



Cinta Roja 365:

**Mantener saludables a los
académicos de Georgia
Para que puedan
prosperar**



**Libro de recursos y actividades de la
escuela secundaria**

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 recursos y actividades de la
escuela secundaria

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
678) 558 - 9227

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción
total o parcial en cualquier forma.

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 solo alcohol	El alcohol afecta negativamente a tu cuerpo.	abuso de alcohol, presión de grupo, abuso de sustancias, dependencia del alcohol, intoxicación por alcohol, estrategias de afrontamiento	45 a 60 minutos
¡As al rescate! ¡Superpoder activado!	Un estilo de vida libre de drogas puede ser un impulso heroico, ¡pero la lucha para enviar el mensaje de concientización sobre las drogas a todos requerirá superpoderes!	activar	30 a 45 minutos
¿Qué tan bien puedes funcionar?	Estar bajo la influencia de drogas y alcohol afecta gravemente su juicio.	drogas, efectos secundarios, alcohol	45 minutos
¿Cuál es la alternativa?	Vivir sobrio es mucho más divertido que unirse a quienes beben o consumen drogas.	abuso de alcohol, sobredosis de drogas, alternativas saludables	45 minutos

Enero



Plan de actividades

Título: Es solo alcohol

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán cómo el alcohol afecta el cuerpo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">fichasnotas adhesivasPapel de gráficopelota para "trashketball", pizarra blanca o paletas de verdadero o falsonotas adhesivas para fijar el mensaje en el cuerpo Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">abuso de alcoholpresión de grupoabuso de sustanciasdependencia al alcoholenvenenamiento por alcoholestrategias de afrontamiento	Resumen de la actividad: Los estudiantes jugarán "trashketball" en el salón de clases o mensajes en el cuerpo para mostrar la conexión entre los problemas de salud y el consumo de alcohol.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">De antemano, el facilitador debe crear dos gráficos. Etiquételos: 1. ¿Qué lleva a un adolescente a beber? 2. ¿Qué podría impedir que un adolescente beba?Facilitador: <i>Las estadísticas muestran que el alcohol es la sustancia más consumida entre los jóvenes estadounidenses. Cada año, hay 4.000 muertes relacionadas con el alcohol en personas menores de 21 años. Esto incluye accidentes automovilísticos, homicidios, intoxicaciones por alcohol y suicidios. Observe los dos gráficos al frente de la sala. ¿Qué lleva a un adolescente a beber? y ¿Qué podría impedir que un adolescente beba? En una nota adhesiva, escriba su respuesta o respuestas para cada una y colóquelas en el papel afiche.</i>Lea 3 notas de cada cartel.Facilitador: <i>Haremos un juego. Veamos si sus respuestas son correctas y si vale la pena correr el riesgo de los efectos del alcohol en el cuerpo.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Elija un juego ("Trashketball en el aula" o "Mensaje en el cuerpo") para que jueguen los estudiantes. Para cada pregunta, los estudiantes tendrán que girar y luego intentar tirar una pelota al bote de basura o fijar el mensaje en la silueta de cuerpo completo.Separe el grupo grande en grupos de cinco si es posible.Lea las declaraciones incluidas en este plan de actividades. Cada grupo responderá con una respuesta de verdadero o falso usando una pizarra blanca o una paleta de verdadero/falso. Si la respuesta dada es correcta, pueden disparar o intentar fijar un mensaje. Después de su intento, lea un HECHO.



**Impulsar
(enseñar)**

- **Escriba un número individual en una tarjeta del 1 al 10. Cada vez que un estudiante responde correctamente a la pregunta, toma una ficha. El número que eligen representa una bebida y cómo perjudica nuestro organismo. Si pueden expresar el punto o fijar el mensaje, obtendrán esa cantidad de puntos. Deseche esa ficha para que los académicos puedan volver a cogerla.**
- *El consumo de alcohol puede cambiar la forma en que funciona el cerebro en jóvenes de 11 a 15 años.*
 - **Falso, el cerebro todavía se está desarrollando hasta los 20 años.**
- *REALIDAD: El abuso del alcohol puede provocar un derrame cerebral.*
 - **El alcohol provoca más de 100.000 visitas a las salas de urgencia entre los jóvenes. Verdadero.**
- *REALIDAD: El alcohol puede causar síndrome de dificultad respiratoria aguda.*
 - **Los hombres que beben tienen menos probabilidades de ser perpetradores de violencia con otros. FALSO. Toda persona que bebe puede provocar y ser víctima de violencia física y sexual.**
- *REALIDAD: El alcohol puede deteriorar los músculos.*
 - **Los adolescentes beben porque quieren ser más independientes. Verdadero.**
- *REALIDAD: Cuando hay una comunicación abierta con padres positivos o modelos a seguir, es menos probable que los jóvenes se entreguen al alcohol. Ven que una parte de ser independiente es también ser responsable.*
 - **El alcohol no es una sustancia de entrada. FALSO. Los jóvenes que beben a menudo mezclan alcohol con drogas y aumentan las posibilidades de sufrir problemas de por vida.**
- *REALIDAD: El alcohol se ha relacionado con el cáncer de recto, el cáncer de hígado, el cáncer de cavidad bucal, el cáncer de esófago y las enfermedades cardíacas.*
 - **Los jóvenes beben menos si están estresados que cuando están felices. FALSO. El estrés es un factor que favorece el consumo de alcohol entre menores de edad.**

	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>REALIDAD—Los jóvenes con habilidades para afrontar el estrés entienden que beber causa más problemas. Lidar con el problema es mejor que olvidarlo en el momento de beber.</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Los adolescentes de alcoholicos no beben porque ven los efectos en sus padres. FALSO. Los adolescentes de alcoholicos tienen más probabilidades de consumir alcohol o drogas. • <i>REALIDAD: Existen grupos de apoyo para adolescentes de alcoholicos y adolescentes que necesitan ayuda con su adicción. Tus consejeros escolares tienen la información local si la necesitas.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Nuestro grupo ganador es_____.</i> Hablemos de ello: <i>¿Qué aprendiste que no sabías antes?</i> Permita que una persona de cada grupo responda. • Facilitador: <i>En lugar del alcohol, hay otras formas de afrontar la situación. Escribir un diario, respirar con atención, hacer ejercicio, meditar, dibujar o pintar, escuchar una lista de reproducción edificante, crear una lista de gratitud, ser voluntario y pedir ayuda son algunas opciones.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno y décimo grado pueden jugar al "trashketball" con datos nuevos que se utilizan para determinar si son verdaderos o falsos.

Los estudiantes de undécimo y duodécimo grado pueden jugar a fijar el mensaje en el cuerpo con nuevos datos que se utilizan para determinar si es verdadero o falso cada año.

Los académicos pueden asociarse con alguien para obtener apoyo adicional.

El facilitador puede volver a leer las declaraciones según sea necesario.

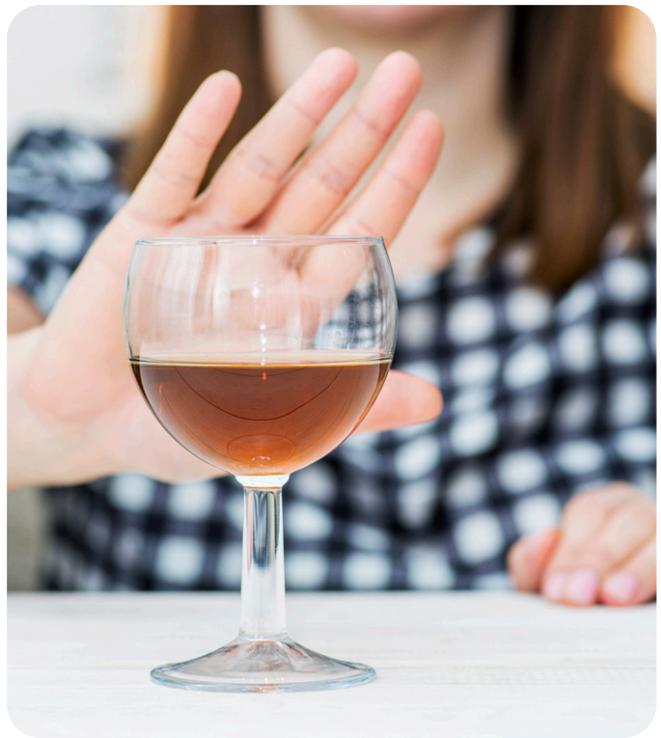
Los estudiantes pueden investigar hechos adicionales que no se discuten durante el juego.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Los estudiantes escribirán una declaración expresando la importancia de abstenerse de beber alcohol entre menores de edad. Deben incluir una estrategia de afrontamiento que pueda utilizarse durante momentos estresantes o abrumadores.*

Recursos suplementarios:

Ficha estadística Efectos del alcohol en la salud | Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) (nih.gov); Los efectos del alcohol en el organismo Los efectos del alcohol en el organismo | Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) (nih.gov)





Plan de actividades

Título: ¡As al rescate! ¡Superpoder activado!
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de
Grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos descubrirán que tienen el poder de vivir un estilo de vida libre de drogas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papel cuadriculado blancomarcadoresCuadro de superpoderes (al menos cinco copias para cada grupo)ordenador portátilproyectorAltavoces <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">activar	<p>Resumen de la actividad: Los académicos descubrirán que un estilo de vida libre de drogas puede ser un impulso heroico, ¡pero la lucha para enviar el mensaje de concientización sobre las drogas a todos requerirá un superpoder!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Antes de la sesión, el facilitador utilizará un generador de equipos aleatorio para dividir al grupo grande en grupos más pequeños.El facilitador informará a los estudiantes que participarán en una actividad para descubrir cómo pueden activar su superpoder para vivir un estilo de vida libre de drogas y enviar mensajes de concientización sobre las drogas a toda la humanidad.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador distribuirá la tabla de superpoderes mientras comenta cómo, en la película <i>Avengers (2012)</i>, Loki tomó posesión de Hawkeye y se convirtió en enemigo de los Avengers (Escena de los Vengadores).Facilitador: En esta escena, Hawkeye se convierte en un enemigo al ser superado por la esfera de Loki. Así es como las drogas pueden afectar nuestras vidas. Pueden hacernos sentir como si fuéramos otra persona o comportarnos de una manera que no sea amable con los demás. Tiene al menos cinco minutos para completar cada sección del cuadro proporcionado. En la columna A, escribe una superpotencia que creas que sería fantástico tener para ayudarte a ganar la guerra contra las drogas. En la columna B, escribe el nombre de un villano en el que crees que te convertirías si consumieras drogas. En la columna C, escribe el nombre de un superhéroe (existente o imaginario) que crees que te gustaría que te llamaran para luchar contra las drogas y la presión social. En la columna D, describe lo que harás para activar tu poder. Un ejemplo sería presionar un botón en la manga.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>En sus grupos, todos deberán compartir las respuestas escritas en las columnas A - D. Después de que todos hayan compartido, cada grupo seleccionará un nombre para su grupo según las respuestas. Consideremos a los Vengadores, por ejemplo. ¿Cuál fue su superpoder combinado/colectivo y el mensaje que difundieron por todo el universo?</i> • Conceda entre 6 y 7 minutos a cada grupo para que compartan entre ellos y decidan un nombre. Después de 6 a 7 minutos, pídale a un miembro que comparta el nombre, el superpoder que activará y por qué. • Facilitador: <i>Con esta actividad, espero que todos vean que tienen el poder de estar libres de drogas y difundir mensajes de concientización sobre las drogas dondequiera que vayan. Puedes unir fuerzas con amigos y familiares para ayudarlos a activar sus superpoderes para derrotar al villano conocido como las drogas.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>De manera similar a lo que le pasó a Hawkeye, las drogas pueden afectar sus pensamientos y el funcionamiento del cerebro. No se estaba comportando como un Vengador. Si no activas tu poder de resistencia a las drogas, puedes comportarte como Hawkeye. Su estado mental puede verse alterado. Anteriormente analizamos algunas formas en que las drogas pueden afectar el cerebro. ¿Alguien puede nombrar algunas de las cosas que discutimos? ¿Qué parte o partes del cerebro están afectadas?</i> • Dé a los estudiantes entre 1 y 2 minutos para compartir respuestas y mostrar sus conocimientos previos de debates anteriores. Si hay tiempo adicional, haga que cada grupo use un papel cuadriculado blanco para dibujar a su superhéroe colectivo con todos los superpoderes.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede mostrar clips de Los Vengadores.

A los académicos se les puede dar tiempo adicional para responder las preguntas.

El facilitador puede leer las preguntas varias veces en voz alta según sea necesario.

El facilitador puede monitorear la sala para repetir las instrucciones según sea necesario.

Asegúrese de que las instrucciones se proporcionen en varios idiomas o permita dispositivos de traducción cuando sea necesario.

Los académicos pueden ser emparejados con alguien que hable su idioma nativo.

Los académicos pueden organizar un concurso para diseñar un superhéroe que concientice sobre las drogas.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber qué superpoder activarás para difundir el mensaje de concientización sobre las drogas y los beneficios de un estilo de vida libre de drogas.

Recursos suplementarios:



Gráfico de superpotencias

Descriptores de superpotencias	Respuestas
A. Describe una superpotencia que creas que sería fantástico tener para ayudarte a luchar en la guerra contra las drogas.	
B. Nombre de un villano en el que crees que te convertirías si consumieras drogas y por qué.	
C. Nombra a tu superhéroe.	
D. ¿Cómo activarás tu superpoder?	



Plan de actividades

Título: ¿Qué tan bien puedes funcionar?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comprenderán cómo las drogas y el alcohol afectan su capacidad de funcionamiento. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> anteojos Chromebooks vaselina q consejos <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> drogas efectos secundarios alcohol 	<p>Descripción general de la actividad: utilizando equipos de simulación, los estudiantes verán de primera mano lo difícil que es funcionar bajo la influencia del alcohol y las drogas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El mal uso de drogas y alcohol puede comprometer gravemente sus capacidades cognitivas. ¿Alguna vez has visto a alguien bajo la influencia de drogas y alcohol? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Qué viste? Se específico. Permita que los académicos compartan lo que han presenciado. En 2021, 13.384 personas murieron en accidentes por conducción bajo los efectos del alcohol. 1.848 de esos accidentes se debieron a que adolescentes conducían en estado de ebriedad. Estar bajo la influencia es peligroso.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a experimentar lo que se siente al realizar actividades cotidianas normales bajo la influencia. Por favor, tomen todos un par de anteojos y froten una pequeña cantidad de vaselina en los lentes.</i> Una vez que los estudiantes froten vaselina en los lentes, pídale que se pongan los anteojos. Pida a los estudiantes que se preparen para la clase como lo harían normalmente. (Inicie sesión en su Chromebook, escriba su nombre en algún papel, complete esta tarea, lea este pasaje, etc.) Facilitador: <i>¿Puede realizar sus actividades diarias normales? ¿Qué efectos secundarios estás experimentando? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Haga que los estudiantes apliquen más vaselina y hagan las mismas preguntas. ¿Puede realizar sus actividades diarias normales? ¿Qué efectos secundarios estás experimentando? Académicos, este es sólo un ejemplo de cómo el consumo de drogas y alcohol puede afectar nuestros sentidos y nuestra capacidad para funcionar como lo haríamos normalmente. Tu experiencia fue en un ambiente controlado. Imagínese estar al volante de un coche en la carretera por la noche. ¿Cómo puedes utilizar esta experiencia para compartir con otros los peligros del consumo de drogas y alcohol?



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Haga que los estudiantes de noveno y décimo grado intenten caminar bajo la influencia del alcohol. Pídeles que caminen hacia la pizarra y escriban una frase que les susurre al oído. Permítales compartir lo que experimentaron con un compañero de clase.

Haga que los alumnos de undécimo y duodécimo grado intenten conducir con las gafas puestas. Pueden iniciar sesión en un juego de simulación de conducción en <https://drivingskillsforlife.com/training/games>.

Comparta lo que experimentaron al intentar conducir bajo los efectos del alcohol con un compañero de clase.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Escribe una carta a Ace describiendo tu experiencia. Describe cómo se vio afectado su juicio al simular estar bajo la influencia de una sustancia controlada.*

Recursos suplementarios:

<https://drivingskillsforlife.com/training/games>.



Plan de actividades

Título: ¿Cuál es la alternativa?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes recibirán información que los influenciará para permanecer libres de drogas y alcohol. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papel de envolvermarcadorespapel de construcción <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">positivohombre de influenciarasgos de personaje	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes escucharán al oficial de recursos escolares o a un oficial de la unidad de drogas local compartir lo que han presenciado en relación con la adicción a las drogas y al alcohol. Los académicos intercambiarán ideas sobre alternativas saludables al uso de drogas y alcohol.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Las estadísticas muestran que el alcohol es la sustancia más consumida entre los jóvenes estadounidenses. Cada año, hay 4.000 muertes relacionadas con el alcohol en personas menores de 21 años. Además, 4.777 estadounidenses de entre 15 y 24 años murieron por sobredosis de drogas ilícitas en un año. Estas cifras son alarmantes. ¿Qué creen que podemos hacer para disminuir estas cifras?</i> Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a escuchar una breve presentación de nuestro SRO/Representante de la Unidad de Drogas. Compartirán algunos de los efectos devastadores de las drogas y el alcohol. Deje tiempo para la presentación junto con preguntas y respuestas. ¿Alguna otra idea sobre la presentación?</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Has escuchado mucho hoy. Probablemente hayas oído hablar de un tablero de visión. Vamos a crear algo similar. Vamos a crear un collage de alternativas saludables en lugar de abusar de las drogas y el alcohol. Puedes hacer dibujos, crear eslóganes o simplemente escribir cuál es la alternativa. Muestre a los académicos un ejemplo de su alternativa.</i>Una vez que los estudiantes terminen de trabajar en sus alternativas, péguelas en el papel de estraza. Puedes colocar el papel de estraza en algún lugar de tu salón de clases o en tu puerta como un recordatorio constante de lo que los estudiantes pueden hacer en lugar de las drogas.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Permita que los estudiantes trabajen en grupos y proporcíeles una lista de alternativas saludables.

Permita que los académicos busquen en Internet alternativas adicionales que puedan interesarles.

Permita que los estudiantes creen una presentación de PowerPoint, Canva o un boletín que resuma la presentación del oficial y la discusión en clase sobre alternativas saludables.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber cómo cree que los padres y educadores pueden preparar a los niños para que digan no a las drogas.

Recursos suplementarios:
[https://drivingskillsforlife.com/training/games.](https://drivingskillsforlife.com/training/games)



Alternativas saludables a las drogas y el alcohol

- ¿Te encantan los deportes? Hay ligas de bolos, sóftbol, fútbol americano de toque/bandera, fútbol, hockey, baloncesto, voleibol, kickball y balón prisionero. ¿No te gustan los deportes? Un juego mental como el Tetris, o rompecabezas de palabras, también funcionaría.
- ¿Te sientes aventurero? Vaya a la playa, practique surf o traiga un detector de metales y busque un tesoro. Haz yoga o monta a caballo.
- Comienza a leer como pasatiempo. Vaya a la biblioteca y solicite listas de lectura para su nivel de grado o áreas de interés.
- Inscribirse en un gimnasio.
- Toma un curso en línea.
- Visita un zoológico o acuario.
- Voluntario en un refugio para personas sin hogar.
- Escribir canciones. Aprende un instrumento que siempre has querido tocar. Hay muchos videos gratuitos en línea para comenzar.
- Estudia un idioma que siempre has querido aprender. Cada biblioteca tiene cursos de idiomas disponibles.
- Encuentra una serie de podcasts que te intrigan.
- Plantar un jardín.



Mes de un vistazo: febrero

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



El dinero importa: romper el banco	Una comprensión básica de la educación financiera le permitirá tomar decisiones financieras inteligentes.	elaboración de presupuestos, administración del dinero, cuenta corriente, cuenta de ahorros, intereses, tarjetas de crédito, deuda, planes de gastos, relación deuda-ingresos, puntaje crediticio, préstamos estudiantiles, hipoteca	45 minutos
Ser tu yo auténtico: transiciones	Obtener una sensación de tu yo auténtico mejora tu bienestar general.	transiciones, autodescubrimiento	45 minutos
Cómo afrontar la decepción	La decepción es parte de la vida. La forma en que respondemos dicta el impacto que tiene en nosotros.	decepción	45 minutos
La decisión es tuya	Si no planificamos, entonces estamos planeando fracasar. Debemos aprovechar las opciones postsecundarias que tenemos a nuestra disposición.	transiciones, opciones postsecundarias	45 minutos

Febrero



Plan de actividades

Título: El dinero importa: romper el banco

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos estarán capacitados para tomar decisiones financieras más inteligentes después de participar en una actividad de educación financiera. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">una piñata llena de dulces del día de San Valentín, cinco sobres para cinco grupos que contienen la hoja de actividades para los estudiantesun palo para la piñatahoja de asuntos de dinerocinco hojas individuales con los ingresos adicionales y las puntuaciones de crédito	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes aprenden conocimientos financieros básicos mientras se preparan para dejar la escuela secundaria. Los equipos trabajarán juntos para encontrar pistas que les permitan arruinarse. Cada vez que un equipo completa una actividad correctamente, tiene la oportunidad de ganar mucho dinero.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador agrupará a los estudiantes antes de la lección. Imprima una copia de las hojas de actividades de Money Matters para cada grupo. Cuelga una piñata en algún lugar de la habitación. Si no tienes una piñata disponible, una tabla perforada funcionará igual de bien. Muestre la siguiente cita del autor Orrin Woodward: "Una persona puede disciplinar sus finanzas o sus finanzas la disciplinan a ella".Facilitador: Académicos, echemos un vistazo a la cita en la pizarra. Tienes cuatro minutos para escribir lo que significa para ti. Permita que los académicos proporcionen una respuesta por escrito.Facilitador: Durante los próximos tres minutos, compartirás con tu grupo. Elija un representante para compartir en voz alta.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador debe leer la cita en voz alta y comenzar la discusión.Facilitador: El dinero importa. Hoy veremos cuánto importa el dinero mientras todos ustedes trabajan en cuatro actividades. Nada en la vida es gratis y planificar la vida que deseas incluirá tomar decisiones financieras con el dinero que tienes ahora y el dinero que tendrás más adelante.Modele el presupuesto rápido para un nuevo maestro en Georgia. El salario promedio es de \$55,000 (\$4,637 antes de impuestos), el promedio de alquiler es de \$1,404 y el pago promedio de un automóvil usado es de \$520.Facilitador: ¿Qué otras facturas tendrías que pagar a lo largo del mes?

<p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presupuestar • administración del dinero • cuenta de cheques • cuenta de ahorros • interés • tarjetas de crédito • deuda • planes de gastos • relación deuda-ingresos • puntuación de crédito • préstamos estudiantiles • hipoteca 	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: Con cada una de las cuatro actividades, elaborará un presupuesto basado en los ingresos de tu grupo. Después de cada actividad, pídele a una persona que me traiga tu hoja. Esa persona tendrá la oportunidad de gastar mucho dinero antes de que le dé lo que su grupo necesita para la siguiente actividad. <ul style="list-style-type: none"> ◦ El primer grupo que finalice correctamente la actividad 1 recibe una tarjeta que le otorga un ingreso mensual adicional de \$4000 con una puntuación de crédito de 800. ◦ El segundo grupo obtiene \$3000 de ingreso mensual adicional, con un puntaje de crédito de 750. ◦ El tercer grupo obtiene \$2,500 de ingreso mensual adicional, con un puntaje de crédito de 680. ◦ El cuarto grupo obtiene \$1,500 de ingreso mensual adicional, con un puntaje de crédito de 630. ◦ El quinto grupo obtiene \$10000 de ingreso mensual adicional, con una puntuación de crédito de 580.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: Ahora compartamos sus ingresos mensuales. ¿Qué ventaja o desventaja le dieron sus ingresos y su puntaje crediticio? Mientras piensa en su futuro, ¿cómo puede ayudarle esta actividad con sus objetivos financieros?

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Para los estudiantes de décimo grado, en lugar de tener un presupuesto para un automóvil, permita que los estudiantes encuentren un apartamento o una casa para su familia.

Para los estudiantes de undécimo grado, en lugar de un presupuesto de apartamento o casa, permítales presupuestar el costo de pagar la escuela después de graduarse.

Los estudiantes de duodécimo grado deben utilizar los ingresos que obtendrán anualmente en función de su elección de carrera. Si incluye la universidad, deberían agregar préstamos estudiantiles al presupuesto.

Cuando se intenta "romper el banco", pueden intentarlo dos eruditos en lugar de uno.

Utilice el Traductor de Google según sea necesario.

Los académicos pueden crear un plan de 2 a 4 años para ahorrar para los gastos del último año y/o la universidad, la escuela técnica, etc.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Mire la cita utilizada en esta actividad: "Una persona puede disciplinar sus finanzas o sus finanzas la disciplinan a ella". ¿Cómo puedes asegurarte de que tus finanzas no terminen disciplinándote?

Recursos suplementarios:



El dinero importa



Status de celebridad

-  Sports Illustrated realizó un estudio de atletas en 2009 que encontró que dentro de los dos años posteriores a su retiro, más de tres cuartas partes de los exjugadores de la NFL se declararon en bancarrota o tenían dificultades financieras.
-  Asociación Nacional de Basquetbol. Salario medio anual: 5,15 millones de dólares. Duración media de la carrera: 4,8 años. Ingresos profesionales promedio: 24,7 millones de dólares.
-  Liga Mayor de Béisbol. Salario medio anual: 3,2 millones de dólares. Duración media de la carrera: 5,6 años. Ingresos profesionales promedio: 17,9 millones de dólares.
-  Liga Nacional de Hockey. Salario medio anual: 2,4 millones de dólares. Duración media de la carrera: 5,5 años. Ingresos profesionales promedio: 13,2 millones de dólares.
-  Liga Nacional de Fútbol. Salario medio anual: 1,9 millones de dólares. Duración media de la carrera: 3,5 años. Ingresos profesionales promedio: \$6,7 millones.
-  Liga mayor de fútbol. Salario promedio anual: \$160.000. Duración media de la carrera: 3,2 años. Ingresos profesionales promedio: \$500,000.
-  Los jugadores de la NBA que empiezan a jugar a los 20 años y se retiran a los 25 tienen perspectivas mucho mejores, con un promedio de aproximadamente 425.000 dólares al año para toda la vida.
-  El Screen Actors Guild informa un salario mínimo diario de 842 dólares para los actores de una película. Esto no incluye extras que reciben un mínimo de \$148 por día.
-  Transmite canciones en línea. Los artistas solo ganan \$0,00029 cada vez que se transmite una canción.
-  Los cantantes exitosos pueden ganar más a través de giras, merchandising y patrocinios. El salario medio de un músico es de 52.736 dólares al año en Estados Unidos.

gente común

-  Administrar las finanzas diarias incluye aprender a administrar su presupuesto, comprender su puntaje crediticio y generar ahorros de emergencia a corto plazo para que pueda manejar mejor los altibajos de la vida diaria. El ingreso promedio en Estados Unidos es de 75.000 dólares.
-  Uno de cada cuatro (24%) estadounidenses se ha retrasado en el pago de sus facturas, incluido uno de cada 10 (9%) que no ha pagado la hipoteca o el alquiler.
-  Uno de cada cinco hogares (19%) tiene deudas relacionadas con los costos de atención médica. (Para aquellos sin ahorros de emergencia, esa cifra aumenta al 26%).
-  Seis de cada diez (61%) adultos dicen que cada vez es más difícil "mantenerme al día con mis obligaciones financieras, a pesar de tener un trabajo".



El dinero importa



gente común

-  Sólo el 42% de los millennials son propietarios de una casa a los 30 años (en comparación con el 48% de la Generación X y el 51% de los Baby Boomers), y casi uno de cada cinco (18%) piensa que nunca la tendrán.
-  Ocho de cada diez (80%) de los padres de entre 30 y 59 años no estaban ahorrando para la educación de sus hijos en 2017.

¿Qué puedes hacer?

-  Calcula cuánto dinero tienes. Reste sus gastos fijos mensuales habituales, como alquiler, servicios públicos, pagos del automóvil, comestibles, teléfono e Internet, de sus ingresos mensuales.
-  Crea un presupuesto. Realice un seguimiento de sus gastos durante 30 días (cada compra, cada dólar) para comprender a dónde va su dinero.
-  Planifica la diversión. Una vez que haya asignado dinero para un fondo de emergencia, ahorros y gastos fijos, puede crear un presupuesto para las cosas en las que desea derrochar: salir a comer, ir de compras, conciertos, electrónica, etc.
-  Ajuste según sea necesario. Ajuste su presupuesto según sea necesario y a medida que cambien los gastos, los ingresos o las prioridades financieras.
-  Comprenda su puntaje crediticio. Si no ha verificado su crédito recientemente o no sabe cuál es su puntaje crediticio, ¡es hora de averiguarlo!
-  Comience a generar crédito de manera responsable. Es posible que su puntaje crediticio no sea una gran preocupación ahora, pero puede determinar su salud financiera en los años venideros.



Términos que necesita saber

Término importante que debe conocer	Significado
Cuota anual	<ul style="list-style-type: none"> Esta cantidad de dinero debe pagarse para acceder a determinadas membresías, servicios u objetos. En el ámbito del crédito, esto a menudo se refiere a la tarifa anual que se cobra por las tarjetas de crédito con recompensas lucrativas.
Presupuesto	<ul style="list-style-type: none"> Un rastreador de cuánto ingresa y gasta cada mes. Este documento le ayuda a controlar sus gastos para que no gaste más de lo que gana.
Crédito	<ul style="list-style-type: none"> Cuando obtienes bienes o servicios antes de pagarlos, basándose en el supuesto de que podrás pagarlos más adelante, estás utilizando el crédito.
Buró de Crédito	<ul style="list-style-type: none"> Esta es una organización que recopila información financiera, como la puntuación crediticia de un individuo. Esta información se pone a disposición de bancos, otras instituciones financieras y particulares.
Puntaje de crédito/puntaje FICO	<ul style="list-style-type: none"> Este número entre 300 y 850 representa su capacidad para pagar créditos y préstamos. Cuanto mayor sea su puntaje crediticio, mejor será su crédito.
Reporte de crédito	<ul style="list-style-type: none"> Este documento transmite su situación financiera actual, incluida su deuda, puntaje crediticio actual e historial de pago de crédito.
Deuda	<ul style="list-style-type: none"> Su deuda es la cantidad de dinero que le debe a otra persona, banco, gobierno estatal o federal.



Términos que necesita saber

Término importante que debe conocer	Significado
Gastos	<ul style="list-style-type: none">• Esta es la cantidad de dinero que estás pagando. Los gastos incluyen todo aquello en lo que gasta dinero, desde necesidades como el alquiler hasta derroches, como salir a cenar.
Ingreso	<ul style="list-style-type: none">• Esta es la cantidad de dinero que estás generando. Los ingresos pueden provenir de un trabajo, un negocio o cualquier otra fuente que te proporcione dinero.
Préstamo	<ul style="list-style-type: none">• Un préstamo es una suma de dinero que se pide prestada a un prestamista. La expectativa es que el prestatario devuelva el monto y una tasa de interés acordada.
Pago mínimo	<ul style="list-style-type: none">• Esta es la cantidad más pequeña que puedes pagar sin que el banco cierre tu cuenta de crédito. Si no paga esta cantidad, que suele ser entre el 1% y el 5% del total, puede recibir tarifas y otras sanciones.
Impuestos	<ul style="list-style-type: none">• Este es el dinero que le debes al gobierno. Si es un empleado, los impuestos se deducen de cada cheque de pago. Sin embargo, los trabajadores autónomos deben calcular y realizar estos pagos ellos mismos.



Actividad 1

Según el informe más reciente de la Oficina del Censo de Estados Unidos, el umbral de pobreza para una familia de cuatro personas es de 29.960 dólares (ingreso anual). Para un individuo, el umbral de pobreza es de 14.891 dólares.

Calcule cuánto gana su grupo con sus trabajos a tiempo parcial, subsidios, etc. Si no trabaja ni recibe un subsidio de ingresos, ponga \$250 en la tabla.

1. ¿Cuál es el ingreso mensual de su grupo?

Miembros del grupo	Ingreso

2. ¿Cuál es el ingreso anual de su grupo? Para obtener esta cantidad, multiplica cada ingreso mensual por 12 y suma las sumas _____.

3. Incluyendo únicamente lo que gana actualmente su grupo, ¿su grupo vive por encima o por debajo del umbral de pobreza? _____.

Lleva tu hoja a tu profesor.

Actividad 2

Ingreso mensual _____ + _____ Ingreso dado por el maestro
 = _____ Puntaje de crédito dado por el maestro _____

Utilice la cantidad anterior para encontrar un automóvil adecuado para su grupo.

Modelo _____ Marca _____ Año _____ Kilometraje _____
 Precio total del auto _____ Pago inicial de su
 auto _____ Estimador de pago mensual con crédito perfecto

Para el pago mensual, agregue lo siguiente según el puntaje crediticio otorgado por su maestro.

- Agregue \$100 para un puntaje de crédito inferior a 730.
- Agregue \$200 para obtener un puntaje de crédito de 700 a 729.
- Agregue \$275 para obtener un puntaje de crédito de 650 a 699.
- Desafortunadamente, si su puntaje de crédito es inferior a 650, necesitará encontrar un aval de una persona en un grupo con un puntaje de crédito superior a 700.
- Nombre de los avalantes _____.
- Como necesita un aval, agregue \$300.

El seguro del coche es obligatorio. Cuesta \$275 para toda la familia.

El mantenimiento trimestral del automóvil depende del número de millas. Si su automóvil tiene menos de 100,000 millas, puede agregar \$150 para mantenimiento. Los coches más antiguos pueden requerir más mantenimiento. Si su automóvil tiene más de 100,000 millas, agregue \$250.

Ingreso mensual	Resta el pago del coche	Resta el seguro del coche	restar el mantenimiento	Ingresos restantes

Si no puede pagar el automóvil, busque formas de ganar más dinero por un automóvil o busque a alguien de otro grupo que le permita pagarle \$50 mensuales para que lo lleve a lugares.

Mi grupo tiene suficiente para comprar el auto _____ Mi grupo paga al grupo _____ \$50 al mes.

Lleva tu hoja a tu profesor.

Actividad 3

1. Ingreso anual _____ + _____ (ingreso dado por el maestro)

= _____. 2. Cree un presupuesto para su hogar. No olvide utilizar sus costos de transporte de la Actividad 2. Su grupo es su hogar.

Ingresos/gastos del grupo	Cálculos de subtotales	Total
Ingreso mensual		
Alquiler/hipoteca para la zona		
Coche/transporte		
Utilidades		
Televisión por cable/Internet		
Teléfono		
Comestibles		
Ropa		
Agua		
Comida		
Viajar		
Entretenimiento		
Ahorros		

Lleva tu hoja a tu profesor.

Actividad 4

Hoja de cálculo del presupuesto del partido

Tienes ahorros de la Actividad 3. Lo que hayas ahorrado de la Actividad 3 será la cantidad de dinero que podrás gastar en unas vacaciones o planeando una fiesta. Si no ha ahorrado dinero con su grupo, busque trabajos a tiempo parcial que todos puedan conseguir para complementar sus ingresos por \$500 adicionales a la semana. Utilice esta hoja para planificar.

Miembro del grupo	Trabajo de medio tiempo	Salarios potenciales ganados

Salarios totales ganados:

Lleva tu hoja a tu profesor.

Plan de actividades

Título: Ser tu yo auténtico: Transiciones

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos obtendrán un sentido de su yo auténtico como una forma de mejorar su bienestar general. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> hoja de cuaderno sobres sellos plumas <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> transiciones autodescubrimiento 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes reflexionarán sobre el año pasado escribiendo una carta a su yo futuro.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Puedes creer que solo quedan tres meses del año escolar? Es hora de que nos preparemos para el próximo año. Para algunos de ustedes, eso puede significar prepararse para pasar al siguiente grado. Para otros, eso puede significar pasar a opciones postsecundarias. Esto es lo que llamamos transiciones. Estás a punto de hacer la transición a una nueva fase de la vida. Tómame un tiempo para reflexionar sobre este año. ¿Hay algo que hayas hecho bien y que debas seguir incorporando a tu vida? ¿Hay algo en lo que te gustaría mejorar? ¿Hay algún grupo de amigos que te gustaría cambiar? Brinde a los académicos la oportunidad de reflexionar y compartir.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muestre a los académicos el video de YouTube "Dear Future Me". Facilitador: <i>Hoy vas a escribir una carta a tu yo futuro. Ahora no cumpliremos seis años. De hecho, abriremos nuestras cartas el año que viene a esta misma hora. ¿Qué quieres haber logrado para estas fechas el año que viene? ¿Hay algo que quieras dejar de hacer? ¿Hay algo que quieras empezar? Nadie más va a leer esta carta, por eso quiero que seas completamente honesto contigo mismo. ¿Con quién puedes ser honesto si no puedes ser honesto contigo mismo?</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Es posible que tengas que mostrarles a los académicos cómo poner la dirección en un sobre. Una vez que escriban sus cartas, pídale que sellen los sobres y les escriban la dirección. Antes de esta actividad, pida a los estudiantes que traigan \$0,50 para una estampilla. Encuentre un lugar para guardar estas cartas durante un año. Tome nota para usted mismo para no olvidarse de enviarlas por correo.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Permita que los académicos vean un video de plantilla de carta.

Proporcione a los estudiantes pautas de escritura para completar su carta.

Permita que los académicos escriban sus cartas en su idioma nativo.

*Indicaciones para ayudar a los estudiantes de noveno y décimo grado: ¿Quiénes son tus amigos? ¿Crees que seguiréis siendo amigos el año que viene? ¿Qué fue lo más difícil al comenzar la escuela secundaria? ¿Qué quieres hacer diferente el próximo año? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo este año? ¿De qué logros estás orgulloso? ¿Estás en camino de graduarte? Si no, ¿qué puedes hacer a estas alturas el año que viene? ¿Cuáles son las tres metas que desea haber logrado para estas fechas el próximo año?

Consejos para ayudar a los estudiantes de undécimo y duodécimo grado: ¿Está usted en camino de graduarse? Si no, ¿qué puedes hacer para alcanzar este objetivo? ¿Cuál es tu plan postsecundario? ¿Estás solicitando ingreso a la universidad? ¿Te estás alistando en el ejército? ¿Estás consiguiendo un trabajo? ¿Qué medidas ha tomado para que esta transición sea fluida? ¿Cuál es su definición de éxito? ¿Estás orgulloso de ti mismo? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Cuáles son las tres metas que desea haber logrado para estas fechas el próximo año?

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere que sepas que la honestidad conduce a la verdadera conciencia. Ace quiere que pienses si eres realmente honesto contigo mismo acerca de tus amigos, las cosas que más disfrutas hacer, tus planes postsecundarios y todos los aspectos de tu vida.

Recursos complementarios: Querido futuro yo | Episodio 1: Promoción de 2020 | Garaje por HP; Escribir una carta amistosa



Plan de actividades

Título: Cómo afrontar la decepción
Tiempo sugerido: 45 minutos Niveles de
Grado sugeridos: 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos aprenderán que la decepción es parte de la vida. La forma en que respondemos dicta el impacto que tiene en nosotros. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Papel de gráfico marcadores de diferentes colores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> decepción 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán la decepción e identificarán estrategias para afrontarla.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Estar decepcionado no es divertido, pero todos estamos obligados a experimentarlo. ¿Qué te viene a la mente cuando digo la palabra decepción? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Alguien puede darme un ejemplo de un momento en el que se sintió decepcionado? Permita que los académicos compartan sus ejemplos. ¿Cómo superaste la decepcionante situación? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy discutiremos algunos escenarios decepcionantes e identificaremos estrategias para afrontar la decepción.</i> Muestre el vídeo de YouTube La decepción es una ola de Lauren Martin Libro de lectura en voz alta para niños Facilitador: <i>¿Por qué se sintió decepcionada? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Por qué es importante centrarse en lo que podemos y no podemos controlar? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Qué se dio cuenta de que podía controlar? Dé tiempo a los eruditos para responder. Entonces, ¿podemos controlar el hecho de que experimentaremos decepciones en la vida? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. Correcto, experimentaremos desilusión en esta vida, pero ¿es el fin del mundo? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Qué podemos controlar? ¿La forma en que respondemos a ello!</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Nos dividiremos en grupos de cuatro. Cada grupo escribirá un escenario decepcionante en su papelógrafo. Después de que todos terminen, todos los grupos rotarán por el salón y escribirán una estrategia de afrontamiento que los académicos puedan usar para ayudar a superar ese escenario decepcionante. Cada grupo compartirá una vez que todos los grupos hayan rotado. Cada grupo debe tener un marcador de color diferente.</i> 	

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede proporcionar a los estudiantes una lista de habilidades para afrontar la decepción.

Los académicos pueden ubicarse en un grupo con académicos destacados.

Los académicos pueden representar uno de los escenarios y la estrategia de afrontamiento que podrían utilizarse para afrontar la decepción.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber por qué la decepción se describe como una ola.*

Recursos complementarios: La decepción es una ola por Lauren Martin | Libro de lectura en voz alta para niños



Estrategias para superar la decepción



Permítete decepcionarte	Aprende de tu error
Habla con alguien sobre cómo te sientes.	llorar por eso
diario al respecto	Mira el lado bueno de las cosas
No te detengas en eso	Haz un plan para la próxima vez
Ser amable con usted mismo	ver una película divertida



Plan de actividades

Título: ¡La elección es tuya!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos investigarán opciones postsecundarias universitarias, profesionales y militares. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chromebooks <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> transiciones opciones postsecundarias 	<p>Descripción general de la actividad: basándose en las tres opciones postsecundarias, los estudiantes presentarán a la clase su investigación universitaria, profesional y/o militar.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Quién puede decirme qué es una opción postsecundaria? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¡Sí! Publicar significa después. La secundaria es la escuela secundaria. Todo el mundo necesita tener un plan para después de la secundaria. Levanta la mano si ya sabes qué te gustaría hacer después de la secundaria. Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. Ahora, levanta la mano si no lo haces. Permita que los académicos levanten la mano. Si no lo sabes, no te preocupes. Eso es lo que exploraremos hoy. Hay tres opciones para que elijas. Puede inscribirse en una universidad técnica o junior de 2 años, 4 años. Puedes alistarte en el ejército. La tercera opción es conseguir un trabajo en una empresa de renombre o iniciar un negocio propio.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy los dividiré en grupos y ustedes investigarán una de las tres opciones postsecundarias. Tienes la autonomía para presentar la información como decida tu grupo.</i> Divida a los académicos en grupos etiquetados como universitarios, profesionales y militares.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>asegúrese de incluir los beneficios, los pros y los contras, las expectativas, los requisitos, las habilidades necesarias, las habilidades interpersonales necesarias, las cualidades y cualquier imagen o gráfico de su elección. Puede seleccionar una escuela, sucursal o empresa específica.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los facilitadores pueden dirigir a los académicos a la lista de búsqueda de universidades de Georgia de 4 o 2 años en GA Futures. Deberán crear una cuenta si aún no lo han hecho.

Los académicos pueden investigar los grupos y rutas profesionales de Georgia, así como las carreras militares en GA Futures.

Asocie a los académicos con una persona que hable su lengua materna.

Los académicos pueden proporcionar información estadística, como porcentajes de estudiantes que se gradúan del colegio o universidad que seleccionaron.

Los académicos pueden proporcionar perspectivas laborales para los próximos 5 a 10 años de la carrera seleccionada.

Los académicos pueden investigar las oportunidades de financiación de becas de ramas específicas para el estado de Georgia. Esta información se encuentra en GA Futures en Career Exploration. Los académicos deberán crear una cuenta si aún no lo han hecho.

Reflexión de la actividad: Facilitador: ¿Quieres saber cuáles son tus planes postsecundarios?

Recursos suplementarios:
www.gafutures.org



Mes de un vistazo: marzo

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



¡Yo sano, tú sano!	Su salud general incluye estar en buena forma física y mental.		30 a 45 minutos
Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo	Al reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos, puede ganar confianza y desarrollar una perspectiva más optimista de la vida.	diálogo interno positivo, diálogo interno negativo	30 a 45 minutos
Práctica de gratitud	Practicar la gratitud mejora tu bienestar general.	gratitud, agradecido, aprecio	30 a 45 minutos
¿A quién puedo acudir?	Hay recursos disponibles para ayudarle cuando se sienta estresado, deprimido o ansioso.	adulto de confianza, profesional de salud mental	45 minutos

Marzo



Plan de actividades

Título: ¡Saludable para mí, saludable para ti!
 Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de
 Grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán signos de una persona física y mentalmente sana que vive un estilo de vida libre de drogas después de la escuela secundaria. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> documento mentalmente fuerte lápices/bolígrafo proyector computadora portátil cartulina marcadores lapices de colores lápices de color Papel de gráfico <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> seguro inseguro ansiedad 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes identificarán las características de una persona física y mentalmente sana después de la escuela secundaria.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador informará a los estudiantes que un estilo de vida libre de drogas tiene un impacto positivo en su salud física y mental.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Según <i>Psychology Today</i>, una persona mentalmente sana tiene las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> Puedes ser feliz por los demás, incluso cuando tu propia vida sea desafiante. No tienes envidia de lo que tienen los demás. Tienes buenos límites en tus relaciones. Cuídate. Ayudas a los que te rodean. Sigue intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles. Disfrutas de las cosas simples de la vida. Dejas de lado la ira y no guardas rencor a quienes te han lastimado. Tienes algo que esperas hacer o experimentar. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo. Distribuya el documento Mentalmente Fuerte. Facilitador: Mire el encabezado titulado "Yo saludable" y escriba una descripción de cómo se ve cada característica para usted después de la escuela secundaria o una vez que sea adulto. Pida al menos a 3 o 4 académicos que compartan 1 o 2 de sus características y descripciones. Facilitador: Ahora que ha identificado y descrito su estado ideal después de la escuela secundaria como persona mentalmente sana, hablemos sobre la salud física. Veamos un video de health.gov sobre "Muévete a tu manera, muévete cuando puedas" y analicemos qué puedes comer para estar físicamente saludable.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestre a los estudiantes qué pueden comer en el desayuno, el almuerzo y la cena para estar saludables después de la escuela secundaria. • Facilitador: <i>En el reverso de su documento Mentalmente fuerte, enumere algunas cosas que puede hacer para mantenerse físicamente saludable incluso después de la escuela secundaria.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora que hemos identificado y discutido cómo su yo futuro puede estar mental y físicamente sano. Comprometámonos a realizar al menos dos acciones mentalmente fuertes y dos acciones físicamente fuertes que intentará en los próximos treinta días.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede leer las diez características en voz alta mientras los alumnos escriben sus respuestas.

El facilitador puede proporcionar múltiples ejemplos de características físicamente fuertes.

Los académicos pueden ser emparejados con otro académico para recibir apoyo.

Los académicos pueden utilizar aplicaciones o dispositivos de traducción según sea necesario.

Los académicos pueden diseñar un cartel para compartir las características de personas mental y físicamente fuertes.

Los académicos pueden crear un podcast para analizar los desafíos de salud física y mental que enfrentan los estudiantes de secundaria.

Reflexión de la actividad: Ace quiere saber si estás sano. Quiere que todos describan sus características actuales que se alinean con lo que debería poseer una persona sana. ¿Qué cambios deberías hacer?

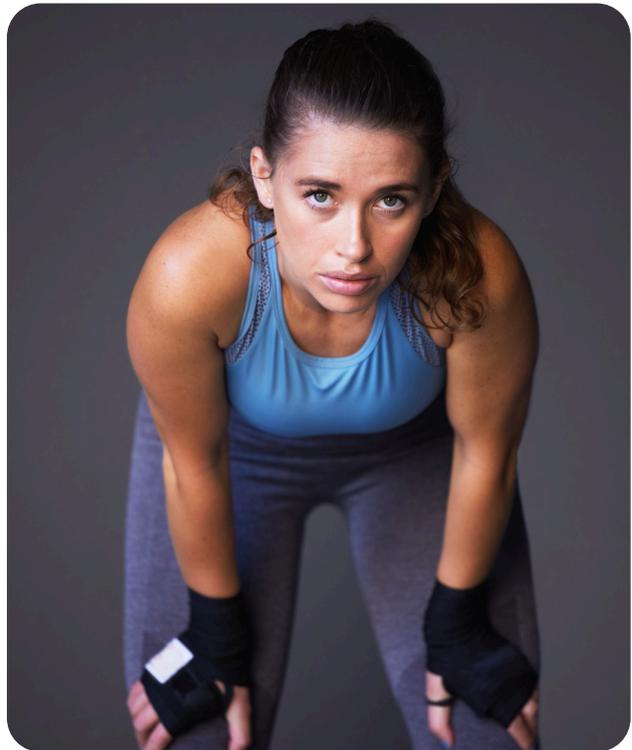
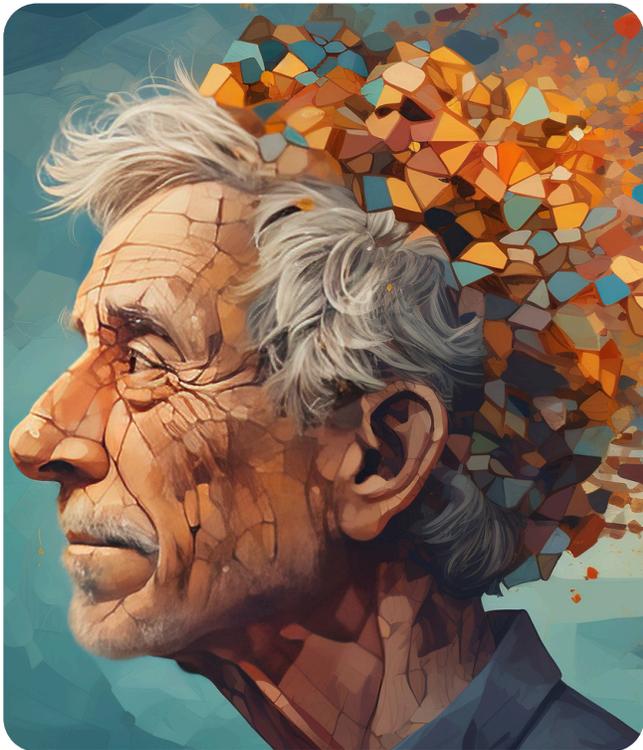
Recursos suplementarios:



¡Mentalmente fuerte!

Características mentalmente fuertes	Healthy Me: ¡cinco años después de la secundaria!
1. Puedes ser feliz por los demás, incluso cuando tu propia vida sea desafiante.	
2. No tienes envidia de lo que tienen los demás.	
3. Tienes buenos límites en tus relaciones.	
4. Te cuidas.	
5. Ayudas a los que te rodean.	
6. Sigues intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles.	
7. Disfrutas de las cosas sencillas de la vida.	
8. Dejas ir la ira y no guardas rencor a quienes te han hecho daño.	
9. Tienes algo que esperas hacer o experimentar.	
10. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo.	

¡Mentalmente fuerte!



Plan de actividades

Título: Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos reconocerán los beneficios del diálogo interno positivo y las consecuencias del diálogo interno negativo.	Resumen de la actividad: El diálogo interno positivo es una herramienta poderosa que puede ayudar a los estudiantes a superar desafíos y desarrollar su autoestima. Los estudiantes escribirán declaraciones positivas de diálogo interno destinadas a ayudarlos a enfrentar sus desafíos diarios.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Imagina que estás a punto de realizar un examen, pero te sientes abrumado. ¿Qué te dirías a ti mismo? Permite que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i>Si los académicos necesitan ayuda, algunos ejemplos pueden incluir:<ul style="list-style-type: none">Utilice el tiempo presente y la primera persona (los ejemplos incluyen: "Soy suficiente", "Soy adorable" o "Soy un buen amigo").Enmarca lo que dices de manera positiva. En lugar de decir "No soy débil", intente decir "Soy fuerte".Habla como si lo que estás diciendo fuera factual y verdadero. Abstenerse de utilizar palabras como podría, debería o podría.Repítete tus pensamientos con confianza varias veces al día, especialmente antes de irte a dormir o justo antes de una conversación o un examen difícil.
Materiales:		
Vocabulario:	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Para esta actividad, presentaré un pensamiento negativo que alguien pueda tener. Algunos pensamientos negativos pueden incluir:<ul style="list-style-type: none">"Estoy demasiado atrás. No puedo graduarme a tiempo, así que mejor abandono"."Simplemente soy malo en matemáticas. No vale la pena intentarlo"."Nunca tendré novia. Soy demasiado raro".Facilitador: <i>Si bien estas son declaraciones negativas de diálogo interno, son absolutamente pensamientos que podrían colarse en nuestro cerebro. Pida a los académicos que piensen en frases alternativas de diálogo interno que podrían decir en lugar de utilizar declaraciones de "yo soy".</i>



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

- **Facilitador:** *Puedes reforzar afirmaciones positivas con contacto físico. Toque el dorso de su mano, acaricie su brazo o aplique presión en sus sienes mientras expresa su afirmación. Considere afirmaciones positivas con cuatro sílabas (por ejemplo, "Ahora estoy tranquilo", "Puedo hacer esto", "Estoy listo", etc.) para que pueda juntar el pulgar y los dedos una sílaba a la vez, desde el índice. dedo a tu meñique.*
- **Pida a los estudiantes que practiquen el uso de afirmaciones positivas mientras incluyen el contacto físico.**

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes una lista de varias declaraciones positivas de diálogo interno. Pídales que lean y elijan sus tres afirmaciones principales del día. Pueden leer, reescribir y dibujar sobre por qué son importantes para el día.

Ejemplos:

- Soy fuerte y decidido.
- Cada día es un nuevo comienzo.
- Los desafíos me ayudan a crecer.
- Soy un trabajo en progreso.

Complete la actividad en blanco. Esta actividad proporciona orientación para elaborar declaraciones de diálogo interno. Los académicos pueden escribir sus afirmaciones completando las siguientes declaraciones:

- Siento _____
- Estoy aprendiendo _____
- Puedo _____
- Hoy _____

Los académicos pueden desarrollar una declaración positiva de diálogo interno pero desarrollar una comprensión más profunda sobre lo que significa y por qué es importante.

- Ex. #1—Soy único. ¿Qué significa ser único?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que eres único?
- Ex. #2—Me amo por lo que soy. ¿Qué significa amarte a ti mismo? ¿Qué amas de TI?

Reflexión de la actividad: El diálogo interno positivo puede tener un gran impacto en cómo pensamos y sentimos. Con el tiempo, participar en un diálogo interno más positivo puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la autoestima, aumentar la motivación, inspirar la productividad y mejorar la salud física y mental en general.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Práctica de gratitud

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos comprenderán la importancia de tener y mostrar gratitud. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> computadora portátil/proyector para mostrar video <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> gratitud agradecido apreciación 	<p>Resumen de la actividad: Practicar la gratitud con regularidad se ha asociado con un mayor optimismo, un mejor sueño, menos dolencias físicas y niveles más bajos de ansiedad y depresión. Los académicos escribirán sobre una persona por la que están agradecidos.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comparte vídeo de gratitud. Facilitador: <i>Piense en algo por lo que esté agradecido. Podría ser algo grande o algo pequeño. Considere, por ejemplo, sentirse agradecido por despertarse en una cama cómoda, tener agua caliente para la ducha matutina o tener un buen amigo. Sea lo que sea, dirige tu mente para ir allí. Considera cómo te hace sentir eso. Pida a los académicos que compartan hasta que alguien diga "agradecido" o "agradecido".</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Formen un círculo. Señale aleatoriamente a los académicos y pídale que lo hagan. Comparte algo por lo que estés agradecido. Si los estudiantes necesitan ayuda, ofrezca una de las siguientes indicaciones:</i> <ul style="list-style-type: none"> Una persona en su vida. Cosas en su casa. Cosas de la comunidad. Una habilidad física. Algo que puedan oír. Algo que puedan ver. Algo que puedan tocar/sentir. Algo que puedan oler. Algo que puedan saborear.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muestra el vídeo: https://youtu.be/oHv6vTKD6lg?si=XCwLYVE9IKpvnkBX. Facilitador: <i>¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre el video? ¿Cómo se sintieron las personas en el video durante el experimento? ¿Por qué? ¿Por quién estás agradecido? ¿Qué querrías decirles?</i> Facilitador: <i>Durante los próximos diez minutos, me gustaría que escribieras un poema, una carta, una canción o un rap sobre la persona por la que estás más agradecido. Registre su respuesta cuando la comparta con ellos.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Usando una lista de afirmaciones positivas, los estudiantes pueden cantar cada una con la melodía de una canción favorita o un fondo instrumental. Conviértalo en un desafío para ver a quién se le ocurre la mejor canción.

Los académicos pueden crear una representación visual de la palabra "gracias" escrita en diferentes idiomas.

Los eruditos pueden escribir un poema utilizando únicamente afirmaciones positivas. Como extensión, los estudiantes pueden escribir su poema en una cartulina o en un papel más grande y luego hacer diseños a su alrededor.

Reflexión de la actividad: La clase podría hacer un video de gratitud usando las grabaciones de los académicos. Solicite que se muestre a la comunidad escolar.

Recursos suplementarios:



Afirmaciones positivas para los académicos

- Tengo una mente aguda que me convierte en un excelente erudito.
- Tengo una mentalidad de ganador y me encanta lograr mis objetivos.
- Estoy avanzando a nuevos niveles aprendiendo más cada día.
- Me siento agradecido de ser un erudito y se nota.
- Irradio energía positiva.
- Soy un erudito talentoso y puedo lograr cualquier cosa.
- Soy un erudito talentoso y destacado.
- Tengo respeto por mí mismo y dignidad.
- Tengo un impacto positivo en la vida de otros académicos.
- Soy amable con todas las personas.
- ¡Amo mi vida académica!
- Me esfuerzo por dar lo mejor de mí cada día.
- Acepto la vida como un erudito.
- Estoy en el camino de convertirme en un académico de gran éxito.
- Es posible para mí lograr todas mis metas porque mi verdadero potencial es ilimitado.
- Mi mente absorbe y procesa nueva información con mayor velocidad.



Afirmaciones positivas para los académicos

- Me encanta adquirir conocimientos, lo que me ayuda a crecer a mi máximo potencial.
- Aprendo muy rápido.
- Soy muy bueno adquiriendo conocimientos y utilizándolos adecuadamente.
- La capacidad de mi mente para aprender y recordar aumenta cada día.
- Está bien no saberlo todo.
- Siempre puedo aprender.
- Empiezo con una mentalidad positiva.
- Soy capaz.
- Tengo el control de mi progreso.
- Creo un equilibrio saludable en mi vida.
- Puedo superar todo.
- Estoy construyendo mi futuro.
- Puedo cambiar el mundo.
- Ganaré en lo que me proponga.
- Estoy emocionado de entrar en un mundo nuevo.
- Todo es posible.
- Seguiré ampliando mi mente.



Afirmaciones positivas para los académicos

- Soy digno de recibir amor.
- Nada puede impedirme vivir la vida de mis sueños.
- Soy una hermosa persona.
- Yo importo. Soy fuerte.
- Soy genuino.
- Puedo hacer cualquier cosa que me proponga.
- Tengo esto.
- Elijo formas saludables de lidiar con el estrés.
- No hay ninguna razón para que me compare con los demás.
- Soy sólo un ser humano y todos cometemos errores.
- El éxito no es definitivo y el fracaso no es fatal. Al final, lo que cuenta es el coraje de perseverar.
- Tengo la suerte de vivir esta vida que he creado.
- Cada día, mejoro de alguna manera.
- Soy digno de conexiones profundas.
- Yo me amo y me apruebo.



Plan de actividades

Título: ¿A quién puedo recurrir?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos serán más conscientes de los recursos disponibles cuando se sientan estresados o ansiosos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> notas adhesivas consejero terapeuta personal de apoyo a la salud mental <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> adulto de confianza profesional de salud mental 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos compartirán de forma anónima problemas o situaciones que les hayan causado estrés, ansiedad o depresión. Según la situación, los compañeros de clase ayudarán a identificar personas de confianza de quienes puedan obtener ayuda.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Antes de esta actividad, comuníquese con los profesionales de salud mental de su edificio o de la comunidad. Pídeles que participen en su panel de discusión para ayudar a sus alumnos a saber a quién pueden acudir en busca de ayuda con su situación. Dos deberían ser suficientes, pero tener más sería genial. Facilitador: <i>Levante la mano si alguna vez ha estado deprimido. Mantén la mano en alto. Ahora levante la otra mano si alguna vez ha estado ansioso por algo. Finalmente, levántate si alguna vez has estado estresado. Ahora, mira alrededor de la habitación. Como puedes ver, no estás solo. Puedes sentarte ahora. Todos tenemos momentos en nuestras vidas en los que nos sentimos así. ¿A quién debemos acudir en busca de ayuda?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Sabías que hay ayuda y apoyo para cualquier problema o situación que puedas enfrentar? ¿Quién puede decirme alguien que esté disponible para ayudarlo cuando se sienta ansioso, estresado o deprimido? Permita que los académicos respondan. Sí, hay padres, consejeros, trabajadores sociales, enfermeras, profesionales de la salud mental, maestros y otros adultos de confianza que pueden ayudarlo. Todos los problemas tienen solución. En su nota adhesiva, escriba sobre una situación que le haga sentir estresado o ansioso. No escriba su nombre en la nota adhesiva. Las recogeré y nuestro personal de apoyo de salud mental leerá sus notas adhesivas y le ofrecerá una solución que comienza con la identificación de personas confiables que puedan ayudarlo.</i> Una vez que se recopilen todas las notas adhesivas, el panel de profesionales de la salud mental leerá y responderá a tantas como sea posible.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Académicos, espero que hayan escuchado realmente las respuestas y entiendan que siempre hay alguien a quien acudir en busca de ayuda.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los facilitadores pueden proporcionar a los académicos una lista de profesionales de la salud mental. Incluya una descripción de cómo pueden ayudar.

Los facilitadores deben buscar facilitadores de salud mental que representen la diversidad de los académicos.

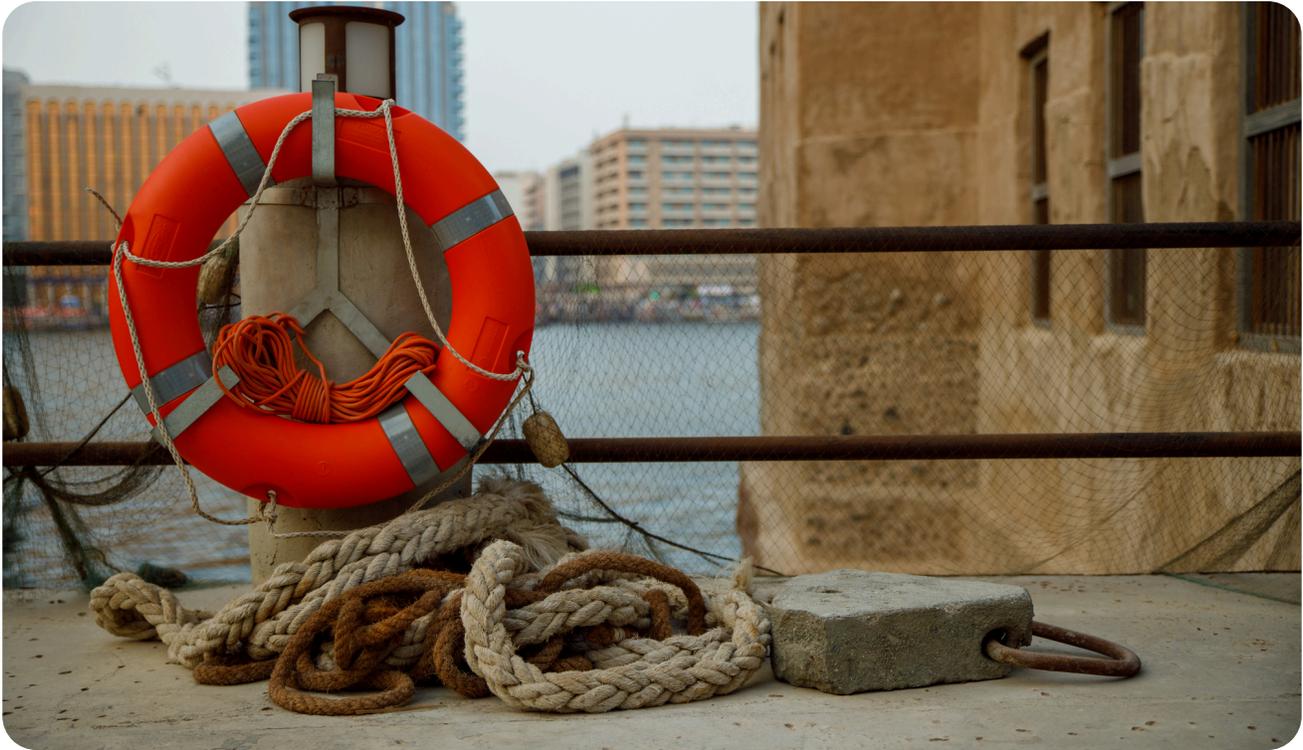
Haga que los académicos escriban notas de agradecimiento a los profesionales de salud mental que visitaron su salón de clases.

Reflexión de la actividad: ¿Crees que los académicos dudan en pedir ayuda cuando atraviesan un momento difícil. ¿Cómo puedes ayudar a tus compañeros cuando lo necesitan?

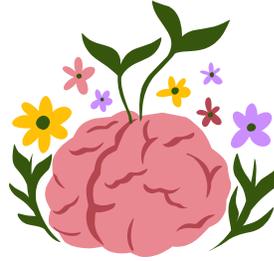
Recursos suplementarios:



Profesionales de la salud mental



Profesionales de la salud mental



<p>Consejeros escolares</p>	<p>Los consejeros escolares ayudan a todos los estudiantes a aplicar estrategias de rendimiento académico, gestionar las emociones y planificar opciones postsecundarias. Los consejeros escolares no tienen licencia para recetar medicamentos.</p>
<p>Trabajadores sociales escolares</p>	<p>Los trabajadores sociales escolares son profesionales de salud mental capacitados que pueden ayudar con problemas de salud mental, problemas de comportamiento, apoyo conductual positivo, apoyo académico y en el aula, consultas con maestros, padres y administradores, así como brindar asesoramiento/terapia individual y grupal.</p>
<p>Psicólogos escolares</p>	<p>Un psicólogo está capacitado en psicología, una ciencia que se ocupa de los pensamientos, las emociones y los comportamientos. Un psicólogo puede identificar y tratar muchos tipos de afecciones de salud mental mediante diferentes terapias de conversación. La mayoría de los psicólogos no tienen licencia para recetar medicamentos.</p>
<p>Terapeutas</p>	<p>Los terapeutas son profesionales de la salud mental capacitados para brindar tratamiento y rehabilitación. Guían a los clientes para ayudarlos a superar problemas personales.</p>
<p>psiquiatras</p>	<p>Un psiquiatra es un Doctor en Medicina que se especializa en salud mental. Los psiquiatras identifican y tratan condiciones de salud mental y recetan medicamentos.</p>



Mes de un vistazo: abril

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



Convertirse en un influyente positivo	Eres un influencer y lo que tienes que decir es importante para quienes te rodean.	influencer, adicción, drogas recetadas versus drogas ilegales	45 minutos
El poder de las redes sociales	Las redes sociales son neutrales. La forma en que lo utilizamos determina su influencia.	medios de comunicación social	30 a 45 minutos
Los peligros del fentanilo	Los Estados Unidos de América se enfrentan a una epidemia nacional de fentanilo. Esto es lo que puede hacer para mantenerse a salvo.	fentanilo, morfina, heroína, potente	45 minutos
Redes sociales y salud mental	La comparación es la ladrona de la alegría.	medios de comunicación social	45 minutos

April



Plan de actividades

Título: Convertirse en un influyente positivo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos demostrarán su capacidad para ser influyentes participando en conversaciones y modelando hábitos saludables. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papellapicesmarcadoresgráfico de anclajehoja de influencia positiva <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">hombre de influenciaadiccióndrogas recetadas versus drogas ilegales	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes trabajarán en la actividad para identificar las señales en sus compañeros o seres queridos que pueden estar lidiando con problemas de adicción. Determinarán formas de animarlos a afrontar las luchas de la vida de forma más positiva.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Antes de que comience la clase, el facilitador debe organizar la sala para que los estudiantes puedan trabajar en grupos de 4 o 6. Incluso los grupos son necesarios para las conversaciones.Facilitador: <i>Cuando piensas en un "Influencer", ¿quién y qué te viene a la mente? ¿Qué los hace atractivos y/o qué características tienen? Tienes cinco minutos para escribir tus ideas antes de compartirlas. Permita que cada grupo comparta.</i>Facilitador: <i>Hemos hablado de personas influyentes famosas, pero tenemos personas influyentes en nuestras familias y grupos de amigos. Eres una persona influyente y lo que tienes que decir y hacer es importante para quienes te rodean, especialmente para aquellos que podrían luchar contra la adicción a drogas ilegales o recetadas.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hagamos un círculo. Si cree que la declaración es un problema menor, dé un paso dentro del círculo. Si cree que la afirmación es un tema importante, dé tres pasos dentro del círculo y luego retroceda.</i><ul style="list-style-type: none"><i>Descuidar roles y responsabilidades, como el trabajo, la escuela o las obligaciones del hogar.</i><i>Cambiar patrones sociales, alejarse de la familia, los amigos y las actividades para consumir una sustancia.</i><i>Enfrentar situaciones de riesgo para intoxicarse o mantener un suministro de droga.</i><i>Consumir una sustancia a pesar de saberla provoca daño físico o psicológico a uno mismo.</i><i>Mantener el secreto sobre actividades y relaciones, así como sobre el espacio privado, para ocultar el consumo de drogas.</i><i>Cambios repentinos en los patrones de actividad o rechazo a participar en actividades que antes disfrutaba.</i>



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Mentir sobre paradero, ausencias, hábitos de consumo o excusar comportamientos inusuales. ◦ Perder energía o motivación. ◦ Descuidando su apariencia. <p>• Facilitador: Todas estas declaraciones, ya sean menores o mayores, son signos de adicción. Cuando regrese a su asiento para cada elemento, piense en qué hábitos positivos puede reemplazar esos hábitos negativos en su hoja de influencia positiva.</p>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <p>• Facilitador: Al cerrar, puede agregar algunos de estos elementos a su hoja cuando busque influir positivamente en otros. Busque oportunidades para hacer algo con esa persona, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Paseos por la naturaleza. ◦ Terapia asistida por animales. ◦ Clases de nutrición. ◦ Ejercicio. ◦ Afirmaciones positivas. ◦ Discusión de desencadenantes y mecanismos de afrontamiento. ◦ Ejercicios de corriente de conciencia. ◦ Terapia musical. ◦ Organizaciones de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), SMART Recovery, todos los grupos de recuperación y foros en línea.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno y décimo grado pueden crear un cartel sobre cómo ayudar a un amigo o ser querido con adicción.

Los estudiantes de undécimo y duodécimo grado pueden revisar y crear un video o anuncio de servicio público sobre cómo ser una fuerza positiva a tener en cuenta.

Los académicos pueden utilizar Google Translate para completar la hoja de influencia positiva.

Los académicos pueden investigar grupos en el área para adolescentes y familiares que puedan necesitar ayuda con la adicción.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Si alguien le viene a la mente cuando piensa en la adicción, escríbale una carta diciéndole por qué está preocupado por esa persona y cómo planea apoyarla en su viaje. Léales la carta o grábate leyendo la carta y envíales la grabación.*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: El poder de las redes sociales

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes aprenderán que tienen el poder de influir positivamente en sus compañeros a través de las redes sociales. <p>Materiales:</p> <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> medios de comunicación social 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos crearán una campaña de siete días en las redes sociales para influir positivamente en sus compañeros.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Hay alguien que no sepa qué son las redes sociales? Cuando digo el término redes sociales, ¿qué me viene a la mente? Permita que los académicos respondan. Sí, las redes sociales son las plataformas que utilizamos para conectarnos con otros, compartir, crear contenido o entretenernos.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Las redes sociales son buenas o malas? Permita que los académicos respondan. Las redes sociales pueden ser buenas o malas. Depende de cómo lo usemos. ¿Quién puede darme un ejemplo de cómo utilizamos negativamente las redes sociales? Permita que los académicos respondan. ¿Quién puede darme un ejemplo de cómo utilizamos positivamente las redes sociales? Permita que los académicos respondan. Hoy vamos a utilizar nuestra influencia en las redes sociales de manera positiva. Vamos a crear una campaña positiva en las redes sociales de siete días.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Crearás una actividad o dos para cada día de la campaña. Debe ser algo positivo, algo amable, algo que ayude a otros a ser una mejor versión de sí mismos. También crearás un hashtag para acompañar cada día. Anima a tus familiares y amigos a participar y publica fotografías para mostrar sus aventuras. Diviértete y sé creativo. Por ejemplo, el primer día podría ser "Pasa tiempo con tu familia y amigos jugando un juego de mesa #FamilyOverEverything".</i> Permita que los estudiantes trabajen en grupos o con un compañero.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar con un
compañero.

El facilitador puede dar a los académicos
ejemplos de ideas que pueden utilizar en su
campaña de siete días.

Los académicos pueden crear actividades y
publicaciones culturales específicas.

Los académicos pueden crear una campaña
temática de siete días.

Los académicos pueden optar por extender su
campaña a treinta días.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cuáles crees que son los beneficios de las redes sociales. ¿Cuáles crees que son los peligros de las redes sociales?*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Los peligros del fentanilo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos aprenderán sobre los peligros del fentanilo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> lapices de colores cartulina <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> fentanilo morfina heroína potente 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán la droga sintética fentanilo y comenzarán una campaña de concientización sobre el fentanilo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Los traficantes de drogas producen en masa pastillas falsas y las venden como pastillas recetadas reales. Hacen que las pastillas parezcan oxycodona, hidrocodona, Xanax y Adderall. Las píldoras recetadas falsas pueden contener dosis mortales de fentanilo y, a menudo, se venden en las redes sociales, lo que las pone a disposición de cualquier persona que tenga un teléfono inteligente, incluidos los adolescentes. Para mantener a todos sanos y salvos, sólo debe tomar medicamentos recetados por profesionales médicos.</i> El facilitador mostrará ENVENENAMIENTO POR FENTANILO: La historia de Joshua Gillihan. Facilitador: <i>Aproximadamente 150 personas mueren cada día a causa del fentanilo. ¿Aproximadamente cuantos días tiene un mes? Permita que los académicos respondan. ¿Cuántas personas son eso por año? Permita que los académicos respondan. Eso es alarmante.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Qué es el fentanilo? Permita que los académicos respondan. El fentanilo es una potente droga sintética 100 veces más potente que la morfina y 50 veces más potente que la heroína. ¿Qué significa potente? Permita que los académicos respondan. ¿Qué significa sintético? Permita que los académicos respondan. Si tanta gente muere por tomar fentanilo, ¿por qué cree que la gente sigue tomándolo? Permita que los académicos respondan. ¡Exactamente! No saben que lo están tomando. ¿Cómo puede asegurarse de que nunca lo engañen para que tome medicamentos con fentanilo? Permita que los académicos respondan. ¡Correcto! ¡Al no tomar ningún medicamento que no provenga de un médico! Es una cuestión de vida o muerte. Piensa en tu familia. ¿Quieres que tus padres sean los próximos padres que hagan una entrevista sobre "El fentanilo mató a mi hijo"?</i>



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

- **Facilitador:** *Hoy investigaremos el fentanilo y comenzaremos una campaña de concientización sobre el fentanilo. Puede crear carteles, pancartas o anuncios de servicio público en las redes sociales para concienciar sobre el fentanilo. Debemos hacer correr la voz sobre el fentanilo y evitar que la gente sea engañada con esta droga mortal.*



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar en grupos o con un compañero.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes un organizador gráfico para organizar sus ideas para la campaña.

Los académicos pueden diseñar un folleto sobre los peligros del fentanilo. Los estudiantes pueden colocar los folletos en la oficina de consejería o en la oficina principal si se aprueban.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cómo puede asegurarse de que usted y su familia o amigos nunca sean engañados para que tomen medicamentos con fentanilo.*

Recursos suplementarios:

<https://youtu.be/04q51CjTIXA?si=-rS7pJzwTDRpj5aO;>



Idea principal

Detalles de apoyo	Detalles de apoyo	Detalles de apoyo



Plan de actividades

Título: Redes sociales y salud mental

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos aprenderán cómo tomar descansos de las redes sociales puede afectar su salud física y mental. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> medios de comunicación social <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> medios de comunicación social 	<p>Descripción general de la actividad: los estudiantes se tomarán un descanso de 3 a 5 días de las redes sociales y documentarán su salud general antes, durante y después del descanso.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Levante la mano si cree que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión u otros problemas de salud. Fíjate en las manos levantadas. Ahora levante la mano si cree que eso es falso. Fíjate en las manos levantadas. ¿A quién le gustaría compartir por qué creen que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión u otros problemas de salud? Permitir que los académicos defiendan su opinión. Ahora, para aquellos que sintieron que la afirmación era falsa. ¿Quieres compartir por qué? Permitir que los académicos defiendan su opinión.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: La verdad del asunto es que las redes sociales pueden causar ansiedad, depresión y otros problemas de salud, y el 81% de los adolescentes en los EE. UU. usan las redes sociales. Las plataformas están diseñadas para ser adictivas. Nos gusta que a la gente le gusten nuestras fotos y nuestras publicaciones. Nuestros cerebros anhelan esa recompensa. Obtener "me gusta" nos hace volver por más y cuando no obtenemos esa recompensa, es molesto. Miramos fotografías/vídeos de otras personas y comparamos nuestras vidas con las de ellos. ¿Qué significa "la comparación es la ladrona de la alegría"? Permita que los académicos respondan. En lugar de agradecer lo que tenemos, nos hace sentir mal por lo que no tenemos o por lo que creemos que deberíamos tener.
<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Hoy nos comprometemos a tomarnos un descanso de las redes sociales. Lo sé. No suena divertido, pero te animo a que lo intentes, especialmente si pasas la mayor parte del día desplazándote. Empieza pequeño y trabaja hacia arriba. Te comprometerás a pasar tres o cinco días sin redes sociales y luego pensarás en actividades que puedas realizar en su lugar. Documentarás cómo te sientes antes de la pausa en las redes sociales, durante la pausa en las redes sociales y después. Permita que los estudiantes trabajen en grupos o con un compañero. 	



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar con un compañero. Dé a los estudiantes un ejemplo de ideas que pueden poner en práctica durante el receso.

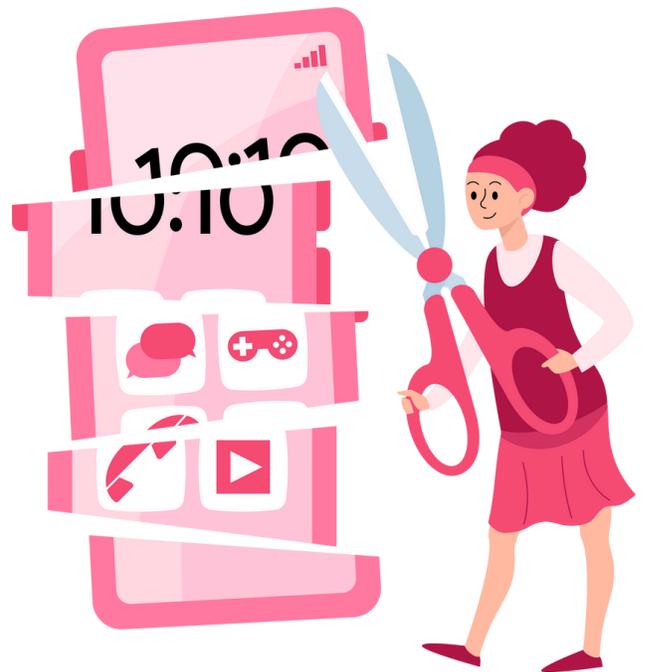
Los académicos pueden investigar los efectos negativos de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla y presentar sus hallazgos.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Después de una semana, participe en una conversación de seguimiento con los académicos. ¿A qué quiere saber si crees que las redes sociales pueden contribuir a la baja autoestima. ¿Por qué o por qué no? ¿Pudiste tomarte un descanso de las redes sociales durante 3 a 5 días? Para aquellos que no

Recursos suplementarios:



Descanso en las redes sociales



Descanso en las redes sociales

¿Cuántos días estuviste apagado?

¿Cómo se sentían sus niveles de estrés antes del descanso?	¿Cómo se sintieron sus niveles de estrés durante el descanso?	¿Cómo se sintieron sus niveles de estrés después del descanso?
¿Cómo dormiste antes del descanso?	¿Cómo dormiste durante el descanso?	¿Cómo dormiste después del descanso?
¿Cómo eran tus hábitos alimentarios antes del parón?	¿Cómo fueron tus hábitos alimenticios durante el receso?	¿Cómo fueron tus hábitos alimenticios después del parón?



Mes de un vistazo: mayo

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



Consciencia	La atención plena nos enseña cómo practicar comportamientos que mejoran la salud para apoyar un mejor manejo del estrés y reducir las posibilidades de explorar el uso de sustancias como una alternativa.	consciencia	30 minutos
Años maravillosos	Las drogas pueden tener un impacto negativo en las aspiraciones universitarias o profesionales.	drogas, NCAA, leyes antidrogas	30 a 45 minutos
Mejor juntos	Cuando trabajamos juntos como equipo, podemos lograr más.	trabajo en equipo	45 a 60 minutos
Superar la procrastinación	Hay varias cosas que puedes hacer para combatir la procrastinación y empezar a hacer las cosas de manera oportuna.	dilación	45 minutos

Mayo

Plan de actividades

Título: Mindfulness

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán la importancia de participar en actividades que sean mental y emocionalmente saludables para ellos.	Descripción general de la actividad: los estudiantes aprenderán qué significa la atención plena y cómo practicar comportamientos que mejoran la salud para apoyar un mejor manejo del estrés y al mismo tiempo reducir las posibilidades de explorar el uso de sustancias.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Los investigadores han relacionado el estrés con el uso de sustancias. Si alguien tiene dificultades para afrontar el estrés, puede influir en su consumo de drogas o alcohol. Académicos, pueden aprender a utilizar estrategias de afrontamiento saludables para ayudar a desarrollar la resiliencia en respuesta a circunstancias y eventos desafiantes. Por ejemplo, la atención plena (reducir la velocidad para prestar atención a lo que sucede a su alrededor) puede ayudar a los adolescentes a crear un respiro mental para lidiar con las emociones angustiantes. Tomémonos un momento para practicar la respiración consciente.</i><ul style="list-style-type: none">Respire lentamente por la nariz, respirando hacia la parte inferior del abdomen durante aproximadamente 4 segundos.Aguante la respiración durante 1 a 2 segundos.Exhale lentamente por la boca durante unos 4 segundos.Mantenga la exhalación durante 1 o 2 segundos antes de volver a respirar.Puedes practicar la respiración consciente prácticamente en cualquier lugar y en cualquier momento. ¿Dónde hay algunos lugares donde practicarás la respiración consciente? Dé tiempo a los eruditos para responder.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Elija una de las tres actividades de atención plena. Tienes diez minutos para practicar cómo sería esto para ti.</i><ul style="list-style-type: none">Llevar un diario: escribir sus pensamientos, preocupaciones y emociones puede ayudarle a procesar los sentimientos difíciles. Algunas personas optan por escribir un diario a primera hora de la mañana para aclarar sus mentes.Método STOP: el método STOP es un ejercicio de conexión a tierra que te ayuda a reconectarte contigo mismo.Así es como funciona:<ul style="list-style-type: none">(S)levántate y respira.(Sintoniza) con tu cuerpo. Note cómo se siente.(Observar. ¿Qué te dice tu cuerpo?
Materiales:		
Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">consciencia		



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>(Posible. ¿Qué nuevas posibilidades podrían surgir si te conectas contigo mismo en este momento? ¿Cómo podría ser esto un punto de inflexión para el resto del día?</i> ◦ <i>Música relajante: concéntrese en los sonidos y las vibraciones de la música, los sentimientos que provoca y las sensaciones que experimenta al escucharla.</i> • Después de diez minutos, el facilitador debe preguntar: ¿Alguien podría compartir cómo se sentía antes de la actividad de atención plena en comparación con cómo se siente ahora?
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Nuestra actividad final es elegir un lema personal. Desarrolla una frase que te ayude a concentrarte y mantener la perspectiva. Esta es una frase que puedes recordar fácilmente y repetir con frecuencia cuando estás teniendo un día difícil y también cuando las cosas van bien. Algunos ejemplos son:</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>A veces se gana, a veces se aprende.</i> ◦ <i>La práctica hace progresos.</i> ◦ <i>Soy capaz.</i> ◦ <i>No renuncio.</i> • Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus lemas con la clase después de 5 a 10 minutos.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden hacer un dibujo de su lugar o recuerdo favorito.

Los estudiantes pueden pasar un rato tranquilo caminando o sentados en la naturaleza. Pueden reflexionar sobre lo que ven, tocan, huelen, sienten y/o oyen.

Existen varias aplicaciones para meditaciones guiadas como Calm y Headspace. También hay aplicaciones gratuitas como Insight Timer que ofrecen una variedad de meditaciones para comenzar y terminar el día, reducir los ataques de ansiedad y más. Los académicos pueden crear una lista de aplicaciones de atención plena para que otros las prueben.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Es importante encontrar actividades que apoyen su salud mental. Si lo que probaste hoy no te ayudó a sentirte menos estresado, prueba con otra opción de la lista. Es posible que sean necesarios algunos intentos para encontrar lo que funcione mejor para usted. Lo que funciona para sus familiares o amigos puede no funcionar para usted. ¿Qué técnica de mindfulness probarás esta semana?*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Años maravillosos

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán cómo el consumo de drogas puede tener un impacto negativo en su futuro. Materiales: <ul style="list-style-type: none">dos pelotas de baloncesto Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">drogasNCAAleyes antidrogas	Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán cómo el uso de sustancias puede afectar su futuro en el trabajo y/o la universidad después de la escuela secundaria. Los académicos también aprenderán y comprenderán las políticas antidrogas.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Existen leyes y políticas antidrogas en el lugar de trabajo y en los campus universitarios destinadas a crear un entorno libre de drogas. Descubramos políticas y/o leyes que prohíben el uso de drogas y descubramos carreras que requieren pruebas de drogas frecuentes, como los atletas olímpicos.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador dividirá a los estudiantes en 4 equipos. El equipo 1 se centra en empresas/negocios/carreras. El equipo 2 se centra en colegios/universidades de 4 años. El equipo 3 se centra en colegios/universidades de 2 años. El equipo 4 se centra en la NCAA, la NBA, el ejército y la NFL.Facilitador: <i>Cada equipo utilizará su área de enfoque para ubicar tres Políticas Libres de Drogas. Por ejemplo, las áreas de enfoque del equipo 1 son las empresas; por lo tanto, seleccionarán tres empresas, como Apple, y enumerarán su política libre de drogas en una hoja de papel. Es posible que algunas empresas no tengan una póliza.</i>Los estudiantes tendrán quince minutos para el proceso de descubrimiento. Luego, cada grupo seleccionará un representante para compartir al menos una política y las opiniones del grupo sobre la política.Facilitador: <i>Algunos de sus descubrimientos muestran que si uno consume sustancias, puede perder su trabajo/carrera, pagar multas, perderse los Juegos Olímpicos, perder las posibilidades de su equipo de ganar, etc.</i>

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

- **Facilitador:** *Ahora que hemos descubierto que la mayoría de las empresas/carreras, universidades quieren que sus empleados y académicos estén libres de drogas, ¿alguien puede explicar por qué es importante en los deportes si un jugador usa sustancias ilegales/prohibidas?*
- **Pida a cuatro voluntarios que muestren el impacto del uso de sustancias ilegales o prohibidas como atleta. Haga que dos eruditos corran en el lugar durante sesenta segundos (dígame a un erudito que cuando le toque, dejará de correr). Después de sesenta segundos, informe a los eruditos que el atleta que dejó de correr había fumado marihuana durante seis meses antes de correr. Pregunte a los eruditos cuál pensaban que fue el impacto en su cuerpo. Haga que los dos alumnos restantes regateen una pelota de baloncesto cinco veces y luego intenten lanzarla a un objeto o caja circular (si no hay una canasta disponible). Pídeles que lo hagan durante cinco ciclos. Informe a uno de los dos eruditos restantes que fallará todos los tiros y luego tropezará al driblar.**
- **Facilitador:** *Las investigaciones muestran que las drogas afectan la coordinación y las habilidades. Por ejemplo, un jugador de baloncesto puede fallar un tiro libre ganador del partido y es menos probable que un receptor de fútbol americano que consume marihuana supere a un defensor. Sé que algunos de ustedes aspiran a ser atletas profesionales o simplemente profesionales en general. Considere los efectos de sus acciones en su carrera.*

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede buscar videos de atletas que intentaron desempeñarse en estado de ebriedad.

El facilitador puede mostrar políticas libres de drogas en inglés e incluir cationes en los idiomas de sus alumnos.

Después de descubrir las políticas, los académicos pueden escribir un análisis de dos páginas de las políticas y diseñar una política amigable para los estudiantes. La política amigable para los estudiantes se compartirá con la clase, se revisará y luego se compartirá con el equipo administrativo de la escuela en un esfuerzo por revisar la política actual del sistema.

Reflexión de la actividad: ¡El futuro de Ace es brillante! Quiere asistir a la universidad o al ejército. ¿Qué debe considerar Ace cuando lo presionan para consumir drogas?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: Mejor juntos

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos descubrirán las ventajas de trabajar en colaboración en equipo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">de cuatro a cinco rompecabezas de 100 piezas, teléfono o cronómetro Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">trabajo en equipo	Descripción general de la actividad: los estudiantes trabajarán en equipos para completar un rompecabezas de 100 piezas en el tiempo asignado.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: ¿Qué tienen en común las siguientes citas?<ul style="list-style-type: none">Solos podemos hacer muy poco, juntos podemos hacer mucho.Ninguno de nosotros es tan inteligente como todos nosotros.Juntas, la gente corriente puede lograr resultados extraordinarios.Una sola flecha se rompe fácilmente, pero no diez en un haz.¿A qué se refieren? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.Facilitador: Lo más probable es que trabaje con otros académicos todos los días. En la mayoría de las profesiones, trabajará con otras personas como parte de un equipo. Algunos de ustedes pueden disfrutar trabajando en equipos y otros no. De cualquier manera, existen herramientas que le ayudarán a trabajar eficazmente en equipo.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: Aquí hay algunas herramientas de trabajo en equipo a tener en cuenta:<ul style="list-style-type: none">Comunicarse entre sí. Escucha a otros. Esto permite que los demás se sientan escuchados. También brinda oportunidades para considerar diferentes perspectivas.Cumpla con sus compromisos y anime a otros miembros del equipo a hacer lo mismo. Ser parte de un equipo significa ser responsable ante uno mismo y ante los demás miembros de su equipo.¡Hacer preguntas! Usted y su equipo deben estar en sintonía o no tendrán éxito.Anima a tus compañeros de equipo. Esté ahí para ellos cuando no se sientan seguros. Muestra siempre tu apoyo.

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

- **Divida a los estudiantes en 4 o 5 equipos.**
- **Facilitador:** *Trabajarán en equipo para completar un rompecabezas de 100 piezas. Cada miembro del equipo tendrá tres minutos para trabajar en el rompecabezas. Utilice sus herramientas de trabajo en equipo para completar la mayor cantidad posible del rompecabezas. Cuando suene el cronómetro, cambia al siguiente miembro del equipo.*
- **Una vez que todos los miembros del equipo hayan trabajado en el rompecabezas, pida tiempo. Evaluar quién ha completado más. ¿Alguien completó todo el rompecabezas? Permita que cada grupo discuta cómo y qué sucedió.**
- **Permita que el equipo trabaje colectivamente durante 3 minutos. Pídeles que discutan cualquier diferencia observada cuando trabajaron juntos. ¿Qué salió bien? ¿Qué no lo hizo? ¿Qué descubrieron sobre el trabajo en equipo?**
- **Cuando el tiempo lo permita, los estudiantes podrían trabajar para completar el rompecabezas hasta que esté completo.**

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden crear una cita y una reflexión de trabajo en equipo basada en la experiencia del grupo.

Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario.

Los estudiantes pueden ser ubicados en un grupo con otro estudiante que hable su idioma nativo.

Los estudiantes pueden planificar otra actividad de formación de equipos para implementar con la clase.

Reflexión de la actividad: *Ace quiere saber cuál de las herramientas de trabajo en equipo es tu atributo más fuerte. ¿Cuál es tu más débil? Es posible que sea necesario repetirlos o colocarlos en el tablero para que todos los vean.*

Recursos suplementarios:



Herramientas de trabajo en equipo

- Comunicarse entre sí. Escucha a otros. Esto permite que los demás se sientan escuchados. También brinda oportunidades para considerar diferentes perspectivas.
- Cumpla con sus compromisos y anime a otros miembros del equipo a hacer lo mismo. Ser parte de un equipo significa ser responsable ante uno mismo y ante los demás miembros de su equipo.
- ¡Hacer preguntas! Usted y su equipo deben estar en sintonía o no tendrán éxito.
- Anima a tus compañeros de equipo. Esté ahí para ellos cuando no se sientan seguros. Muestra siempre tu apoyo.



Plan de actividades

Título: Superar la procrastinación
Tiempo sugerido: 45 minutos Niveles de
grado sugeridos: 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos aprenderán cómo superar la procrastinación para lograr un éxito óptimo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">trozos de papel con "haz una lista de tareas pendientes""dar pequeños pasos","reconocer las señales de advertencia""eliminar distracciones""felicitate a ti mismo" escrito en ellos <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">dilación	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán la procrastinación y aprenderán estrategias para superarla.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Qué es la procrastinación? Permita que los académicos respondan. La procrastinación es el hábito de retrasar o evitar tareas importantes, incluso cuando sabemos que tendrá consecuencias negativas. ¿Alguien ha experimentado esto? Permita que los estudiantes brinden una respuesta verbal o levanten la mano. Creo que todos hemos experimentado la procrastinación en nuestras vidas. ¿Cómo te sentiste una vez que empezaste a trabajar en la tarea? Permita que los académicos respondan. ¿Estabas estresado porque tuviste menos tiempo para completarlo? Permita que los académicos respondan. Después de completar la tarea, ¿te arrepentiste de no haber comenzado antes?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Por qué crees que postergamos las cosas? Permita que los académicos respondan. A veces no creemos que el proyecto vaya a durar tanto tiempo. Eso entra dentro de la gestión del tiempo. Hay momentos en los que no nos sentimos motivados o inspirados para realizar la tarea. ¿Adivina qué? Si es algo que temes, ¿es posible que nunca te sientas motivado o inspirado para hacerlo! A veces, disfrutamos tanto de lo que estamos haciendo en ese momento que seguimos postergando la tarea. Finalmente, podríamos tener la mala costumbre de esperar hasta el último minuto. Cualquiera que sea la razón por la que procrastinamos, la procrastinación puede tener un impacto negativo en nuestra salud física y mental.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a hacer una lluvia de ideas y discutir formas de superar la procrastinación.</i>Divida la clase en cinco grupos. Cada grupo sacará una hoja de papel y pensará en formas de hacer lo que está en la hoja. Por ejemplo, el grupo "Lista de tareas pendientes" propondrá formas creativas de cómo hacer su lista de tareas pendientes. Cada grupo presentará su estrategia a la clase. Los grupos pueden ir en este orden, pero no es necesario: hacer una lista de tareas pendientes, dar pequeños pasos, reconocer las señales de advertencia, eliminar las distracciones y felicitarse.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede dar a los académicos un ejemplo de estrategias.

- *Elija un buen lugar para estudiar.*
- *Elimina las distracciones.*
- *Establece metas que puedas alcanzar.*
- *Trabajar con un grupo de estudio.*
- *Recompénsate.*
- *Tomar un descanso.*
- *Hágase responsable.*

El facilitador puede hacer que los académicos investiguen la regla 80-20 y discutan su opinión al respecto. ¿Cuáles son los pros y los contras de la regla?

Reflexión de la actividad: ¿Crees que es importante reconocer las señales de procrastinación. ¿Conocer las señales hace alguna diferencia o no?

Recursos suplementarios:



Mes	Tema/Enfoque	Descripción
Junio	¡Oh los lugares a los que irás!	<p>¡Oh, los lugares a los que pueden ir los eruditos si desarrollan buenos hábitos que continúen hasta la edad adulta! ¡A lo largo del mes, haremos un viaje a un lugar identificado fuera de nuestro gran estado de Georgia! Mientras nos preparamos, haremos muchas cosas divertidas. ¡Esto ayudará a garantizar que sepamos exactamente qué esperar una vez que lleguemos!</p> <p>El facilitador puede elegir un lugar para que todos investiguen o permitir que los académicos decidan el lugar de su elección.</p>
Julio	¡Es una feria anual!	<p>Cada año, las escuelas celebran la Semana del Listón Rojo durante la semana del 23 al 31 de octubre. Educadores, académicos y miembros de la comunidad firman promesas, se visten con ropa especial y se unen para librar a sus comunidades de las drogas. La misión de Red Ribbon 365 es promover el bienestar general, lo que incluye decir no a las drogas y muchas otras cosas asociadas con una vida poco saludable. Durante el mes de julio, educadores y académicos trabajarán juntos para planificar un evento anual de su elección que se llevará a cabo al final de la Semana del Listón Rojo o en la fecha que usted elija.</p> <p>Las actividades del tablero de elección deben completarse en preparación para el evento anual.</p>

¡Oh los lugares a los que irás!

Decidir adónde ir	Obtener un pasaporte/identificación	Reservar vuelos, hoteles, transporte
<p>Piensa en lo que podría interesarte... una playa, montañas nevadas, edificios interesantes, etc.</p> <p>Realice una búsqueda en Internet o consulte con un agente de viajes.</p> <p>Encuentra la ubicación en un mapa. ¿A qué distancia está de Georgia?</p>	<p>Realizar una búsqueda en Internet del proceso para obtener un pasaporte/identificación. Descubra cuánto tiempo llevará obtener uno.</p> <p>Utilice materiales de arte para crear un pasaporte o una tarjeta de identificación.</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Busque una plantilla de pasaporte o tarjeta de identificación en línea y agregue su información.</p>	<p>Realizar una búsqueda en Internet de hoteles, vuelos, coches de alquiler, etc.</p> <p>Considere los precios y la ubicación en relación con la distancia hacia y desde las atracciones turísticas.</p> <p>Crea un presupuesto para todos los gastos.</p>
Consejos de seguridad al viajar	Idioma necesario para comunicarse	Explorar atracciones turísticas
<p>Investigue formas de estar seguro al viajar.</p> <p>Crea una lista de consejos de seguridad.</p> <p>Crea una lista de consejos de seguridad.</p>	<p>¿Qué herramientas puedes utilizar para comunicarte si estás explorando un lugar donde no se habla inglés?</p> <p>Busque sitios web que traduzcan idiomas.</p> <p>Busque sitios web que traduzcan idiomas.</p>	<p>Investigue las atracciones turísticas, los días y horarios de operación, el costo para disfrutar de la atracción, etc.</p> <p>Crea un itinerario de cosas que hacer.</p>



Explorar alimentos para comer	Seleccione un recuerdo para traer de vuelta	Mantenga un diario de su viaje
<p>Investiga restaurantes conocidos por servir comidas deliciosas, sus horarios de atención, costos, etc.</p> <p>Crea un menú de alimentos que te gustaría comer. Encuentre una receta de un alimento que se serviría en uno de los restaurantes. Prepara la comida.</p>	<p>Determine cuál sería un gran recuerdo para llevárselo a un amigo o familiar para representar el lugar que visitó.</p> <p>Crea un modelo de souvenir que te traerías del viaje.</p>	<p>Reflexión sobre tu experiencia.</p> <p>Diario: Escribe sobre tu viaje. ¿Cómo estuvo el vuelo, hotel, comida y atracciones turísticas? ¿Fue difícil comunicarse con la gente? ¿Como estaba el clima?</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Crea una postal para representar la ubicación. Escribe un mensaje en la postal a un familiar o amigo contándole sobre el viaje.</p>

Es un asunto anual

Comité de Lógica y Tecnología	Comité de Participación Comunitaria (Enfoque Académico)	Comité de Participación Comunitaria (Enfoque en Adultos)
<p>Determinar una fecha, hora y lugar. Determinar un presupuesto (¿Habrá una tarifa para participar?)</p> <p>Garantizar que se tengan en cuenta necesidades como electricidad, agua, etc.</p> <p>Obtener seguridad.</p>	<p>Planifique actividades como pintura de caras, caminatas con pasteles, carreras de sacos, manualidades y casas inflables.</p>	<p>Identifique instituciones y recursos como bibliotecas públicas, departamentos de salud (salud física y mental), bancos y agencias de empleo. Fomente su participación.</p>
Comité de Redes Sociales	Comité de Alimentos	Comité de acondicionamiento físico familiar
<p>Haga correr la voz sobre el evento antes, durante y después.</p> <p>Tome fotografías y "transmítalas en vivo" en las redes sociales.</p> <p>Crea un hashtag.</p>	<p>Solicite la participación de camiones de comida, restaurantes locales y empresas de catering.</p>	<p>Busque un instructor de fitness para dirigir entrenamientos como Zumba y yoga.</p>



Comité de Conexión Escolar Local	Comité de extensión	Comité de Compromiso de la Semana del Listón Rojo
<p>Fomentar la participación de la junta escolar y de las escuelas primarias, intermedias y secundarias locales.</p>	<p>Publicidad de base (periódicos, folletos, escuelas, etc.)</p> <p>Cree una encuesta y adminístrela para obtener comentarios de la feria.</p> <p>Determine los datos demográficos de los participantes (por ejemplo, grupo de edad, cómo se enteraron del evento, etc.)</p>	<p>Determine una manera creativa de capturar firmas de los participantes que se comprometen a estar libres de drogas. (Ej. exhibir pancartas grandes, pintar un mural, escribir mensajes libres de drogas en globos y soltarlos, etc.)</p>

Mes de un vistazo: agosto

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



¿Quién está en la habitación?	Mejorar sus habilidades sociales puede aumentar su felicidad general y brindarle la capacidad de tener relaciones más significativas.	bilingüe, estrategias, empatía	45 minutos
¿Son sus objetivos INTELIGENTES? ¡Convirtiendo sueños en metas!	Un sueño es un deseo o anhelo que esperas que suceda. Una meta es simplemente un sueño con una fecha límite.	Específico, medible, alcanzable, relevante, basado en el tiempo.	45 minutos
Goal Digger: construyendo un sueño que puedas seguir	Cuando te fijas una meta y la logras, te hace sentir orgulloso y realizado. Es un efecto dominó. Cuantas más metas logres, más metas intentarás establecer.	aspiración, iniciativa, intencional, específica, medible, alcanzable, relevante, con límite de tiempo	45 minutos
¿Eres un buen amigo?	Para tener un buen amigo, hay que ser un buen amigo.	características, amistad	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas		El tiempo varía pero debería tomar aproximadamente 15 minutos.

August



Plan de actividades

Título: ¿Quién está en la habitación?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes desarrollarán un sentido de pertenencia mientras practican el uso de habilidades sociales. Materiales: <ul style="list-style-type: none">fichas Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">bilingüeestrategiasempatía	Descripción general de la actividad: los estudiantes utilizarán preguntas y respuestas para aprender más sobre sus compañeros de clase.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: ¡Hola a todos! Averigüemos quién está en la sala. Te voy a dar una ficha. Tendrá entre 7 y 8 minutos para escribir una pregunta. Tu pregunta debe ser algo que te gustaría saber sobre tus compañeros de clase. Por ejemplo: ¿Tienes trabajo después de la escuela? ¿Eres bilingüe? Una vez que hayas escrito tu pregunta, dame tu ficha y párate al fondo del salón de clases. Por favor, no haga preguntas que se consideren demasiado privadas. Esto incluye preguntas relacionadas con religión, sexualidad o afiliaciones políticas.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Una vez que todos los estudiantes le hayan entregado sus fichas, la actividad debería comenzar.Facilitador: Voy a leer cuatro preguntas de sus fichas. Si la primera pregunta le concierne, muévase a la derecha de la sala. Si la segunda pregunta le concierne, muévase a la izquierda de la sala. Si la tercera pregunta le concierne, pase al frente de la sala. Si la cuarta pregunta te concierne, quédate donde estás. Sólo puedes pasar a un grupo, así que escucha con atención.Lea las preguntas hasta que todos los estudiantes estén en cuatro grupos. Una vez que los estudiantes estén en cuatro grupos, haga una pausa. Si varios académicos envían la misma pregunta, solo debe leerse una vez.Facilitador: Tendrás diez minutos para conocer a los compañeros de tu grupo. Primero, preséntense. A continuación, averigüe si tienen algo más en común. Esto podría incluir orden de nacimiento, hermanos, pasatiempos, equipos deportivos favoritos, etc. Es posible que también quieran seguirse en las redes sociales.

	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Bien a todos, voy a leer más preguntas. Las instrucciones son las mismas que antes. Si la primera pregunta le concierne, muévase a la derecha de la sala. Si la segunda pregunta le concierne, muévase a la izquierda de la sala. Si la tercera pregunta le concierne, pase al frente de la sala. Si la cuarta pregunta te concierne, quédate donde estás. Sólo pasa a un grupo.</i> • Lea las preguntas hasta que tenga estudiantes en cuatro grupos. Una vez que tenga estudiantes en cuatro grupos, haga una pausa. Si varios académicos envían la misma pregunta, solo debe leerse una vez. • Facilitador: <i>Tendrás diez minutos adicionales para conocer a los compañeros de tu segundo grupo. Primero preséntense. A continuación, averigüe si tienen algo más en común. Esto podría incluir orden de nacimiento, hermanos, etc. Es posible que también quieran seguirse en Instagram si tienen cuentas.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de diez minutos, permita que dos alumnos de cada grupo tengan la oportunidad de presentar o compartir información sobre un compañero de clase. • Facilitador: <i>Necesito dos académicos de cada grupo para presentar a alguien de uno de sus grupos. Debería ser alguien con quien aún no eras amigo. Dé tiempo a los estudiantes para compartir con la clase.</i> • Facilitador: <i>Esta actividad te dio la oportunidad de presentarte y conocer a algunos de tus compañeros. Puedes tomar lo que aprendiste hoy y usarlo en otras situaciones de tu vida diaria. Siempre que quieras conocer gente nueva, aquí tienes algunas estrategias que puedes utilizar: Primero, sonríeles. Una sonrisa realmente ayuda mucho. Dice que eres amigable y estás abierto a conocerlos. Felicítelos. Podría ser su cabello, su ropa, sus zapatos o su vibra general. Preséntate y descubre qué tienes en común. No es necesario que hagas todo esto a la vez, pero es así de sencillo conocer gente nueva.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Puede que algunos estudiantes sean demasiado tímidos para compartir con el grupo. Permítales escribir sobre su nuevo "amigo" y pídale a un compañero que comparta en voz alta para ellos.

Usa el traductor de Google

Anime a los estudiantes a utilizar las estrategias que aprendieron en otra clase. Anímelos a unirse a un club, deporte u organización. Los académicos también podrían crear un club para hacer nuevos amigos o dar la bienvenida a nuevos estudiantes a la escuela.

Reflexión de la actividad:

A Ace le gustaría saber por qué crees que es importante tener amigos.

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: ¿Son sus objetivos INTELIGENTES? ¡Convirtiendo sueños en metas!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos utilizarán el acrónimo de objetivo SMART para escribir los pasos que les ayudarán a alcanzar sus objetivos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> marcadores lápices de color Gráfico de siglas SMART hoja de actividades de sueños a metas ¿Qué tan inteligentes son tus objetivos? Hoja de actividades. <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ELEGANTE objetivos específico medible alcanzable importante basado en el tiempo 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán la diferencia entre metas y sueños. Escribirán metas INTELIGENTES relacionadas con sus sueños.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Qué es una meta? Brindar una oportunidad para que los académicos respondan. Una meta es un objetivo que usted trabaja para lograr dentro de un período de tiempo. ¿Tiene algún familiar o amigo que haya logrado una meta? Brindar una oportunidad para que los académicos respondan.</i> Facilitador: <i>¿Alguna vez has logrado una meta? Si los académicos responden que sí, permítales compartir el objetivo que lograron.</i> Facilitador: <i>Entonces, ¿qué es un sueño? Brindar una oportunidad para que los académicos respondan. Un sueño es un deseo o anhelo que esperas que suceda. ¿Cuál es la diferencia entre una meta y un sueño? Brindar una oportunidad para que los académicos respondan.</i> Facilitador: <i>Una meta es simplemente un sueño con una fecha límite. Hablando de plazos, eso nos lleva al acrónimo SMART. SMART significa Específico, Medible, Alcanzable, Realista y con Limitación de Tiempo. Es una buena idea establecer objetivos que sean INTELIGENTES.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Por qué crees que algunas personas tienen dificultades para alcanzar sus metas? Brindar una oportunidad para que los académicos respondan.</i> Cada estudiante recibirá la hoja de actividades de Dreams to Goals. La hoja de actividades ayudará a los estudiantes a generar ideas sobre sus sueños y abordar cada letra del acrónimo SMART, haciendo de su sueño una meta. Los académicos también deben recibir una hoja de acrónimos de objetivos SMART.

	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Estoy repartiendo las hojas de actividades "De sueños a metas". En el espacio provisto, escribe algo que sueñas lograr. A continuación, haz un dibujo de ese sueño lo mejor que puedas. Podría ser conseguir un trabajo de verano, graduarse de la escuela secundaria o cualquier cosa que sueñes lograr. Debajo de la imagen, verá el acrónimo SMART. Mirando su hoja de acrónimos de objetivos SMART, complete cada letra en relación con su sueño. Este es tu plan sobre cómo convertirás tu sueño en una meta.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permita que los estudiantes trabajen en su hoja de actividades de Sueños a metas durante 20 a 25 minutos. Supervise la sala para asegurarse de que nadie esté experimentando desafíos. Permita que los estudiantes compartan su objetivo y los pasos para lograrlo con la clase. • Utilice la siguiente información si los estudiantes tienen problemas para desarrollar alguna parte de su objetivo: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Específico. <i>Responda las preguntas quién, qué, cuándo y por qué para ayudarlo a identificar exactamente lo que quiere y los pasos que debe seguir para lograrlo.</i> ◦ Mensurable. <i>Establece criterios que te ayudarán a medir tu progreso. Hágase algunas preguntas clave. ¿Cuántos? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo sabré que he alcanzado mi objetivo?</i> ◦ Alcanzable. <i>Las metas deberían ampliarte y desafiarte, pero no deberían romperte. Reconozca lo que está y lo que no está bajo su control y establezca sus objetivos en consecuencia.</i> ◦ Importante. <i>¿Es tu objetivo relevante para tu vida? Las metas relevantes impactan su presente y dan forma a su futuro. Identifique todas las formas positivas en que alcanzar su objetivo afectará su situación actual y sus circunstancias futuras.</i> ◦ Basado en el tiempo. <i>Cada objetivo necesita un cronograma; sin uno, es más difícil seguir progresando. Si su objetivo es a largo plazo, establezca objetivos a corto plazo o más pequeños para ayudarlo a medir el progreso de su objetivo final.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden trabajar en pequeños grupos colaborativos para completar su hoja de actividades de Dreams to Goals.

Si es posible, se puede asociar a los académicos con alguien que hable su lengua materna.

Haga que los académicos escriban sus pensamientos sobre lo que puede mantenerlo motivado para alcanzar sus metas.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber qué debes hacer si no alcanzas tu objetivo SMART.

Recursos suplementarios:

https://docs.google.com/document/d/1V6Urdo_qJsotnT2sxxRzWC6ZtgmHf7k7q2MdxkZ3klg/edit



EMPRO

E

Específico

¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?

M

Mensurable

¿Cómo será tu evidencia?

P

Procesable

¿Qué harás para lograr tu objetivo?

R

Realista

¿Es tu objetivo alcanzable?

O

Oportuno

¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?



Sueños a metas



Mi sueño: _____

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





Objetivo INTELIGENTE.

¿Qué tan inteligentes son tus objetivos?

Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo general : _____

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

Plan de actividades

Título: Buscador de metas: construyendo un sueño que puedas seguir
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de
grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos visualizarán su futuro y crearán una colección de imágenes y palabras que los inspiren y motiven a alcanzar sus metas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papellápizhoja de siluetahoja de objetivos del podcastercrayones verdes, rojos y amarillosfabricanteslapices de coloresresaltadores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">aspiracióniniciativaintencionalespecíficomensurablealcanzableimportantelimitados en el tiempo	<p>Descripción general de la actividad: los académicos crearán un podcast interactivo y un tablero de objetivos para discutir sus metas futuras.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Los estudiantes deben recibir sus hojas de actividades al ingresar o deben colocarse en sus escritorios con anticipación. Los estudiantes deben trabajar en grupos de 4 a 5 personas. El facilitador puede mostrar uno de los podcasts sugeridos que se encuentran en los materiales complementarios de este plan de actividades.Facilitador: <i>Las metas son pensamientos escritos con pasos de acción incluidos. Nos centraremos en identificar y crear objetivos en torno a ideas e intereses que sean importantes para nosotros. Te haré una serie de preguntas y escribirás respuestas breves en o alrededor de tu silueta.</i><ul style="list-style-type: none">¿Lo que te motiva?¿Qué te trae alegría?¿Cuáles son tus valores?¿Cuáles son tus mandamientos personales?¿Cuales son tus actividades favoritas?¿Cuál es tu espacio favorito para disfrutar de la paz y la tranquilidad?¿A dónde quieres viajar?¿Qué es algo que quieres lograr?¿Qué es algo que has hecho que te enorgullece?Permita que los estudiantes compartan en sus grupos.Permita que 3 o 4 estudiantes compartan lo que les gustaría lograr o algo de lo que estén orgullosos de sí mismos. Asegúrese de afirmar lo que se compartió.

	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ha enumerado sus alegrías, valores, actividades y logros. Tenga esas cosas en mente mientras analiza y completa su hoja de objetivos de podcaster y convierte sus sueños en pasos prácticos. Creará un podcast interactivo haciendo y respondiendo preguntas en tu grupo. Ejemplo:</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>El podcaster 1 pregunta: ¿Dónde estás ahora? (Noveno grado, recién comenzando la escuela secundaria).</i> ◦ <i>Podcaster 2 pregunta: ¿Dónde te ves? Se específico. (Quiero ser técnico de HVAC).</i> ◦ <i>Podcaster 3 pregunta: ¿Cómo se llega allí? Relevante/con límite de tiempo. (En los próximos siete días, buscaré una Academia de Estudios Avanzados, hablaré con mi consejero e investigaré si algún socio comunitario está interesado en HVAC).</i> ◦ <i>El podcaster 4 pregunta: ¿Qué hago cuando me quedo atascado? Alcanzable. (Hable con mi consejero sobre cómo mantener el rumbo y las calificaciones para la escuela de oficios).</i> ◦ <i>El podcaster 5 pregunta: ¿Cómo sé cuando estoy ahí? Alcanzable/con límite de tiempo. (Seguí todos mis pasos y conseguí un trabajo como técnico de HVAC un año después de la secundaria).</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Ahora que conoces tus objetivos, ¿en qué te concentrarás y cómo llegarás a ellos? Utilice esta información para soñar en color. Codifique con colores sus objetivos y pasos de acción. Rojo significa parar, necesito trabajar en un plan. Amarillo significa que comencé, pero todavía tengo trabajo por hacer. Me descarrilé pero puedo hacer un nuevo plan para alcanzar mi objetivo. Verde significa que lo hice y es hora de reflexionar para poder seguir en la zona verde.</i> • Guíe a los académicos para que utilicen esta información para crear un tablero de visión que represente sus objetivos.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Tenga un banco de palabras que los estudiantes puedan usar para responder las preguntas sobre la silueta. El banco de palabras puede ser un cuadro ancla, diapositivas o un organizador gráfico.

Tenga un organizador gráfico precargado que permita a los estudiantes llenar los espacios en blanco.

Permita que los académicos registren sus respuestas y haga que alguien transcriba su información.

Los estudiantes pueden grabar sus podcasts y enviarlos para su uso en las páginas de redes sociales de la escuela o en la escuela intermedia y primaria como parte de sus sesiones de asesoramiento.

Los académicos pueden conectarse con socios comunitarios para tener oportunidades de seguir o copresentar el día de la carrera.

Reflexión de la actividad:

Elige uno para completar. Tome un elemento que todavía esté rojo porque aún no lo ha logrado.

1. Configure recordatorios en su teléfono para recordar reflexionar sobre su objetivo y sus pasos a seguir.
2. Tome una fotografía y envíe su plan por correo electrónico a su consejero con la pregunta: "¿Puedes ayudarme con esto?"
3. Tome una fotografía de su plan. Envíelo por mensaje de texto a un "adulto" de confianza con la pregunta: "¿Puedes ayudarme con esto?"
4. Escribe una declaración (y/o envíala por correo) a tu yo futuro sobre lo orgulloso que estás de tus logros. ¡Asegúrate de nombrar tu logro!

Recursos complementarios: enlaces de podcasts; Buscador de goles; Victorias de 90 días; Metas del día de campo para el atleta enfocado y motivado; Consigue tus objetivos con Hal Elrod



Hoja de silueta



Hoja de objetivos del podcaster



Mi meta:

¿Cómo sabré que alcancé mi objetivo?

Siguiente mejor paso:



Plan de actividades

Título: ¿Eres un buen amigo?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos identificarán las características de un buen amigo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Chromebooks Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">característicasamistad	Resumen de la actividad: Los estudiantes escucharán escenarios de amistad y determinarán si el hipotético estudiante exhibió características de un buen amigo. Luego crearán y representarán sus propios escenarios mientras sus compañeros determinan si se	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador deberá crear una cuenta Mentimeter gratuita antes de esta actividad. El facilitador guiará a los estudiantes en la creación de una nube de palabras de amistad utilizando el sitio web de Mentimeter.Facilitador: <i>inicie sesión en sus Chromebooks y vaya a menti.com. He escrito el código en la pizarra para ti. Una vez que haya iniciado sesión, verá la pregunta "¿Cuáles cree que son las características de un buen amigo?" Tendrás ocho minutos para hacer una lluvia de ideas.</i>Brinde a los académicos la oportunidad de iniciar sesión e ingresar sus características. Después de aproximadamente 7 a 8 minutos, seleccione a los académicos para que lean en voz alta las características que agregaron a la nube de palabras. Mire para ver si una característica apareció más de una vez.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador puede discutir estas características si no estaban incluidas en la nube de palabras. Si estuvieran incluidos, continúe con los escenarios.<ul style="list-style-type: none"><i>Buenos amigos aparecen para ti.</i><i>Los buenos amigos te permiten ser tú mismo.</i><i>Los buenos amigos son empáticos.</i><i>Los buenos amigos son dignos de confianza.</i><i>Los buenos amigos te presentan nuevas experiencias u oportunidades.</i><i>Los buenos amigos te ayudan a desarrollar tu confianza y te alientan a ser mejor.</i>El facilitador seleccionará a un académico para que lea el escenario 1 en voz alta. Los académicos discutirán si el amigo exhibió buenas características de amistad o no. Repita para el escenario 2.

	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divida a los eruditos en cuatro grupos. Permítales idear su propio escenario para realizar un juego de roles para la clase. Los académicos discutirán si el amigo exhibió buenas características de amistad o no.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Acabamos de analizar varias características de un buen amigo. Ahora cierra los ojos y piensa en algún momento en el que fuiste un buen amigo. Si no puedes pensar en un escenario, no te preocupes. Ahora sabes en qué puedes trabajar. Para tener un buen amigo, debes ser un buen amigo.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Haga que los estudiantes trabajen en grupos pequeños para discutir amistades televisivas ficticias. Los académicos pueden compartir las características que determinan si las amistades son buenas.

Los académicos pueden identificar si existen diferencias culturales en lo que respecta a las amistades.

Haga que los eruditos piensen en una amistad que haya pasado por una mala racha. Pídeles que evalúen si vale la pena salvar la amistad. Los estudiantes pueden crear una carta, un mensaje de texto, un carrete o cualquier mensaje de su elección para comunicarse con ese amigo.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere que completes estas oraciones:

- Un buen amigo es...
- Soy un buen amigo porque...

Recursos suplementarios:

Buenas características de amistad o no escenarios o escenarios de amistad.



¿Eres un buen amigo?

escenario 1

Jayla y Janae han sido amigas desde quinto grado. Les gustan las mismas cosas y disfrutan pasar el rato juntos. Estaban muy nerviosos y emocionados por comenzar la escuela secundaria en otoño. Ambos decidieron hacer una prueba para el equipo de porristas de fútbol de noveno grado. Jayla entró en el equipo de porristas y Janae no. Janae estaba muy molesta con Jayla y le pidió que no se uniera al equipo. Jayla se unió al equipo de porristas y le dijo a Janae que la ayudaría con las pruebas el próximo año. Janae dejó de hablar con Jayla. ¿Cuáles son tus pensamientos? ¿Quién fue un buen amigo? ¿Por qué?

Escenario 2

Trey y John son estudiantes del último año de secundaria. Han sido mejores amigos desde el octavo grado. Ambos tocan en la banda de música y esperan obtener becas para banda en la misma universidad. John ha notado que Trey ha comenzado a pasar cada vez más tiempo con Chloe. Chloe es la exnovia de John. John y Chloe salieron en décimo grado, pero John todavía siente algo por Chloe. Trey le preguntó a John si le parecía bien que saliera con Chloe, pero John mintió y dijo que le parecía bien. En realidad, John está muy enojado con Trey por pasar tanto tiempo con Chloe. Trey, reconociendo que su amigo no está contento con la situación, decidió terminar las cosas con Chloe. ¿Cuáles son tus pensamientos? ¿Quién fue un buen amigo? Por qué

Agosto: ¿qué haría Ace?



Preguntas abiertas reflexivas para iniciar, cerrar o registrar actividades durante todo el mes.

El establecimiento de metas

Relaciones Saludables



¿Por qué es importante establecer metas?

Piensa en una meta que te propusiste y cumpliste. ¿Cómo te hace sentir?

¿Qué consejo le darías a alguien que está intentando alcanzar una meta?

¿Le gusta trabajar en un objetivo a la vez o en varios objetivos a la vez? ¿Por qué?

¿Qué debes hacer si no alcanzas tu objetivo SMART?

¿Cuáles son tus mayores temores acerca de conocer gente nueva?

¿Por qué crees que es importante tener amigos?

¿Te consideras un buen amigo? ¿Por qué?

¿Qué crees que una relación sana debería proporcionar a las personas que la integran?

¿Cuál es la única regla de relación que tienes y que nunca romperás?

¿Cuándo te sientes más vulnerable en una relación?

¿Cómo te gusta que la gente te demuestre que te gusta o te ama?



Mes de un vistazo: septiembre

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



Concientización y prevención del suicidio	El suicidio se puede prevenir. Todos jugamos un papel en prevenirlo.	ideación suicida, señales de advertencia, depresión, adulto de confianza, habilidades de afrontamiento	30 minutos
El monólogo interior: el desalojo del diálogo interno negativo	Lo que nos decimos a nosotros mismos es más importante que lo que otros dicen de nosotros.	diálogo interno, replantear, afirmar, afirmaciones, tupac shakur	45 minutos
Encontrar tu alegría	La alegría es un sentimiento de gran placer y felicidad. Puede ser ilimitado y definir la vida.	alegría, satisfacción, gratitud, llevar un diario	30 a 45 minutos
El cuidado personal es una necesidad	El cuidado personal no es egoísta. Es necesario para nuestro bienestar general.	autocuidado, taza vacía, relajarse, recargar energías	30 a 45 minutos

Septiembre



Plan de actividades

Título: Concientización y prevención del suicidio

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán los conceptos clave de la prevención del suicidio, las señales de advertencia y qué hacer si ellos o un amigo tienen pensamientos suicidas. Materiales: <ul style="list-style-type: none">hojas de declaraciones de hechos/mitospapeltazaslínea de vida para la prevención del suicidio Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">ideación suicidaseñales de advertenciadepresiónadulto de confianzahabilidades de afrontamiento	Descripción general de la actividad: Los estudiantes participarán en una actividad de HECHO/MITO para determinar su conocimiento sobre la concientización/prevenición del suicidio. Crearán un anuncio promocional positivo para demostrar su comprensión.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy discutiremos un tema importante que requerirá madurez para garantizar que todos en la sala se sientan seguros y respetados. Discutiremos la concientización y la prevención del suicidio. Si en algún momento se siente incómodo durante la lección y necesita que lo disculpen, hágamelos saber. Hoy te equiparé con herramientas que serán útiles para ti y para los demás.</i>Facilitador: <i>El suicidio ocurre cuando alguien intencionalmente causa su propia muerte. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de entre 11 y 17 años en Georgia y se puede prevenir. Hoy discutiremos técnicas de prevención y concientización sobre el suicidio. Comenzaremos viendo lo que sabes sobre este tema tan serio. Rompe una hoja de papel por la mitad. Escribe HECHO en una mitad y MITO en la otra. Leeré declaraciones sobre el suicidio. Si cree que la afirmación es cierta, levante su tarjeta de HECHO. Si crees que la afirmación es falsa, levanta tu carta de MITO.</i>El facilitador debe consultar la hoja de HECHOS/MITO para ver las declaraciones.El facilitador puede hacer una pausa y discutir o escuchar las reacciones de los académicos sobre declaraciones seleccionadas.

**Impulsar
(enseñar)**

- **Facilitador:** *Una ideación suicida es cuando alguien tiene pensamientos de querer morir. Las señales de advertencia de suicidio son indicadores de que una persona puede estar en peligro de hacerse daño y puede necesitar ayuda. Una señal de advertencia es una señal de alerta que puede ser un signo de pensamientos suicidas o un síntoma de depresión. La tristeza es una emoción humana normal que suele ser temporal y no provoca cambios significativos en nuestro día a día. La depresión causa una angustia significativa en nuestra vida cotidiana y puede ser constante durante al menos dos semanas. Cuando una persona está deprimida, no piensa, siente ni actúa como lo hace normalmente. Pídale a un voluntario que pase al frente.*
- **Facilitador:** *Hagamos una lluvia de ideas sobre las razones por las que alguien puede experimentar tristeza. **Por cada ejemplo, el facilitador le dará al voluntario una taza.***
- **Facilitador:** *Debes sostener las copas en tus brazos. No los apile. **El facilitador debe seguir pidiendo ideas a la clase hasta que el voluntario ya no pueda sostener todos los vasos y se caigan.***
- **Facilitador:** *La tristeza es poder sostener unas cuantas tazas, pero la depresión ocurre cuando alguien se siente abrumado. No es lo mismo que la tristeza porque no pasará ni desaparecerá simplemente. Ejemplos de señales de advertencia incluyen cambios en los patrones de alimentación y sueño, alejamiento de amigos y familiares, descuido de la apariencia personal, ataques de tristeza o llanto, y hablar o publicar planes de autolesión o suicidio. ¿Se te ocurre alguna otra señal de advertencia que pueda hacer que te preocupes por alguien? Las formas de apoyar a alguien que pueda tener pensamientos suicidas incluyen no minimizar sus sentimientos ni ignorarlos. Expresa preocupación por las señales de advertencia que haya notado. Pregúnteles directamente si están pensando en suicidarse. No prometa mantener sus inquietudes en secreto. Anímelos a buscar ayuda profesional del consejero escolar de inmediato y acompáñelos si es necesario. Comparte tus inquietudes con un adulto de confianza lo antes posible. Un adulto de confianza es un adulto responsable que se asegurará de que usted o su amigo reciban la atención y el apoyo necesarios.*

<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador debe pedir voluntarios que nombren a tres adultos de confianza en la escuela y tres adultos de confianza en su comunidad.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Los actos simples de conexión son poderosos y reducen el riesgo de suicidio. A veces un académico puede sentirse impotente y desesperado y necesita que se le recuerde que a alguien le importa. Hoy demostraremos que nos preocupamos completando nuestra actividad final.</i> • El facilitador debe colocar a los estudiantes en grupos de 3 a 4 para crear un anuncio escolar de 30 segundos que analice la importancia de promover una salud mental positiva y alentar a aquellos que puedan tener dificultades con ideas suicidas a comunicarse con un adulto de confianza o buscar ayuda.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden optar por no participar en la actividad grupal y crear un mensaje/obra de arte en un cartel positivo con palabras/frases afectuosas.

Si es posible, se puede asociar a los académicos con una persona que hable su lengua materna.

Los académicos pueden intercambiar ideas sobre formas de hacer que el ambiente escolar sea más solidario.

Los académicos pueden crear una lista de recomendaciones que pueden aparecer en el sitio web del departamento de consejería escolar.

Reflexión de la actividad:

"Antes de esta actividad, solía pensar ____ y ahora pienso ____".

Recursos suplementarios:



Declaraciones de HECHO/MITO

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 11 a 17 años en Georgia. (HECHO)
- Una vez que una persona tiene pensamientos suicidas, no hay forma de detenerlos. (MITO)
- Los hombres se suicidan con más frecuencia que las mujeres. (MITO)
- Hablar sobre el suicidio hará que el estudiante piense en considerar el suicidio. (MITO)
- Las señales de advertencia son cuando un estudiante tiene cambios repentinos de personalidad o actitud, regala pertenencias personales o publica un mensaje de despedida en las redes sociales. (HECHO)
- La depresión es lo mismo que la tristeza. (MITO)
- Hablar de sentirse desesperado o de no tener motivos para vivir es una señal de advertencia. (HECHO)
- Los estudiantes que están experimentando acontecimientos estresantes en la vida tienen un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. (HECHO)
- No debes tomar en serio a alguien si habla de suicidio pero parece estar bien. (MITO)
- Si una persona está decidida a suicidarse, no se la puede detener (MITO)
- Si está preocupado por usted mismo o por los pensamientos o comentarios suicidas de otra persona, es mejor decírselo a otro amigo responsable. (MITO)
- Si un amigo te ha pedido que mantengas en secreto sus pensamientos suicidas, debes buscar la ayuda de un adulto de confianza. (HECHO)
- Si un amigo que tiene pensamientos suicidas no pide ayuda, no quiere que lo ayuden. (MITO)

Plan de actividades

Título: El monólogo interior: Desalojo de diálogo interno negativo
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos **Niveles de grado sugeridos:** 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán el diálogo interno negativo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> poema "malos pensamientos" proyector o acceso para proyectar el poema espejo de vidrio plantilla de espejo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> charla con uno mismo replantear afirmaciones 	<p>Resumen de la actividad: utilizando la poesía, los estudiantes comprenderán el impacto del diálogo interno positivo y cómo crear pensamientos positivos desmantelando los pensamientos negativos. ¡Los estudiantes aprenderán cómo desalojar los pensamientos negativos sobre sí mismos mientras toman decisiones y sueñan en grande!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>A veces las personas escriben para transmitir sus sentimientos o los sentimientos de los demás. Así como a menudo podemos identificarnos con los videos que vemos en las redes sociales, también es posible identificarnos con lo que leemos en los poemas.</i> El facilitador guiará a los académicos en una discusión para ayudarlos a comprender el diálogo interno y lo que significa utilizar el replanteamiento para cambiar sus pensamientos.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Proyecta el poema a continuación: Malos pensamientos <i>Cierro los ojos y ahí veo, Sueños y pensamientos frente a mí. Corren como insectos por el suelo, y me golpeó en la cabeza sin hacer ruido. Me dicen qué hacer y qué decir, me dicen cómo vivir a lo largo de cada día. No se detendrán, porque vienen en leguas, todos a la vez en un gran asedio. Nunca sé lo que traerán, qué dolor llevan qué canción cantan. Pensamientos de dolor y errores en mi vida, pensamientos de fracasos, dolor y conflictos. Corriendo salvajemente no puedo dormir, porque su corte es muy profundo. ¿Qué debo hacer para bloquear tal dolor? Un dolor que no cesará hasta que esté plantado en la tierra. Entonces cierro los ojos y espero ver, Un pensamiento feliz que finalmente puede salvarme. ~Afan Bapacker</i>



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Cómo crees que se siente el escritor? ¿Qué intenta el escritor transmitir al lector sobre los malos pensamientos?</i> • El facilitador utilizará el generador de nombres aleatorios para crear grupos que no tengan más de 5 académicos en cada grupo. • Los académicos trabajarán en colaboración durante 15 minutos para replantear el mensaje del poema redactando un poema titulado "Buenos pensamientos". A todo lo dicho sobre los malos pensamientos, contrarrestémoslo con algo sobre los buenos pensamientos. Los académicos trabajarán juntos para identificar y replantear el mensaje compartido a lo largo del poema. • Después de 15 minutos, permita que los estudiantes compartan.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Académicos, ahora que hemos leído el poema original del autor y nuestra reformulación del poema, ¿qué piensan? ¿Cómo te sentiste cuando leíste el poema del autor en comparación con cómo te sentiste cuando escuchaste tus poemas? ¿Cómo te sentiste cuando creaste tus poemas una vez que te animaron a pensar en positivo?</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede pedirle a un voluntario que lea el poema a todos los miembros del grupo pequeño. Otro voluntario puede leer cada pregunta. Cada grupo puede tener un "escriba" para escribir y sintetizar los pensamientos del grupo y alguien que lea la sinopsis a todos.

Utilice el Traductor de Google según sea necesario

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes un poema con más profundidad. Pregunte si hay decisiones que el autor/artista pueda tomar para cambiar la trayectoria de la vida que se analiza en el poema. Los académicos pueden diseñar al menos dos afirmaciones diarias que el autor/artista pueda utilizar para promover un diálogo interno positivo.

Reflexión de la actividad:

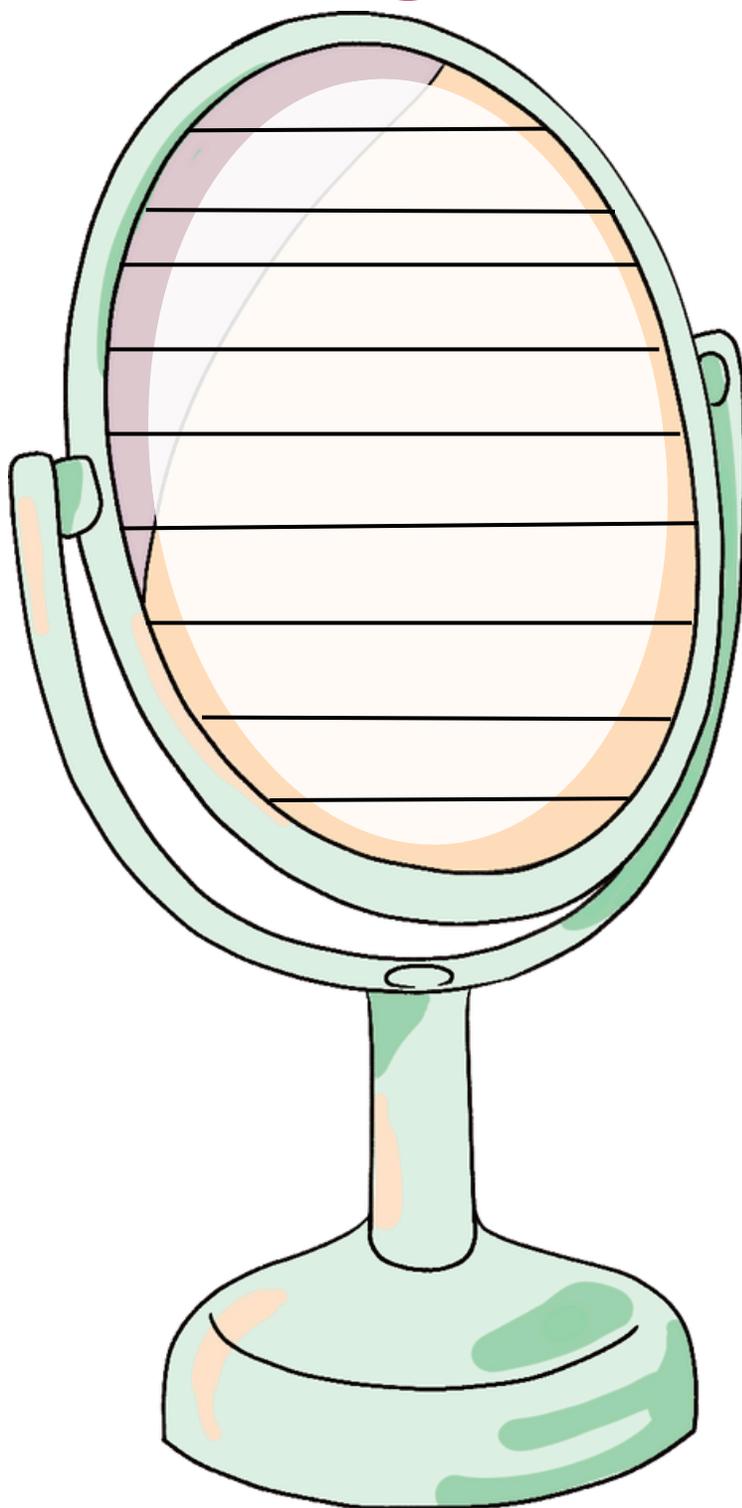
Usando la plantilla de espejo proporcionada, escribe tres afirmaciones positivas para ti.

Recursos suplementarios:

Poemas o canciones adicionales para el compromiso.



Plantilla de espejo



El monólogo interior





Plan de actividades

Título: Cómo encontrar tu alegría

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes sentirán gratitud por las cosas y las personas que les traen alegría. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Un elemento o imagen que trae alegría al facilitador.computadora o teléfono para reproducir música. Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">alegríacontentamientogratitudllevar un diario	Resumen de la actividad: Los estudiantes compartirán una persona, lugar, evento o canción que les brinde alegría.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Antes de que comience la actividad, el facilitador tocará "Can't Stop the Feeling" de Justin Timberlake. Si se siente cómodo, el facilitador debe aplaudir y moverse al ritmo.Facilitador: <i>¿Qué piensas de esta canción? ¿Cómo te hace sentir? ¿Te sientes feliz? ¿Triste? ¿Enojado? ¿Alegre? Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de expresar cómo les hace sentir esta canción.</i>Facilitador: <i>Cuando escucho esta canción, me hace sentir alegre, feliz y ligera. Me pone de buen humor en general. Hay canciones y artistas que pueden evocar alegría en tu vida. ¿Qué canción o artista te trae alegría? Permita que los académicos compartan qué canciones o artistas les traen alegría.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Adivina qué? La música no sólo puede traernos alegría, hay personas, lugares, eventos y cosas que también nos traen alegría. El facilitador comparte el artículo que trajeron y que les produce alegría.</i>Facilitador: <i>Ahora, cierra los ojos. Piensa en un momento en el que sentiste mucha alegría. ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Que estaba pasando? ¿Por qué fue ésta una ocasión tan alegre? ¿Cómo utilizas este recuerdo cuando te sientes triste? Ahora, abre los ojos.</i>



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

- **Facilitador:** *Gire hacia su compañero de codo. Comparte el evento que te vino a la mente mientras tenías los ojos cerrados. Dé 2 a 3 minutos para que los estudiantes compartan.*
- **Facilitador:** *¿Tenemos alguien a quien le gustaría compartir con el resto de la clase? Permita que los estudiantes tengan la oportunidad de compartir con la clase.*
- **Facilitador:** *Este no es el único acontecimiento alegre de su vida. Te animo a que hagas este ejercicio una vez por semana y comiences a escribir un diario sobre los eventos. En esos días en los que te sientas deprimido, lee las entradas de tu diario de gratitud y experimenta esos recuerdos alegres una y otra vez.*



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden mostrar fotografías de una persona, lugar o evento que les haya brindado alegría si tienen acceso a ellas en sus teléfonos.

Los académicos pueden pedirle a alguien que escriba sobre algo que les haya traído alegría.

Los académicos pueden comenzar su diario de gratitud como una forma de participar en un pensamiento positivo continuo.

Los académicos pueden escribir una carta o elaborar un texto para enviárselo a una persona que les brinde alegría.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere que cierres los ojos e imagines un evento en tu vida que sabes que te traerá una gran alegría. ¿Dónde estás? ¿Quién está contigo? ¿Qué está pasando? ¿Por qué será ésta una ocasión tan alegre?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: El cuidado personal es una necesidad

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán que el cuidado personal no es egoísta. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">juego de clase de paletas de pintura, toallas de papelpinceles, juego de clase de lienzos 8x10páginas para colorear para adultosaguajugotazasmarcadores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">cuidados personalestaza vacíarelajarserecargar	<p>Descripción general de la actividad: los estudiantes participarán en una actividad de creación y sorbo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Lo primero que me gustaría que todos hicieran es poner el celular en silencio. Ahora, por favor cierra los ojos. Respire profundamente, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Respire profundamente otra vez, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Hazlo otra vez. Hazlo una vez más. Ahora, mientras todavía tienes los ojos cerrados, gira la cabeza lentamente en círculos. Hazlo otra vez. Ahora, gira los hombros lentamente formando un círculo. Relájate completamente. Mientras los estudiantes tienen los ojos cerrados, ponga música relajante para aliviar el estrés.</i> https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=sO9XYNHpvscUNhpkFacilitador: <i>Puedes abrir los ojos. El cuidado personal se ha convertido en una palabra de moda, pero realmente es vital para su bienestar general. El autocuidado es el acto intencional de cuidar de nosotros mismos física, mental y emocionalmente. La conclusión es que el cuidado personal está diseñado para que hagamos una pausa, nos relajemos y recargemos energías.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a hacer una pausa, relajarnos y recargarnos. Levante la mano si alguna vez ha escuchado la frase Sip and Paint. Permita que los académicos levanten la mano.</i>Facilitador: <i>Hoy vamos a beber y crear. Tendrás la oportunidad de pintar un cuadro o utilizar marcadores para colorear una página para colorear. El cuidado personal aporta equilibrio a tu vida. ¿Alguna vez has escuchado el dicho de que no se puede servir de una taza vacía? Significa que no podemos ser buenos para nadie más si no nos cuidamos a nosotros mismos primero.</i>

Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras los estudiantes pintan o colorean, ponga música relajante para aliviar el estrés y reparta jugo o agua. https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=sO9XYNHpvscUNhpk
Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que los estudiantes terminen, llame su atención. • Facilitador: <i>Esta es sólo una estrategia que puede aplicar para el cuidado personal. Escuchar tu música favorita, tomar una siesta, escuchar un podcast positivo, jugar con tu mascota o hacer algo lindo por otra persona son otros ejemplos. Hay cientos más por ahí. Espero que incorpores algunos de ellos a tu rutina diaria.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes un lienzo con una imagen ya dibujada o una hoja de colores para pintar por números.

Permita que los estudiantes creen un calendario de actividades de cuidado personal para compartir con sus comunidades escolares.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber qué estrategias de cuidado personal ya aplicas.

Recursos suplementarios:

<https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=e84G0EkCKElwZrtT>; Música relajante para aliviar el estrés.



Ideas de cuidado personal para estudiantes

1. Escuche música.
2. Tómate un descanso de las redes sociales.
3. Consigue una planta. Las plantas no sólo son buenas para la salud mental y el espacio físico, sino que cuidarlas puede ser una forma sencilla de añadir más satisfacción a tu vida.
4. Duerme bien. Dormir lo suficiente es esencial para su función cognitiva y su salud mental (y también para su salud física).
5. Date una hora para acostarte y una hora para despertarte, incluso si no tienes nada que hacer, para adoptar una rutina saludable.
6. Colorea un libro para colorear para adultos (o incluso un libro para colorear para niños).
7. Medita.
8. Lea algunas noticias edificantes.
9. Salga. El aire fresco hace cosas increíbles para tu salud mental.
10. Mira tu programa favorito de Netflix.
11. Practica afirmaciones positivas diarias.
12. Reorganiza tu habitación.
13. Acaricia a tu perro o gato. Los estudios han demostrado que acariciar a un animal libera serotonina (la sustancia química del cuerpo responsable de la felicidad).
14. Diario.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

15. Guarda tu teléfono (o ponlo en silencio) al menos una hora antes de irte a dormir.
16. Abre tus persianas y cortinas y deja entrar el sol.
17. Enciende una vela aromática o difunda aceites esenciales.
18. Abre una ventana y deja entrar un poco de aire fresco.
19. Crea un tablero de Pinterest y llénalo con citas motivadoras e imágenes inspiradoras.
20. Mirada de estrellas. Mira fijamente las estrellas y siente el poder del universo.
21. Cómprate algunas flores.
22. Hazte una manicura o pedicura.
23. Usa ropa que te haga sentir bien contigo mismo, incluso si no vas a ir a ninguna parte.
24. Cuando te des cuenta de que estás pensando negativamente, busca una manera de hacerlo positivo.
25. Regálate un día de salud mental cuando te sientas abrumado o agotado.
26. Haz tu cama.
27. Acepta tus emociones. Si necesitas llorar, déjate llorar.
28. Haz un tablero de visión.
29. Dejar de seguir a personas negativas en las redes sociales. No necesitas eso en tu vida.
30. Ríete: la risa es buena para tu bienestar mental y tu felicidad. Mira algunas comedias, cuenta algunos chistes, mira comediantes o escucha un podcast divertido.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

31. Encuentra un nuevo juego para jugar en tu teléfono.
32. Consigue algunos marcadores de ventanas y decora tus ventanas.
33. Usa notas adhesivas o escritores de ventanas para escribirte notas de amor en el espejo del baño.
34. Sal a dar una vuelta. No importa adónde vayas.
35. Toma una foto al día y conviértela en un diario fotográfico de tu vida.
36. Siéntate y no hagas absolutamente nada durante un rato. Déjate llevar por el momento.
37. Vaya Marie Kondo a su casa y ordene. Deshazte de todo lo que ya no te trae alegría.
38. Organiza tu espacio. El desorden y el desorden pueden causar estrés y ansiedad.
39. Consulta contigo mismo a diario y pregúntate qué necesitas.
40. Practica la gratitud. Haz una lista de todo aquello por lo que estás agradecido.
41. Usa una bomba de ducha para convertir tu ducha en un paraíso de aromaterapia.
42. Si te sientes estresado, detente y haz un ejercicio de conexión a tierra. Toma nota de tres cosas que ves, oyes, hueles y sientes a tu alrededor.
43. Come con atención. Mientras comes, concéntrate en masticar cada bocado y come despacio. No enciendas la televisión ni hagas nada más mientras comes.
44. Practica la autocompasión. Sé amable contigo mismo y trata de dejar de ser tan duro contigo mismo.
45. Recopile citas motivadoras en un tablero de Pinterest, su muro, un tablero de visión.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

46. Haz una lista de veinte cosas que amas de ti mismo. Si se te ocurre más, será aún mejor.

47. Escribe cosas positivas que decirte a ti mismo o pequeñas notas de amor propio y ponlas en un frasco. En los días en que se sienta estresado o no se encuentre bien mentalmente, elija uno y léalo usted mismo.

48. Encuentra un lugar agradable y tranquilo y contempla la puesta de sol. Si eres madrugador, haz esto al amanecer.

49. Hazte un kit de cuidado personal lleno de cosas que te hagan sentir feliz y relajado. Es divertido seleccionarlos y puedes tenerlos a mano cuando necesites un descanso mental.

50. Crea un espacio acogedor en el que puedas recostarte y relajarte, ya sea un montón de almohadas o simplemente un rincón del sofá donde puedas recostarte.

¡El autocuidado es el mejor cuidado!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Notas:

Importante:



Color por número



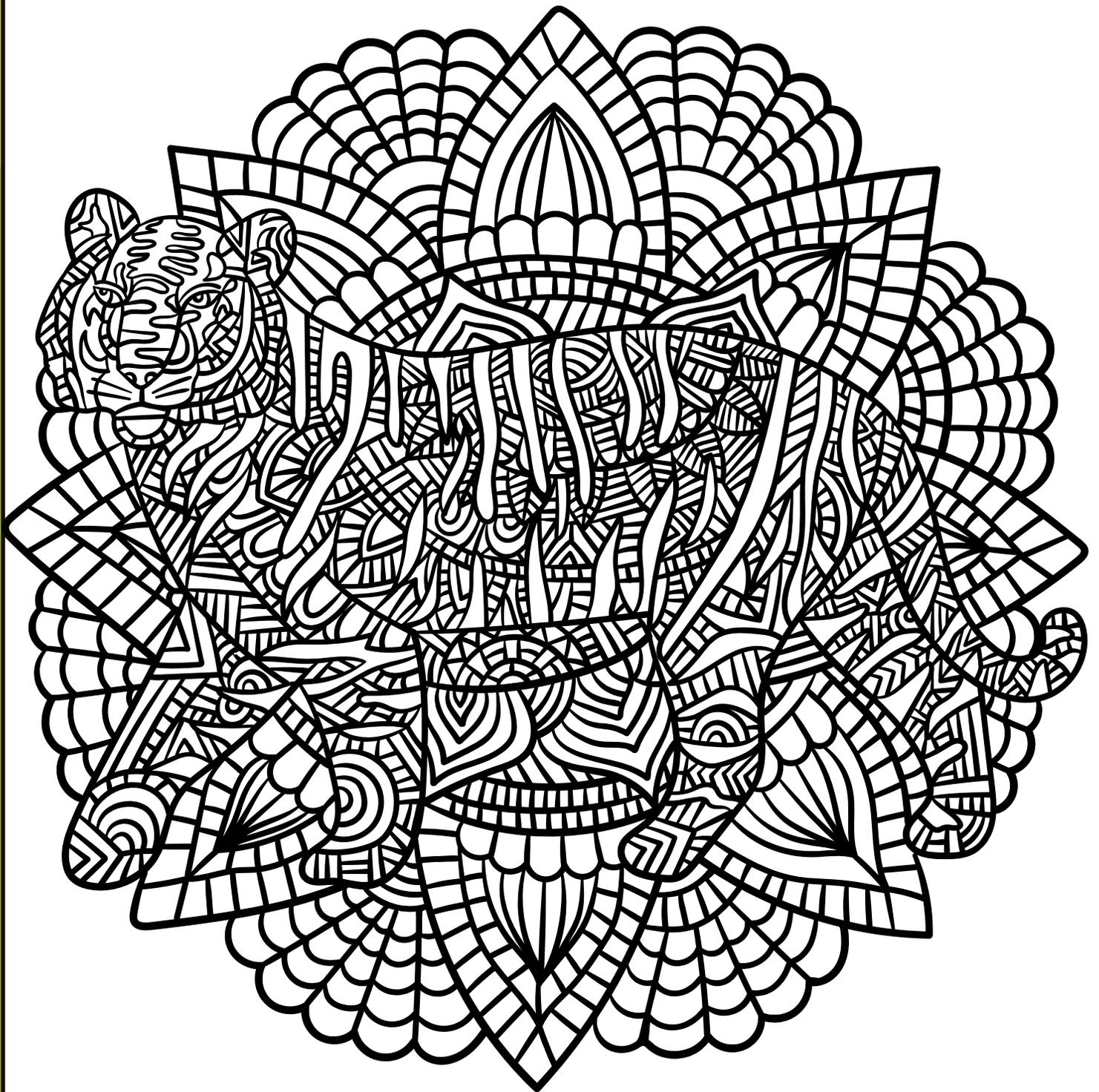
Afirmaciones



Zapatillas



¡Diversión para colorear tigre!



Mes de un vistazo: octubre

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



Comprender la presión de grupo	La presión de grupo es neutral. Puede ser positivo o negativo.	presión de grupo, neutral, pertenencia, influencia, presión de grupo positiva, presión de grupo negativa, aceptado	45 minutos
Libre de drogas, yo saludable	El consumo de drogas puede cambiar su cerebro de tal manera que le resulte difícil dejar de fumar.	adiccion	30 a 45 minutos
Superadores de la presión de grupo	La presión de grupo puede tener un impacto positivo o negativo según la respuesta.	presión de grupo, presión de grupo positiva, presión de grupo negativa	30 a 45 minutos
Solo di si	¡Tus calificaciones, tu futuro, tus familias y tus oportunidades son razones válidas para decirte que sí!	presión de grupo, tragedia, estilo de vida saludable	30 a 45 minutos

Octubre



Plan de actividades

Título: Comprender la presión de los compañeros

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán cómo la presión de grupo puede considerarse neutral. No tiene por qué influir negativamente en los demás. Materiales: <ul style="list-style-type: none">papel de envolvermarcadores rojosmarcadores verdes Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">presión de grupo, neutralpresión positiva de grupopresión negativa de grupoinfluenciaaceptado	Resumen de la actividad: Los académicos compararán la presión social positiva y negativa.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador proyectará una imagen de carne molida cruda.Facilitador: <i>Esto es carne molida. Se puede utilizar para crear varios platos dependiendo de lo que le agregues.</i>A continuación, el facilitador mostrará una imagen de espaguetis con salsa de carne.Facilitador: <i>Puede ser salsa para espagueti o puede convertirse en carne para tacos.</i>La última imagen que mostrará el facilitador será de tacos o nachos.Facilitador: <i>La presión de grupo es como la carne molida. Es neutral. Toma el sabor que le agregas. Puede ser positivo o negativo.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Qué es la presión de grupo? Brinde a los académicos la oportunidad de responder la pregunta.</i>Facilitador: <i>La presión de grupo es la influencia de los miembros de su grupo de pares. ¿Puede la presión de grupo ser positiva? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. Dame un ejemplo. Permita que 2 académicos compartan ejemplos.</i>Facilitador: <i>Cuando la presión de grupo es positiva, te empuja a dar lo mejor de ti o a hacer algo que afecte positivamente tu bienestar. ¿Puede la presión de grupo ser negativa? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. Dame un ejemplo. Permita que 2 académicos compartan ejemplos.</i>



	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>La presión negativa de los compañeros es cuando un amigo o un grupo de compañeros lo presiona para que haga algo para ser aceptado o ser parte de ese grupo. Por lo general, el término presión de grupo se asocia con presión de grupo negativa.</i> • Divida la clase en grupos de cinco. Cada grupo tendrá un trozo de papel de estraza blanco junto con un marcador negro, rojo y verde. • Facilitador: <i>En su grupo, discuta y escriba cinco ejemplos de presión de grupo. Pueden ser positivos o negativos. Los miembros del grupo no deben escribir ni positivos ni negativos en su documento. Tendrás 15 minutos. Después de haber escrito cinco ejemplos, intercambiará su papel de estraza con otro grupo. Si el ejemplo es positivo, enciérrelo en verde y explique por qué es positivo. Si el ejemplo es negativo, enciérrelo en rojo y explique por qué es negativo.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los académicos seleccionarán a un representante de cada grupo para informar y compartir en voz alta. Compartirán las razones de su grupo para etiquetar los ejemplos como positivos o negativos.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los académicos ejemplos de presión social negativa. Pídales que discutan formas de resistirlo.

- Hacer trampa en un examen. Prefiero no hacer algo que pueda causarme problemas en la escuela.
- Dejar que otros copien tu trabajo. Prefiero no hacer algo que pueda causarme problemas en la escuela. Te ayudaré a dar clases particulares, pero no me siento cómodo dejándote copiar mi trabajo.
- Faltar a clase o escuela. Échale la culpa a tus padres. Mis padres no juegan con que falte a la escuela o a clases.
- Usar drogas o alcohol. Soy un atleta. No puedo poner esas cosas en mi cuerpo. Para mí sólo lo saludable.
- Robar o hurtar en tiendas. No gracias, estoy bien. No quiero correr el riesgo de tener eso en mi historial.
- Participar en actividades sexuales. Échale la culpa a tus padres o a tu fe. No creo en tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Estoy esperando hasta convertirme en adulto.
- Participar en acoso o ciberacoso. No quiero involucrarme en esto. Sé lo que se siente ser una víctima.

Los académicos pueden intercambiar ideas y representar roles sobre formas de resistir la presión negativa de los compañeros y al mismo tiempo mantener su amistad/relación con su grupo de compañeros.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber cómo se define la presión de grupo. ¿Es suficiente la presión negativa de los compañeros para poner fin a una amistad/relación? Añade tus pensamientos en tu diario.

Recursos suplementarios:

Imagen de carne molida, espaguetis y tacos.





Plan de actividades

Título: Libre de Drogas, Yo Saludable

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Sensibilización y prevención de drogas. Materiales: <ul style="list-style-type: none">dos listas de 20 palabras Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">adicción	Resumen de la actividad: Los estudiantes aprenderán datos sobre los efectos de las drogas en el cerebro y el cuerpo y el impacto del uso de drogas en su futuro.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador mostrará una imagen de un cerebro.Facilitador: <i>El consumo de drogas puede cambiar su cerebro de tal manera que sea difícil dejar de fumar. ¿Cómo se llama cuando alguien no puede dejar de consumir drogas aunque quiera?</i>El facilitador dirigirá una discusión sobre la adicción y leerá una lista de 20 palabras en voz alta ante la clase. Luego, pida a los alumnos que escriban tantas palabras como puedan recordar. (En esta guía se incluye una lista de 20 palabras). Luego, el facilitador hará que varios estudiantes se paren en parejas en varios puntos del salón y entablen conversaciones en voz alta mientras se lee una lista de 20 palabras nuevas al resto de la clase. Pida a los estudiantes que escriban tantas palabras como puedan recordar.Pida a los eruditos que comparen los dos ensayos.Facilitador: <i>Al igual que las parejas disruptivas de académicos, el consumo de drogas puede interferir con la transferencia normal de información y la memoria. Si el tiempo lo permite, haga una tercera rotación para los estudiantes donde se use música alta o luces parpadeantes mientras comparten e intentan recordar palabras.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>El consumo de drogas puede provocar cambios graves en el cerebro que afectan la forma en que una persona piensa y actúa. También puede provocar otros problemas médicos. ¿Puede nombrar algún otro problema médico que pueda ocurrir como resultado del consumo de drogas? Ejemplos incluyen:</i>



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Mayor probabilidad de desarrollar un trastorno por uso de sustancias (es decir, adicción). ◦ Mayor riesgo de otras afecciones de salud mental como ansiedad y depresión. ◦ Deterioro duradero de las funciones cognitivas. ◦ Dificultad para controlar las emociones y mostrar autocontrol. ◦ Paranoia, falta de coordinación, problemas cardíacos, convulsiones, depresión respiratoria, problemas para dormir, temperatura corporal elevada y alucinaciones. <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Sabías que una de las palabras más cortas del idioma inglés también es la más difícil de decir? Muchos académicos simplemente no saben qué decir cuando se les ofrecen drogas y alcohol. Hagamos una lluvia de ideas sobre algunas formas de decir "no" al alcohol, el tabaco y las drogas.</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dirigirá una discusión sobre cómo el abuso de drogas y alcohol podría interferir con los objetivos de los estudiantes. El facilitador compartirá cómo las drogas podrían perjudicar las posibilidades de los académicos de tener un futuro productivo y exitoso. • Los académicos escribirán cartas a su yo futuro sobre sus objetivos y cómo no permitieron que comportamientos poco saludables impidieran su progreso.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden crear un cartel con el eslogan escolar libre de drogas para exhibirlo en toda la escuela.

El facilitador puede guiar a los estudiantes en la creación de una bandera de clase que muestre un mensaje positivo libre de drogas. Como clase, los estudiantes también pueden crear un compromiso libre de drogas que se alinee con el mensaje de la bandera.

El facilitador puede compartir el sitio web de la Administración de Control de Drogas (DEA) y hacer que los académicos investiguen los efectos de las drogas y el alcohol. Los académicos pueden crear un folleto o una infografía que muestre lo que aprendieron.

Reflexión de la actividad:

Los estudiantes firmarán un cartel con un lema acordado libre de drogas en el medio. El cartel debe exhibirse y permanecer visible en el salón de clases durante todo el año escolar.

Recursos suplementarios:



Listas de palabras

Lista de palabras 1

- Sueño
- Antártida
- Fascinante
- Misterio
- Onomatopeya
- Teléfono celular
- Cazuela de brócoli
- Fantasía
- Ecuación cuadrática
- Paracaidismo
- Playa
- Naranjas
- Disney
- Coliflor
- Ingeniero
- Remolachas
- Malvavisco
- Atlántico
- Perejil
- Casa

Lista de palabras 2

- Visionario
- Iluminar
- Vacaciones
- Granja
- Sueño
- África
- Creer
- Redes sociales
- Promesa
- Reír
- Tocino
- Mercado
- Apreciar
- Conquistar
- Teorema de Pitágoras
- Diseccionar
- Biología
- Crear
- Asia
- Albaricoque



Plan de actividades

Título: Superadores de la presión de grupo
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos **Niveles de grado sugeridos:** 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán que la presión de los compañeros puede tener un impacto positivo o negativo según la respuesta. Materiales: <ul style="list-style-type: none">tijerasbolsa de papel/plásticopapelpapel cuadriculado blanco Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">presión de grupopresión positiva de grupopresión negativa de grupo	Resumen de la actividad: Los académicos identificarán cómo superar y navegar la presión negativa de los compañeros.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador definirá la presión de grupo y explicará que puede tener un impacto positivo o negativo. La respuesta, sin embargo, puede tener un impacto duradero. El facilitador reclutará a académicos para que proporcionen ejemplos de presión positiva de grupo (es decir, unirse a un equipo deportivo, obtener una licencia de conducir, tomar una clase desafiante, solicitar ingreso a la universidad). Luego se discutirán las siguientes estadísticas sobre la presión negativa de grupo:<ul style="list-style-type: none"><i>El 19% de los adolescentes informan que dejarían de usar un teléfono celular mientras conducen si sus amigos hicieran lo mismo: Teen Driver Source.</i><i>El 23% de las adolescentes se sienten presionadas a tener relaciones sexuales: El cuerpo: el recurso completo sobre el VIH/SIDA.</i><i>El 33% de los adolescentes varones de entre 15 y 17 años se sienten presionados a tener relaciones sexuales: The Body: The Complete HIV/AIDS Resource.</i><i>El 55% de los adolescentes probaron drogas por primera vez porque se sintieron presionados por sus amigos (Foundation for Drug Free World).</i><i>El 70% de los adolescentes que fuman dicen que comenzaron a fumar porque sus amigos fuman o sintieron presión de grupo para intentar fumar (Asociación Canadiense del Pulmón).</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador presentará el siguiente escenario a los estudiantes: <i>Zion estaba en clase y el perro drogadicto entró al salón. El amigo de Zion, Ahmed, se volvió hacia él y le dijo: "Hermano, sostén mi vaporizador por mí. Si consigo una referencia más, iré a la escuela alternativa. Si lo mantienes, esta será tu primera infracción. Sólo recibirás una advertencia".</i>El facilitador involucrará a los académicos y les preguntará qué harían. Pida a los eruditos que indiquen la decisión que tomarían.Facilitador: <i>¿Por qué esa decisión? ¿Dime más?</i>



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Después de cinco minutos, pida a los alumnos que piensen en lo siguiente cuando intenten superar la presión de sus compañeros: • Facilitador: <i>¿Es seguro? ¿Es legal? ¿Le hará daño a alguien? ¿Me hará daño? ¿Qué legado dejaré si tomo esta decisión?</i> • De antemano, el facilitador debe preparar una bolsa para contener un número par de tiras que indiquen positivo o negativo. Divida a los estudiantes en grupos de 4 o 5. • Facilitador: <i>Estudiantes, necesito que un miembro de cada grupo seleccione una tira de la bolsa. No le digas a nadie fuera de tu grupo lo que dice tu tira. Si su tira dice positivo, cree una obra que modele un ejemplo de presión positiva de grupo. Si su tira dice negativo, su grupo debe crear una obra que modele un ejemplo de presión negativa de grupo.</i> • Cada grupo tomará siete minutos para preparar su obra y dos minutos para representarla. Los académicos restantes decidirán si la presión de los compañeros fue positiva o negativa. Además, si la presión de los compañeros fuera negativa, los estudiantes pueden compartir cómo apoyarían al amigo que lucha contra la presión de los compañeros.
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que los estudiantes desarrollen un verso para un rap o una canción sobre cómo superar la presión de los compañeros y ser fieles a sí mismos. Deles diez minutos para que escriban el verso del rap/canción. • Permita que los académicos compartan si lo desean. Pídales que hablen sobre su influencia o su proceso de pensamiento al escribir el verso/la letra.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden ver un video que incluye un ejemplo negativo de presión de grupo.

Los académicos pueden recibir instrucciones escritas para consultarlas durante toda la sesión.

Se puede dar tiempo adicional a los grupos si es necesario.

Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario.

Después de completar una obra de teatro o un comercial, los estudiantes pueden diseñar una encuesta para que otros estudiantes la completen. La encuesta les proporcionará retroalimentación sobre su obra o comercial y determinará si otros académicos podrían identificar el nivel de presión social negativa o positiva que se muestra en la obra.

Reflexión de la actividad: ¿Qué haría Ace en una situación en la que se le planteara presión negativa de grupo? ¿Ace tomaría una decisión segura, legal y que dejara un legado positivo? ¿Qué harías?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: ¡Solo di sí!

Tiempo sugerido: 30-45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos entenderán por qué deberían decir no a las drogas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">Papel de gráficomarcadores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">presión de grupotragediaestilo de vida saludable	<p>Resumen de la actividad: Los académicos aprenderán y discutirán razones para decir no a las drogas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Muchas veces nos dicen que digamos no a las drogas. Si bien no es una oración completa y no necesita explicación, a veces está bien dar las razones por las que dices que no. ¿Quién puede compartir un ejemplo de por qué los académicos dicen sí a las drogas? Brinde a los académicos la oportunidad de compartir sus pensamientos.</i>Facilitador: Generalmente, la presión de los compañeros es una de las principales razones por las que los académicos experimentan con drogas, pero ¿sabía que se puede darle un giro positivo a la presión de los compañeros? Puedes persuadir a tus amigos para que digan sí a llevar un estilo de vida saludable, sí a concentrarse con claridad y sí a no ponerse en situaciones peligrosas. Cuando estás bajo la influencia, la sabiduría es baja, no piensas con claridad y es entonces cuando puede ocurrir la tragedia. ¡Tus calificaciones, tu futuro, tus familias y tus oportunidades son razones válidas para decirte que sí!
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>En grupo, leerán diferentes escenarios. Según los escenarios, ¿a qué debería decir que sí el estudiante? ¿Por qué? Alguien del grupo deberá escribir en el papelógrafo. Otro miembro de su grupo compartirá detalles de su discusión. Divida a los estudiantes en grupos y permítales leer los escenarios durante una discusión grupal.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Permita que cada grupo comparta en voz alta. Indique a todos los grupos que marquen con un círculo los temas comunes entre los grupos.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden hacer que se les lean los escenarios.

Los académicos pueden utilizar Google Translate si es necesario.

Los académicos pueden representar uno de los escenarios como una imagen de cómo podría desarrollarse.

Reflexión de la actividad: Ace quiere que sepas que puede haber ocasiones en las que te tomarán por sorpresa y te ofrecerán drogas. ¿Cómo puedes prepararte con anticipación?

Recursos suplementarios:



Escenarios de "Solo di sí"

Escenario 1

Layla y Naomi son jóvenes del equipo de voleibol. Una de sus compañeras de equipo, Kristen, los ha invitado a una fiesta. Kristen está en el último año de la escuela secundaria pero no organizará la fiesta. Su prima mayor, una estudiante universitaria, lo está tirando. Cuando Layla y Naomi llegan a la fiesta, ven a Kristen y otras personas consumiendo drogas ilegales. Kristen dice: "Pruébalo. Una vez no hará daño". ¿Qué pueden decir Layla y Naomi?

Escenario 2

Joshua, un estudiante de noveno grado, entra al vestuario de la escuela y ve a un grupo de estudiantes de último año fumando marihuana. Un estudiante le pregunta a Joshua si le gustaría unirse a ellos. ¿Qué puede decir Josué?

Escenario 3

Rebecca y Antonio empezaron a salir hace un par de semanas. Los padres de Rebecca saldrán de la ciudad este fin de semana y ella dará una fiesta. Cuando Antonio llega a la fiesta, ve a Rebecca y otros estudiantes tomando pastillas. Rebecca lo ve e intenta ponerle una pastilla en la boca. ¿Qué puede decir Antonio?

Opciones de Solo decir sí

Maneras de simplemente decir sí a tu familia, tu futuro, tu salud y tus oportunidades.

- Voy a cenar con mi familia después de esto. Además, mis padres estarían furiosos.
- Estoy tomando medicación del médico ahora mismo.
- Estoy conduciendo.
- Soy un atleta y debo cuidar lo que pongo en mi cuerpo.
- El entrenador nos pone a prueba al azar.
- Me hacen pruebas al azar en el trabajo.
- No quiero hacer nada estúpido.
- No bebo.
- No consumo drogas.



Mes de un vistazo: noviembre

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



Devolver a la comunidad y servir/ayudar a los demás	Retribuir, servir y ayudar a los demás puede hacernos sentir bien con nosotros mismos y al mismo tiempo afectar positivamente la vida de los demás.	dar, servir, ayudar, comunidad, voluntariado	30 a 45 minutos
Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera	Los alimentos que comemos y bebemos pueden contaminar o reponer nuestro cuerpo.	contaminación, nutrientes, nutritivo, antiinflamatorio, pescatariano, vegetariano, vegano, diabetes	30 minutos
La gratitud es la mejor actitud	Tener una actitud de gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad.	gratitud, menos afortunado	30 a 45 minutos
¿Qué haces con una oportunidad?	Se necesita coraje para correr riesgos y decir sí a nuevas oportunidades. Arriesgarse puede conducir a experiencias increíbles.	mentalidad de crecimiento, mentalidad fija	30 a 45 minutos

Noviembre



Plan de actividades

Título: Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera
Tiempo sugerido: 30 minutos Niveles de
grado sugeridos: 9º - 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes aprenderán cómo los azúcares y los alimentos procesados contaminan el cuerpo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> vaso de agua clara cuchara suciedad copas de plástico mini cucharas de postre un cuenco de tierra para cada grupo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> contaminación nutrientes nutritivo antiinflamatorio pescatariano vegetariano vegano diabetes 	<p>Descripción general de la actividad: esta actividad permite a los estudiantes ver cómo los alimentos que comen y beben pueden contaminar o reponer sus cuerpos.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador debe distribuir todos los recursos. Facilitador: <i>El cuerpo masculino está compuesto en un 60% de agua. El cuerpo femenino está compuesto en un 55% de agua. Los adolescentes entre 12 y 18 años consumen hasta un 66% de agua. Lo que comemos puede enturbiar nuestra agua o puede agregar nutrientes que aseguren que todo florezca y crezca. Cuando construimos casas, las construimos con arcilla, ladrillo y barro. En el caso de nuestro cuerpo, la suciedad, el barro y la arcilla obstruyen nuestras arterias.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Como seres humanos, necesitamos alimentos y bebidas para tener energía para trabajar, jugar y dormir. Hay alimentos que empeoran nuestros senos nasales, alimentos que podemos comer para tener cuerpos delgados y alimentos que desarrollan músculos. La comida es vida y podemos asegurarnos de que nuestra vida sea larga si comemos los alimentos correctos. Anota rápidamente todo lo que comiste ayer. Esto incluye desayuno, almuerzo, cena, snacks y bebidas.</i> Después de que los estudiantes hayan escrito sus comidas de ayer, se debe mostrar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> Tostadas francesas: 2 o 3 cucharadas Panqueques: 3 cucharadas Café: 2 o 3 cucharadas Caramelo: 1 cucharada Donut: 2 cucharadas Comida de comida rápida: 5 cucharadas Pizza: 6 cucharadas Chips: 2 o 3 cucharadas Soda: 3 cucharadas o Jugo: 1 ½ cucharada o Helado: 3 a 4 cucharadas Sándwich de mantequilla de maní y mermelada: 2 o 3 cucharadas Vapeo, cigarrillos o alcohol: 10 cucharadas Facilitador: <i>Por cada cosa que comiste ayer, toma la cantidad indicada de cucharadas llenas de tierra y viértelas en tu taza.</i>

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

- **Facilitador:** *Si tu agua ahora es barro, piensa en la contaminación que ponemos en nuestros cuerpos. Esa contaminación puede provocar diabetes y enfermedades cardíacas, y si nuestra agua está turbia, el cuerpo tiene tiempo de eliminar estas toxinas para nutrirlo.*
- **Distribuya el Plato de Alimentación Saludable de Harvard.**
- **Facilitador:** *Utilice el plato de alimentación saludable para identificar e intercambiar artículos por opciones que no enturbien el agua. Comience con un refrigerio y luego pase a una comida. Si su agua no está turbia, agregue un plan de ejercicios a su alimentación saludable o cree un sistema de responsabilidad para aquellos que quizás no estén eligiendo los alimentos más saludables.*

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno grado pueden usar tierra como se sugiere.

Los estudiantes de décimo grado pueden cambiar el tema sobre la cantidad de azúcar que consumen y usar terrones de azúcar.

Los alumnos de undécimo y duodécimo grado pueden usar la tierra como se sugiere, pero pueden usar un guante de plástico. Los dedos del guante pueden representar el paso del barro por las venas o las válvulas cardíacas.

Los estudiantes pueden crear un cronograma para una alimentación saludable o descargar una aplicación que les ayude a alcanzar sus objetivos.

El facilitador puede guiar a los estudiantes en la creación de una bandera de clase que muestre un mensaje positivo libre de drogas. Como clase, los estudiantes también pueden crear un compromiso libre de drogas que se alinee con el mensaje de la bandera.

Los académicos pueden crear una clave de alimentación saludable. Para cada uno de los alimentos saludables, agrega agua a las tazas en lugar de tierra.

Luego, los estudiantes pueden crear un plan de alimentación más equilibrado que incluya más agua y refrigerios saludables. Pueden investigar recetas y alimentos saludables para que sus refrigerios y comidas favoritas sean más saludables.

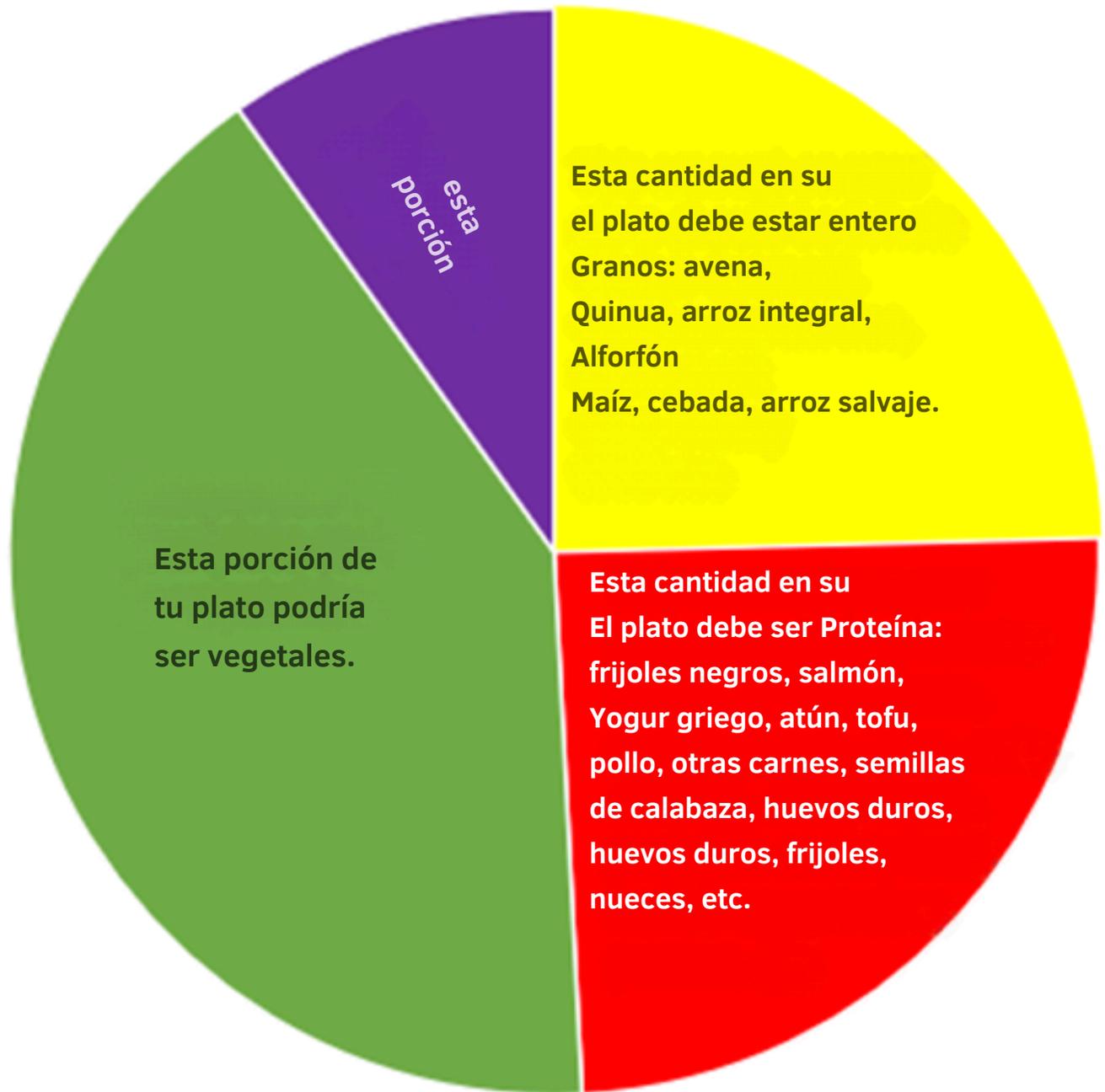
Actividad de reflexión: Facilitador: *Piensa en tus valores. ¿Se reflejan en sus elecciones de alimentos? ¿Si es así, cómo? Si no, ¿cómo deberían cambiar sus elecciones para reflejar sus valores?*

Recursos suplementarios:

La imagen fue adaptada usando la porción de plato recomendada de myplate.gov



Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera



Granos Integrales Proteínas Verduras Frutas



Plan de actividades

Título: Retribuir a la comunidad y servir/ayudar a los demás

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes aprenderán el impacto que tiene la recaudación de fondos en la mejora de la comunidad escolar. <p>Materiales:</p> <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> recaudación de fondos donación servicio Ayudar comunidad otros trabajar como voluntario 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos identificarán una causa y organizarán una actividad de recaudación de fondos para donar el dinero.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Alguna vez ha recaudado o donado dinero para una buena causa? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Qué te hizo donar a esa causa? ¿Cómo te hizo sentir después? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i> Facilitador: <i>¿Qué impacto tiene la recaudación de fondos en la mejora de su comunidad escolar? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Usted o alguien que conoce se ha beneficiado alguna vez de una causa o de los recursos de una organización? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i> Facilitador: <i>Hoy vamos a hacer una lluvia de ideas sobre una lista de causas potenciales y seleccionaremos una para crear una oportunidad de recaudación de fondos.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Divida a los estudiantes en grupos de cinco. Deles veinte minutos para que hagan una lluvia de ideas sobre la causa o necesidad de la recaudación de fondos y la actividad en la que les gustaría participar para recaudar fondos.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Volvamos a estar juntos en 5...4...3...2... 1. Cada grupo tendrá la oportunidad de leer su lista de necesidades y actividades para recaudar fondos. Mientras cada grupo lee, preste mucha atención. Si escuchas algo en tu lista, coloca un círculo alrededor. Votaremos las ideas que tenemos en común para seleccionar nuestra necesidad y la actividad específica para recaudar fondos.</i> Si no hay necesidades o actividades en común, ayude a los estudiantes a seleccionar una necesidad y una causa de una de sus listas.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes ejemplos de actividades de recaudación de fondos, como colectas de centavos, carreras/caminatas divertidas de colores, ventas de garaje, noches de cine, etc.

¿Los académicos pueden determinar cuánto dinero deben recaudar para alcanzar la meta y también a quién deben reclutar para ayudar con la recaudación de fondos acordada? Pueden escribir una propuesta detallada para presentarla al director de la escuela para su aprobación. La aprobación debe incluir el propósito de la recaudación de fondos y cualquier detalle adicional.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cómo se siente usted acerca de su capacidad para hacer contribuciones positivas a su comunidad escolar.*

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: La gratitud es la mejor actitud
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9º - 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos aprenderán que tener una actitud de gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">cititas de agradecimientoFichas/notas adhesivas de diferentes colores. <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">gratitudmenos afortunado	<p>Resumen de la actividad: Los académicos intercambiarán ideas y compartirán aquello por lo que están más agradecidos. Los estudiantes crearán un rincón de gratitud.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Qué significa ser menos afortunado que otra persona? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Levanten la mano si pueden decirme ¿qué es la gratitud? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i>Facilitador: <i>La gratitud es la capacidad de estar agradecido por las cosas buenas que tienes en tu vida. ¿Por qué crees que es importante que estemos agradecidos por lo que tenemos? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i>Facilitador: <i>¿Sabías que los estudios han demostrado que sentirse agradecido puede mejorar el sueño y la actitud? También puede disminuir la depresión, la ansiedad, las dificultades con el dolor crónico y el riesgo de enfermedad. ¡Guau!</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Reproduzca el vídeo de YouTube de Oprah Winfrey sobre la gratitud https://youtu.be/V5sSB2bVCsEsi=WrisDmcViFyQBZrU.Facilitador: <i>¿A quién le gustaría compartir su opinión sobre el vídeo que acabamos de ver? Permita que los académicos tengan la oportunidad de compartir sus opiniones sobre el vídeo. Si los académicos no responden, el facilitador debe compartir.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a crear un rincón de gratitud. Cada semana, durante el resto del año escolar, agregaremos algo por lo que estemos agradecidos. Puedes agregarle contenido cuando lo desees, pero lo agregaremos intencionalmente cada semana. En los días en que te sientas deprimido, puedes venir y ver todas las cosas maravillosas que han sucedido. Mi esperanza es que genere algo de alegría. Puede agregar citas, tarjetas o incluso imágenes. Hoy comenzaremos con las fichas.</i>Un tablero de anuncios en el salón de clases sería un excelente lugar para esta exhibición. Si esta no es una opción, cualquier espacio disponible funcionará. Siéntete libre de ser lo más creativo posible.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden pensar en alguien en sus vidas por quien están agradecidos. Pueden escribir una carta o hacer un dibujo para expresar por qué están agradecidos por ellos.

A los académicos se les pueden dar raíces de oraciones según sea necesario.

Los académicos pueden utilizar una función de conversación a texto para ayudarlos con sus pensamientos.

Los académicos crearán sus propias citas de gratitud y una ilustración que les viene a la mente cuando piensen en su cita.

Los académicos pueden seguir trabajando en su idea de recaudación de fondos para ayudar a los menos afortunados. ¿A quién pueden reclutar para ayudar con la recaudación de fondos? Los estudiantes escribirán una propuesta detallada que analice el propósito y proporcione detalles de su recaudación de fondos y presentará la propuesta al director de la escuela para su aprobación.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber si la temporada de Acción de Gracias es el único momento en el que debemos estar agradecidos y expresar nuestra gratitud. ¿Por qué o por qué no?*

Recursos suplementarios:



Frases de gratitud

Las citas de gratitud no son sólo para tarjetas de felicitación. Estas citas pueden ayudarnos a reflexionar sobre todo aquello por lo que tenemos que estar agradecidos. Incluso pueden inspirar a uno o dos amigos. Puedes cambiar tu perspectiva sobre la gratitud y poner las cosas en perspectiva con las citas inspiradoras a continuación:

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente".—Anónimo

"La gratitud es un poderoso catalizador de la felicidad. Es la chispa que enciende un fuego de alegría en tu alma".—Amy Collette

"El agradecimiento es el comienzo de la gratitud. La gratitud es la culminación del agradecimiento.

El agradecimiento puede consistir simplemente en palabras. La gratitud se demuestra en actos."—Henri Frederic Amiel "La alegría es la forma más simple de gratitud."—Karl Barth

"Nadie que alcanza el éxito lo logra sin la ayuda de otros. Los sabios y confiados reconocen esta ayuda con gratitud."—Alfred North Whitehead

"La gratitud se produce cuando la memoria se almacena en el corazón y no en la mente."—Lionel Hampton

"A menudo damos por sentado las cosas que más merecen nuestra gratitud."—Cynthia Ozick

"Cuando comencé a contar mis bendiciones, toda mi vida dio un giro."—Willie Nelson

"Cuanto más agradecida estoy, más belleza veo."—Mary Davis

Plan de actividades

Título: ¿Qué haces con la oportunidad?
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de
grado sugeridos: 9º - 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos descubrirán cómo correr riesgos puede conducir a experiencias increíbles. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> gráfico de crecimiento vs mentalidad fija Gráfico de objetivos INTELIGENTES <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> mentalidad de crecimiento mentalidad fija 	<p>Descripción general de la actividad: los académicos descubrirán estrategias de mentalidad de crecimiento para eliminar el miedo y aprovechar nuevas oportunidades.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: Levante la mano si alguna vez ha escuchado el término mentalidad de crecimiento. Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Levante la mano si alguna vez ha escuchado el término mentalidad fija. Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede decirme qué significa cada uno de estos? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Facilitador: Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades a través de la dedicación y el trabajo duro. Si una mentalidad de crecimiento es la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades a través de la dedicación y el trabajo duro, entonces ¿qué crees que es una mentalidad fija? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Facilitador: Una mentalidad fija es la creencia de que su inteligencia, talentos y personalidades son fijos y no pueden crecer. Las personas con mentalidad fija creen que nacemos con un cierto nivel de habilidad y que no podemos mejorar nuestras habilidades con el tiempo. Una mentalidad fija nos impide correr riesgos y explorar nuevas oportunidades. ¿Por qué una mentalidad fija nos impide correr riesgos y probar cosas nuevas? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Una mentalidad fija nos mantiene envueltos en el miedo.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reproduzca el video de YouTube leído en voz alta, ¿Qué haces con una oportunidad? Facilitador: ¿Qué pasó cuando perdió la oportunidad? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Cuando empezó a ignorar las oportunidades, ¿qué hicieron? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Cuál fue la bombilla que se le encendió? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Qué dejó ir? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.

<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una vez que dejó ir su miedo, ¿qué se hizo más grande? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Qué sucede cuando evitas correr riesgos? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Entonces, ¿qué haces con una oportunidad? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Hoy vamos a escribir un diario sobre una oportunidad que no aprovechaste o sobre algo sobre lo que tienes una mentalidad fija. Podría ser hacer una prueba para un equipo, unirse a un club o tomar una clase de honores o AP. Para las personas mayores, podría ser postularse para esa escuela o beca que cree que no tiene ninguna posibilidad de ingresar o unirse al ejército, aunque tenga miedo de no superar el campo de entrenamiento. Podría ser cualquier cosa que el miedo te haya impedido seguir.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden crear un plan de acción de objetivos INTELIGENTE para lograr cualquier cosa que el miedo les impida hacer. El facilitador puede ayudar a los académicos con la

Plantilla de objetivos SMART y afirmaciones de mentalidad de crecimiento.

Los académicos pueden utilizar el traductor de Google.

Los académicos pueden asociarse con alguien, preferiblemente alguien que hable su idioma nativo.

Los estudiantes pueden crear un plan de acción de objetivos INTELIGENTE para lograr cualquier cosa que el miedo les impida hacer.

Los académicos pueden identificar e informar a un socio responsable del objetivo.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cómo las palabras que te dices a ti mismo afectan tu forma de pensar.*

Recursos suplementarios:

Libro para niños: ¿Qué se puede hacer con la oportunidad? por Kobi Yamada y Mae Besom - PV - Storytime



¿Alguna vez has oído hablar de la mentalidad? La mentalidad de crecimiento es cuando sabemos que, con la práctica, mejoraremos en algo. Cuando una persona tiene una mentalidad fija, la creencia es que las cosas no mejorarán, ni siquiera con la práctica.



- Puedo aprender todo lo que quiera
- Cuando estoy frustrado, persevero
- quiero desafiarme a mi mismo
- Cuando fallo, aprendo
- Dime que me esfuerzo mucho
- Si lo logras, estoy inspirado.
- Mi esfuerzo y actitud lo determinan todo.

- O soy bueno en eso o no lo soy
- Cuando estoy frustrado, me rindo
- no me gusta que me desafíen
- Cuando fracaso, no soy bueno
- Dime que soy inteligente
- Si lo logras, me siento amenazado.
- Mis habilidades lo determinan todo.



Sueños a metas



Mi sueño: _____

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



Mes de un vistazo: diciembre

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



ciberbullying	Es posible tener debates significativos sobre cómo manejar el ciberacoso.	acoso cibernético, espectador, defensor	30 a 45 minutos
Reduciendo estrés	No tenemos que aceptar estar estresados. Podemos gestionarlo eficazmente.	estrés, movimiento, sentidos, gestión del tiempo.	30 a 45 minutos
El acoso nunca está bien	Ver algo, decir algo.	intimidación, repetida, desequilibrio de poder, intencional, física, cibernética, emocional, verbal	45 minutos
No aprietes el gatillo	No siempre podemos controlar lo que nos desencadena, pero podemos aprender a controlar nuestras respuestas.	desencadenantes, mecanismos de afrontamiento	45 minutos

Diciembre



Plan de actividades

Título: Acoso cibernético

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos discutirán formas de manejar situaciones comunes de ciberacoso. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> papel cuadriculado/pizarra de borrado en seco tarjetas de escenario <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> acoso cibernético espectador defensor 	<p>Resumen de la actividad: Los académicos discutirán los efectos del drama digital y el ciberacoso.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>¿Existe alguna diferencia entre bromear, ser malo e intimidar? ¿Cual es la diferencia? Comparte tus ideas con un compañero de codo.</i> El facilitador escribirá ejemplos ofrecidos por los estudiantes en tres columnas en la pizarra o en el papel afiche. Las tres columnas deben ser Bromas, Ser malo e Intimidar.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Las situaciones de acoso o acoso cibernético siempre incluyen un objetivo (la persona que está siendo acosada) y un acosador (la persona que realiza el acoso). El acoso o el acoso cibernético pueden ocurrir por muchas razones. ¿Alguien aquí ha visto o experimentado alguna vez una situación de acoso? ¿Qué pasó?</i> Invite a los estudiantes a compartir. Utilice ejemplos ofrecidos por los estudiantes en las dos primeras de las tres columnas del papel/pizarra. Tres columnas deben contener Razones por las que se produce el acoso cibernético, Formas de responder si lo acosan cibernéticamente y Formas de ser un defensor.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>La víctima y el agresor no suelen ser los únicos involucrados en una situación de ciberacoso. También hay quienes lo ven. Estas personas pueden ser espectadores o defensores. Un espectador observa un conflicto o un comportamiento inaceptable pero no participa en él. Un defensor intenta detenerlo. ¿Cuáles crees que son algunas formas de defenderte si ves una situación de acoso o ciberacoso?</i> Invite a los académicos a compartir. Usando sus respuestas, complete la columna del cuadro anterior Maneras de ser un defensor.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Es importante bloquear y denunciar a las personas que acosan en línea. Los académicos pueden describir cómo bloquear personas en aplicaciones de redes sociales de uso común.

Los académicos pueden compartir cómo determinar si una persona debe ser bloqueada o si debe ser denunciada.

Proporcione a los estudiantes tarjetas de escenarios. Pídales que compartan cómo responderían a cada uno.

Los académicos pueden crear tarjetas de soporte utilizando fichas en blanco. Sus tarjetas pueden ser para cualquiera de los roles en una situación de ciberacoso: el objetivo, el acosador o alguien que lo ve. La información en las tarjetas puede dar consejos o ser alentadora. Las tarjetas se pueden recoger y publicar en el aula.

Actividad de reflexión: Facilitador: Preguntas sobre el boleto de salida: ¿Qué es el ciberacoso? ¿Qué puedes hacer para prevenir el ciberbullying? ¿Qué es lo que quieres que todos sepan sobre el ciberacoso? Completa esta frase: Ojalá los ciberacosadores supieran _____.

Recursos suplementarios:
Tarjetas de escenario



Tarjetas de escenarios de ciberacoso

Escenario 1

Un día, mientras estás en línea, ves a algunos de tus amigos publicando comentarios hirientes y rumores sobre alguien de la escuela. Te molesta ver a tus amigos siendo malos en línea. No quieres arruinar tus amistades, pero tampoco quieres verlos acosando cibernéticamente a otros.

Escenario 2

Tú y tu mejor amigo sois cercanos desde hace algunos años y hacéis todo juntos. Ambos pasan mucho tiempo en sus cuentas en línea (redes sociales, correo electrónico, mensajería instantánea, juegos) cuando salen. Eres amigo de alguien en línea que le gusta a tu amigo en secreto. Su amigo está demasiado nervioso para agregar a esa persona en línea, por lo que le pide usar su computadora y teléfono para poder ver el perfil de la otra persona. Después de pasar el rato, tu amigo te pide el nombre de usuario y la contraseña de tu cuenta en línea para poder verificar el perfil de la persona más tarde esa noche.

Plan de actividades

Título: Reducir el estrés

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos aprenderán estrategias de afrontamiento efectivas para mitigar los efectos del estrés. Materiales: <ul style="list-style-type: none">vick vaporubpostalespapel de lijaplantillas de agenda diaria Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">estrésmovimientoSentidosgestión del tiempo	Resumen de la actividad: Los académicos discutirán las fuentes de estrés y cómo combatirlas.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Levante la mano si actualmente está estresado. Haga una pausa para que los académicos respondan. ¿Levante la mano si conoce la causa de su estrés? Haga una pausa para que los académicos respondan. ¿A quién le gustaría compartir con nosotros las causas de su estrés? Permita que los estudiantes compartan sus factores estresantes.</i>Facilitador: <i>Ojalá pudiera presionar un botón mágico y decirle que ya no experimentará más estrés. Lamentablemente, eso no es cierto. A veces es posible que no podamos controlar las cosas que nos causan estrés. Lo que podemos controlar es cómo respondemos.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador mostrará a los estudiantes el video Stress 101.Facilitador: <i>Este video nos muestra lo que el estrés puede hacerle a nuestro cuerpo, pero también nos muestra estrategias para reducirlo. ¿Quién puede recordar cuál fue la primera estrategia? Permita que los académicos respondan. Sí, fue movimiento. Por favor, levántate y extiéndete. Vamos a mover el cuerpo unos minutos.</i>Juega "Cupid Shuffle" durante dos minutos. Permita que los estudiantes hagan el Cupid Shuffle o simplemente se muevan de un lado a otro durante dos minutos si no quieren bailar.Facilitador: <i>¿Quién puede recordar cuál fue la siguiente estrategia? Permita que los académicos respondan. ¡Sí, fue para usar tus sentidos! ¿Qué es algo que puedes mirar? Permita que los eruditos respondan.</i>Pase las postales.Facilitador: <i>¿Qué pudiste oler? Permita que los estudiantes respondan y luego pase el Vicks Vapor Rub. ¿Qué podrías escuchar? Permita que los eruditos respondan.</i>

Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Qué es algo que podrías tocar? Permite que los estudiantes respondan y luego pase el papel de lija.</i>
Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Las dos últimas estrategias fueron administrar el tiempo y descansar lo suficiente. ¿Cómo se conectan estas dos estrategias? Dé tiempo a los estudiantes para que hagan una lluvia de ideas y respondan la pregunta.</i> • Facilitador: <i>Nuevamente, es posible que no podamos controlar las cosas que nos estresan, pero podemos controlar cómo manejamos los factores estresantes. Administrar eficazmente su tiempo puede tener un mayor impacto en cómo responde al estrés. Lo último que haremos es crear un horario diario/semanal para ayudarte a administrar mejor tu tiempo.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden seleccionar qué plantilla funciona mejor para ellos.

Se puede completar una plantilla de ejemplo con anticipación como referencia.

Los estudiantes pueden trabajar en grupos para completar su horario diario.

Los académicos pueden investigar plantillas de programación y diseñar su propia plantilla de programación diaria o semanal.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber qué estrategia resonó más en usted. ¿Cuál es tu plan para incorporar una gestión eficaz del tiempo a tu rutina diaria?

Recursos suplementarios:

Estrés 101: comprender el estrés y cómo controlarlo - HealthTexas Medical Group;
Cupido – “Cupido Shuffle”; <https://youtu.be/weppBZgmIEA?si=meOxa0s2Gewon1CL>; sonidos de lluvia



Horario por horas

06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

Hacer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recordatorio:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Programación semanal

Programación semanal							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

Plan de actividades

Título: ¡El acoso nunca está bien!

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes demostrarán su comprensión del acoso e identificarán formas apropiadas de responder. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> dos fichas de acoso verbal dos fichas de acoso físico dos fichas de acoso emocional dos fichas de acoso cibernético <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> acoso repetido desequilibrio de poder intencional físico cibernético emocional verbal 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes crearán formas de mostrar su comprensión del acoso. El objetivo es modelar respuestas apropiadas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Entonces, ¿qué es el acoso? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. El acoso incluye actos, palabras o comportamientos no deseados, agresivos, intencionales, repetidos e hirientes cometidos por una o más personas contra otra persona. También existe un desequilibrio de poder real o percibido. A veces a los académicos les resulta difícil distinguir entre intimidar, burlarse o simplemente ser malo. La mejor forma de identificar el acoso es utilizar las letras R.I.P. Pregúntese si el comportamiento se repite. ¿Es intencional? ¿Existe un desequilibrio de poder?</i> Muestre el video de YouTube ¡El acoso NUNCA está bien!
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hemos identificado que el acoso es repetido, intencional y tiene un desequilibrio de poder. Ahora, analicemos los diferentes tipos de acoso. ¿Quién puede decirme los cuatro tipos de acoso escolar? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Gracias. Sí, físico, verbal, emocional y cibernético. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso físico? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso verbal? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso emocional? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de ciberacoso? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Ahora nos dividiremos en grupos. Cada grupo escogerá una tarjeta. Crearás una obra de teatro, buscarás un video de YouTube o escribirás un rap o una canción que describa el tipo de acoso en tu tarjeta. No nos digas qué es. Tendremos que resolverlo en función de las pistas que nos proporcionas. Luego, tus compañeros compartirán cómo debemos abordar esa situación.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Utilice el Traductor de Google según sea necesario.

Utilice funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles.

Es importante bloquear y denunciar a las personas que acosan en línea. Los académicos tendrán la oportunidad de mostrarse unos a otros cómo bloquear personas en sus aplicaciones de redes sociales.

Los académicos compartirán sus opiniones sobre cuándo deberían bloquear a alguien y cuándo deberían denunciarlo.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes copias de las hojas de trabajo sobre tipos de acoso y estrategias para enfrentar el acoso para ayudarlos con el desarrollo de sus presentaciones.

Los estudiantes pueden crear carteles anti-bullying y sin lugar para colocar carteles de odio en los baños de todo el edificio.

Actividad de reflexión: Facilitador: Muestre este videoclip: La conciencia sobre el acoso aumenta después del suicidio de adolescentes | GMA. Ace quiere que sepas que el acoso nunca está bien. Algunos académicos se han quitado la vida o la de otros debido al acoso. La próxima vez que decidas acosar o presenciar el acoso, finge que la víctima es tu hermana o hermano pequeño. ¿Responderías de otra manera? ¿Lo grabarías y lo compartirías? ¿Te reirías? Cada vez que veas acoso, responde como lo harías si fuera tu familia.

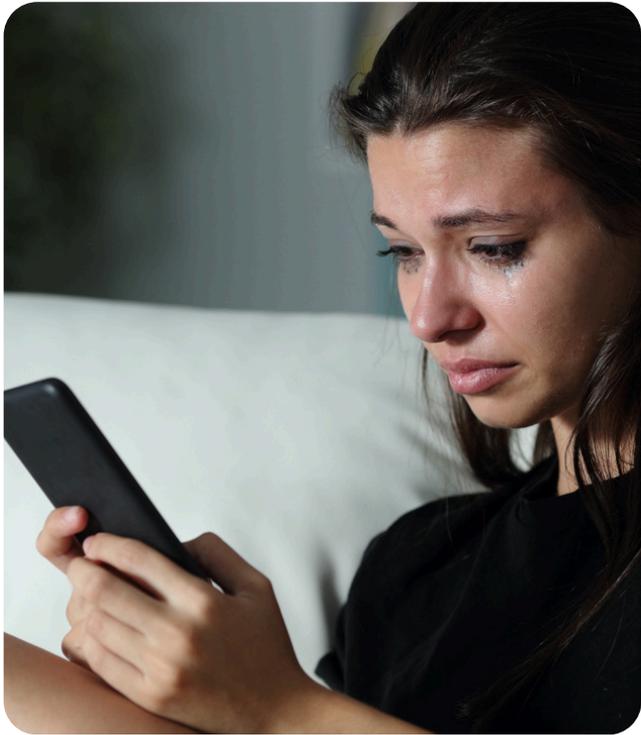
Recursos suplementarios:
Tipos de acoso



Acoso



Acoso cibernético



Estrategias para afrontar el acoso



matona

Cuéntale a un adulto en la escuela

- Olvídense de la "regla de no soplón".

No reaccionar

- Los acosadores quieren ver qué hará la persona.

No intimidar

- Esto puede provocar una pelea y alguien podría resultar herido.

Tenga cuidado en Internet

- Sólo proporcione su dirección de correo electrónico a personas en las que pueda confiar y evite publicar información personal en línea.

no
matón



Consejos si estás siendo acosado cibernéticamente

Díselo a un adulto.

- No elimine ninguno de los correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes. Pueden servir como prueba.

Llevar un registro de incidencias.

- No reenvíes mensajes malos que difundan rumores sobre ti o sobre otra persona.

No intimides cibernéticamente como represalia.



Tipos de acoso

Físico

- Golpear
- Emprendedor
- Empujar
- Pateando
- Chocando
- Tropezar

Emocional

- Chismoso
- Postergación
- aislar
- Excluyendo
- Extensión
- Rumores

Verbal

- Broma
- Insultar
- Insultante
- Chismoso
- Amenazante
- Chantajear

ciberbullying

- Envío de correo electrónico o mensajes de texto
- Publicar fotos en el sitio web.
- Burlarse en un chat en línea
- Crear un perfil en línea falso
- Iniciar rumores o chismes en línea
- Iniciar sesión en la cuenta de alguien



Plan de actividades

Título: No aprietes el gatillo

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos priorizarán su salud emocional. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papelhoja de actividades desencadenantes <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">desencadenantesmecanismos de copiado	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes priorizarán su salud emocional identificando sus desencadenantes emocionales y utilizando una gran variedad de habilidades de afrontamiento para responder adecuadamente.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Qué es un desencadenante? Permita que los eruditos respondan.</i> Un desencadenante puede ser un recuerdo, un objeto o una persona que provoca una emoción. ¿Los desencadenantes provocan emociones positivas o negativas? Permita que los eruditos respondan. Si dijiste ambas cosas, tienes toda la razón. ¿Quién recuerda la película "Ratatouille"? Muestre el clip de Ratatouille.Facilitador: <i>¿Quién puede decirme qué está pasando en este clip? Permita que los eruditos respondan.</i> Sí, se sintió motivado, pero evocó un recuerdo cálido y amoroso. Los factores desencadenantes que analizaremos hoy no. No siempre podemos controlar cuándo nos desencadenarán, pero podemos controlar cómo respondemos cuando nos desencadenan.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Además de los recuerdos, las palabras y acciones de las personas, temas incómodos y otras situaciones comunes que pueden desencadenar emociones negativas intensas como rechazo, traición y trato injusto. Entonces, ¿qué podemos hacer en el momento en que nos disparan? Permita que los académicos respondan.</i> Lo primero que debes hacer es ser dueño de tus sentimientos. Está bien sentir lo que sientes independientemente de lo que sientas. Negar o ignorar tus sentimientos sólo empeora las cosas. A continuación, recuerde que esta no es la misma situación que experimentó en el pasado. Si necesita dejar la situación para tomar un breve descanso, hágalo. Esto le da tiempo para procesar lo que está sucediendo. Le permitirá practicar un mecanismo de afrontamiento para que pueda responder de manera productiva. No sucederá de la noche a la mañana. Se necesita práctica.



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

- **Facilitador:** *Dibuja dos líneas verticales en tu papel, formando tres columnas. Lo siguiente que quiero que hagas es cerrar los ojos y pensar en todas las cosas que desencadenan emociones negativas en ti. Escríbalos en su papel en la primera columna. En la segunda columna, escribe cómo te hacen sentir esos eventos. Feliz, triste, molesto, frustrado, incómodo, etc. En la tercera columna, escribe un mecanismo de afrontamiento que puedas utilizar para calmarte antes de responder al desencadenante.*

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Permita que los estudiantes utilicen una plantilla ya creada para completar la actividad.

Proporcione a los estudiantes una lista de palabras sobre sentimientos y una lista de estrategias de afrontamiento para ayudar.

Los académicos pueden crear un anuncio de servicio público compartiendo mecanismos de afrontamiento para utilizar cuando se sientan desencadenados.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber por qué es beneficioso para usted estar consciente de sus factores desencadenantes.*

Recursos suplementarios:

Ratatouille (2007) - Anton Ego prueba Ratatouille - Escena de flashback [HD]



Palabras de sentimiento

Enojo

- Asco: desprecio, repugnancia, repugnancia.
- Envidia: envidia, celos.
- Exasperación: exasperación, frustración.
- Irritación: agravamiento, agitación, molestia, mal humor, mal humor, irritación.
- Rabia: ira, amargura, desagrado, ferocidad, furia, odio, hostilidad, aversión, indignación, ira, resentimiento, desprecio, despecho, venganza, ira.
- tormento: tormento

Miedo

- Horror: alarma, miedo, susto, horror, histeria, mortificación, pánico, shock, terror.
- Nerviosismo: ansiedad, aprensión, angustia, temor, nerviosismo, tensión, inquietud, preocupación.

Alegría

- Alegría: diversión, dicha, alegría, deleite, éxtasis, júbilo, disfrute, euforia, alegría, alegría, júbilo, felicidad, jovialidad, alegría, júbilo, satisfacción.
- Contentamiento: contentamiento, placer.
- Fascinación: fascinación, arrobamiento.
- Optimismo: afán, esperanza, optimismo.
- Orgullo: orgullo, triunfo.

Amar

- Afecto: adoración, afecto, atracción, cuidado, compasión, cariño, agrado, amor, sentimentalismo, ternura.
- Anheló: anhelo
- Lujuria: excitación, deseo, enamoramiento, lujuria, pasión.



Palabras de sentimiento

Tristeza

- Decepción: decepción, consternación, disgusto.
- Negligencia: alienación, derrota, abatimiento, vergüenza, nostalgia, humillación, inseguridad, aislamiento, insulto, soledad, negligencia, rechazo.
- Tristeza: depresión, desesperación, pesimismo, tristeza, pena, desesperanza, melancolía, miseria, tristeza, pena, infelicidad, aflicción.
- Vergüenza: culpa, arrepentimiento, remordimiento, vergüenza.
- Sufrimiento: agonía, angustia, dolor, sufrimiento.
- Simpatía: lástima, simpatía.

Sorpresa

- Sorpresa: asombro, asombro, sorpresa.

Hoja de actividades desencadenantes

Desencadenantes	¿Cómo te sientes?	Mecanismo de supervivencia

99 habilidades de afrontamiento

- Ejercicio.
- Ponte tatuajes falsos.
- Escribir (poesía, cuentos, diario).
- Garabatear/garabatear en papel.
- Estar con otras personas.
- Mira un programa de televisión favorito.
- Hidratar.
- Ve a ver una película.
- Haz una búsqueda de palabras o un crucigrama.
- Haz las tareas escolares.
- Tocar un instrumento musical.
- Píntate las uñas, maquíllate o peina.
- Cantar.
- Estudia el cielo.
- Golpea una almohada.
- Cúbrete con tiritas donde quieras cortar.
- Déjate llorar.
- Toma una siesta (sólo si estás cansado).
- Date una ducha caliente o un baño relajante.
- Juega con una mascota.



99 habilidades de afrontamiento

- Ir de compras.
- Limpiar algo.
- Tejer o coser.
- Lee un buen libro.
- Escuchar música.
- Pruebe un poco de aromaterapia (vela, loción o spray ambiental).
- Meditar.
- Ve a algún lugar muy público.
- Hornear galletas.
- Crea un tablero de visión.
- Pintar o dibujar.
- Rasga el papel en pedacitos diminutos.
- Tira al aro, patear una pelota.
- Escribe una carta o envía un correo electrónico.
- Planifica la habitación de tus sueños (colores/muebles).
- Abraza una almohada o un animal de peluche.
- Hiper enfoque en algo como una piedra, una mano, etc.
- Bailar.
- Prepara chocolate caliente, un batido o un batido.
- Juega con plastilina o Play-Doh.



99 habilidades de afrontamiento

- Construye un fuerte de almohadas.
- Haga un viaje largo y agradable.
- Completa algo que has estado posponiendo.
- Dibuja sobre ti mismo con un marcador.
- Adopte un nuevo pasatiempo.
- Busque recetas, cocine una comida.
- Salga durante 15 minutos.
- Crear o construir algo.
- Orar.
- Haz una lista de las bendiciones en tu vida.
- Lee la Biblia.
- Ve a la casa de un amigo.
- Salta sobre un trampolín.
- Mira una película vieja y feliz.
- Comuníquese con una línea directa o con su terapeuta, si lo desea, puede hacerlo al 1-800-448-3000.
- Habla con alguien cercano a ti.
- Montar en bicicleta.
- Alimenta a los patos, pájaros o ardillas.
- Color.

99 habilidades de afrontamiento

- Memoriza un poema, obra de teatro o canción.
- Estirar.
- Busca cosas ridículas en Internet.
- "Comprar" online (sin comprar nada).
- Combina los colores de tu guardarropa.
- Mira los peces.
- Haz una lista de reproducción de tus canciones favoritas.
- Juegue el "juego de 15 minutos". (Evita algo durante 15 minutos, cuando se acabe el tiempo, empieza de nuevo).
- Planifique su boda/graduación/otro evento.
- Planta algunas semillas.
- Busque su casa o automóvil perfecto en línea.
- Intente formar tantas palabras como sea posible con su nombre completo.
- Ordena/edita tus imágenes.
- Juega con un globo.
- Date un tratamiento facial.
- Juegue con su juguete favorito de la infancia.
- Empieza a coleccionar algo.
- Jugar videojuegos/computadoras.



99 habilidades de afrontamiento

- Limpia la basura en tu parque local.
- Mire yourlifeyourvoice.org.
- Envía un mensaje de texto o llama a un amigo.
- Escríbete una carta que diga "Te amo porque...".
- Busque nuevas palabras y úselas.
- Reorganizar los muebles.
- Escribe una carta a alguien que quizás nunca envíes.
- Sonríe a cinco personas.
- Juega con tu hermano/hermana/sobrino/sobrina pequeño.
- Sal a caminar (con o sin un amigo).
- Arma un rompecabezas.
- Limpia tu habitación/armario.
- Intente hacer el pino, las volteretas o las flexiones hacia atrás.
- Yoga.
- Enséñale a tu mascota un nuevo truco.
- Aprender un nuevo lenguaje.
- Mueve TODO lo que hay en tu habitación a un nuevo lugar.
- Reúnete con amigos y juega al frisbee, al fútbol o al baloncesto.
- Abraza a un amigo o familiar.

**Esta página ha sido
intencionalmente
dejada en blanco.**

BRIGHT FUTURE

VÍDEO MUSICAL CON LETRA



SCAN ME



Bright Future



I got a bright future (4x)

I woke up this morning feeling good and feeling strong (oh)
Took a few deep breaths in and out and I moved on (oh)
But sometimes I don't feel so good
Don't feel like myself (oh)
But I know I'm not alone I can always ask for help

Gonna keep my head up make sure I speak up
When I'm feeling low
Not gonna give up
Gonna let the world know I'm here
Let the world know I'm here

Chorus

I've got a bright future
I've got a bright future
I can't forget to look ahead
Oh oh ooooh
I got a
Aye
Bright Future
Aye I got a bright future (3x)

I express who I am yes I'm gonna always be me
And when I feel the pressure make sure I choose wisely
Cause I'm living for today
And planning for tomorrow
Gotta keep my light lit up and glow

Gonna keep my head up make sure I speak up
When I'm feeling low
Not gonna give up
Gonna let the world know I'm here
Let the world know I'm here

Chorus

I've got a bright future
I've got a bright future
I can't forget to look ahead
Oh oh ooooh I got a
Aye
Bright future
Aye I got a bright future (3x)

Gonna keep my head up make sure I speak up
No no no I'm not giving up
Gonna keep my eyes on my bright future
Keep my eyes on my bright future
Deep inside I can feel my light
Not gonna run, gonna let it shine
Gonna keep my eyes on my bright future
Keep my eyes on my bright future

Aye I got a bright future (4x)

© Mariama Whyte of Earth to Mars Entertainment, LLC



Bright Future

Written by Mariama Whyte

Transcribed by Phillip K Jones II

Score

Moderato

Voice

I've got s bright fu ture I've got a bright fu ture I've got a bright fu ture

A

I've got a bright fu ture I woke up this mor ning feel ing good and feel ing strong oh

Took a few deep breaths in and out then I moved on oh But some time I don't feel so good don't

feel like my self oh But I know I'm not a lone I can al ways ask for help gon na

Copyright 2023 Mariama Whyte/Honnie's Song
All Rights Reserved Used by Permission

Bright Future

2

13

Vox

keep my head up make sure I speak up when I'm feel ing low I'm not gon na give up gon na

15

Vox

let the world know I'm here Let the world know I'm here I've got a bright fu ture

17

19

Vox

I've got a bright fu ture I can't for get to look a head

23

Vox

Oh oh oh I've got a I've got s bright fu ture I've got a bright fu ture

B

Bright Future

3

26 C

Vox

I've got a bright fu ture I've got a bright fu ture I ex press who I am yes I'm gon na

29

Vox

al ways be me oh And when I feel the pres sure make sure I choose wise ly oh

32

Vox

cause I'm liv ing for to day and plan ning for to mor row oh got ta keep my light lit up and

35 36

Vox

glow Gon na keep my head up make sure I speak up

Bright Future

4

37

Vox

when I'm feel ing low I'm not gon na give up gon na let the world know I'm here —

39

Vox

Let the world know I'm here I've got a bright fu ture I've got a bright fu ture

40

43

Vox

I can't for get to look a head Oh oh oh I've got a

D

Vox

I've got s bright fu ture I've got a bright fu ture I've got a bright fu ture

Copyright 2023 Mariama Whyte/Honnie's Song
All Rights Reserved Used by Permission

Bright Future

5

50 51

Vox

I've got a bright fu ture gonna keep my head up make sure I speak up no no no I'm not giv ing up gon na

53

Vox

keep my eyes on my_ bright fu ture keep my eyes on my_ bright fu ture Deep in side I can feel my light

56

Vox

Not gon na run_ gon na let it shine_ gon na keep my eyes on my_ bright fu ture

58 E

Vox

keep my eyes on my_ bright fu ture I've got s bright fu ture I've got a bright fu ture

Copyright 2023 Mariama Whyte/Honnie's Song
All Rights Reserved Used by Permission

Bright Future

6

61

Vox

I've got a bright fu ture I've got a bright fu ture

Copyright 2023 Mariama Whyte/Honnie's Song
All Rights Reserved Used by Permission

**Esta página ha sido
intencionalmente
dejada en blanco.**

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
Es solo alcohol	X	X	X	X	X	X	X	X	X
¡As al rescate! ¡Superpoder activado!	X	X	X	X	X	X	X	X	X
¿Qué tan bien puedes funcionar?	X	X	X	X	X	X	X		X
¿Cuál es la alternativa?	X	X	X	X	X	X	X		X
El dinero importa: romper el banco	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ser tu yo auténtico: transiciones	X	X	X	X	X	X	X		X
Cómo afrontar la decepción	X	X	X	X	X	X	X		X
La decisión es tuya	X	X	X	X	X	X	X		X
¡Yo sano, tú sano!	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo	X	X	X	X	X	X	X		X
Práctica de gratitud	X	X	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
¿A quién puedo acudir?	X	X	X	X	X	X	X		X
Convertirse en un influyente positivo	X	X	X	X	X	X	X		X
El poder de las redes sociales	X	X	X	X	X	X	X		X
Los peligros del fentanilo	X	X	X	X	X	X	X		X
Redes sociales y salud mental	X	X	X	X	X	X	X		X
Consciencia	X	X	X	X	X	X	X		X
Años maravillosos	X	X	X	X	X	X	X		X
Mejor juntos	X	X	X	X	X	X			X
Superar la procrastinación	X	X	X	X	X	X			X
¿Quién está en la habitación?	X	X	X	X	X	X	X	X	X
¿Son sus objetivos INTELIGENTES? ¡Convirtiendo sueños en metas!	X	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
Goal Digger Construyendo un sueño que puedas seguir	X	X	X	X	X	X	X		X
¿Eres un buen amigo?	X	X	X	X	X	X	X		X
Concientización y prevención del suicidio	X	X	X	X	X	X	X	X	X
El monólogo interior: el desalojo del diálogo interno negativo	X	X	X	X	X	X	X		X
Encontrar tu alegría	X	X	X	X	X	X	X		X
El cuidado personal es una necesidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comprender la presión de grupo	X	X	X	X	X	X	X		X
Libre de drogas, yo saludable	X	X	X	X	X	X	X		X
Superadores de la presión de grupo	X	X	X	X	X	X	X		X
Solo di si	X	X	X	X	X	X	X		X
Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera	X	X	X	X	X	X	X		X
Devolver a la comunidad/servir/ayudar a los demás	X	X	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
La gratitud es la mejor actitud	X	X	X	X	X	X	X		X
¿Qué haces con una oportunidad?	X	X	X	X	X	X	X		X
ciberbullying	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reduciendo estrés	X	X	X	X	X	X	X	X	X
El acoso nunca está bien	X	X	X	X	X	X	X		X
No aprietes el gatillo	X	X	X	X	X	X	X		X

**Esta página ha sido
intencionalmente
dejada en blanco.**



D-B-H-D-D

Cinta Roja

365

ESTACIÓN DE RELAJACIÓN

Para estudiantes de secundaria



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



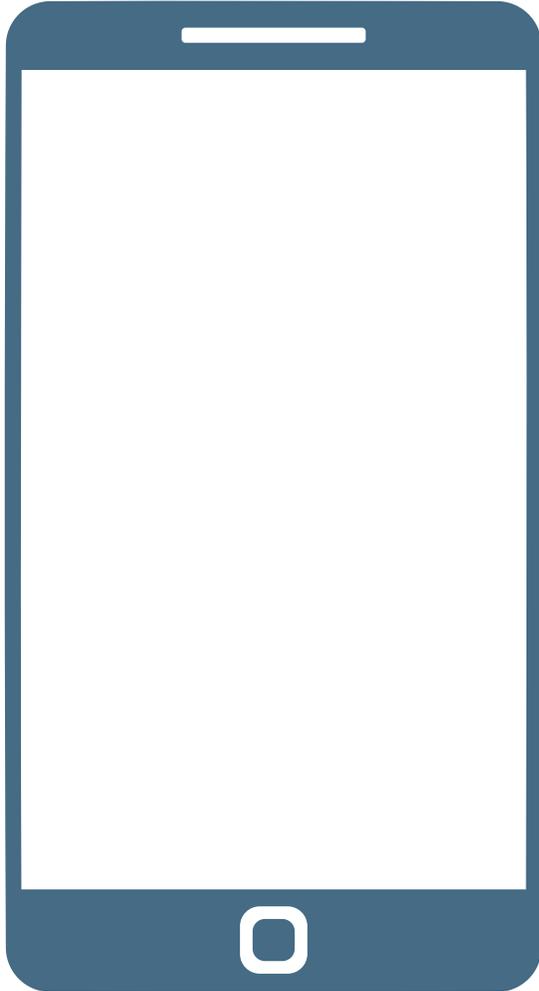
D·B·H·D·D

Georgia Department
of Behavioral Health &
Developmental Disabilities



¡Todo sobre mí!

Mi selfie



Mi nombre es _____

Amo _____

soy bueno en _____

Mis favoritos

Alimento _____

Color _____

Sujeto _____

Actividad _____

Animal _____

Estación _____

Cuatro palabras que me describen

1 _____

2 _____

3 _____

Datos curiosos sobre mí



¡Planeando ser mi mejor yo!

Metas universitarias y/o profesionales

Metas escolares

Acciones a tomar

Acciones a tomar



¡Diversión para colorear!

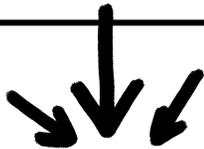
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





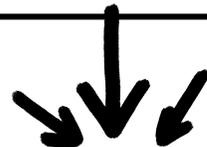
¡Planeando ser mi mejor yo!

Metas familiares



Acciones a tomar

Metas de salud

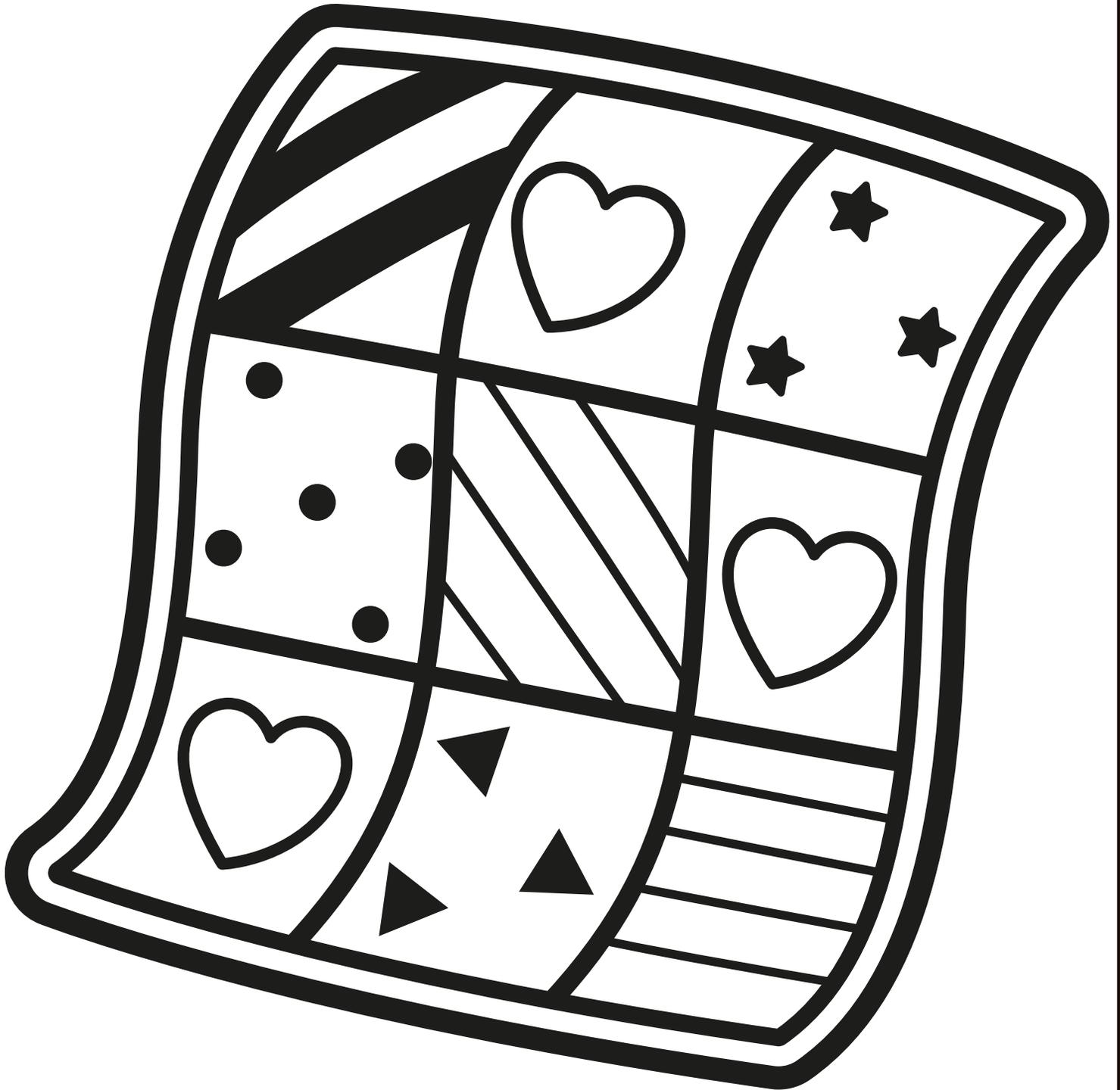


Acciones a tomar



Edredón agradecido

¿De qué estás agradecido? Crea tu propia colcha de agradecimiento como recordatorio de aquellas cosas que te traen alegría. Escribe algo por lo que estés agradecido en cada cuadrado.





Véalo claramente

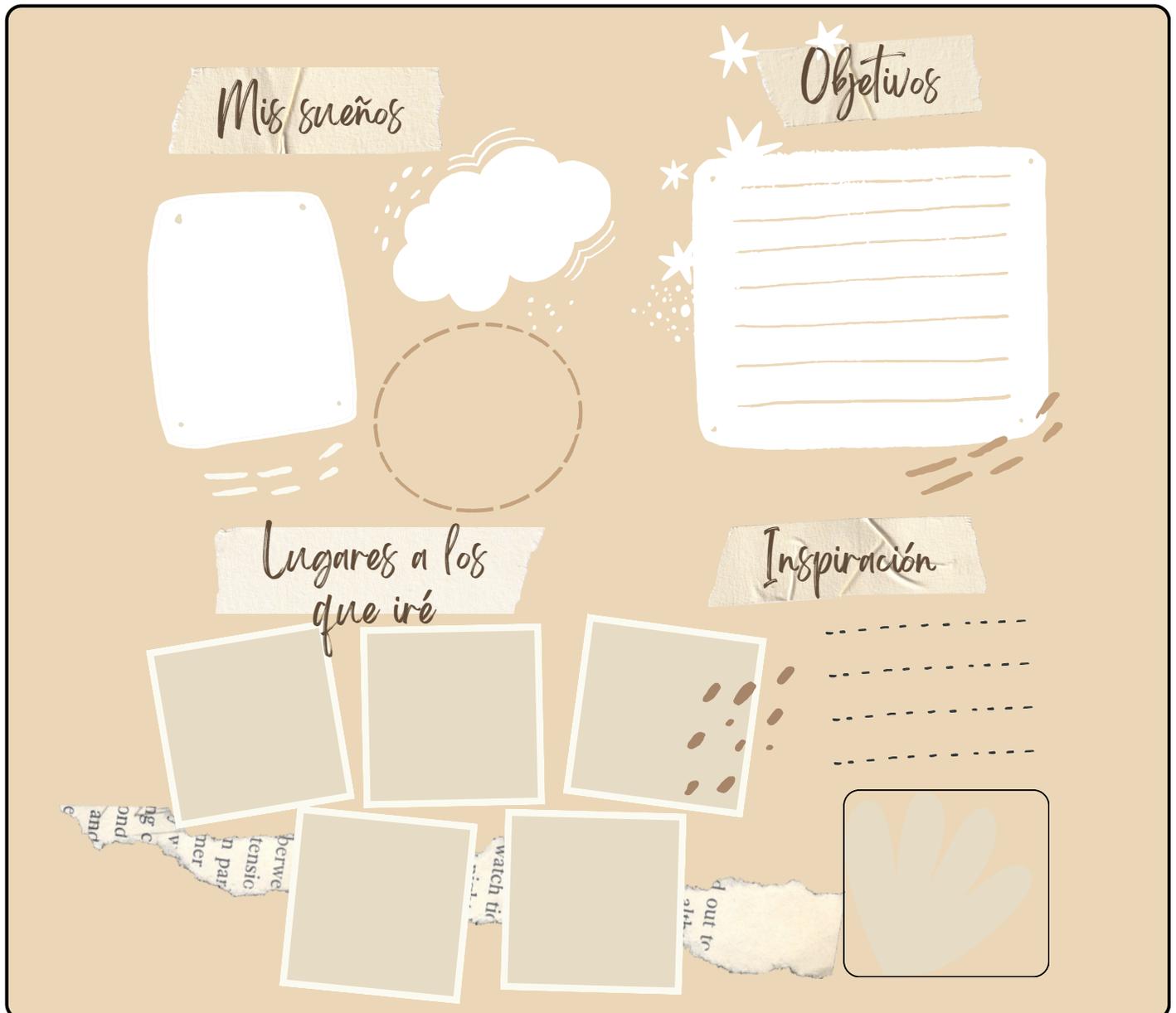
Busque imágenes relacionadas con sus objetivos y colóquelas en una cartulina. Sea lo más creativo que pueda. También puedes agregar imágenes o palabras.

Materiales necesarios:

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



Coloca tu tabla en algún lugar cercano para mantenerte concentrado.





¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





La hora del té

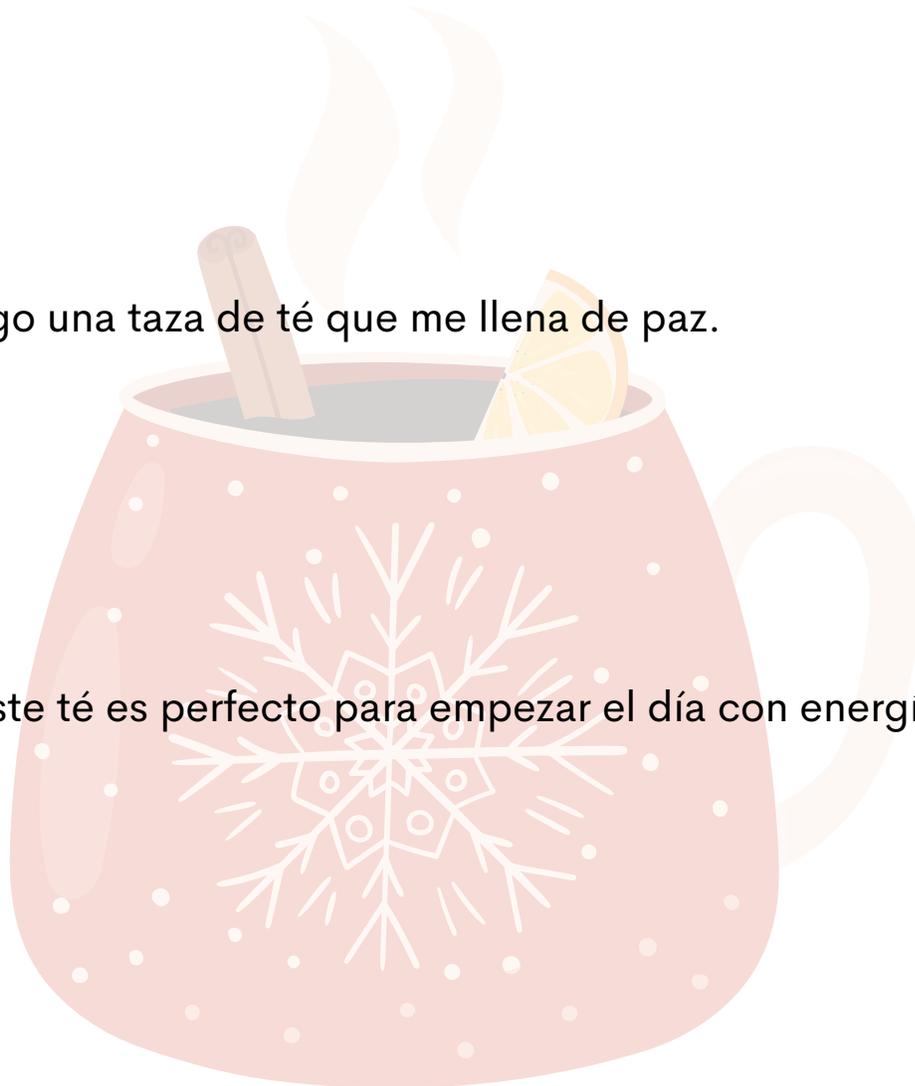
Prepara una taza de tu bebida caliente favorita. Mientras lo disfrutas, tómate un tiempo para crear un poema acróstico que brinde consejos sobre todo lo relacionado con la construcción de un futuro saludable. El siguiente ejemplo utiliza las letras de la palabra té. Quizás prefieras café, cacao u otra cosa. Siéntete libre de usar las letras en tu bebida favorita. ¡Intenta crear un video para difundir tu mensaje a tus amigos y familiares mientras bebes!

t

Tengo una taza de té que me llena de paz.

é

Éste té es perfecto para empezar el día con energía.





La hora del té





¡Toma 5!

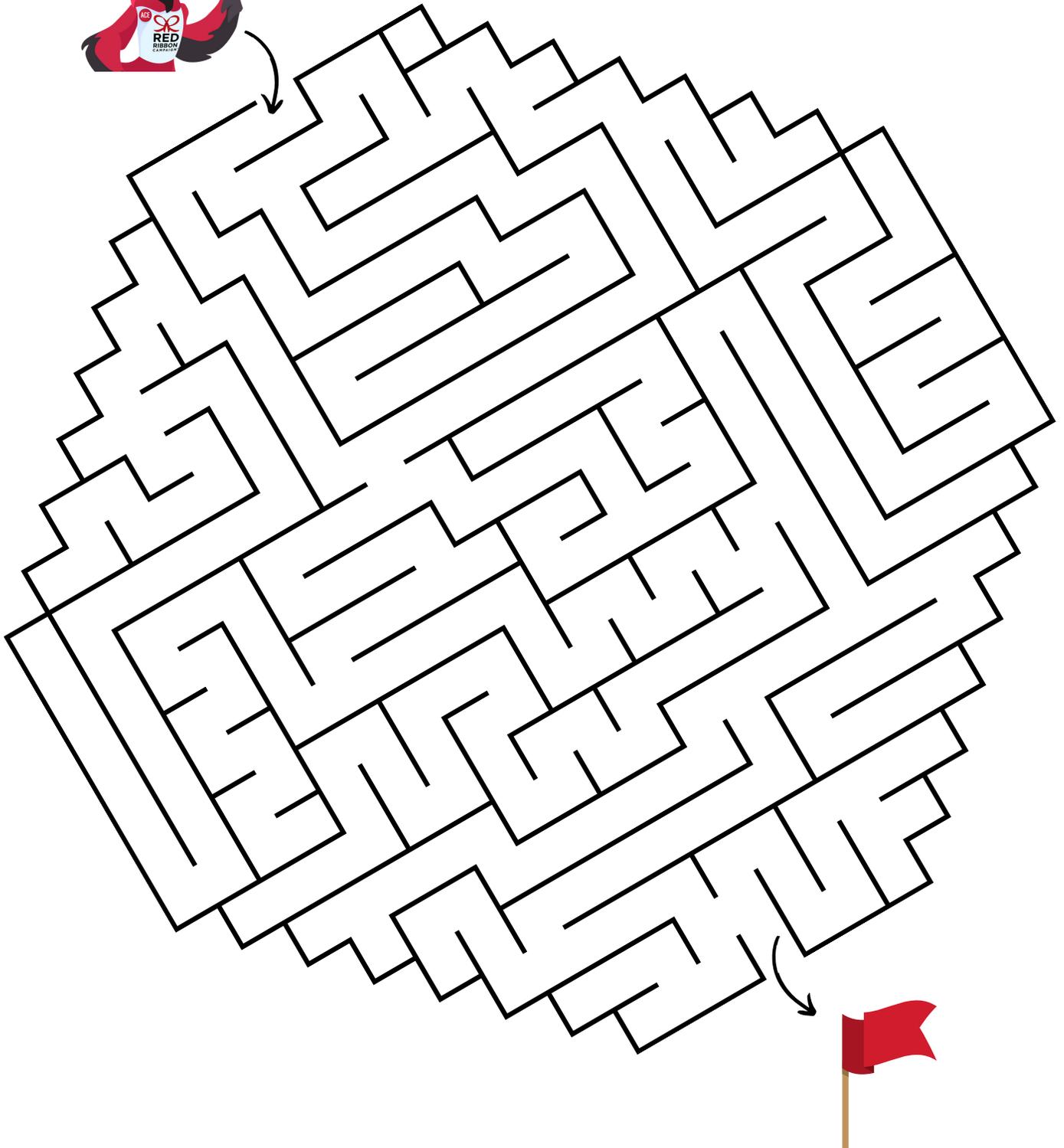
El 15 de agosto es el Día Internacional de la Relajación, ¡pero es una gran idea hacer de la relajación parte de tu rutina diaria! Elija cinco posturas de yoga de la imagen a continuación. Mantén cada postura durante un minuto cada una. ¡Está bien si se tambalea o si no es perfecto! ¡Cuanto más practiques, 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.





Marcar ¡Laberinto divertido!

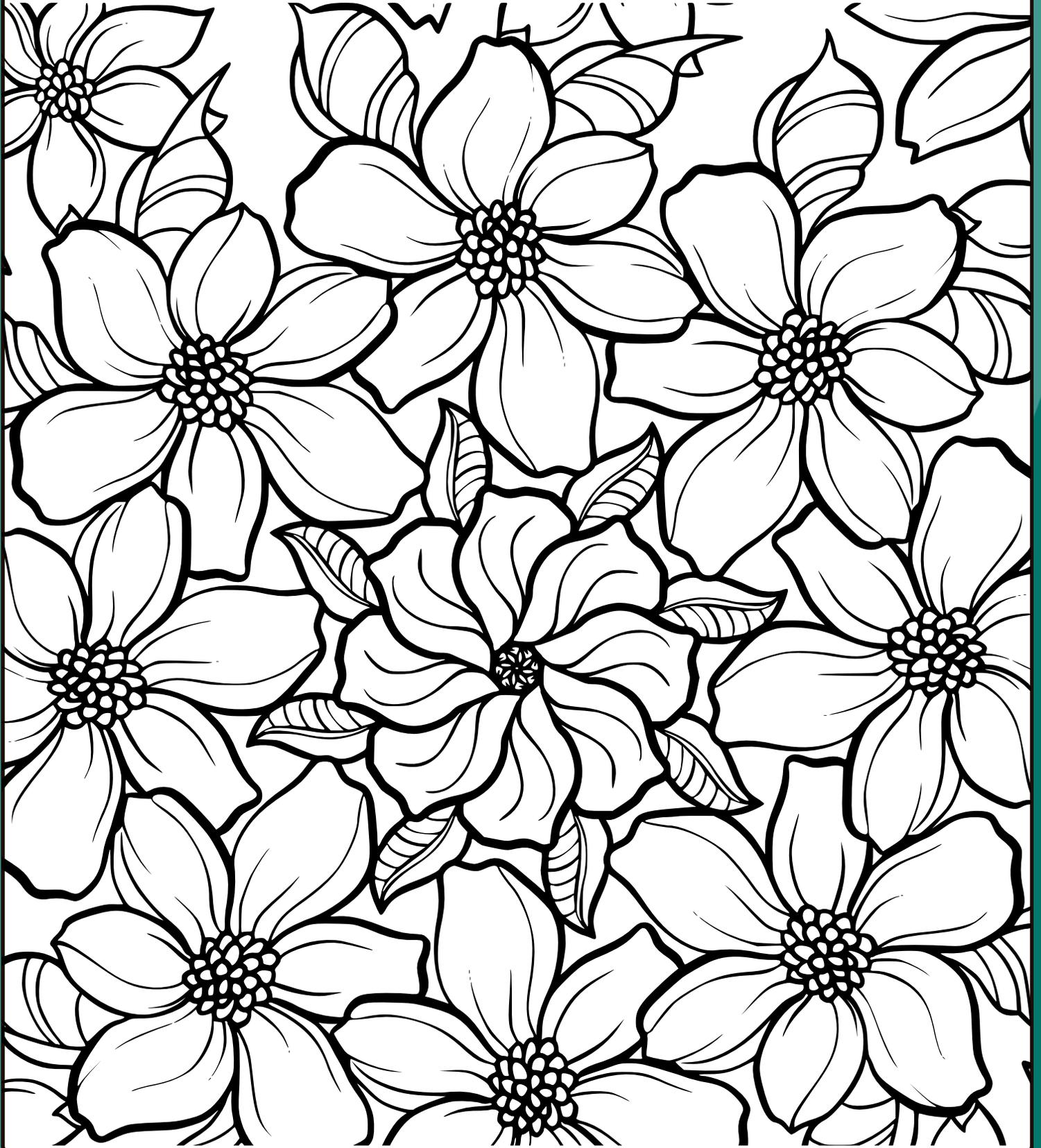
¡Ayuda a Ace a encontrar su brillante futuro!





¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





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. ¡Intentalo! Utilice el código proporcionado (o elija sus colores favoritos) para completar esta imagen





¿Cómo manejas la decepción?

En mis propias palabras, la decepción es...

Un momento en el que me decepcioné...

Mi respuesta a la decepción...

¿Fue esa la mejor respuesta?

¿Cómo podría haber respondido de manera diferente?

Cuando estoy decepcionado, puedo hablar con



¿Tienes metas?

Hay algunas cosas que compramos tan pronto como decidimos que las queremos, y hay otras cosas que podemos comprar después de haber ahorrado suficiente dinero para pagarlas. ¿Qué es algo que realmente quieres comprar? Puede ser para ti o para otra persona.
¡Crea un plan para hacerlo realidad!

Artículo que deseo comprar

¿Cuánto cuesta el artículo?

¿Cuál es mi plan para ahorrar para el artículo?





¡Diversión en un laberinto sin drogas!

¡Ace sabe lo importante que es estar libre de drogas! ¡Ayúdalo a asegurarse de que haga precisamente eso!





Siga las órdenes del Dr.

A menudo escuchamos sobre los peligros de lo que muchos llaman "drogas callejeras", sin embargo, los medicamentos recetados también pueden ser dañinos cuando no se usan según las indicaciones. Los médicos dan instrucciones explícitas sobre cualquier medicamento que recetan a sus pacientes. A pesar de esto, algunas personas todavía optan por ignorar esas instrucciones. Complete la información a continuación y cree un anuncio de servicio público para enseñar a otros sobre los peligros de todas las drogas. Compártelo en tus páginas de redes sociales y envíalo por mensaje de texto a familiares y amigos.



Medicamentos con receta

1.

2.

3

Otras drogas

1.

2.

3



Medicamentos recetados (nocivos)

1.

2.

3



Otras drogas (dañinas)

1.

2.

3



Pero primero... ¡piensa!

Piensa en alguna vez que dijiste algo que molestó a alguien o alguien dijo algo que te molestó a ti. Utilice la siguiente guía para determinar si realmente había algún motivo para estar molesto.

P Pensar	
E Es importante	
N Nunca dejes	
S Siempre debes	
A Antes de actuar	
R Reflexionar	





¿Estás socialmente apto?

Durante las próximas dos semanas, controle la cantidad de tiempo que pasa actualmente en las redes sociales. Utilice las funciones de su teléfono para ayudarle.

	L M M J V S D		L M M J V S D
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

¿En qué es algo en lo que realmente necesitas concentrarte? ¿Una clase en la escuela? ¿Capacitación? ¿Solicitudes para la universidad? ¿Servicio comunitario? ¿Limpieza? Desarrolle un plan para utilizar parte de ese tiempo en las redes sociales para alcanzar otros objetivos.



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

		9	2	7		3	5	6
	3		8		6	4		2
6	2				4	7		8
	5		9	1		8		
	8	3		4				9
4	9			8				1
	1		7					
	7			2	5		6	3
			1					7



¡Diversión para colorear!

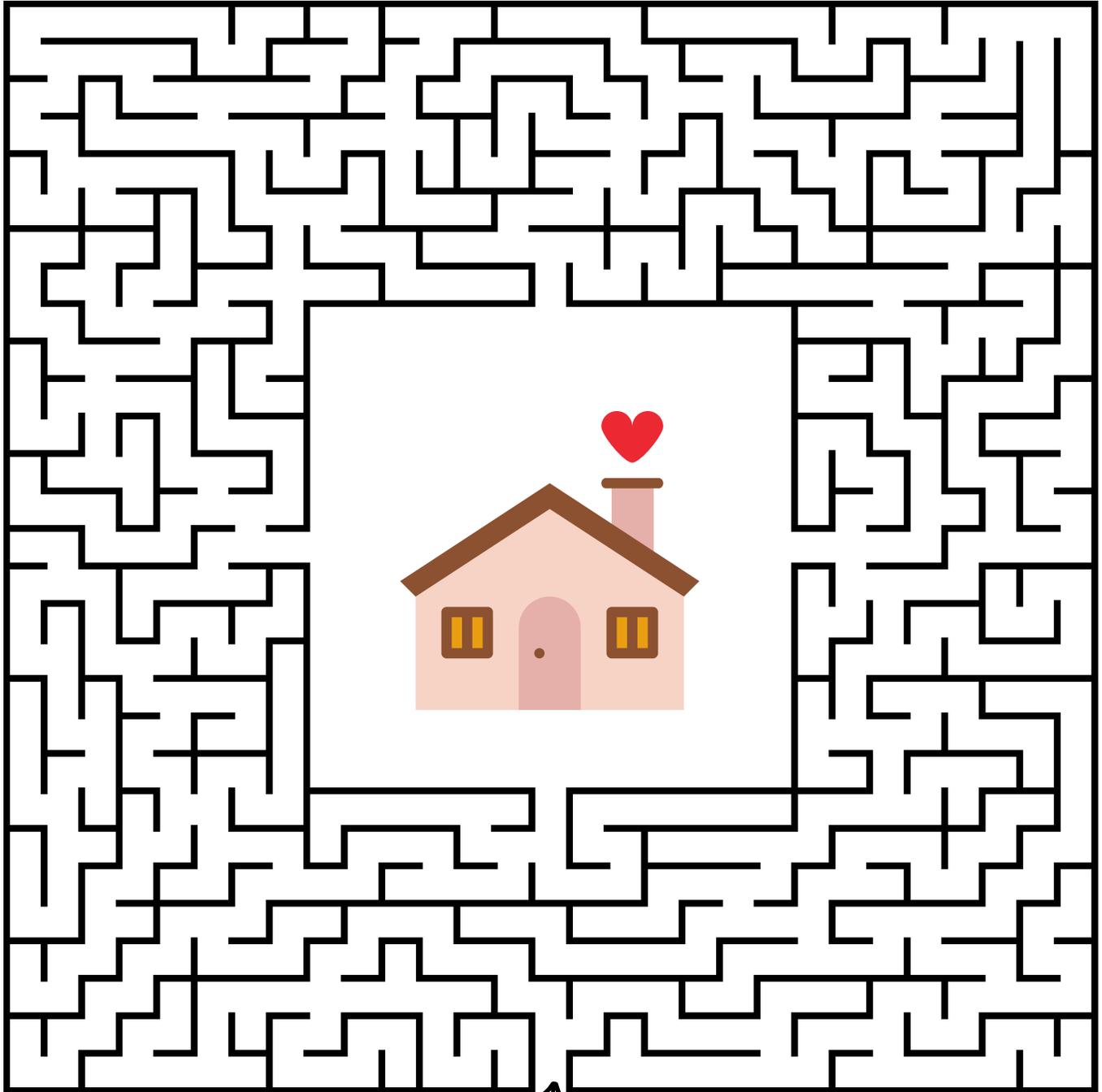
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





¡Diversión en el laberinto en casa!

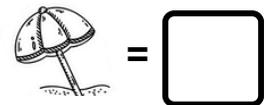
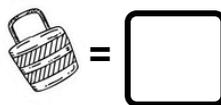
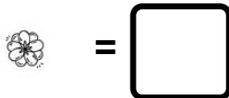
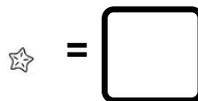
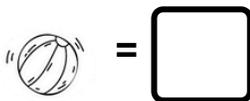
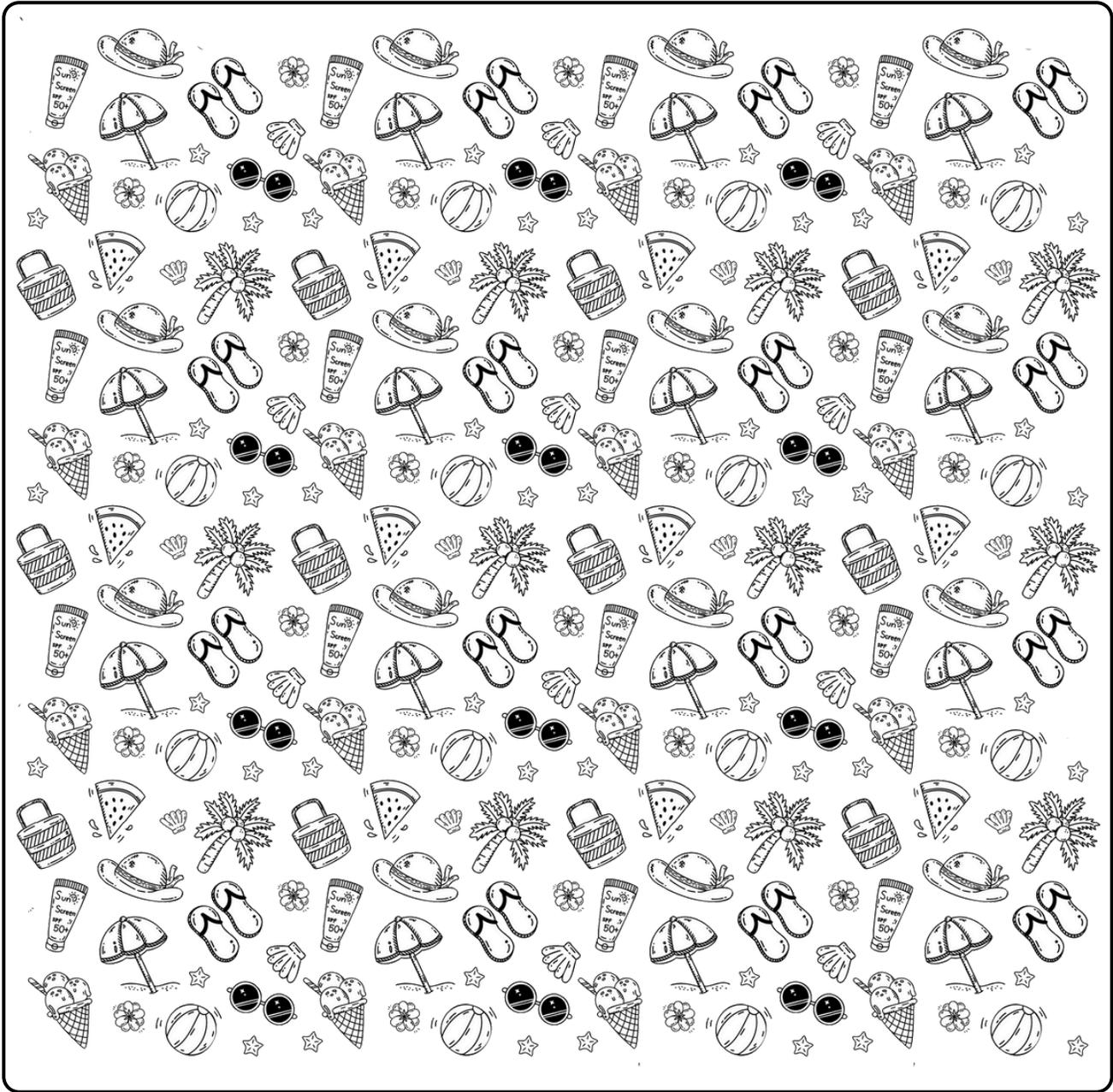
Ace sueña con tener una bonita casa. ¡Él puede tenerlo con tu ayuda!





Vacaciones en la playa, veo, veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





El picnic de
verano perfecto



PICNIC DE VERANO PERFECTO





El picnic de verano perfecto

- ¡Agosto es el Mes Nacional del Picnic! Planifica el picnic perfecto para tus amigos o familiares.
 - 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 de su elección para ver si les gustaría unirse a usted. Puedes escribir o grabar tu invitación.
- ¿La persona a la que quieres invitar vive fuera de la ciudad? ¡No hay problema! ¡Incluye una opción virtual para conectarte desde donde estés!



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

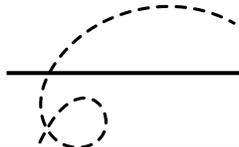
- Ubicación, fecha y hora 
- Menú de alimentos y bebidas. 
- Suministros para picnic (cestas, toallas de papel, vasos, etc.) 
- Elementos para la instalación (mantas, almohadas, sillas, etc.)
- Juegos/Equipo 
- Invitación 





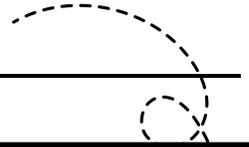
El picnic de verano perfecto.

Ubicación / Fecha / Hora



Elementos para la configuración

Juegos/Ideas



Suministros para picnic



Planificación del picnic de verano

Menú de Alimentos y Bebidas

Menu

Invitación



El picnic de verano perfecto Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

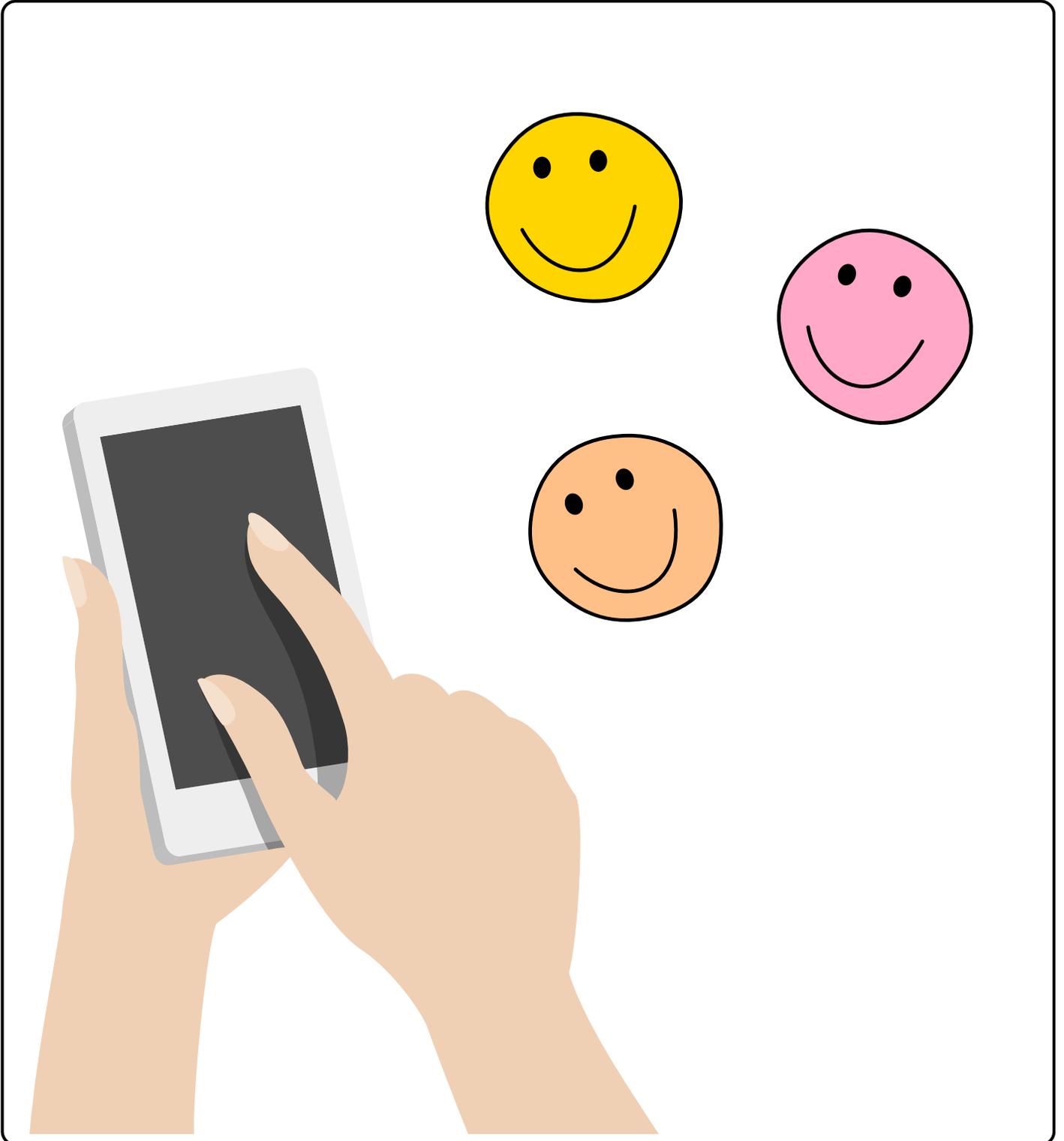
Banco de palabras

Juegos	Cesta	Postre	Mantel	Sándwich
Cartas	Uvas	Tenedor	Ensalada	Tazas
Hierba	Hormiga	Insectos	Patata	Paraguas
Cuchillo	Platos	Sandía	Fresas	Papas fritas
Cuchara	Servilletas	Pelotas	Manta	



¡Sonrisa!

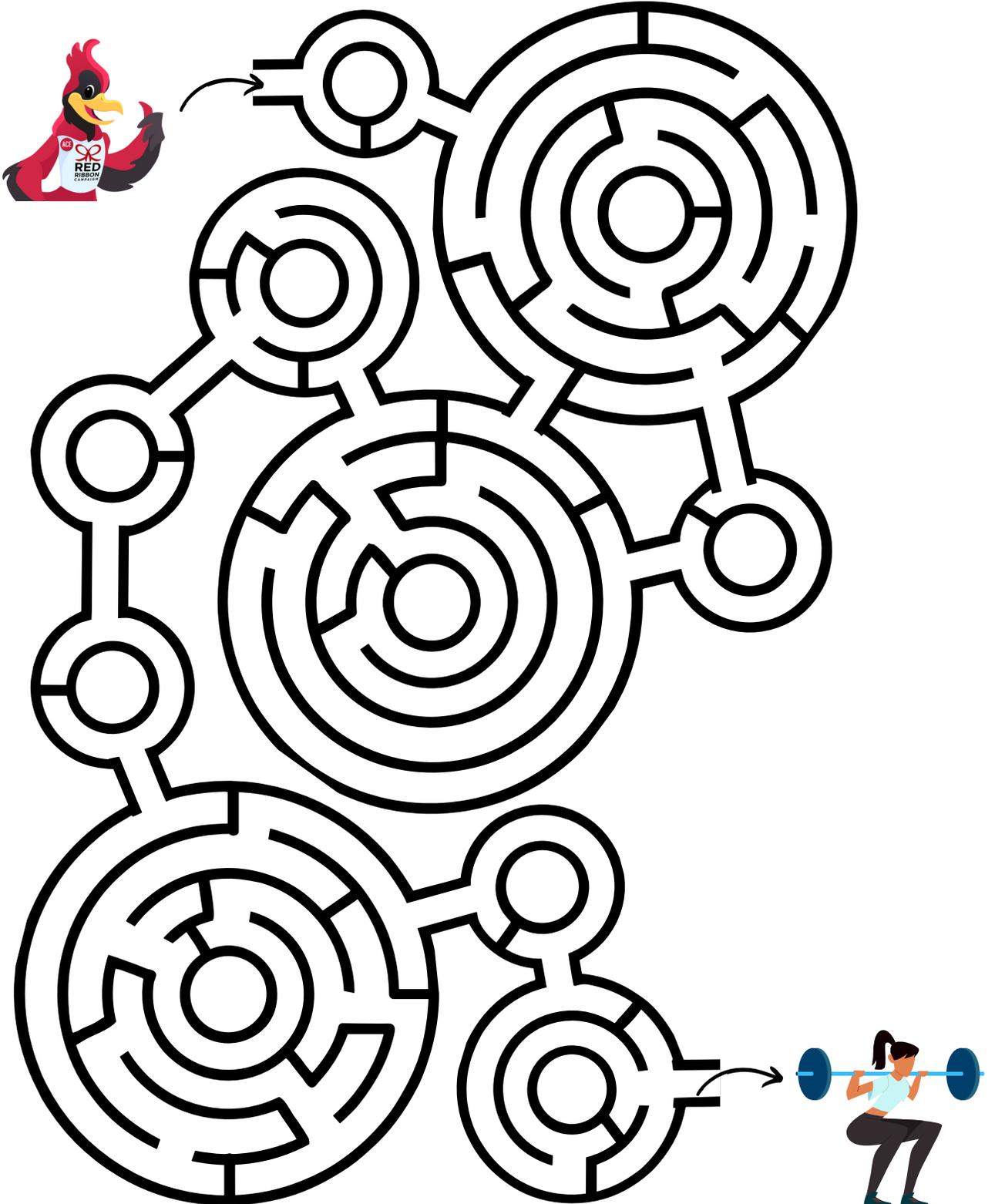
Desplácese por las imágenes en su teléfono. Elige 3 fotografías que tomaste con 3 seres queridos diferentes. Envíe cada imagen con una nota que diga: "¿No nos vemos geniales? 😊" ¡Acabas de hacer sonreír a alguien!





¡Diversión en el laberinto de levantamiento de pesas!

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





¡Diversión para colorear!

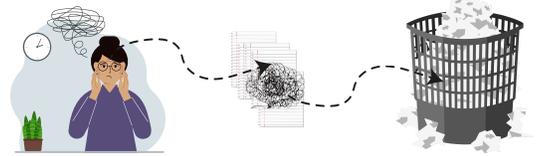
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





Hablar mal

Tener relaciones sanas con los demás comienza con tener una relación sana contigo mismo. 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!



Amistad Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

Banco de palabras

Digno de
confianza

Respetuoso

Positivo Paciente

Leal

Honesto

Confiable

Generoso

Ambicioso

Cortés

Empático

Solidario

Responsable

Considerado

Amable

Aceptante

Alentador

Buen

oyente

Compasivo



No son tus bolos promedio

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!



¡Estar saludable comienza desde dentro! ¡Tener relaciones saludables Y una dieta saludable son parte de eso! 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!





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:

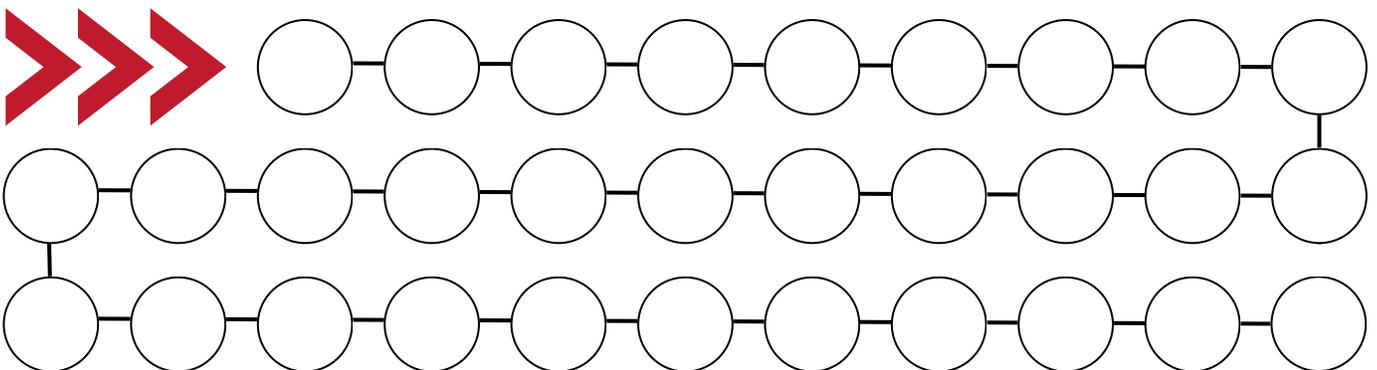
Identificar un espacio seguro

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.





Finanzas Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

O T S E U P U S E R P B O B V L B T O Ó L É U H
P H P T A O S L A Í É T F A O Í F E M T Q M M N
Ó M N S M E A É U Í Q M É U H I F Q I Ó S M É N
Z A P D O T J T Ó R M U P Í U A F Q E B M O E N
F T C I D Í P C T U Ó O Z O F I Ó Q A N S C C A
V R R I A Q I I T L F P N L V R M D L N E Z É I
S E N A D D B J O A É D R O L N E F J S D A N J
O F L F E A I T T Í Z E Ó Q C U R N I E A T U D
R O A Q I Ó C R É D I T O N D E Ó D S E E B M Í
R O T S P H L L I M É T H A É H A E N R I U É D
O J I E O I N É Q E B I U A C D O Z É L C I B I
H S P N R Í E P M C V O Ó U E S E S A E S J O F
A I A O P E A A O E O R V S F I P C B Z D J M I
J V C I F I T N É M R Q V Z H I I H B E Í Ó Í E
S L J C S U S D B U E C Q Z A Ó N U M D I B I R
F J J C J U É P O U L L A Í N O C A P D O A Z U
R O Í A M É I P F V M T D D É J N B N B Z E Ó B
S A L I F H D N É H R F E Z O D B F O Z U S S E
D J D I N Z É Ó V E E I Í H A L Q P J T A M E L
Ó O D É N A F T T E Ó D Q Í B U I U L T E S N R
R U R Z O Q I R R T R B Ó U H U P B E É É V E F
M V N E M J C Ó P T P T D H E C J S R V U J I A
L H N Q M F I L D C V N I I O Z V O E E T T B I
M O Í Í V S T S P D Z É A R É C A B P Í A J L H

Banco de palabras

Deseos	Crédito	Ahorros	Costo	Deuda	Demanda
Necesidades	Oferta	Déficit	Interés	Propiedad	Invertir
Bienes	Acciones	Finanzas	Consumidor	Mercado	Presupuesto
Jubilación		Capital	Economía	libre	Riqueza



¡Diversión para colorear!

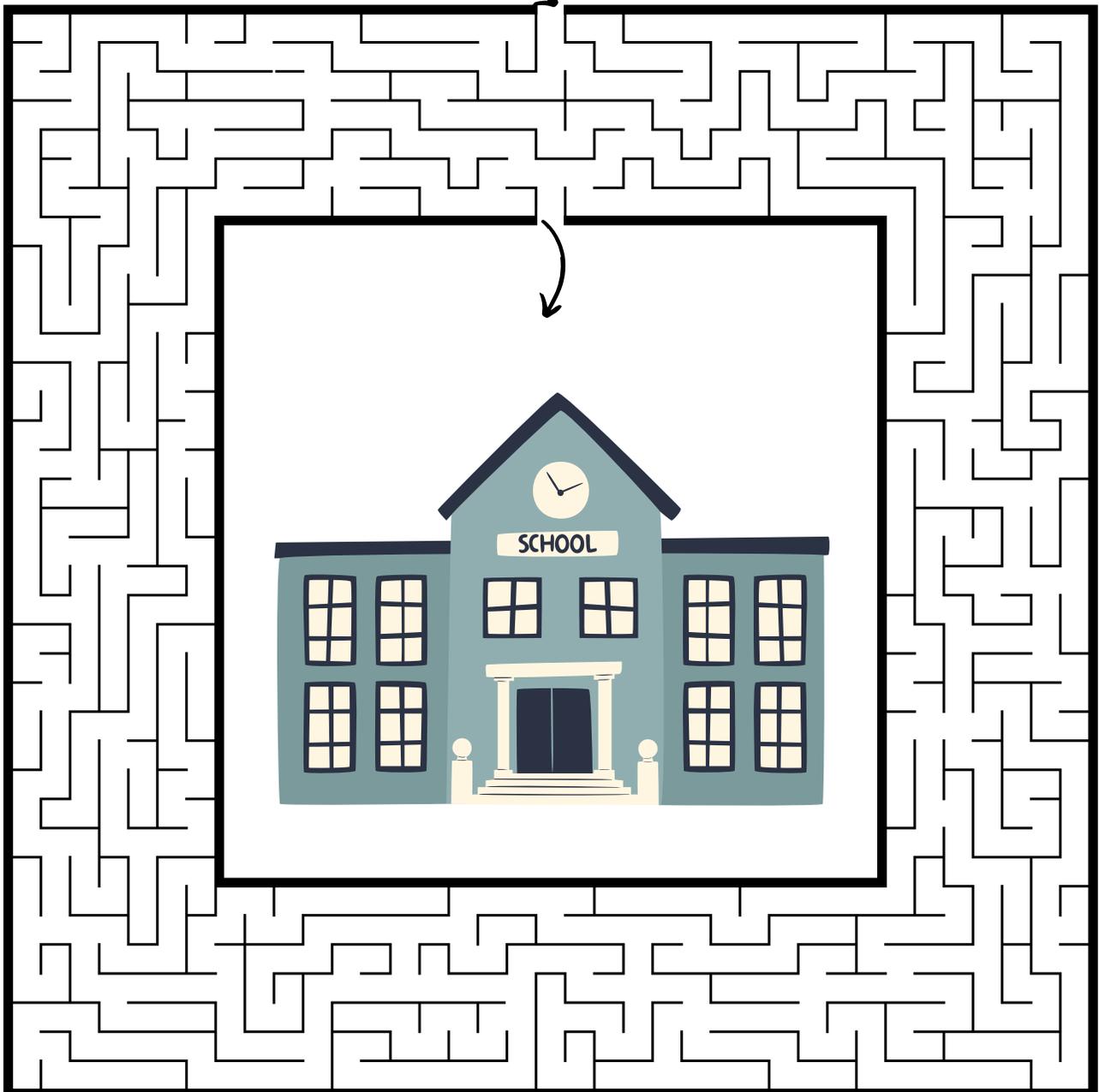
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





¡Diversión en el laberinto escolar!

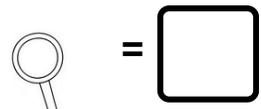
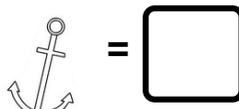
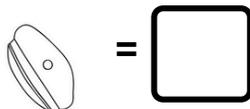
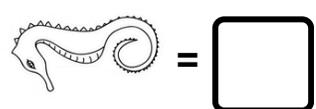
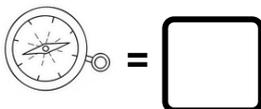
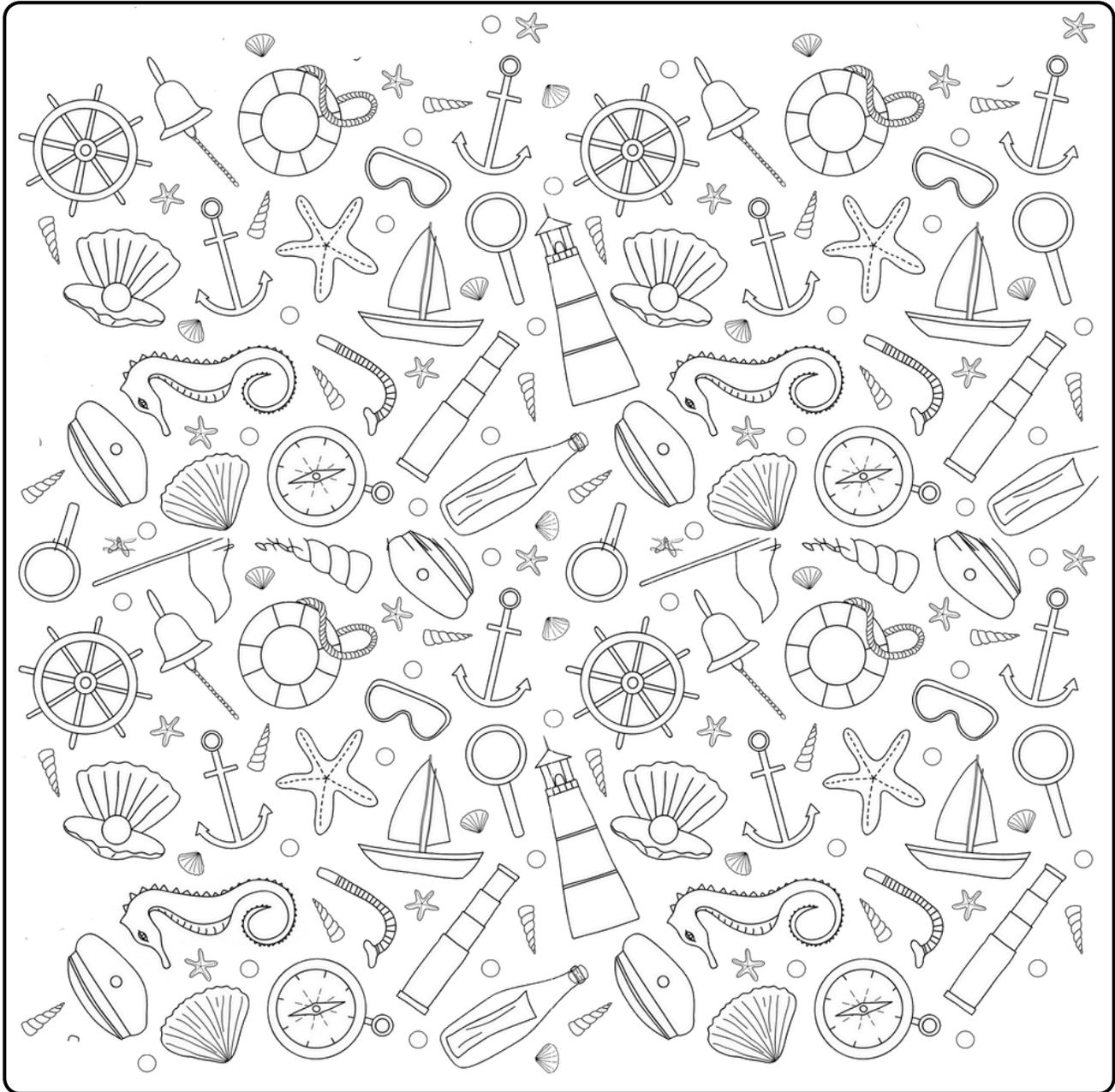
Ayuda a Ace a encontrar el camino a la escuela.





Un crucero que veo

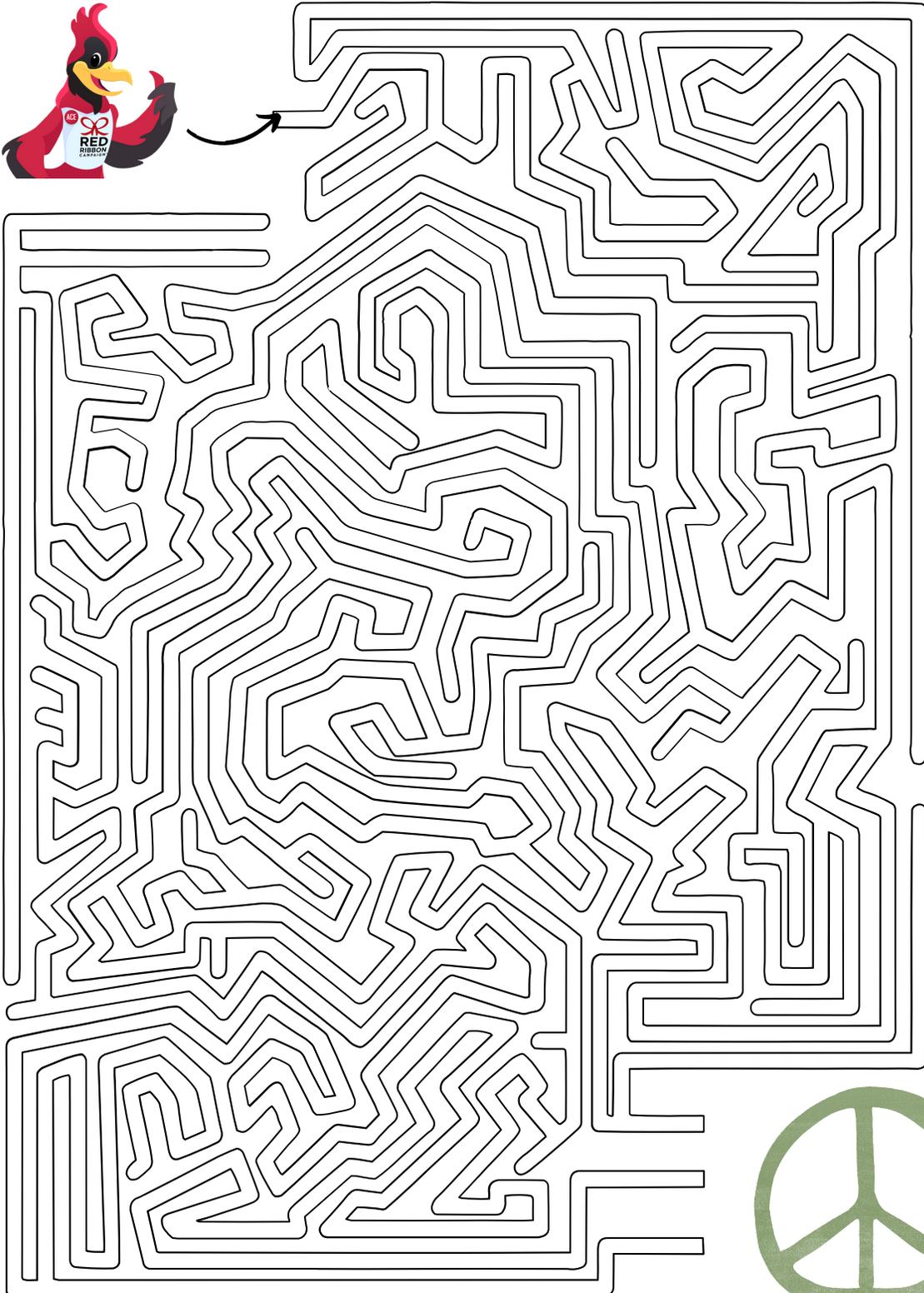
Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Diversión en el laberinto de la paz!

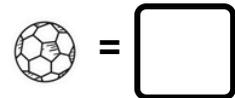
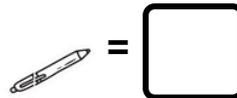
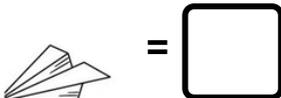
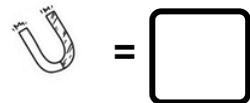
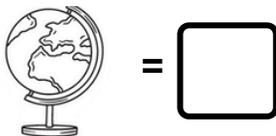
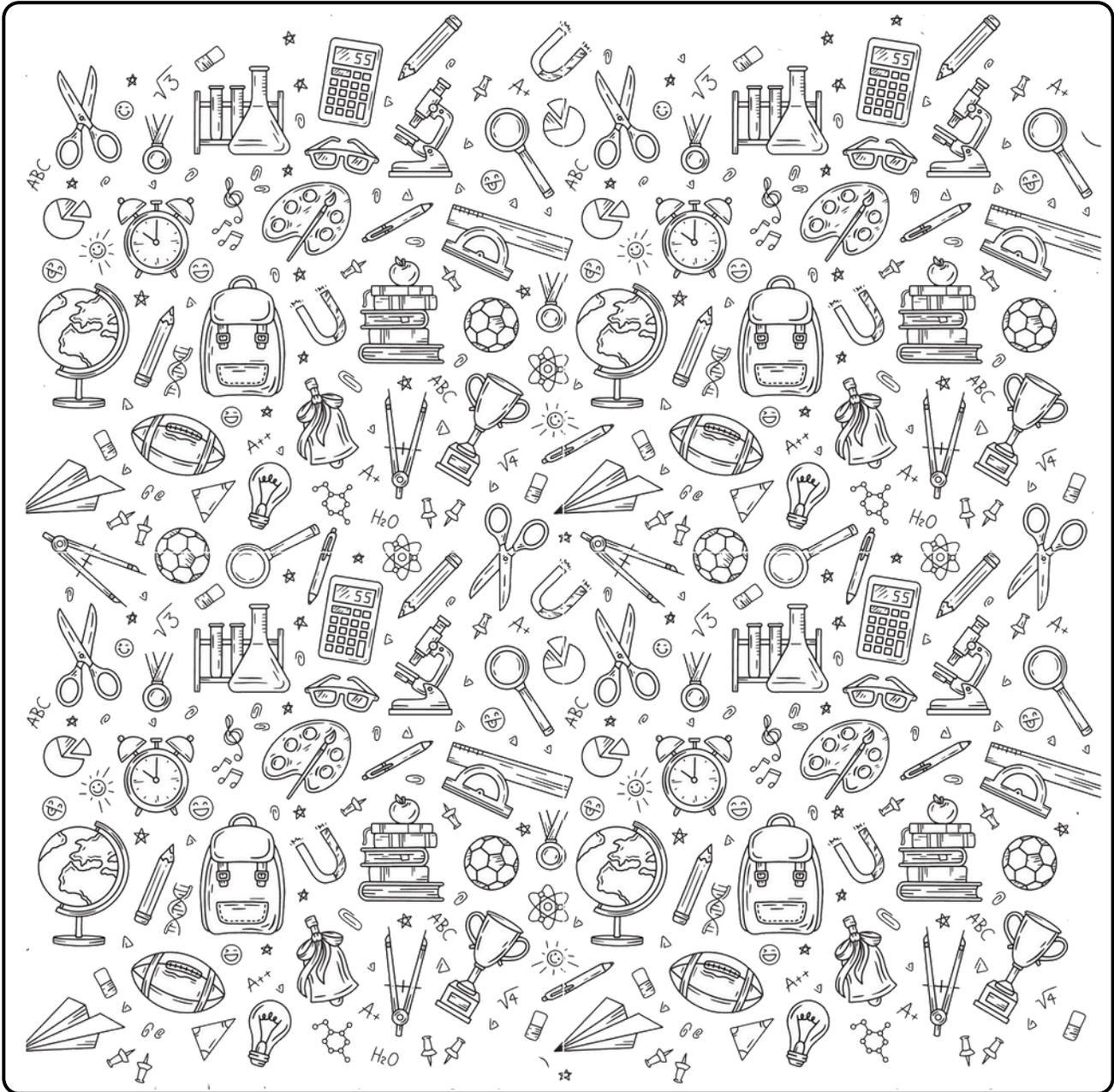
¡Ayuda a Ace a encontrar la paz!





Escuela que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

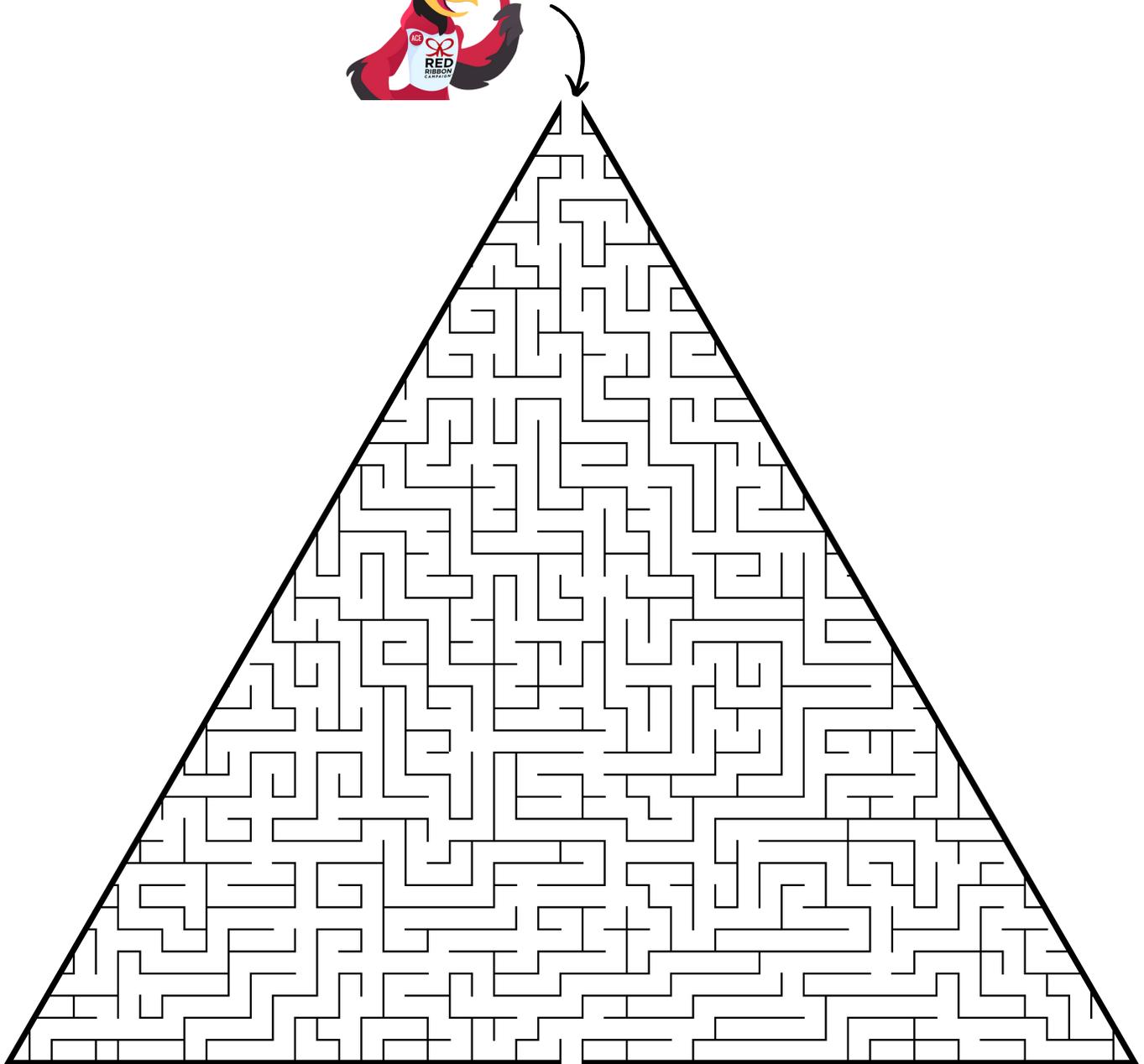
Sudoku.

8		1		4	2	9		5
3						8		
5							2	1
		8			6	1		3
	1	5	9			2	7	8
	9	3				4	5	6
9	3		1	2		5	6	
		2	4		7	3	8	
4		6					1	2



¡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.



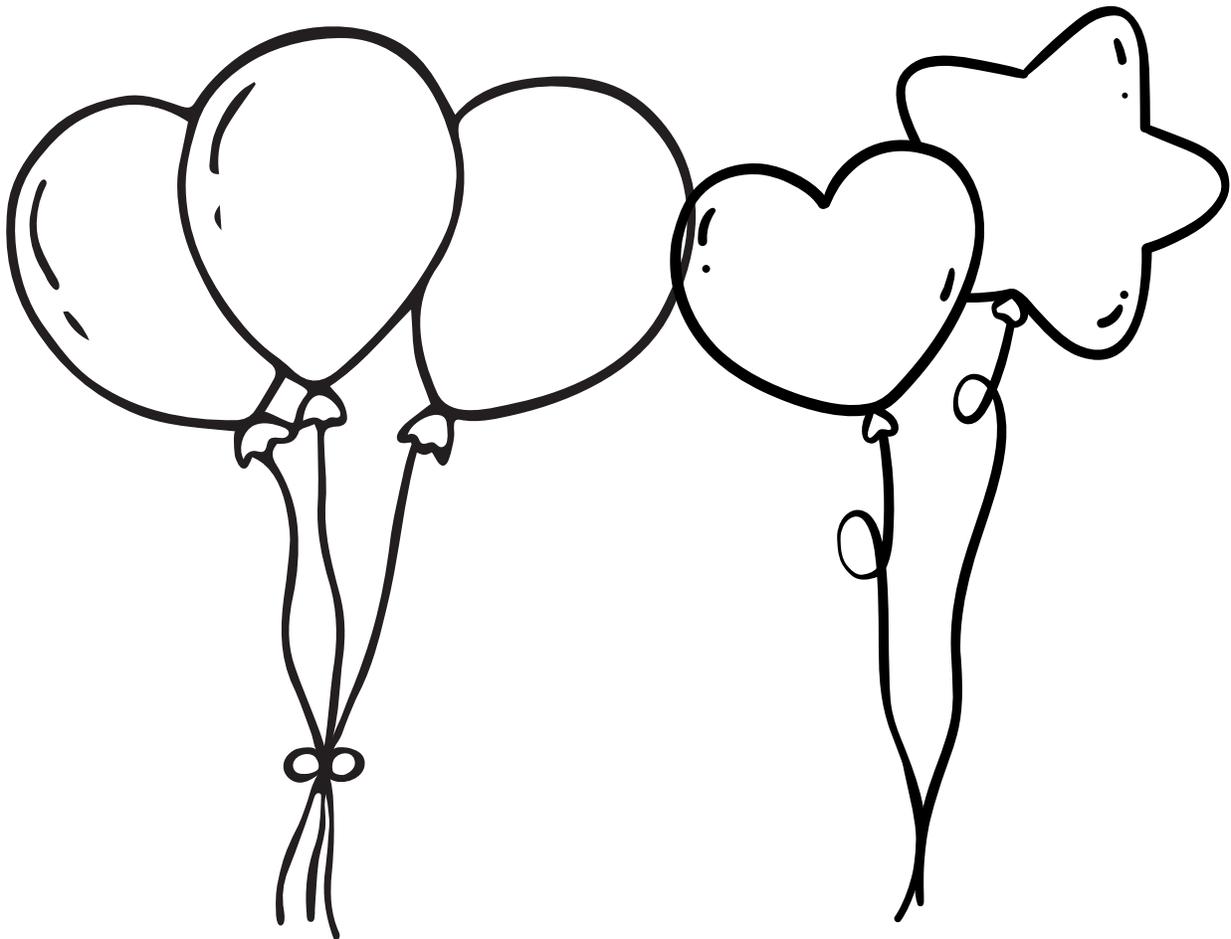


Vuelo del perdón

Piensa en 5 personas o situaciones que quieras perdonar. Es posible que desees perdonar a los demás, pero también es posible que desees perdonarte a ti mismo. Escribe el nombre de una persona o situación en cada globo. Libéralos para indicar tu voluntad de dejar pasar lo que pasó.

Materiales necesarios

- 5 globos llenos de helio por cada persona participante.
- Marcadores





Dibuja y colorea

Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.



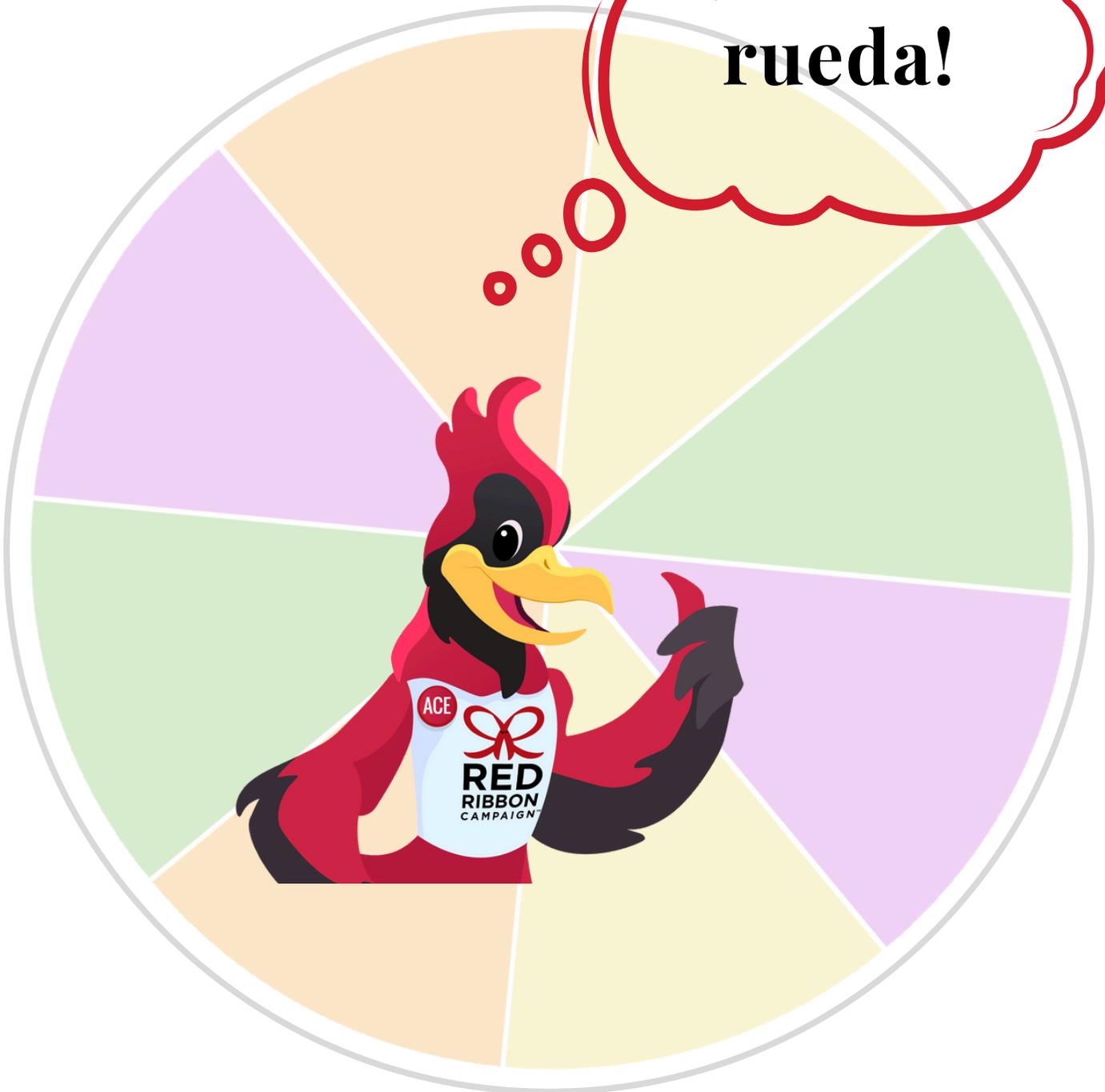


¡Gira la rueda!

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



**¡Gira la
rueda!**





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

		1		9				2
2	8		1	6	5		7	
9	6		8	7		3	1	
7	1		4		3		2	
6	3		2			4	5	
4	2	5		8	9	1	3	
	4				6		9	1
	9		7			5	4	
		2	9	4	1	7		8



¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

I D E D Í M Y C Y Í S H M N T P S T Y Y Á N U Y
 T C U F V U O O O Á V E U V M Ó D V U U N O T O
 O D A S E R E T N I S E D M Í D I Á I O U U T Ó
 I F V G M P N I I A S U M A A P A H T E E P H T
 N I A R C U D L V V M F O Y D N O F Á S C P C P
 Ó Á U M P A F I U U A P T M O I I A D I M O C T
 A H R F D A G O Ó T O C F V N R S T N I Í Á Á T
 D Y M I F P D T I R V H I Ó D F E E A N F A I N
 Á A R Y S O T Y T R V N O Ó N I R N C R O V S Y
 Y A N H F R T U L V A T E Á N L V A I E I P Í A
 C N Á Í O C N G Í E P T E D G Á I V U D N O D L
 R Á Y E O I R L D S E C N N Ó N C F P O T U H H
 Á E T P D G H Á E E T A G U O T I M E S Y A C A
 Y Ó F A F P V N R R T T Á C L R O R N A Í F C H
 Y O D U F Á P A S O Í N Á O R O R H E O L N D E
 G M S Ó G V G L E D P F S R U P V D I C N H C L
 D Á Í Y G I Ó Á R A A N V S A O A M Y D O L O P
 A D C D O V O Í V D D Í G O T D P S C F V G L V
 R F S I I P O F I U H R U H I U Ó H Í D V Ó E F
 O F T N Á C D N D A U O Á N L P A S I Ó N U C R
 F T S N O L T V O C D C U S Á E P M O Í Í T T D
 A N A Y G F E R R E F M A Y Á R H P Ó A R T A Í
 Í O Ó T U I V Á G R O R Á D O N A C I O N E S V
 Í E N F T P Á I S C F O T N E I M I C E R C Á I

Banco de palabras

Necesidades Colecta Desinteresado Pasión Dinero Impulsar	Crecimiento Caridad Refugio Servicio Recoger	Voluntario Ropa Donaciones Ayuda Comunidad	Motivación Comida Recaudadores Oportunidad	Dinero para impulsar el crecimiento de organizaciones benéficas	Dar Humanitario Líder servidor Filántropo
--	--	--	---	---	--

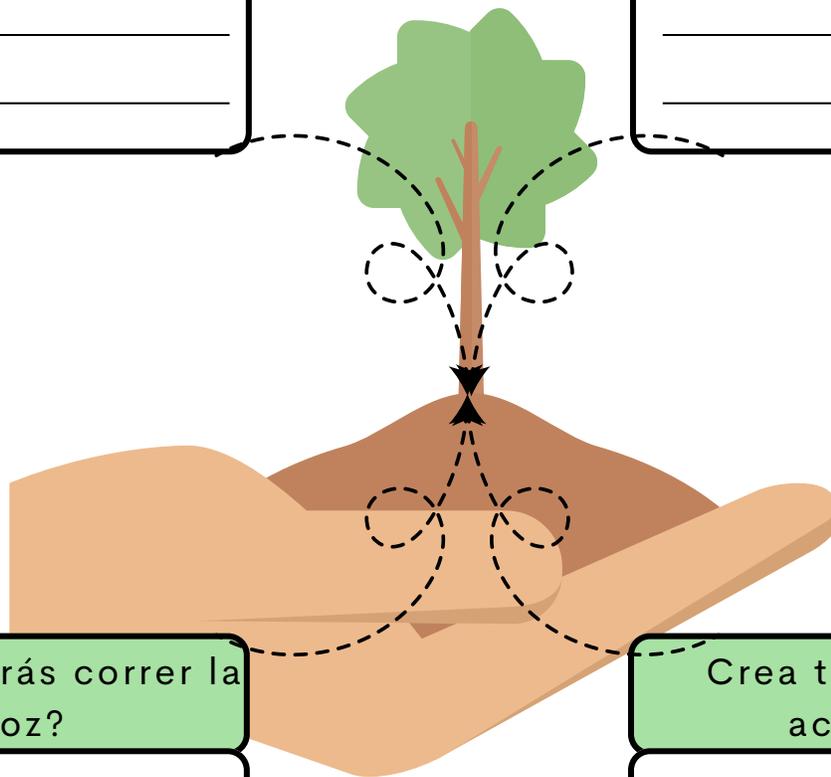


El árbol que da

Marian Wright Edelman dijo: "El servicio es el alquiler que pagamos por estar. Es el verdadero propósito de la vida y no algo que hagas en tu tiempo libre". 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 tu plan de acción.

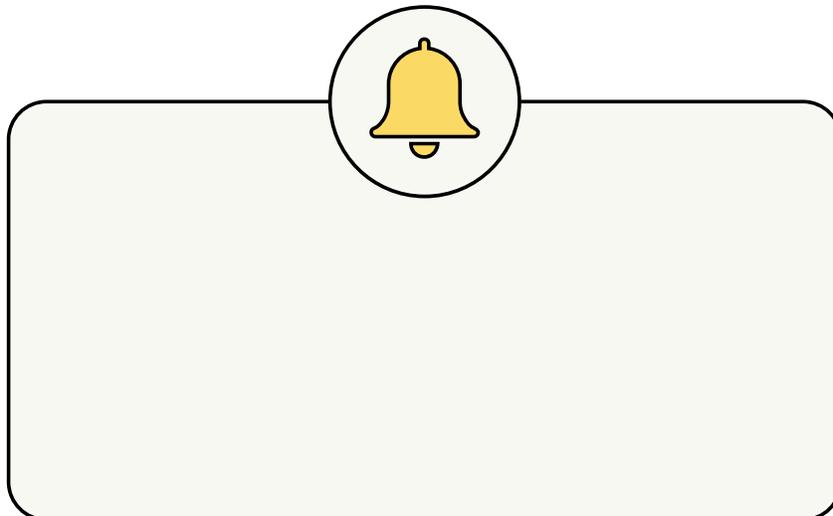


¡Pausa social!

Envíe el siguiente mensaje de texto a 4 miembros de la familia:
¿Cómo te sientes hoy? Responde usando emojis únicamente.



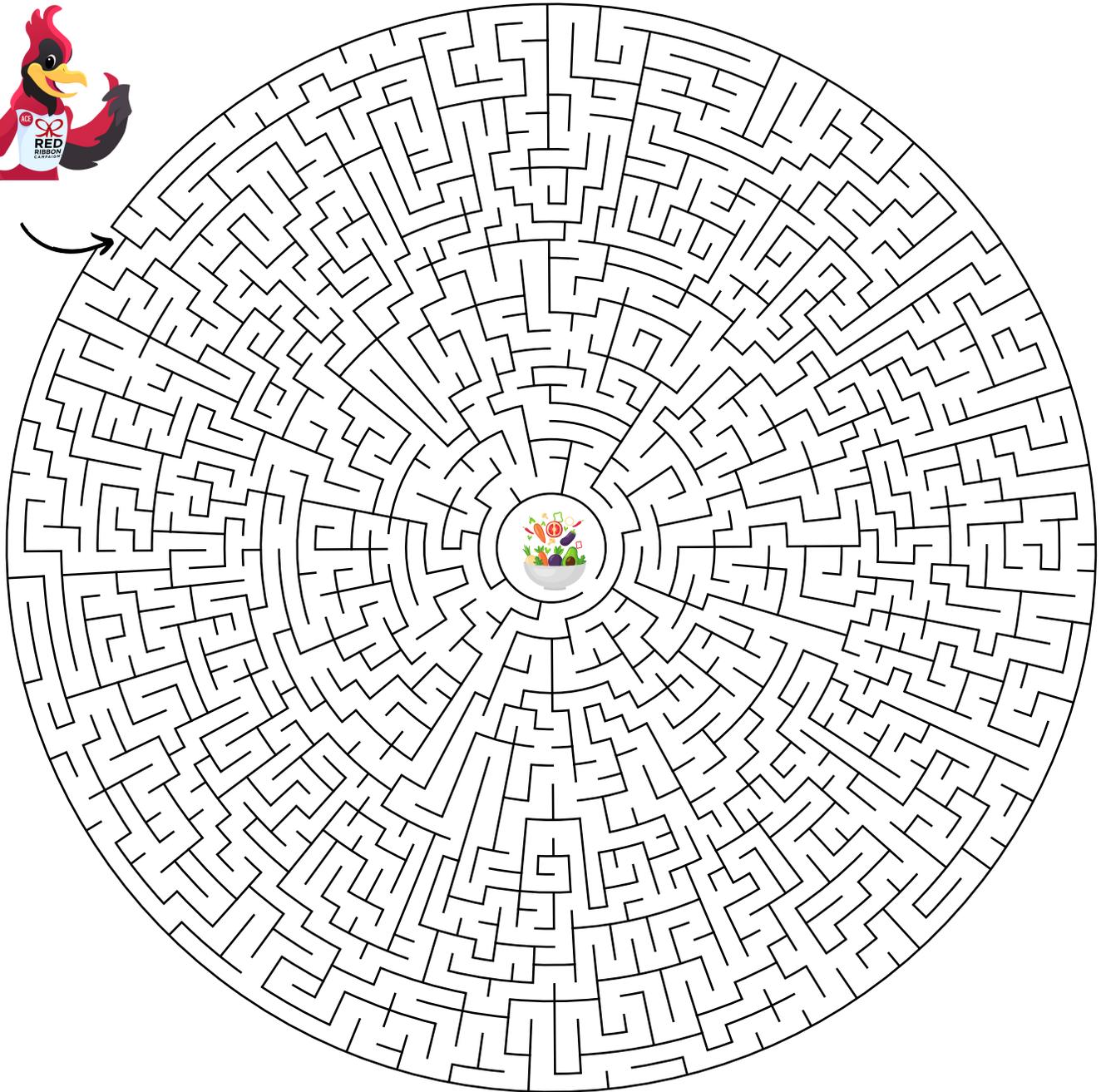
Configure un recordatorio para volver a comunicarse con aquellos a quienes no les está yendo bien otro día.





¡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!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

	5				9			
	1	4	7			6		3
	3	8			2		9	
7	4			9		5	1	2
1		9		7	6		8	
3	8	5				9		6
5	7			6	8			9
4	9	2	3		7		6	1
8				1	4		5	7



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?



¿Podríamos volver a ser amigos?

Escribe una carta o crea un texto para alguien que sientas que te ha hecho daño. Habla sobre lo que hicieron y cómo te hizo sentir. Una vez que haya terminado, léalo usted mismo al menos una vez. ¿Se siente mejor ahora que ha expresado sus sentimientos? ¿Es esto algo que realmente deba discutirse con la persona o tal vez con un adulto de confianza?



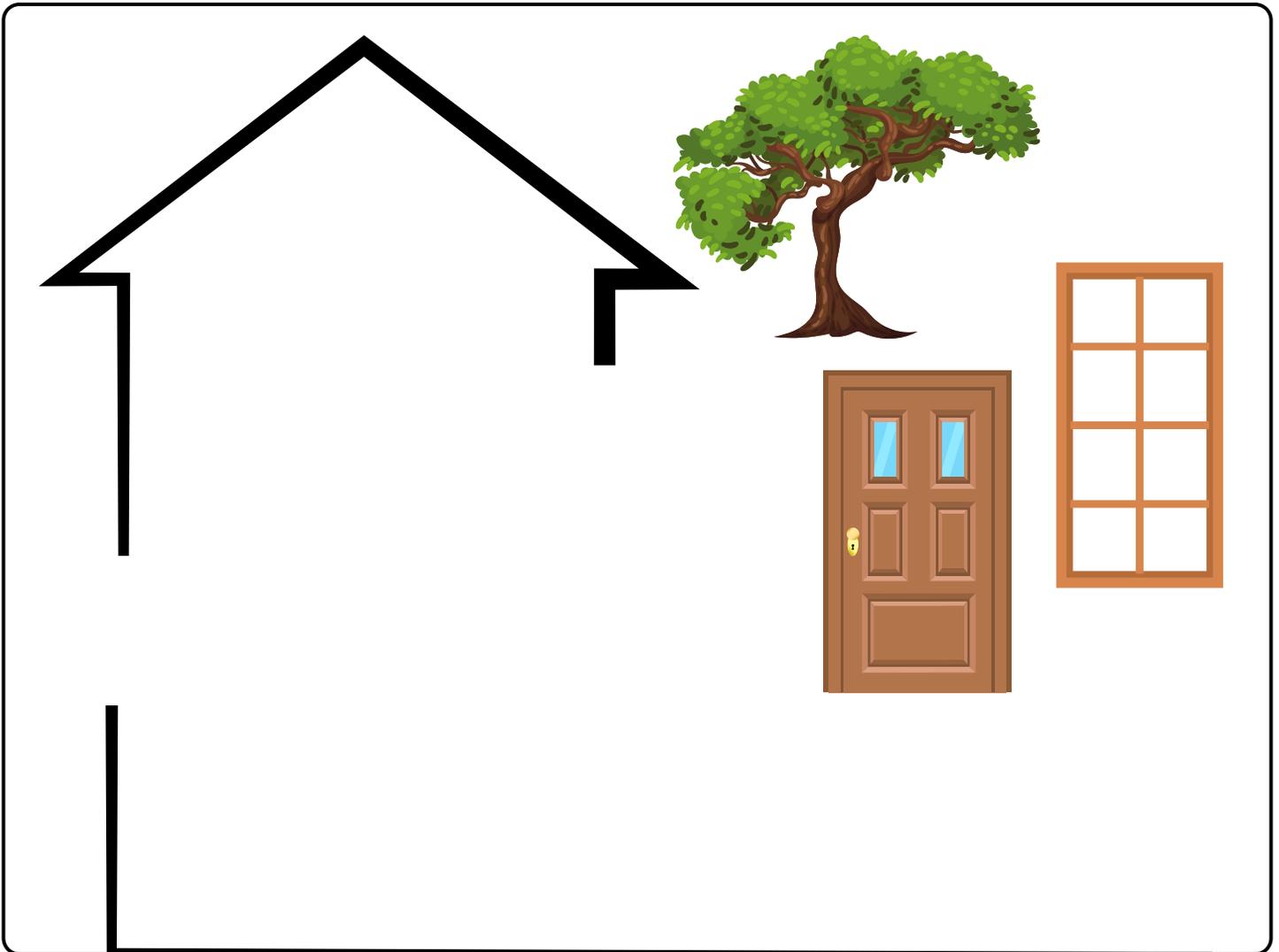
Pregúntate si puedes perdonar a la persona y continuar tu relación o es mejor que no te comuniques más. Independientemente de las respuestas a estas preguntas, decida qué debe hacer para sanar y seguir adelante.



Construyendo para su futuro

Para que un arquitecto construya una casa, debe haber un plano. Un plano es un dibujo o boceto del producto final. También simboliza que debe haber un proceso. ¿Cuál es el peligro de no utilizar un plano para construir tu casa? ¿Cómo podemos relacionar esto con la construcción de un futuro saludable para nosotros mismos?

Dibuja una casa a continuación. (Haz tu mejor esfuerzo. Esto no es un concurso de arte). Etiqueta las partes de tu casa con aquellas cosas que crees que son necesarias para tener un futuro saludable. Sea cuidadoso al etiquetar. Desde los cimientos hasta el techo, considere el propósito que cumple cada parte de la casa.





Construyendo para su futuro

¡Esta es mi casa!

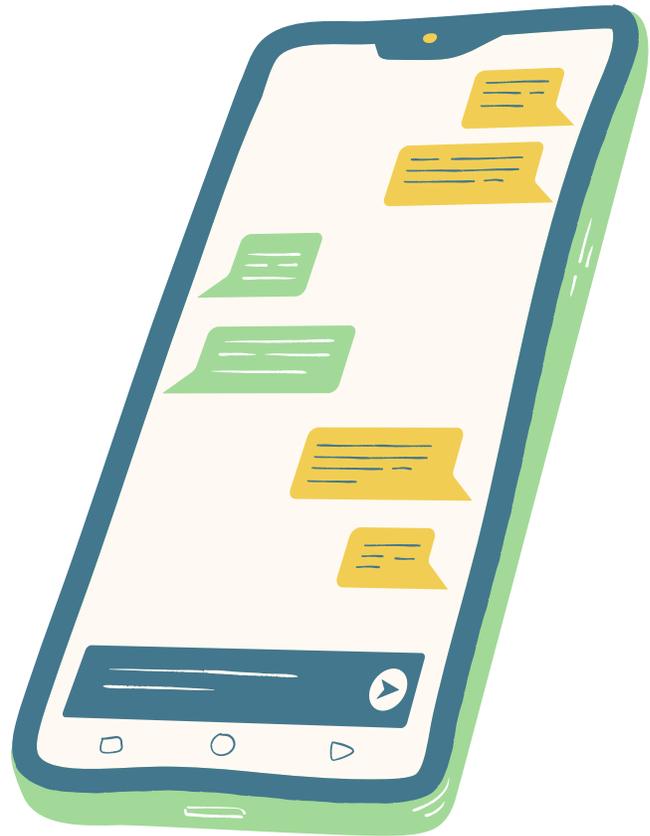
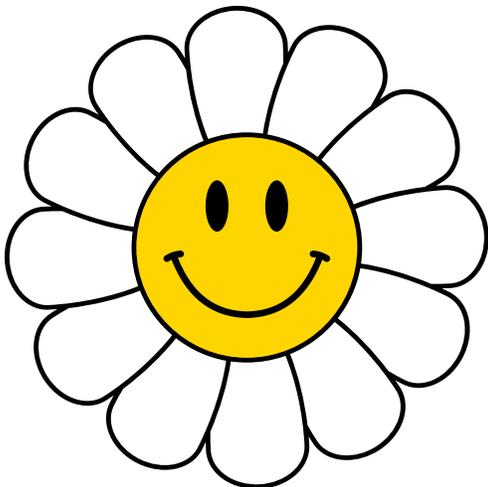
A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.



¡Sonreír es contagioso!

¿Alguna vez alguien te ha sonreído sin razón aparente? ¿Cómo respondiste? ¡Probablemente le devolviste la sonrisa porque sonreír es contagioso!

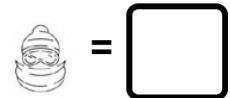
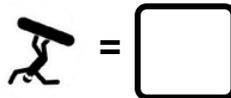
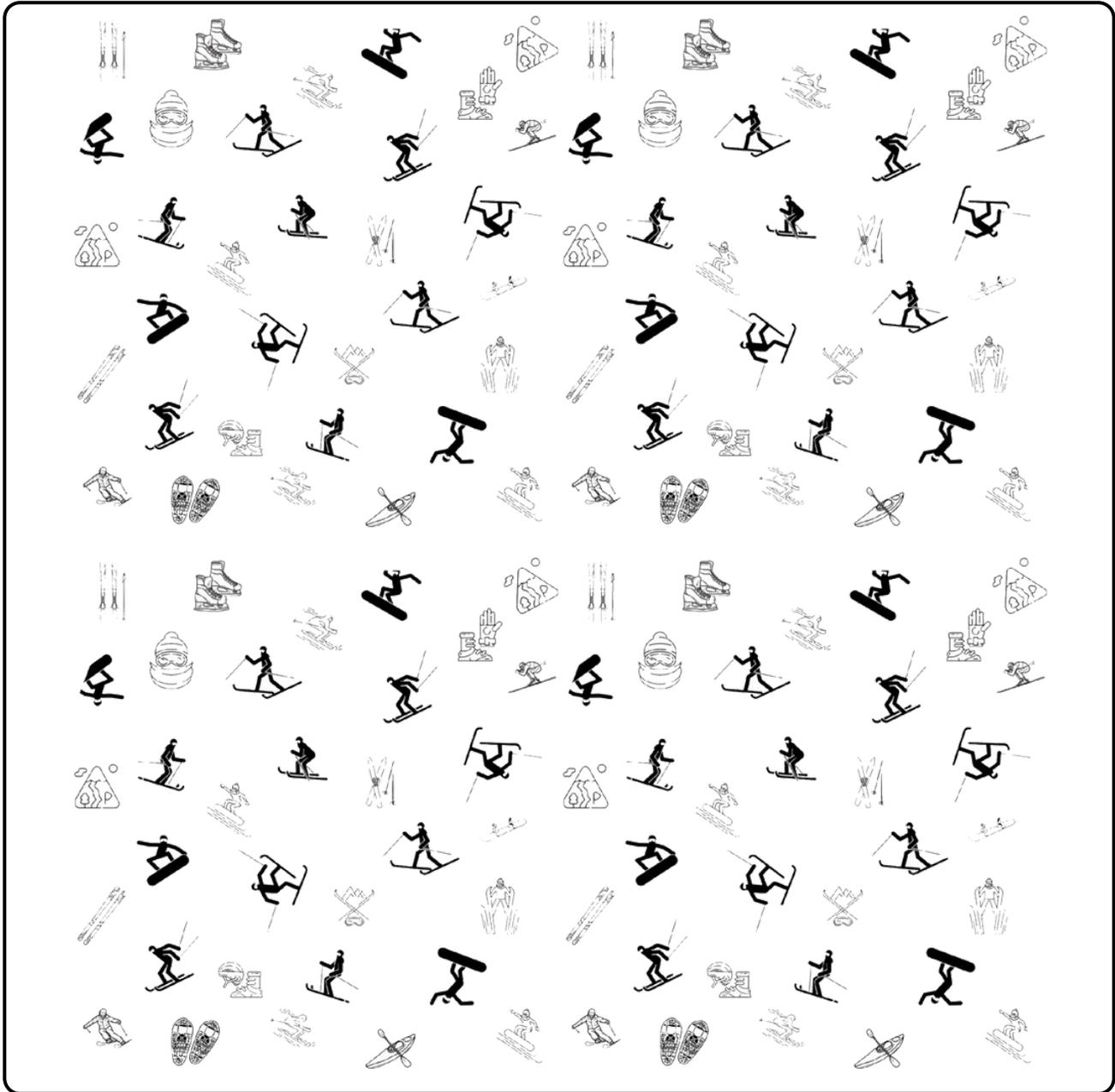
¿Qué día del mes es? Desplázate por tu teléfono y envía una carita sonriente a esa cantidad de personas. Por ejemplo, si es el día 10 del mes, envía caritas sonrientes a 10 personas diferentes. No te preocupes por si recuperarás uno o no. Solo debes saber que probablemente hiciste sonreír a alguien.





Un viaje de esquí que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

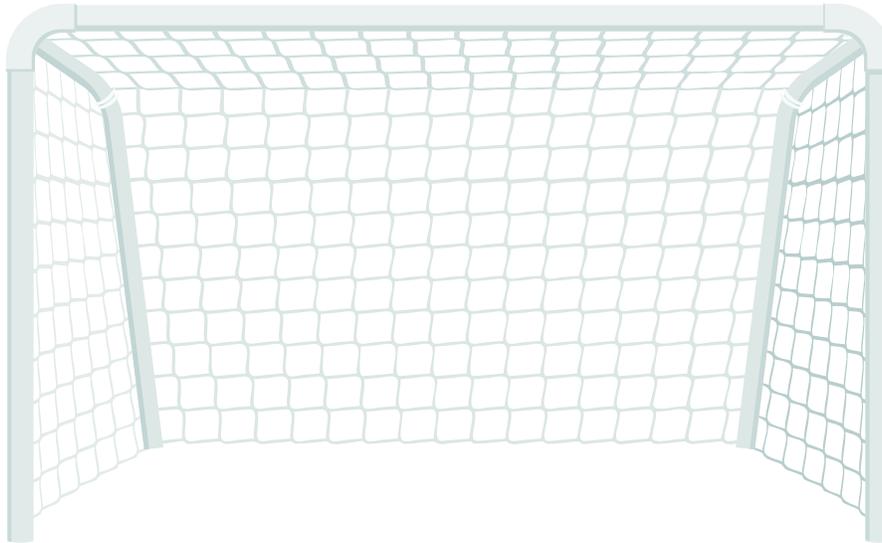
Sudoku.

		5			7	8	4	6
3		7	9	6	4		5	
6		2			8	9		7
	7	3			5		2	9
	9			1	2			
8		4	6			7	1	
4			8		6	5		
	6	8	5			1		4
7	5			4	1	3		



¡Puntaje!

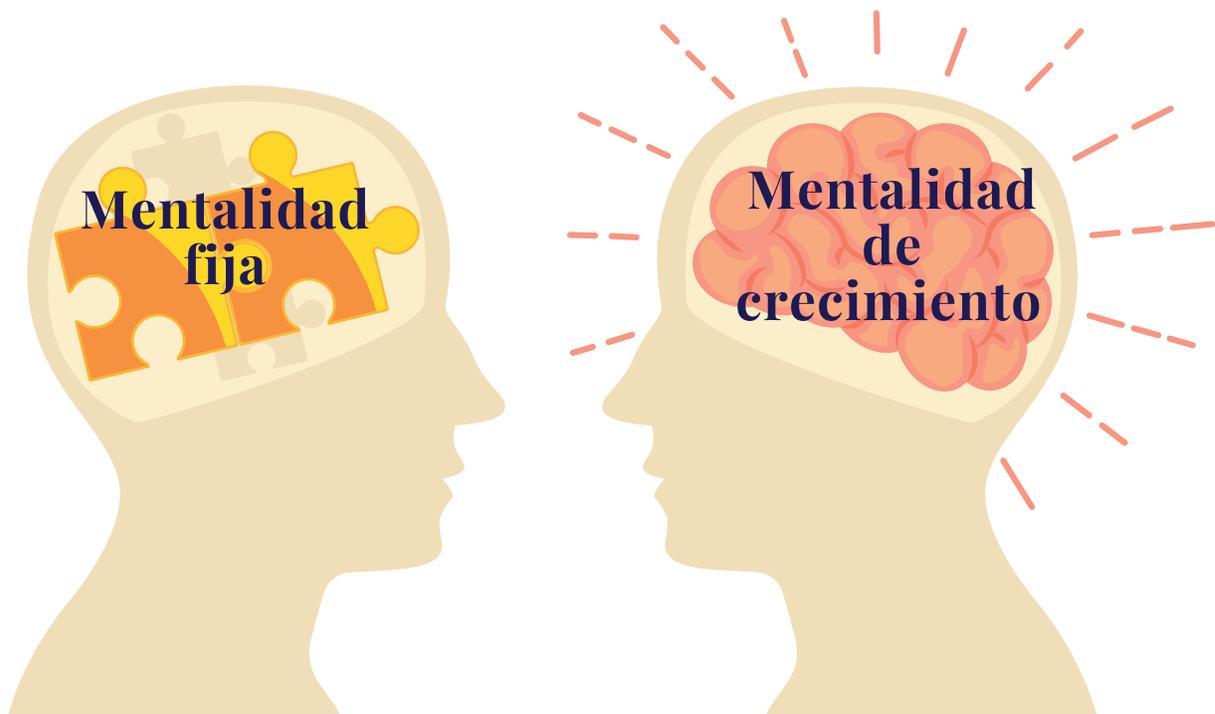
La mayoría de los atletas no se vuelven grandes sin un plan. Tienen manuales que incluyen los pasos necesarios para sumar los puntos que les permitirán ganar el juego. Se necesita lo mismo en el juego de la vida. Escribe un gol en el poste de la portería. Comenzando con el balón más alejado del poste, agrega los pasos necesarios para ayudarte a lograr tu objetivo. Cree un anuncio de servicio público o una publicación positiva en las redes sociales sobre la importancia de establecer metas utilizando su ejemplo personal.





¿Cómo está tu mentalidad?

¿Alguna vez has oído hablar de la mentalidad? La mentalidad de crecimiento es cuando sabemos que, con la práctica, mejoraremos en algo. Cuando una persona tiene una mentalidad fija, la creencia es que las cosas no mejorarán, ni siquiera con la práctica.



Ejemplos de declaraciones de mentalidad de crecimiento

- El desafío ayuda a que mi cerebro se fortalezca
- Superaré mi tiempo de carrera si practico.
- Los errores son parte del aprendizaje.
- Todos cometemos errores.
- ¡Voy a tratar de!

Ejemplos de declaraciones de mentalidad fija

- Simplemente soy malo en matemáticas.
- Es vergonzoso cometer un error delante de los demás.
- Si no lo intento, no fracasaré.
- Lo intenté una vez. No soy bueno en eso.
- No puedo hacer eso.

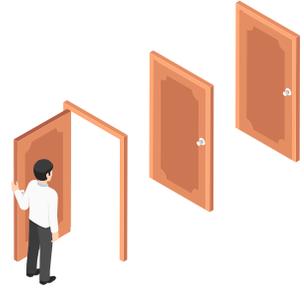


Llevar un diario

quiero ser un

Autorreflexión:

¿Qué disfrutas hacer en tu tiempo libre?
¿Qué materias de la escuela te interesan más?
Enumere sus fortalezas y debilidades.



Pasos hacia la puerta de su carrera:

Escribe algo que puedas hacer esta semana para acercarte a tu objetivo.

Describe un pequeño logro al que puedas aspirar en el próximo mes.

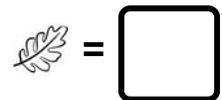
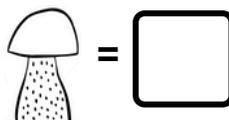
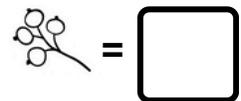
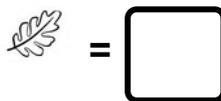
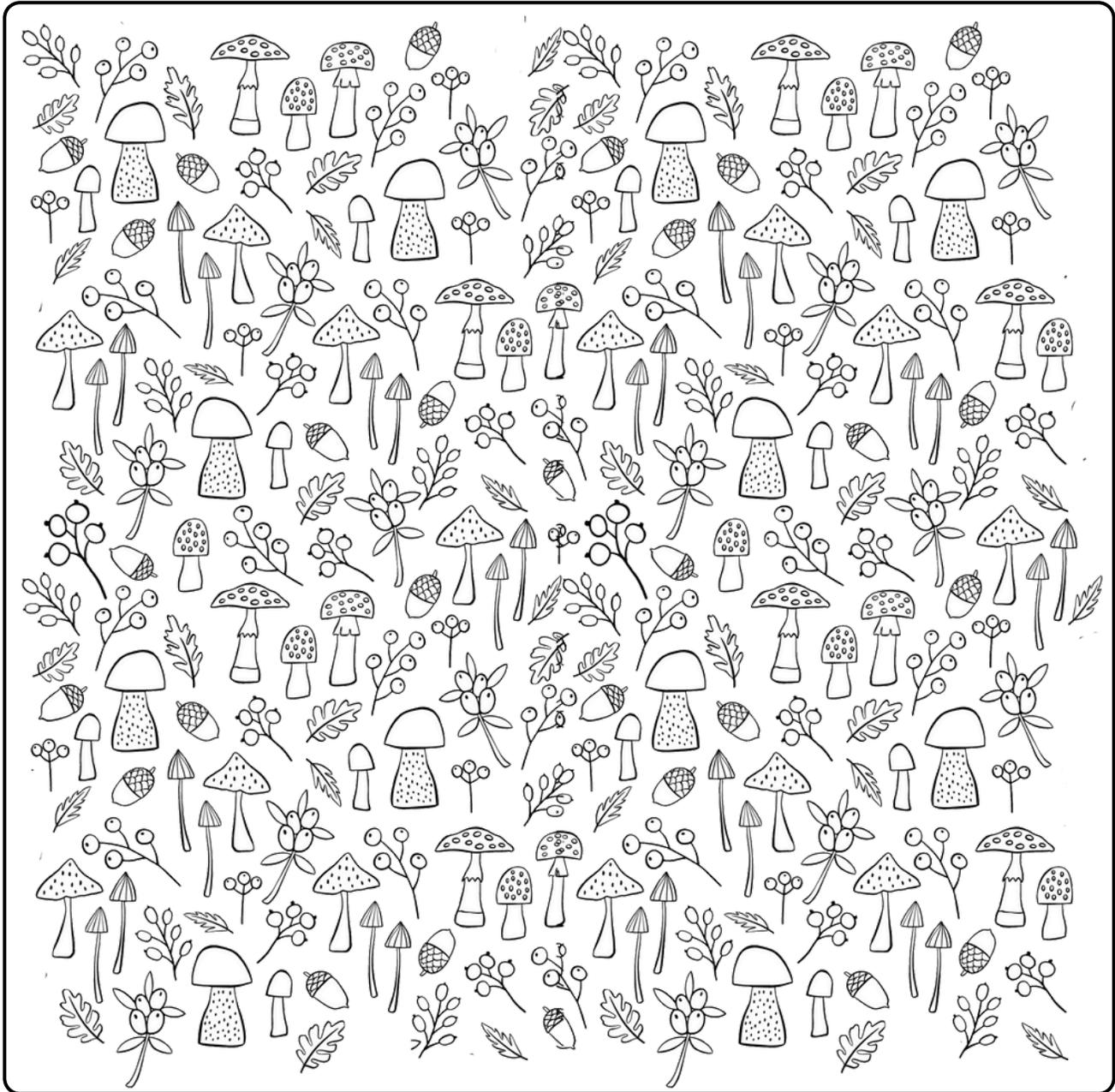
Describe una acción importante que emprenderás en los próximos seis meses.

Imagine su último paso antes de alcanzar su objetivo profesional.



Un viaje a la selva tropical que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





Interacción social

¿Tienes algo que quieras compartir con un familiar o amigo? Desplázate por tu teléfono y envía un emoji de "pulgar hacia arriba" a una persona. Después de que respondan, comparte con ellos cómo te sientes usando emojis únicamente. Responderán con emojis o pedirán más detalles. 😊 Continúe la conversación desde allí. Siéntete libre de probar esto con más de una persona.

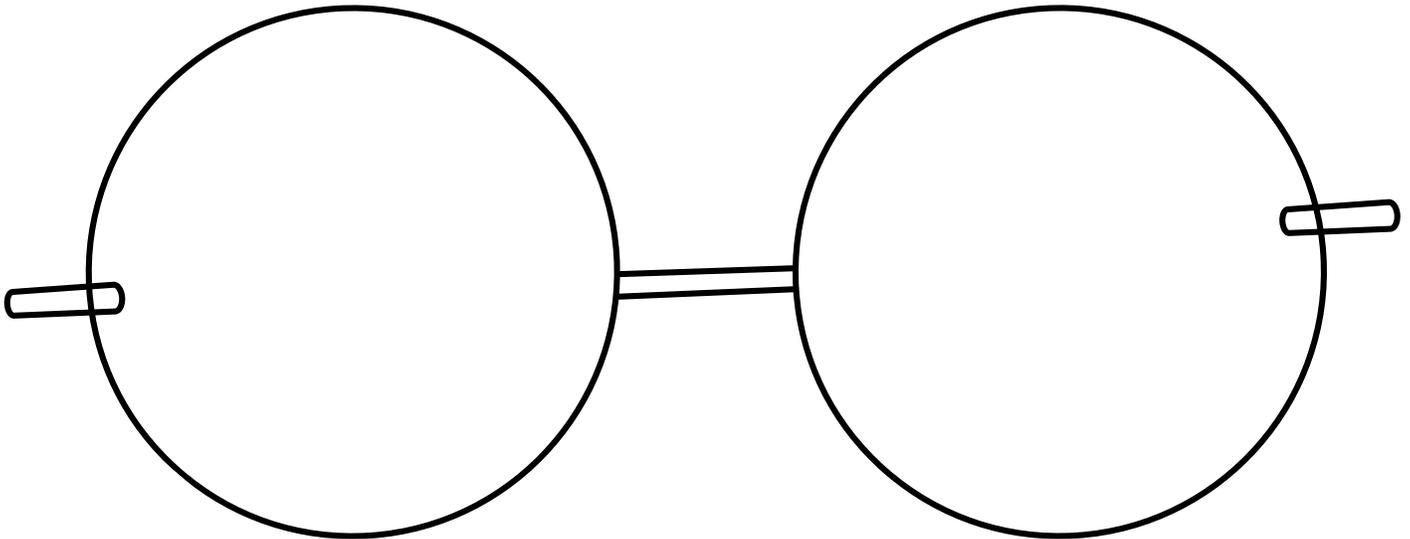




Avanzando

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

--

--



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 : _____

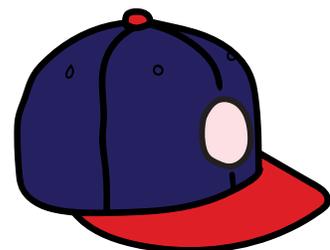
Específico ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?	
Mensurable ¿Cómo será tu evidencia?	
Procesable ¿Qué harás para lograr tu objetivo?	
Realista ¿Es tu objetivo alcanzable?	
Oportuno ¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?	



Contratiempos y retrocesos

Un revés es algo que retrasa o revierte su progreso. Una snapback es un tipo de gorra, pero también es un rebote o recuperación repentina. ¡Es importante comprender que existe la oportunidad de recuperarse de la mayoría de los contratiempos! Haz una lista de los reveses que has tenido. ¿Cómo les respondiste? ¿Qué harías diferente si te enfrentaras nuevamente al mismo revés?

Retrasar	¿Cómo respondí?	¿Cómo respondería en el futuro?





Dibuja y colorea

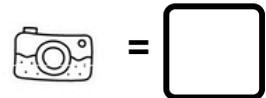
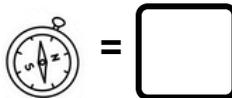
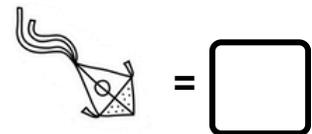
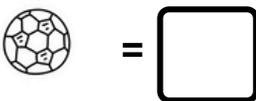
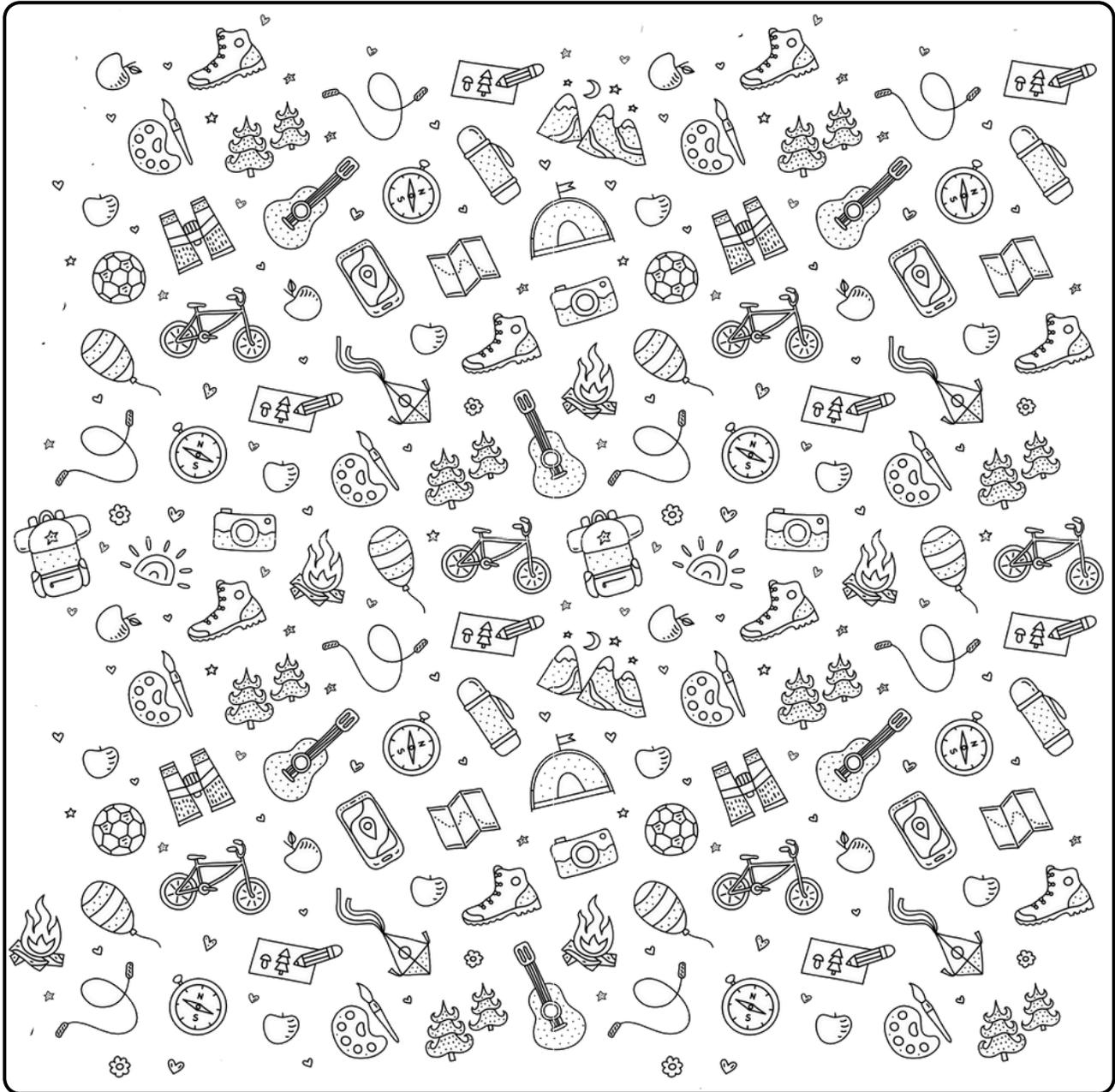
Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





Un viaje de safari que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





Dibuja y colorea

Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





Rastreador de alimentos para una alimentación saludable

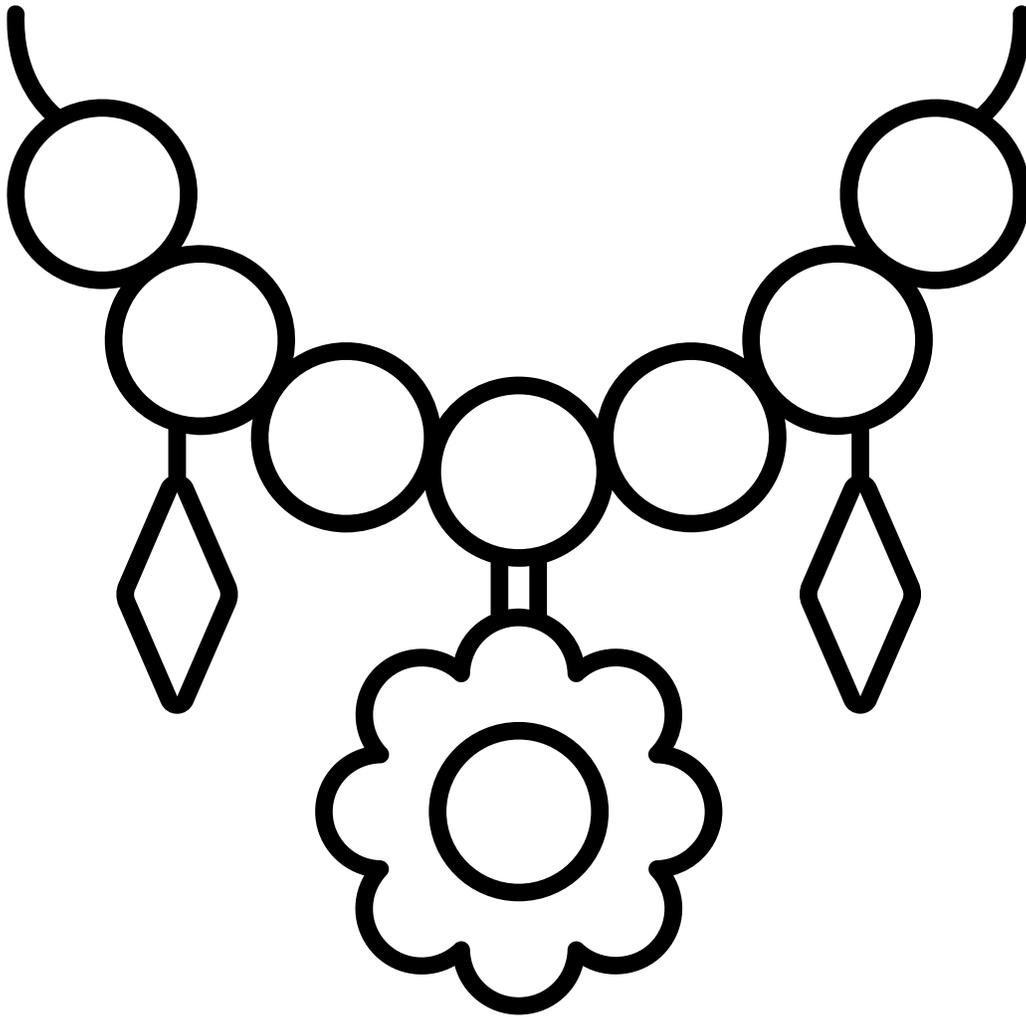
La mejor manera de asegurarse de que algo suceda es planificarlo. Haz una lista de todo lo que comes en una semana y haz un plan para mejorar la semana siguiente.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Frutas y vegetales
Domingo				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
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"/>



Gemas y talentos ocultos

Todo el mundo tiene gemas y talentos escondidos. ¿Cuáles son los tuyos? Colócalos en los dijes del collar a continuación. Estas podrían ser características personales positivas o habilidades como la cocina.



Basado en mis talentos y gemas ocultas, me encantaría aprender...



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

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



Mi vida como película

Imagina tu vida como una película. ¿Qué tipo de película sería? ¿Drama? ¿Comedia? ¿Algo más? ¿Quién te gustaría que jugara contigo? Comience a escribir un guión para la escena inicial a continuación o en un dispositivo.



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.

A 15x15 grid of letters with several words highlighted in red. The words are: SANDÍA, JUEGOS, SERTSOP, BARDSAB, TENDON, GUAHMPIBBIRTZC, SATELLIVRES, ABREIH, ADALASNE, CUCHARA, and SWÁMVÍRV.

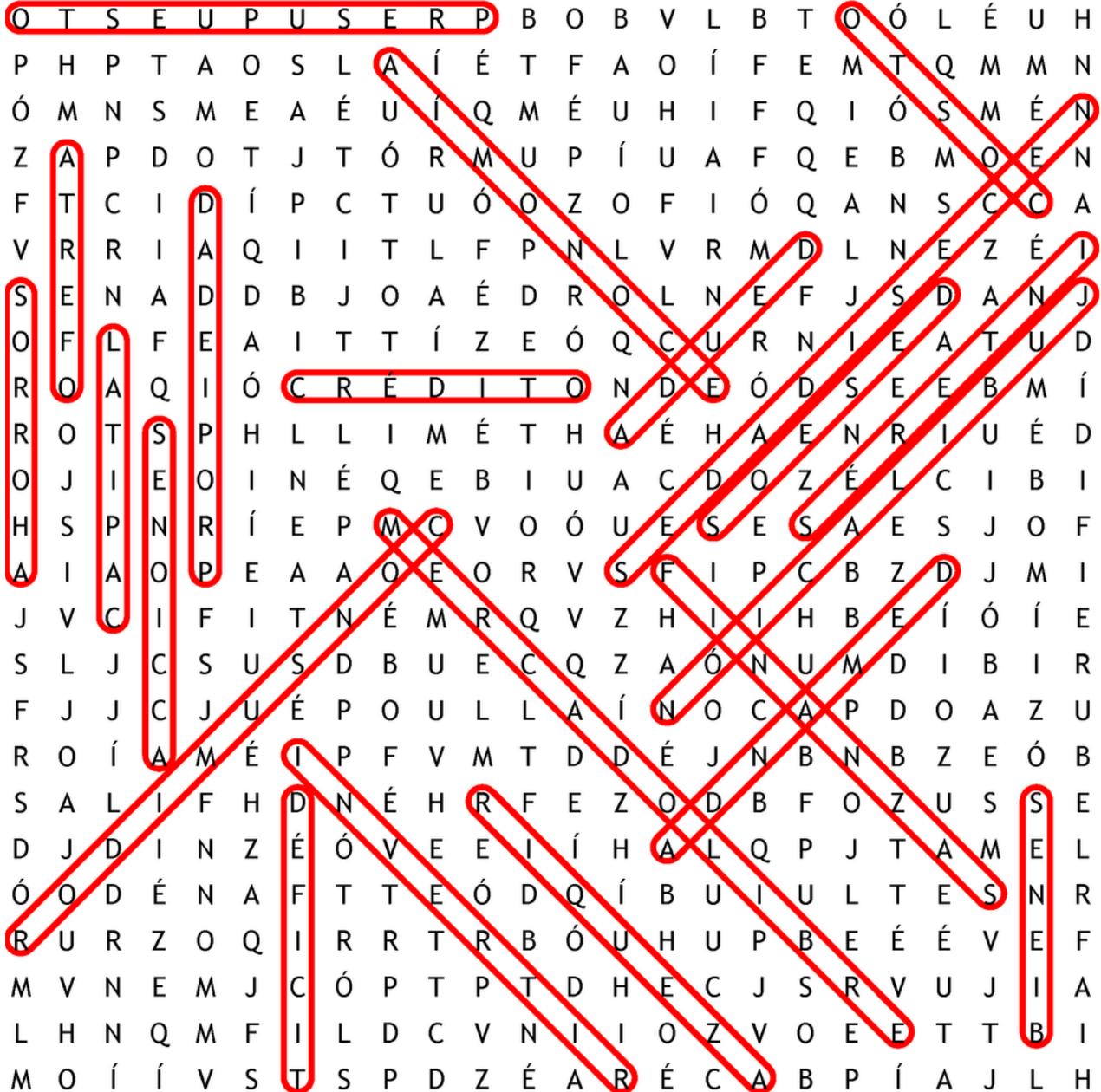
Banco de palabras

Juegos	Cesta	Postre	Mantel	Sándwich
Cartas	Uvas	Tenedor	Ensalada	Tazas
Hierba	Hormiga	Insectos	Patata	Paraguas
Cuchillo	Platos	Sandía	Fresas	Papas fritas
Cuchara	Servilletas	Pelotas	Manta	



Finanzas Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



Banco de palabras

Deseos	Crédito	Ahorros	Costo	Deuda	Demanda
Necesidades	Oferta	Déficit	Interés	Propiedad	Invertir
Bienes	Acciones	Finanzas	Consumidor	Mercado	Presupuesto
Jubilación		Capital	Economía	libre	Riqueza



¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

A 15x15 grid of letters with several words circled in red. The words are: SERENIS, AGO, DONACIONES, PASION, OTNEIMICERCA, and DIMOC.

Banco de palabras

Necesidades	Crecimiento	Voluntario	Motivación	Dinero para impulsar el	Dar
Colecta	Caridad	Ropa	Comida	crecimiento de	Humanitario
Desinteresado	Refugio	Donaciones	Recaudadores	organizaciones	Líder servidor
Pasión Dinero	Servicio	Ayuda	Oportunidad	benéficas	Filántropo
Impulsar	Recoger	Comunidad			



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

8	4	9	2	7	1	3	5	6
5	3	7	8	9	6	4	1	2
6	2	1	3	5	4	7	9	8
7	5	6	9	1	2	8	3	4
1	8	3	6	4	7	5	2	9
4	9	2	5	8	3	6	7	1
3	1	4	7	6	9	2	8	5
9	7	8	4	2	5	1	6	3
2	6	5	1	3	8	9	4	7



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

8	6	1	7	4	2	9	3	5
3	2	9	6	1	5	8	4	7
5	7	4	8	9	3	6	2	1
2	4	8	5	7	6	1	9	3
6	1	5	9	3	4	2	7	8
7	9	3	2	8	1	4	5	6
9	3	7	1	2	8	5	6	4
1	5	2	4	6	7	3	8	9
4	8	6	3	5	9	7	1	2



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

5	7	1	3	9	4	6	8	2
2	8	3	1	6	5	9	7	4
9	6	4	8	7	2	3	1	5
7	1	9	4	5	3	8	2	6
6	3	8	2	1	7	4	5	9
4	2	5	6	8	9	1	3	7
8	4	7	5	3	6	2	9	1
1	9	6	7	2	8	5	4	3
3	5	2	9	4	1	7	6	8



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

2	5	7	6	3	9	1	4	8
9	1	4	7	8	5	6	2	3
6	3	8	1	4	2	7	9	5
7	4	6	8	9	3	5	1	2
1	2	9	5	7	6	3	8	4
3	8	5	4	2	1	9	7	6
5	7	1	2	6	8	4	3	9
4	9	2	3	5	7	8	6	1
8	6	3	9	1	4	2	5	7



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

9	1	5	3	2	7	8	4	6
3	8	7	9	6	4	2	5	1
6	4	2	1	5	8	9	3	7
1	7	3	4	8	5	6	2	9
5	9	6	7	1	2	4	8	3
8	2	4	6	3	9	7	1	5
4	3	1	8	9	6	5	7	2
2	6	8	5	7	3	1	9	4
7	5	9	2	4	1	3	6	8



D-B-H-D

Draw and Color

Draw and color the other half of the picture.

Spin the Wheel!

All you need is ten minutes! Spin the wheel and do as many exercises as you can. Grab a friend or go it alone!

Try again	Push-ups
10 sit-ups	10 squats
10 lunges	10 push-ups
10 sit-ups	10 squats
10 lunges	10 push-ups
10 sit-ups	10 squats
10 lunges	10 push-ups
10 sit-ups	10 squats
10 lunges	10 push-ups
10 sit-ups	10 squats

Could We Be Friends Again?

Write a letter or create a text to someone you feel has wronged you. Discuss what they did and how it made you feel. After you are done, read it to yourself at least once. Do you feel better now that you've gotten your feelings out to the person or maybe a trusted adult? Discuss with the person or maybe a trusted adult? Ask yourself if you can forgive the person and continue your relationship or are you better off not communicating anymore. Regardless of the answers to these questions, decide what you need to do to heal and move on.

Social Interaction

Do you have something you want to share with a family member or friend? Scroll through your phone and send a "thumbs up" emoji to one person. After they respond, share with them how you're feeling only using emojis. They will either respond with emojis or ask for more details. Continue the conversation from there. Feel free to try this with more than one person.



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.