

## Mes de un vistazo: septiembre

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



Encontrar tu alegría	Es importante entender cómo hacerte feliz.	alegría	30-45 minutos
Enfrentar mis sentimientos	Las expresiones faciales pueden revelar tus emociones.	sentimientos rasgos faciales	30-45 minutos
Presione y reinicie	Comprender cómo identificar los sentimientos desagradables y cómo abordarlos ayudará a las personas a aliviar la ansiedad.	sentimientos negativos	30-45 minutos
Ponle cara	Identificar personas en las que pueda confiar le ayudará a obtener apoyo cuando sea necesario.	confiabilidad rasgos de carácter dignos de confianza	45 minutos

# Septiembre



# Plan de actividades

Título: - Encontrar tu alegría

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

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

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes comprenderán la importancia de poder identificar aquellas cosas que te traen alegría.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>plantilla de caras de ases</li> <li>ases historia del mal día</li> <li>hoja de trabajo para encontrar tu alegría</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alegría</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes podrán explicar cómo pueden encontrar alegría cuando tienen un mal día.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador mostrará la plantilla de las caras de Ace y compartirá cómo se sienten hoy y por qué.</li> <li>El facilitador llamará a varios académicos para que también compartan cómo se sienten y por qué.</li> <li>El facilitador les dirá a los estudiantes que aprenderán cómo encontrar alegría si tienen un mal día.</li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Cuando las personas tienen alegría en sus vidas, les da un sentimiento de felicidad y bienestar.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador presentará la historia "El mal día de Ace" a los estudiantes y les explicará que en esta historia Ace tiene un mal día.</li> <li>El facilitador leerá la historia y preguntará a los estudiantes cómo se sintió Ace a lo largo de la historia.</li> <li>El facilitador pedirá a los estudiantes que expliquen cómo Ace pudo encontrar su alegría a pesar de que pensaba que estaba teniendo un mal día.</li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo se sintió Ace al principio, a la mitad y al final de la historia?</i></li> <li>El facilitador hará que los estudiantes reflexionen sobre las cosas que les traen alegría cuando tienen un mal día.</li> <li>Los estudiantes completarán la hoja de actividades <b>Cómo encontrar tu alegría</b>. Los estudiantes compartirán cómo encontraron la alegría después de tener un mal día.</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 marco de oración para ayudar a los estudiantes a escribir cómo encontraron su alegría.

Los estudiantes escribirán e ilustrarán el principio, la mitad y el final de cómo encontraron su alegría.

El facilitador hará que los estudiantes ilustren cómo encontraron su alegría. El facilitador proporcionará a los estudiantes imágenes y palabras para ayudarlos con su escritura.

## Reflexión de la actividad:

El facilitador hará que los estudiantes revisen el cuadro Aces Faces para discutir si sus sentimientos han cambiado. Los estudiantes compartirán su hoja de actividades para encontrar tu alegría con un compañero de clase.

## Recursos suplementarios:

### Plantilla de caras de Ace

- Historia del mal día de Ases
- Hoja de actividades para encontrar tu alegría



# Personajes: El mal día de Ace





# El mal día de Ace

Una mañana, Ace se despertó y su madre le gritó: "¡Ace es hora de levantarse! ¡Llegarás tarde a la escuela! Ace rápidamente saltó de la cama, se lavó los dientes, se vistió y corrió hacia la parada del autobús.

Cuando Ace llegó a la parada del autobús, vio a su mejor amigo Bluebird. "Buenos días, Bluebird", dijo Ace. "Vaya, ¿te vestiste en la oscuridad?" preguntó Pájaro Azul. "¿Qué quieres decir?" preguntó As. Bluebird dijo: "Tus zapatos no combinan". Ace miró hacia abajo y vio que se había puesto dos zapatos diferentes. "¡Oh, no!" dijo As.

Ace inmediatamente se puso triste y bajó la cabeza. "¿Qué pensarán todos?", pensó. Cuando el autobús llegó a la escuela, Ace se bajó lentamente. Bluebird intentó animarlo, pero Ace estaba muy avergonzado.

Cuando entró a clase, la maestra notó la cara triste de Aces. "Buenos días, Ace", dijo la señora Búho. "¿Por que estas triste?" Ace señaló sus dos pies que no coincidían. "Ya veo", dijo la señora Búho.

Lo único en lo que Ace podía pensar era en sus zapatos que no combinaban. Le costaba prestar atención en clase y no se ofreció como voluntario para ayudar en la clase porque pensó que más compañeros notarían sus zapatos.

"Al menos es casi la hora del almuerzo", pensó para sí mismo. En ese momento, la Sra. Búho anunció que era la hora del almuerzo y les dijo a todos que almorzaran. Ace caminó hacia su mochila y descubrió que había olvidado su almuerzo. "¡Oh, no!" dijo As. Ace ya no estaba triste. Ahora estaba enojado.

"¡Primero me puse los zapatos equivocados y luego olvidé mi almuerzo! Este día no puede ser peor", dijo Ace. Ace estaba tan molesto y enojado que se sentó solo en la cafetería. Sus amigos Bluebird y Hawk se acercaron para preguntar qué pasaba. "Me puse zapatos que no combinaban y olvidé mi almuerzo", dijo Ace. Hawk dijo: "¡Pensé que tus zapatos que no combinaban se veían geniales!"

"¿En realidad?" cuestionó Ace con una sonrisa. Ace empezó a sentirse mejor, pero todavía tenía hambre.

"¿Quieres un poco de mi almuerzo?" preguntó Pájaro Azul. "Es un sándwich de mantequilla de maní y plátano". "Gracias", dijo As. "Puedes quedarte con mi galleta y mis uvas", dijo Hawk.

"Gracias Halcón", dijo Ace. Aunque no almorzó solo, Ace estaba feliz de que sus amigos estuvieran dispuestos a compartirlo con él.

"Gracias por compartir conmigo. Me hace sentir especial", dijo Ace. "De nada", dijo Hawk. "Además, necesitas tener energía para la clase de gimnasia. ¡Recuerda que es un día de carrera de relevos! dijo Halcón.

A Ace generalmente le encantaba el día de las carreras de relevos en la clase de gimnasia, pero como tenía zapatos que no combinaban, no estaba tan emocionado. Después del recreo, se dirigieron a la clase de gimnasia y el entrenador Eagle los puso en equipos para las carreras de relevos.

Ace fue la última persona de su equipo en irse. Estaba seguro de que no le iría bien debido a que sus zapatos no combinaban. Bluebird se dio cuenta de que Ace estaba dudando de sí mismo y le dijo: "¡Tienes esto! ¡Siempre eres el corredor más rápido!

"¿Pero qué pasa con mis zapatos?" preguntó As.

"¿Que hay de ellos?" Preguntó Pájaro Azul.

"¡¡En sus marcas, listos, fuera!!" gritó el entrenador Eagle. Hawk era el primero en la fila del equipo de Ace y salió corriendo lo más rápido que pudo. Bluebird era el siguiente y corría lo más rápido que podía. Ace gritó: "¡Vamos, Bluebird! ¡Puedes hacerlo!"

Aunque Bluebird corrió lo más rápido que pudo, todavía estaban en segundo lugar. Luego fue el turno de Ace. Sabía que dependía de él correr lo más rápido que pudiera. Miró sus zapatos que no combinaban y dijo: "¡Hagamos esto!".

Ace salió corriendo y pudo escuchar a Bluebird y Hawk animándolo. "¡Puedes hacerlo, As!" gritaron. Ace miró al corredor que estaba a su lado, se olvidó de sus zapatos que no combinaban y aceleró hacia la línea de meta en primer lugar. "¡Sí, as!" Gritaron todos.

"¡Lo hice!" dijo As.

"¡Y lo hiciste con zapatos que no combinaban!" dijo Pájaro Azul.

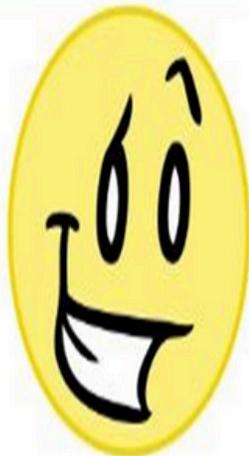
Ace, Hawk y Bluebird se rieron y Ace ya no estaba triste. Se dio cuenta de que aunque su día empezó mal, no tenía por qué terminar así.

# Las caras de Ace ¿Cómo te sientes hoy?

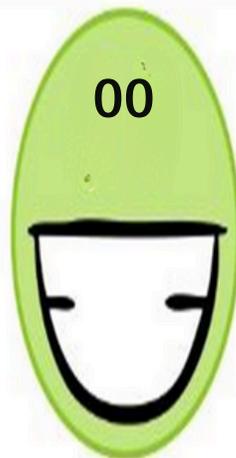
## Caras de ases ¿Cómo te sientes hoy?



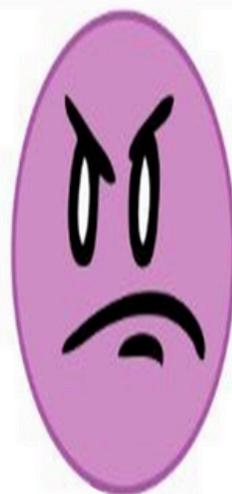
Feliz



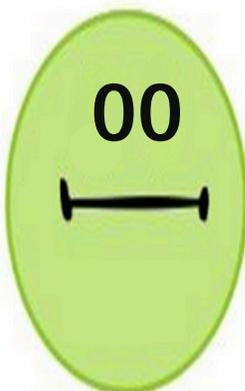
Fresco



Emocionada



Enojada



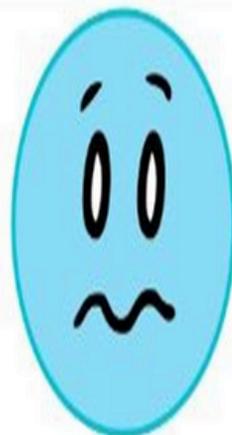
Bueno



Triste



Tonta



Nerviosa



# Encontrar tu alegría

Instrucciones: Piensa en un momento en el que tuviste un mal día. ¿Qué te hizo sentir mejor? ¿Qué te trajo alegría? Ilustra y escribe sobre ello a continuación.



Sentí alegría cuando:

---

---

---

---



# Plan de actividades

Título: Enfrenta mis sentimientos

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 serán conscientes de sus sentimientos y rostros usando una imagen y palabras descriptivas.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>emojis</li><li>fotos de caras</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>sentimientos</li><li>rasgos faciales</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes explorarán los muchos sentimientos que experimentan y las caras que ponen cuando los experimentan.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador mostrará varias caras.</li><li>Las imágenes pueden ser emojis, fotografías personales haciendo muecas, fotografías de archivo.</li><li>Muestre cada imagen.</li><li><b>Facilitador:</b> ¿Qué sentimientos asocia con la expresión del rostro?</li><li>El facilitador registrará las respuestas de los estudiantes.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Cada día experimentamos muchas emociones y sentimientos diferentes. Las emociones que sientes son importantes. A veces expresamos nuestras emociones en nuestros rostros.</li><li>Usando la hoja de actividades Ace Feeling Face, el facilitador dibujará sus rasgos faciales tontos y los describirá en voz alta. Ejemplo: Mis cejas son altas, mis ojos son grandes y se ven mis dientes.</li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>El facilitador distribuirá la hoja de actividades Ace Feeling Face y proporcionará lápices, crayones o marcadores.</li><li>Los estudiantes elegirán una emoción y dibujarán los rasgos faciales. Anime a los estudiantes a describir los rasgos faciales en voz alta con un compañero o una persona cariñosa.</li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Permita que los estudiantes identifiquen y describan el sentimiento y la cara en voz alta antes de dibujar.

Muestre ejemplos de compañeros.

Los académicos que requieren aceleración pueden:

Identifique nuevas palabras de sentimientos en una hoja de papel aparte.

Haga coincidir su cara emocional con un emoji en el medidor de estado de ánimo.

Ofrecer libros sobre emociones para que los estudiantes lean de forma independiente.

Los eruditos pueden enumerar palabras de sentimiento.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes ejemplos visuales.

Los académicos pueden recibir tiempo adicional.

## Reflexión de la actividad:

El facilitador permitirá que los estudiantes compartan y describan sus rostros con un vecino o en voz alta.

El facilitador alentará a los estudiantes a continuar explorando sus sentimientos y rostros a lo largo del día para promover la autoconciencia emocional.

## Recursos suplementarios:





# Plan de actividades

Título: Presione y reinicie  
 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 estudiantes estarán empoderados para realizar los cambios necesarios que promuevan sentimientos positivos.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Papel de gráfico</li> <li>marcadores</li> <li>pegamento</li> <li>tijeras</li> <li>papel de construcción</li> <li>Brillantina</li> <li>pegatinas</li> </ul> <p>(otros elementos que los estudiantes pueden usar para crear su botón de reinicio. Los botones pueden ser pequeños recipientes de plástico de 2 o 3 dimensiones (botón 3-D))</p> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sentimientos negativos</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> los estudiantes crearán un botón de reinicio para pedirles que se detengan y aborden los sentimientos de infelicidad.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez te has sentido feliz y luego sucede algo que te hace sentir enojado? El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Te gusta permanecer enojado? El facilitador permitirá que los estudiantes respondan.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Estar enojado o molesto son sentimientos normales. Se convierte en un problema si mantenemos esos sentimientos durante mucho tiempo. Cuando las personas están enojadas durante un período prolongado de tiempo, tienen problemas para concentrarse y trabajar bien con los demás. Es importante que sepas cambiar tu estado de ánimo a uno más feliz o placentero para que puedas sentirte mejor y llevarte bien con los demás.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hay momentos en los que puedes sentir que te enojas. ¿Cómo puedes saberlo?</i></li> <li><b>El facilitador permitirá que los estudiantes respondan. (Ej. el corazón se acelera, comienza a llorar) Esto nos pasa a todos. ¿Qué puedes hacer cuando te enojas? (Ej. Cuéntale a alguien lo que te ha molestado, haz un dibujo, escribe en un diario)</b></li> <li><b>El facilitador registrará las respuestas en un papelógrafo para exhibirlo en el salón de clases.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hoy harás un Botón de Reinicio. Puede usarse para recordarse que debe detenerse y pensar en formas de lidiar con lo que le molesta. Una vez que lo presione, podrá consultar la lista que creamos juntos. Estas ideas son una excelente manera de ayudarlo a lidiar con los sentimientos negativos.</i></li> <li><b>Los estudiantes comenzarán a crear sus botones de reinicio.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador permitirá a los estudiantes compartir su botón de reinicio con un compañero. El facilitador involucrará a los académicos en una discusión sobre dónde se ubicarán los botones de reinicio y su uso apropiado.</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 recibir instrucción en grupos pequeños.  
  
Los facilitadores pueden repetir y reformular las instrucciones según sea necesario.

Los estudiantes pueden escribir y representar escenarios que incorporen el uso apropiado del botón de reinicio. También podrían presentar ante la clase si el tiempo lo permite.

El facilitador o un compañero ayudante puede escribir las respuestas de los estudiantes.  
  
Se podría aumentar el tiempo de espera.  
  
El facilitador puede modelar y repetir o reformular las instrucciones según sea necesario.

## Reflexión de la actividad:

Los académicos pueden compartir cómo sabrán que es un buen momento para usar el botón Restablecer.

## Recursos suplementarios:



# Plan de actividades

Título: Ponle cara

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 podrán identificar a una persona confiable.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lapices</li> <li>lápices de color</li> <li>Papel de gráfico</li> <li>arcilla</li> <li>opcional: hilo, botones, pajitas, etc.</li> <li>laptop (opción tecnológica para crear la cara)</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>integridad</li> <li>confiable</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos definirán la confiabilidad. Usando la plantilla de cara en blanco, el estudiante dibujará la cara de alguien que sea digno de confianza y escribirá sobre ello.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué significa para usted digno de confianza?</i></li> <li>Las respuestas de los estudiantes se registran en la pizarra o en el papelógrafo.</li> <li>Las listas pueden incluir ejemplos: decir la verdad, cumplir promesas, guardar secretos, sentirse seguro o hacer lo correcto.</li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Piense en alguien que sea digno de confianza.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe describir a una persona que sea digna de confianza para ellos.</li> <li><b>Facilitador:</b> <i>Confío en _____ porque me siento seguro con ellos.</i></li> <li>El facilitador escribirá al final de la plantilla: <b>Confío en _____ porque me siento seguro con ellos.</b></li> <li>Después de completar la frase, el profesor dibujará la cara de la persona que le hace sentir seguro utilizando los materiales proporcionados.</li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizando los materiales proporcionados, los estudiantes crearán el rostro de una persona confiable en sus vidas. Escribirán una oración o un párrafo que describa por qué consideran que la persona es digna de confianza.</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 modelar la escritura.</p> <p>Se puede proporcionar asistencia 1:1 al académico.</p> <p>La cara se puede crear usando un PowerPoint/portátil o arcilla.</p>	<p>Los académicos pueden escribir un párrafo: ¿Qué apariencia asocia con alguien que cree que es digno de confianza? Explicar por qué.</p> <p>Los estudiantes pueden crear la cara usando un PowerPoint/computador o portátil o arcilla.</p>	<p>Se puede utilizar lo siguiente como soporte:</p> <p>Proporcionar un banco de palabras. El escriba/facilitador puede anotar las respuestas del alumno.</p> <p>Se pueden dar indicaciones verbales. Los académicos pueden trabajar con un compañero.</p> <p>Se pueden proporcionar ejemplos visuales. Se pueden proporcionar raíces de oraciones.</p> <p>Los estudiantes pueden crear la cara usando un PowerPoint/computador o portátil o arcilla.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Reflexión de la actividad:

Los estudiantes tienen la oportunidad de compartir sus productos con toda la clase o con un compañero y leer sus oraciones.

## Recursos suplementarios:

Plantilla de cara



