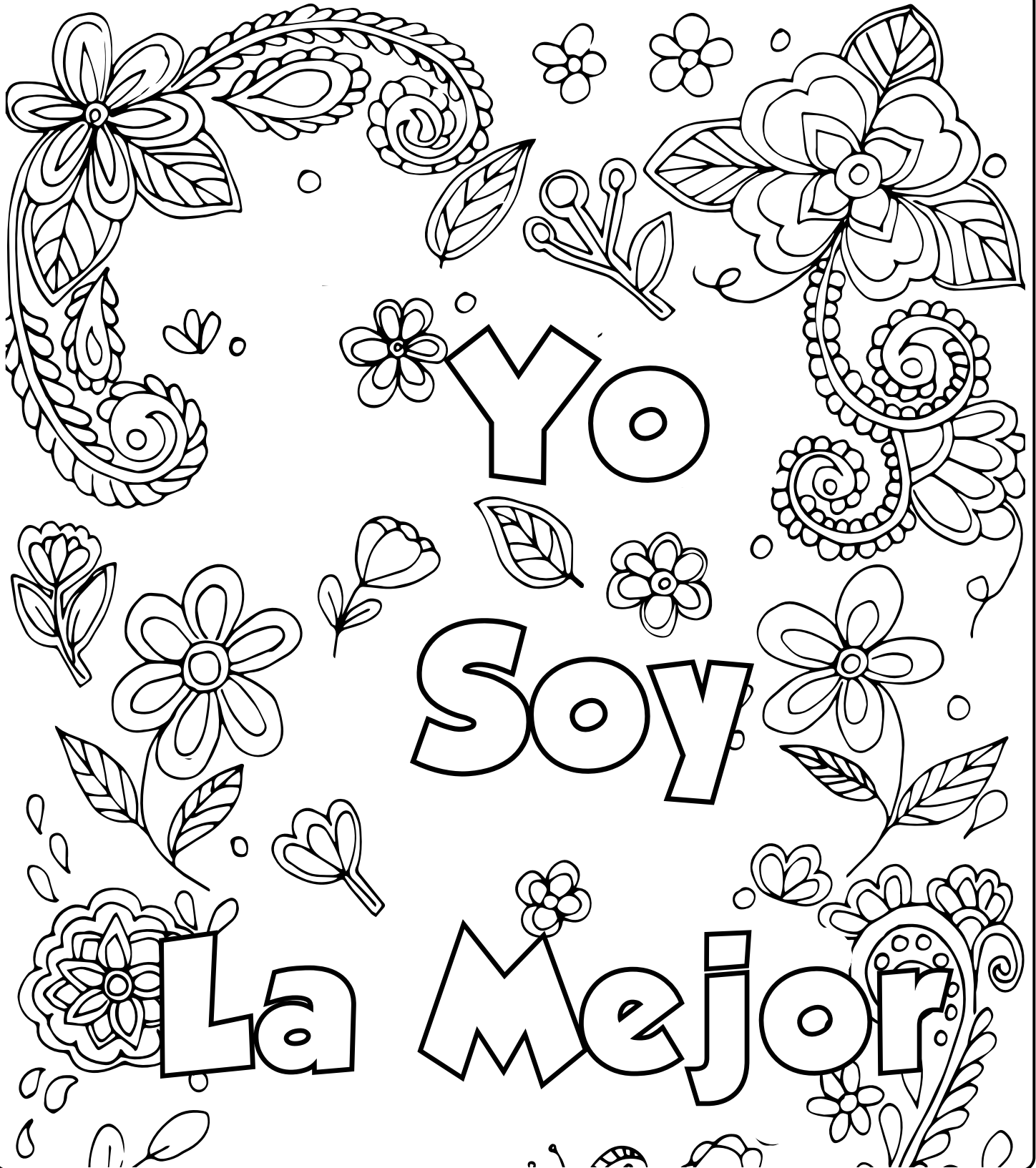
Refugio

Asistir



# ¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.







# Un día perfecto

Algunos pueden decir que no existe la perfección, pero así es como se ve un día perfecto para mí...



¿Quién se uniría a ti o estarías solo?

---

¿Qué comerías?

---

¿Dónde estarías?

---

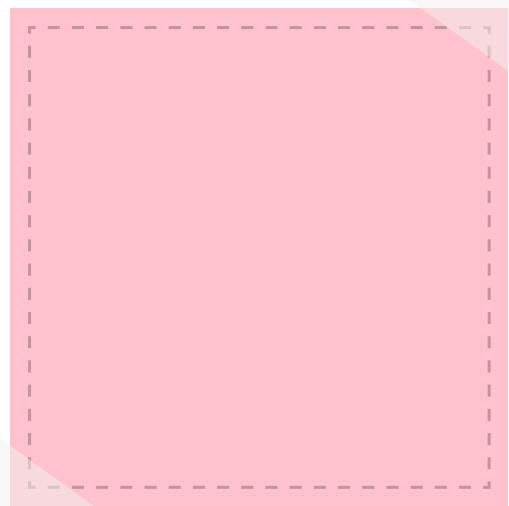
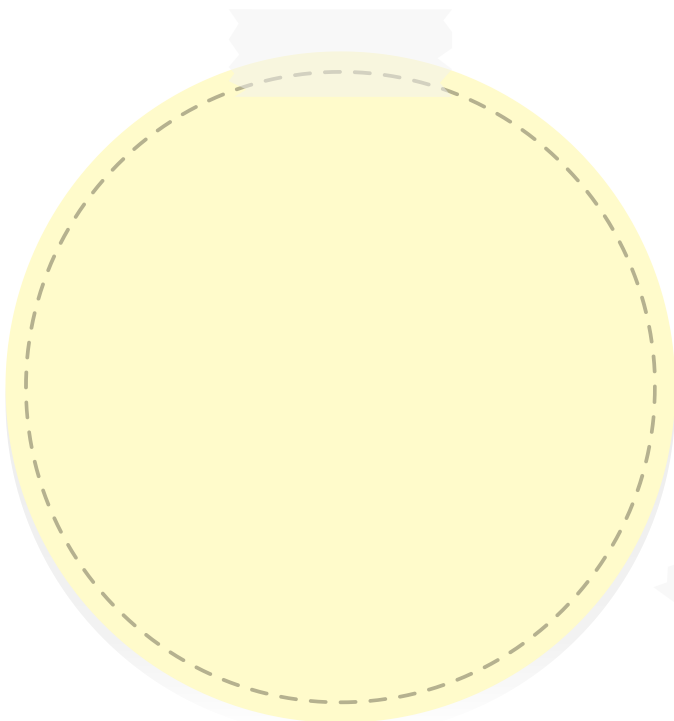
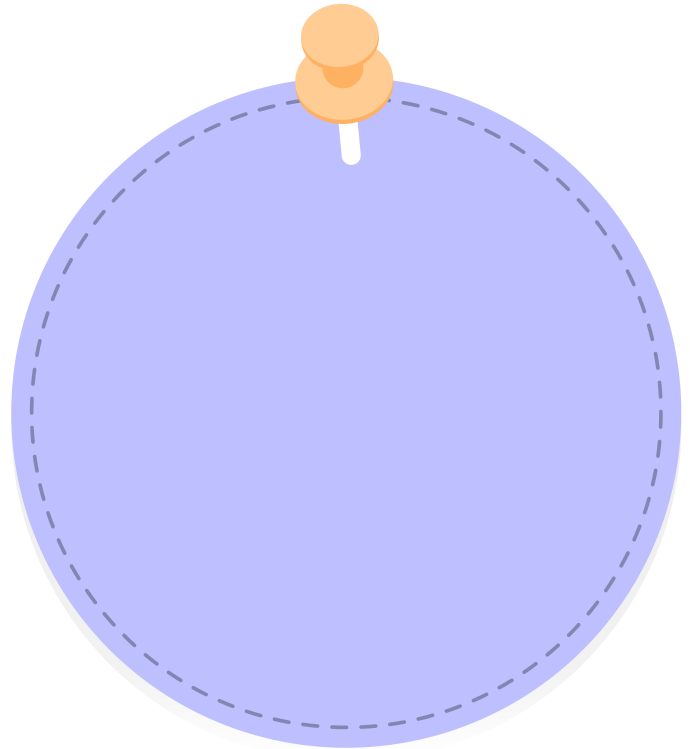
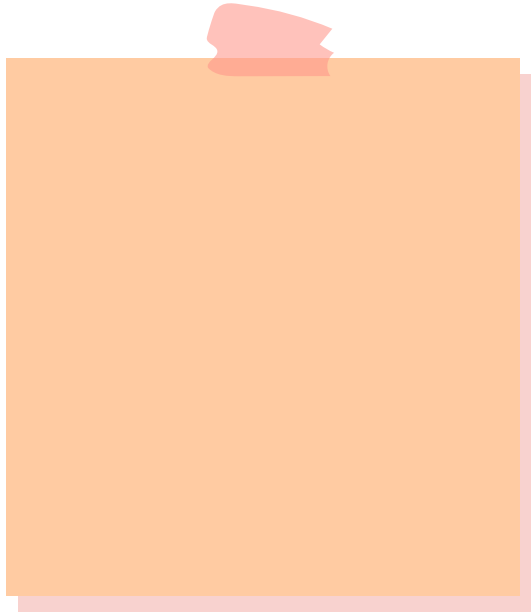
¿Qué estaría haciendo?

---



## ¿Podemos ser amigos?

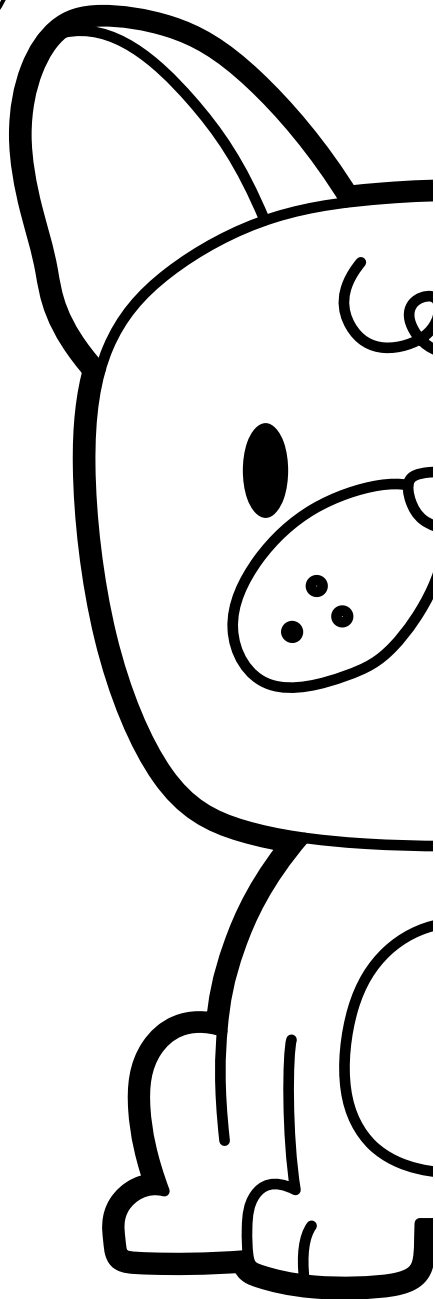
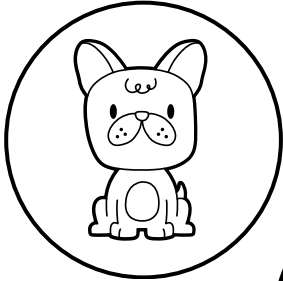
Haz dibujos de cosas que te gusta hacer con tus amigos en cada uno de los espacios. Piensa en las personas a las que llamas amigos.  
¿Son los amigos adecuados para ti?





# Dibuja y colorea

Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.

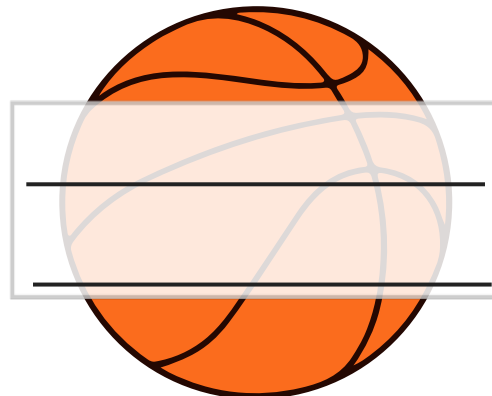
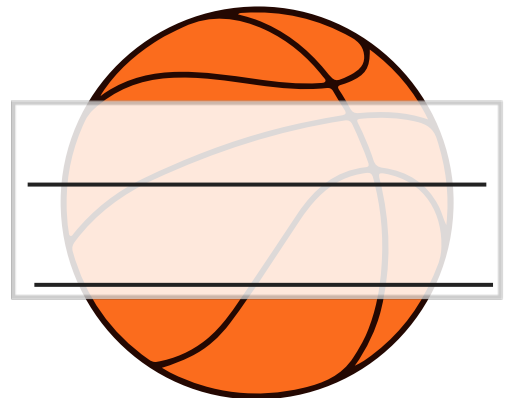
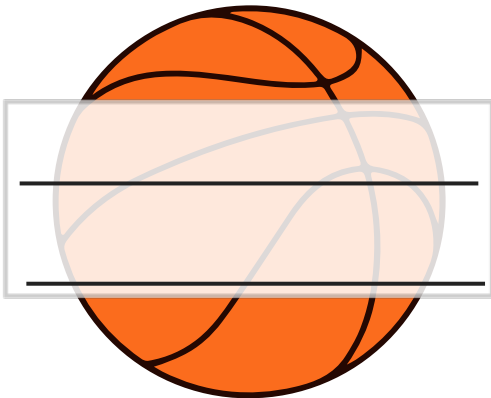
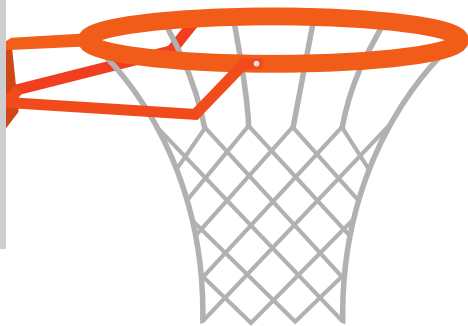






# ¡Baloncesto!

Escribe o dibuja una meta. Comenzando con el balón más alejado de la portería de baloncesto, agrega los pasos necesarios para ayudarte a lograr tu objetivo. Cree una publicación en las redes sociales sobre la importancia de establecer objetivos utilizando su ejemplo personal. Pídele a un adulto que lo comparta en sus páginas de redes sociales. Vuelve dentro de una semana para ver qué pensó la gente.







# Llevar un diario

quiero ser un

---

---

¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer ahora para ayudarme a alcanzar mi meta?

---

---

---

---

---

---

Pasos que daré para alcanzar mi objetivo:

---

---

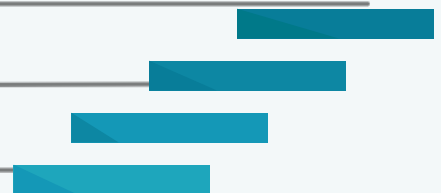
---

---

---

---

¿A quién puedo acudir para que me ayude con mi objetivo?





## Un compromiso personal

Una promesa es un compromiso o promesa de hacer algo. Crea tu propio compromiso personal para vivir una vida saludable. Diseña una bandera que incluya imágenes de aquellas cosas/personas con las que estás comprometido.



A large rectangular area with horizontal lines for drawing. In the background, there is a faint illustration of a woman with glasses and a pink shirt. In the bottom right corner, there is an illustration of three raised fists holding a red and white flag.





## Estrella del “gol”

Utilice la plantilla a continuación para organizar los pasos necesarios para alcanzar su objetivo general. Recuerde ser lo más detallado posible al identificar los pasos de su proceso. ¡EL PROCESO conduce al PRODUCTO!



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Objetivo general : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Específico</b> ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?	
<b>Mensurable</b> ¿Cómo será tu evidencia?	
<b>Procesable</b> ¿Qué harás para lograr tu objetivo?	
<b>Realista</b> ¿Es tu objetivo alcanzable?	
<b>Oportuno</b> ¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?	



## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

		3	
	1		
	4	1	3
1		4	2



# Mis emociones

Escriba su nombre en la línea para completar el título de arriba. Lleve un registro de cómo se siente durante una semana.



la cara de \_\_\_\_\_

**Domingo**

---

---

Feliz

**Lunes**

---

---

Fresco

**Martes**

---

---

Entusiasmado

**Miércoles**

---

---

Enojado

**Jueves**

---

---

Triste

**Viernes**

---

---

Tonto



# Jugo de alegría

Se pueden utilizar muchos ingredientes para preparar un excelente jugo. ¡Se pueden utilizar muchos "ingredientes" para tener una vida feliz! ¿A quién necesitas en tu vida? ¿Qué necesitas en tu vida? Crea una receta para una vida feliz.



## Receta para una vida feliz

ingredientes

---

---

---

---



Pasos

1.

2.

3.

4.

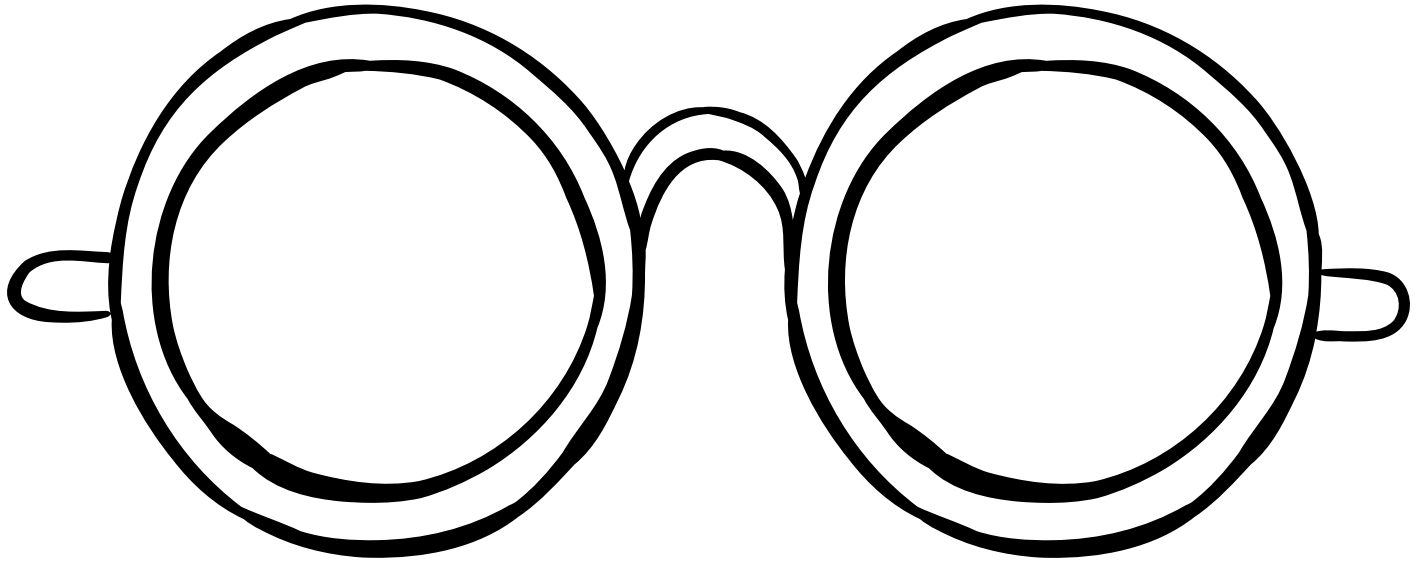
5.



# Avanzando

Meta #1

Meta #2



Cosas en las que soy realmente bueno/Cosas que realmente disfruto

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosas en las que otros me han dicho que soy bueno

---

---

---

---

---

---

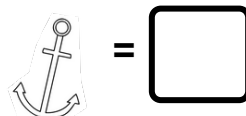
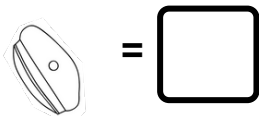
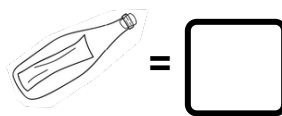
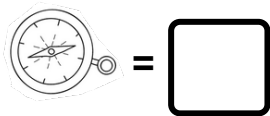
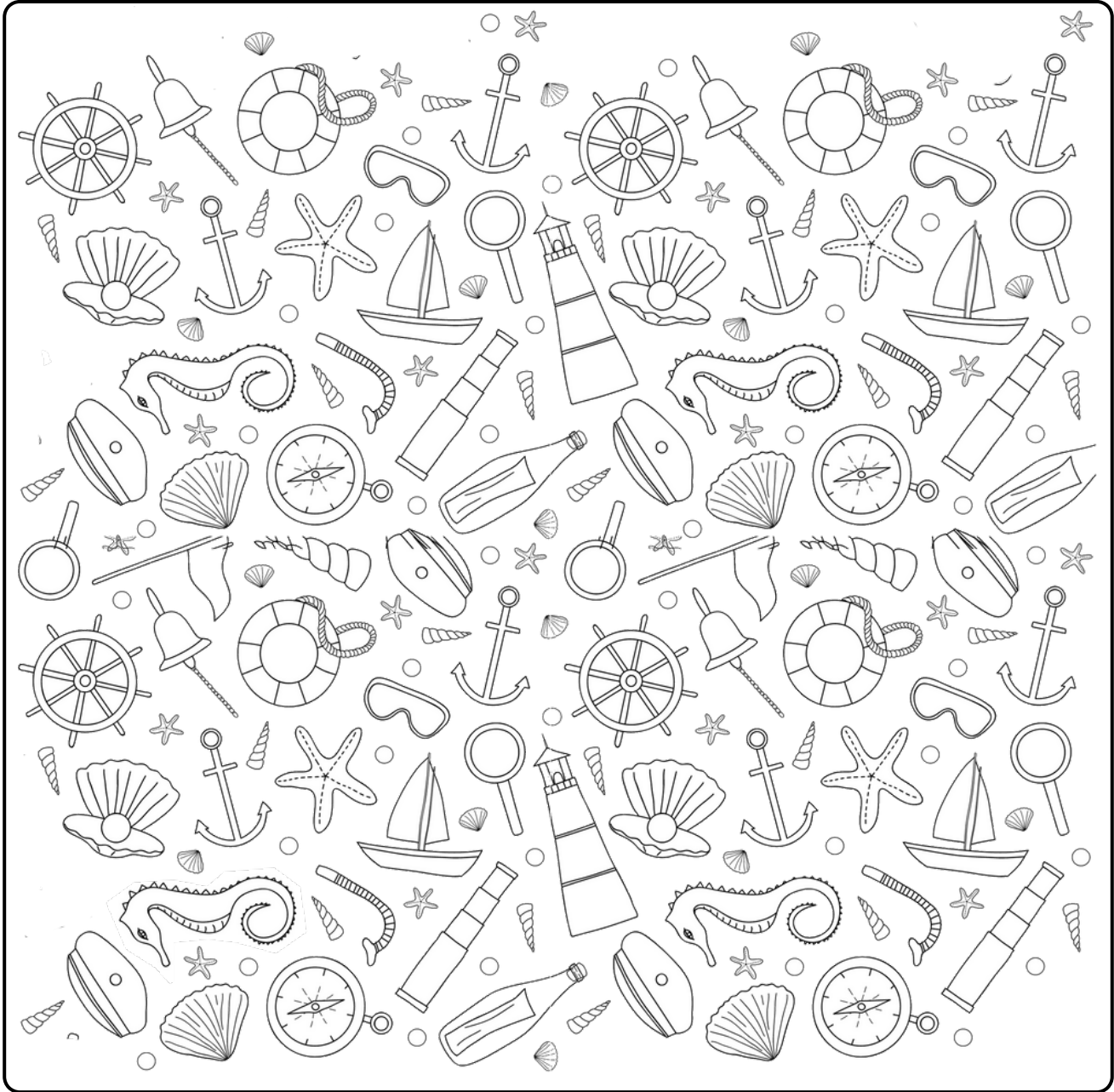
---

---



# Un crucero que veo

Mira las imágenes al final de la página. ¿Cuántos de cada uno puedes espiar?





# Dibuja y colorea















Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





## Rastreador de alimentos para una alimentación saludable

Haz una lista de todo lo que comes y bebes en una semana. ¿Estás comiendo suficientes frutas y verduras? ¿Estás bebiendo suficiente agua? Crea un plan para mejorar la semana siguiente.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Frutas y vegetales
Lunes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Martes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Miércoles				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Jueves				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Viernes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Sábado				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Domingo				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>





# Árbol de gratitud

¿Por qué estás agradecido? Trate de no incluir cosas como teléfonos, juegos, zapatos o ropa.



Estoy agradecido por

Estoy agradecido por

Estoy agradecido por

Estoy agradecido por

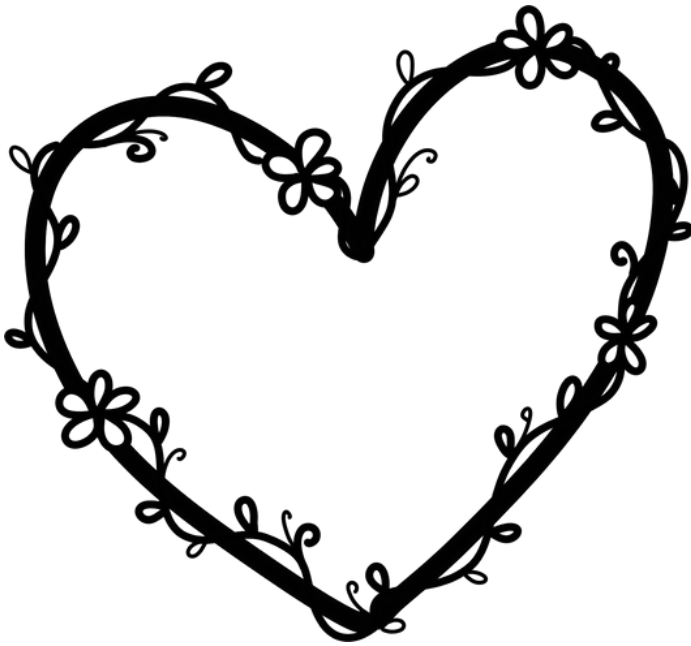


# Campaña de bondad

Planee cometer actos de bondad al azar durante la semana y conviértalos en parte de su vida diaria.



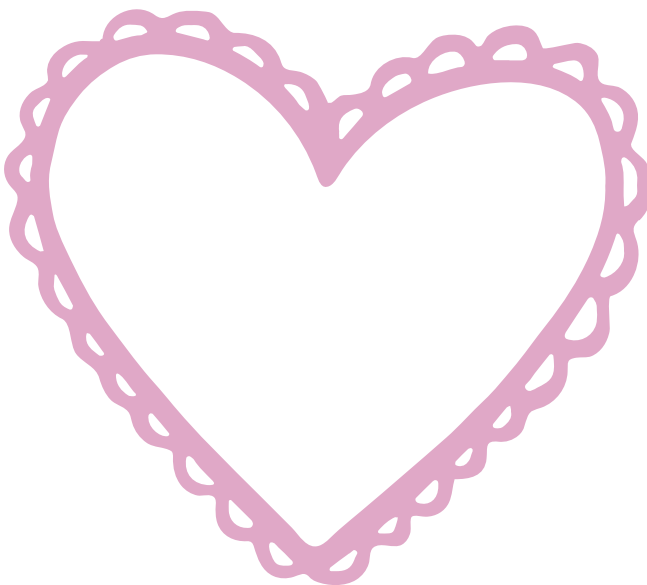
Acto aleatorio 1



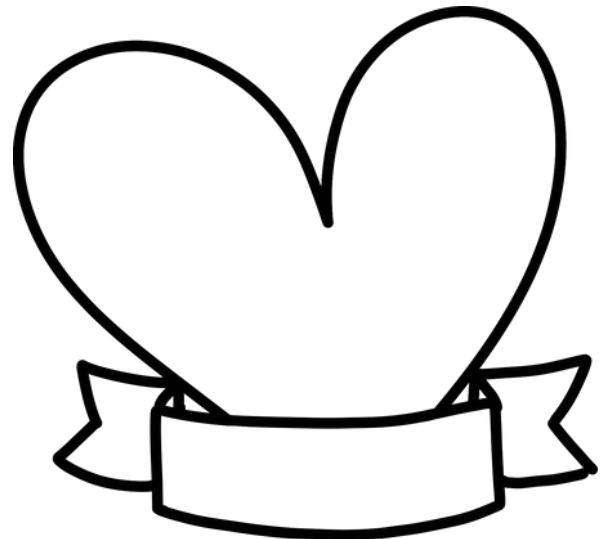
Acto aleatorio 2



Acto aleatorio 3



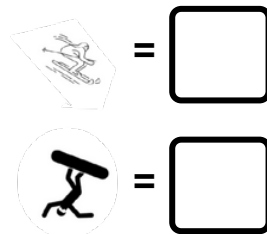
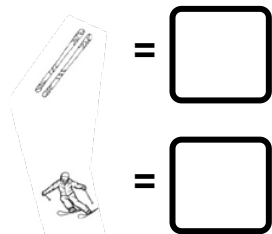
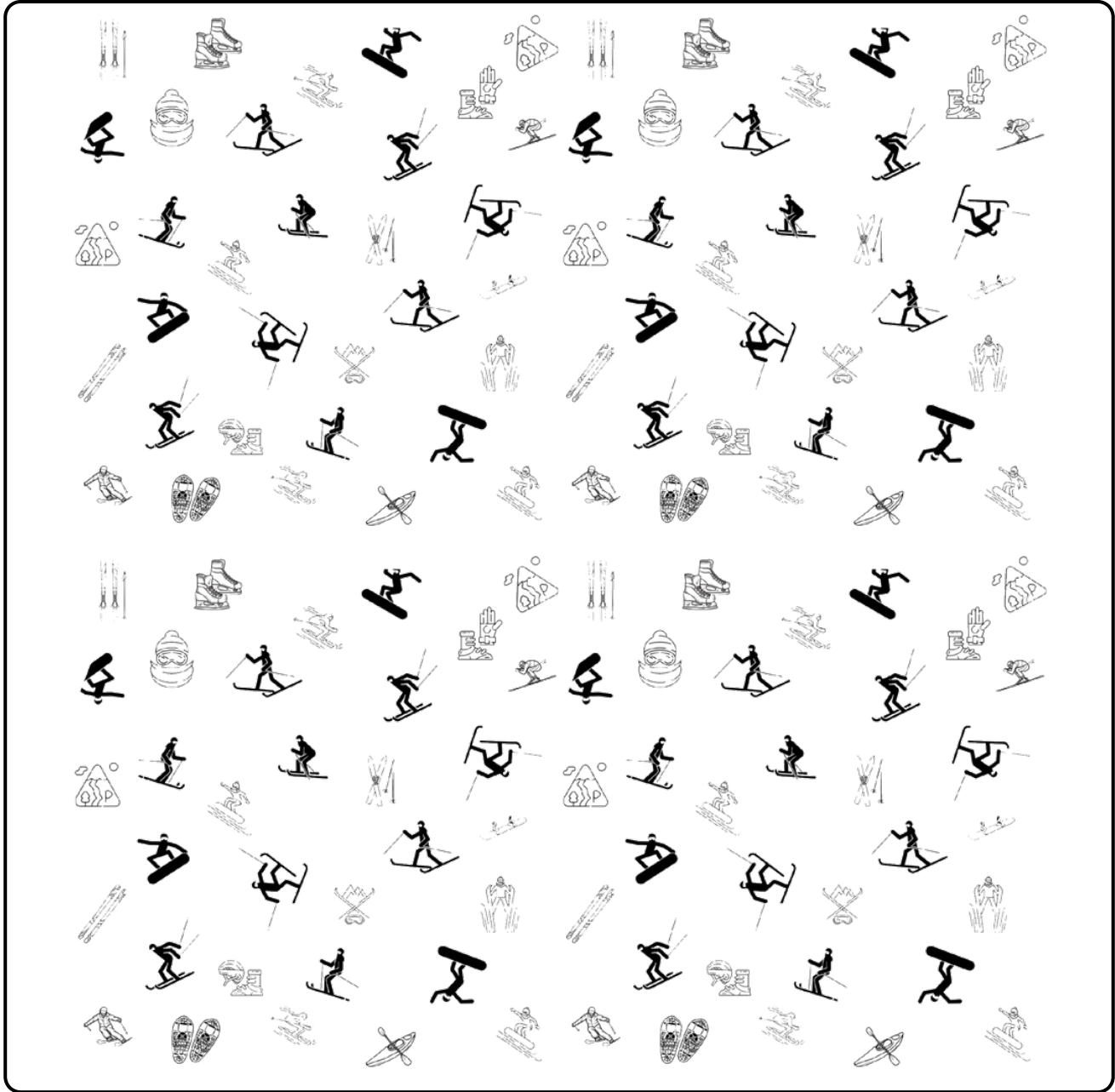
Acto aleatorio 4





# Un viaje de esquí que veo

Mira las imágenes al final de la página. ¿Cuántos de cada uno puedes espiar?





# Mi vida como película

Imagina tu vida como una película. ¿Qué tipo de película sería? ¿Quién te gustaría que jugara contigo? Haz un dibujo para representar la escena inicial a continuación.



Género: \_\_\_\_\_

¿Quién te gustaría que jugara contigo? \_\_\_\_\_

Guion:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Claves de respuesta





## El picnic de verano perfecto Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Manta

Cesta

Platos

Tenedores

Servilletas

Galletas

Tazas

Cuchara

Sándwich

Bolas

Uvas

Chips



## ¿Qué hay en un amigo? Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Confiable

Respetuoso

Generoso

Considerado

Solidario

Positivo

Empático

Aceptador

Leal

Amable

Paciente

Honesto



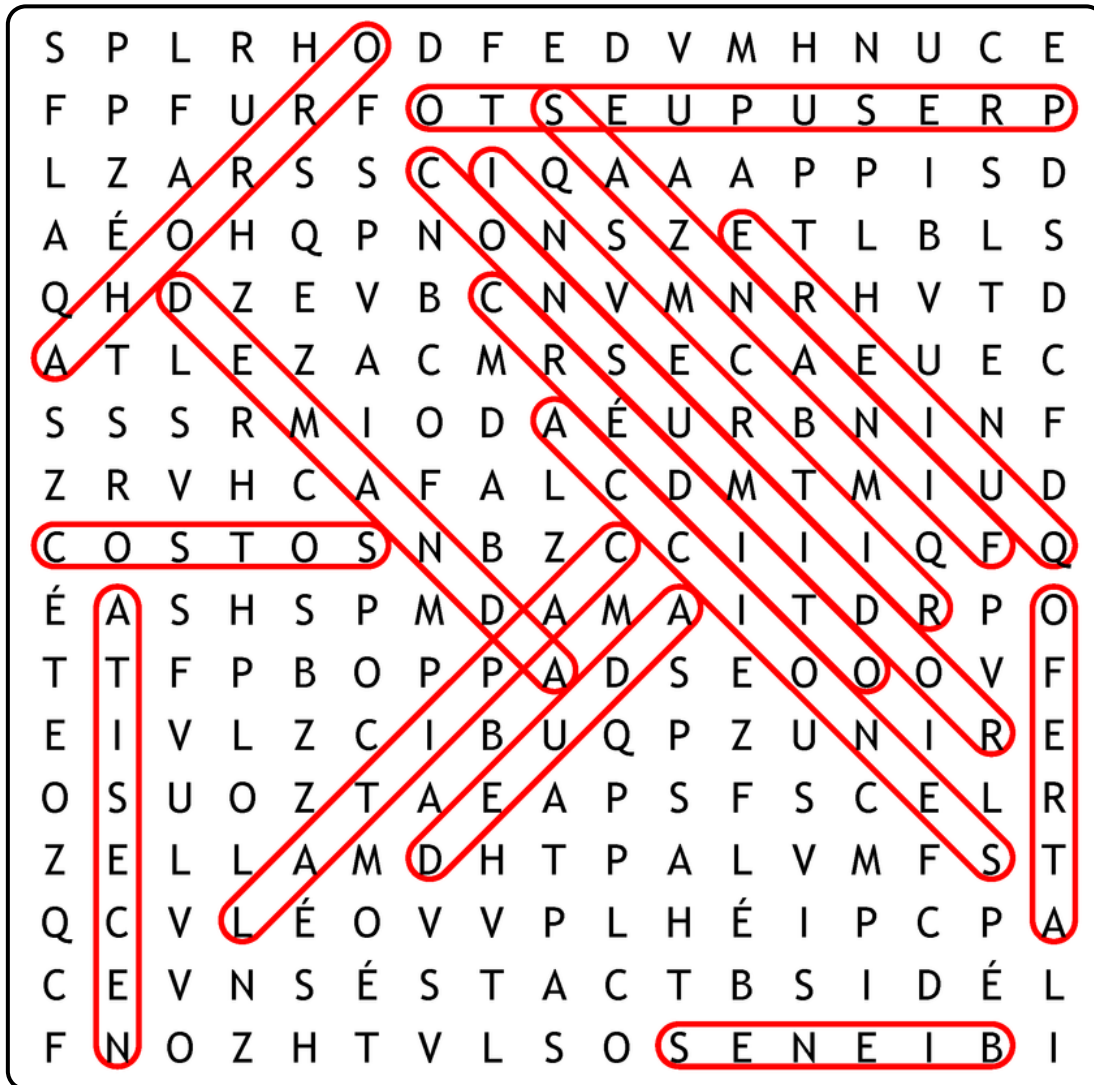






## Ganar dinero Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Demanda

Costos

Ahorro

Capital

Consumidor

Finanzas

Oferta

Deuda

Presupuesto

Crédito

Invertir

Quiere

Bienes

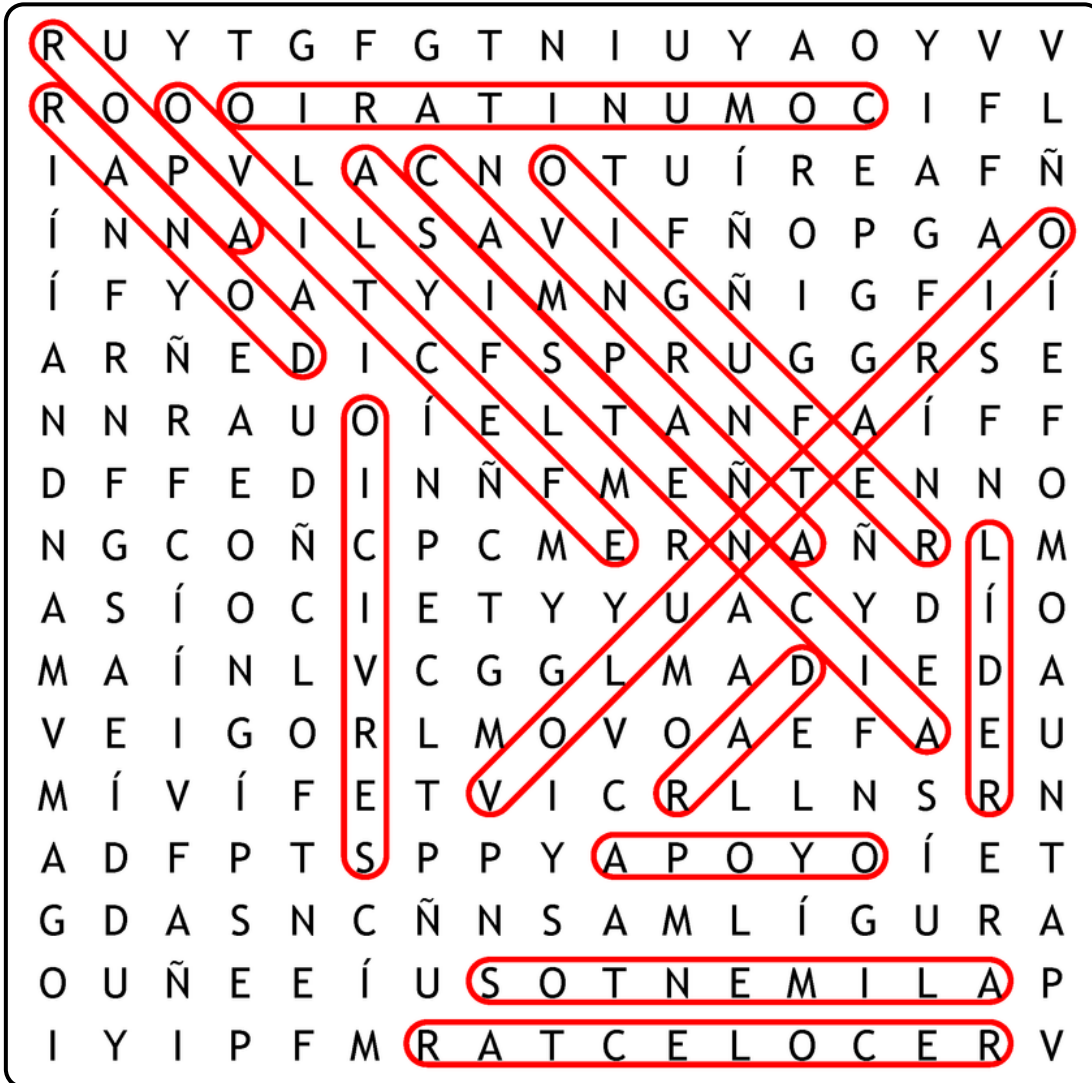
Necesita

Acciones



## ¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



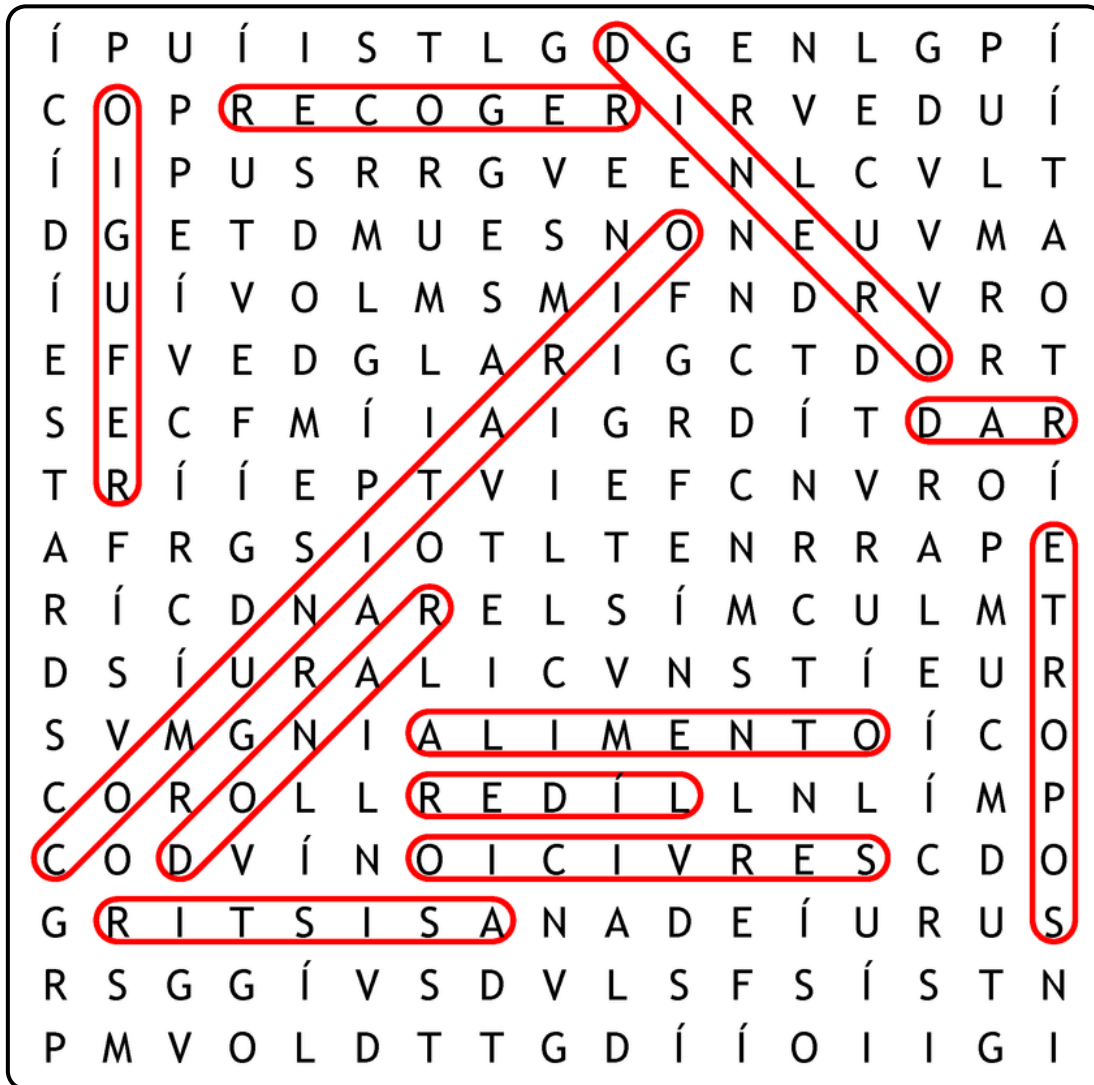
### Banco de palabras

Servicio	Líder	Apoyo
Comunitario	Donar	Asistencia
Voluntario	Campaña	Efectivo
Dar	Recolectar	Alimentos
Servicio	Ropa	Refugio



## ¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



### Banco de palabras

Servicio	Líder	Soporte
Comunitario	Donar	Alimento
Dar	Recoger	Dinero
Servicio	Refugio	Asistir



## Sudokus 6x6

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

4	6	3	2	5	1
2	5	1	4	6	3
3	2	4	5	1	6
5	1	6	3	2	4
1	4	5	6	3	2
6	3	2	1	4	5



## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

3	4	2	1
2	1	4	3
4	3	1	2
1	2	3	4



## Sudokus 6x6

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

5	1	6	2	3	4
4	2	3	5	6	1
3	6	5	4	1	2
2	4	1	3	5	6
6	3	4	1	2	5
1	5	2	6	4	3



## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

4	3	2	1
1	2	3	4
3	4	1	2
2	1	4	3



## Sudokus 4x4

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

4	2	3	1
3	1	2	4
2	4	1	3
1	3	4	2





Se reconoce a los siguientes colaboradores por sus esfuerzos para garantizar que las escuelas y comunidades de Georgia cuenten con un libro completo de actividades para ayudar a los estudiantes a convertirse en su mejor versión:

**Kesha Muhammad-Garrett, UpLift Them, LLC.**

**Thaddeus Garrett**

**Shirelle Jefferson-Graves**

**Dr. Marcia Teemer**

**Lisa Canady**

**Kelli Dozier**

**Kateria Goodman**

**Yolwana Jones**

**Tennille Madden**

**Julia Cartwright**

**Teata Pace**

**Kennedy Austin**

**Kimberly Jones**

**Dr. Chon Hester**

**Lori Huston**

**Renee Williams**

**Dr. Jerkeshea Potts**

**Tamika Kelly**

**Mariama Whyte**

El reconocimiento por el uso de materiales para mejorar las actividades desarrolladas está incluido dentro de los planes de actividades guiadas. Todos los recursos pueden ser intercambiados por materiales alternativos cuando sea apropiado.