

Da cinco

Esta lección se basa en lecciones anteriores de esta unidad. El estrés proviene tanto de estímulos internos como externos. No siempre tenemos control sobre nuestro entorno, pero ser conscientes de cuál es la causa del estrés puede ayudarnos a saber por dónde empezar con el alivio del estrés y la relajación. También puede ayudarnos a reconocer el estrés en los demás y ofrecerles atención y preocupación para ayudarlos en una situación difícil o estresante. En esta lección, los estudiantes autoevaluarán los desencadenantes del estrés y desarrollarán cinco estrategias que pueden usar para ayudar a otros a sobrellevar el estrés.

CariñosoSubconcepto(s)
Gratitud, Utilidad, Amabilidad

Plazo de la lección
30-40 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Papel blanco/cartulina, como la que se usó en la Lección 1
- ☐ marcadores
- ☐ Letreros de actividad estresada (pueden estar en papel, cartón o incluso escritos en la pizarra blanca/inteligente si hay espacio)

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Reconoce las causas del estrés.
- Examine cómo todo el mundo está estresado por diferentes cosas.
- Desarrolle cinco estrategias para cuidar a los demás cuando se sientan estresados.

Conexión del maestro/autocuidado

Utilidad. La palabra por sí sola puede traer a la mente imágenes tanto positivas como negativas. ¿Eres del tipo que ayuda con todo? ¿O eres de los que evita ayudar porque parece que no encuentras el tiempo? Encontrar un equilibrio cuando se trata de la ayuda es vital para la autopreservación en esta profesión.

Establecer y mantener límites claros con su equipo, su escuela y, sí, incluso su propia familia lo ayudará a organizar mejor su tiempo, lo que le permitirá emparejarse con la ayuda que está brindando o encontrar tiempo para colaborar en más ocasiones. La amabilidad es un excelente rasgo de carácter, pero a menudo se puede esperar demasiado de los maestros. Hable cuando pague impuestos.

¡A nadie le gusta un ayudante gruñón! ¿Necesita ideas sobre CÓMO decir que no?

Echa un vistazo a este

recurso: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Consejos para estudiantes diversos

- Las imágenes serán útiles para obtener una respuesta de la mayoría de los estudiantes; tener acceso a explicaciones escritas de la situación también podría ayudar.

- Adapte las imágenes/situaciones para que se adapten mejor a sus alumnos; se recomienda evitar desencadenantes explícitos como situaciones estresantes en el hogar, imágenes de pobreza, etc.
- Permita que los estudiantes con capacidades limitadas de lenguaje o escritura hagan dibujos de sus estrategias de "Dar cinco".



Compartir

2-3 minutos

Ok, todos levanten una de sus manos en un gran choca esos cinco. Ahora, diríjase a la persona que está a su lado y dele cinco y luego dígle sus estrategias de "Tome cinco" para aliviar el estrés en las que trabajamos en la última lección. ¡Esta bien, ve!



Inspirar

15-20 minutos

Para ahorrar tiempo en esta sección de la lección, tómese un tiempo antes de la clase para preparar el salón: coloque los letreros estresado, no estresado y algo estresado en las paredes (plantillas a continuación) y prepare imágenes para proyectar imágenes en una pizarra inteligente (si es necesario). no es una opción, puede escribir las situaciones en la pizarra). Quite las sillas del camino para que los estudiantes puedan caminar fácilmente hacia los letreros durante la actividad. Alternativamente, puede hacer que los estudiantes muestren en sus dedos del 1 al 10 qué tan estresante es cada situación para ellos.

Es importante darse cuenta de que cada uno de nosotros tiene formas similares pero únicas de ayudarnos a cuidarnos cuando nos sentimos estresados. Es posible que haya notado algunas similitudes y algunas diferencias en el Take Five de su compañero. No todos se estresan por las mismas cosas y no todos usan los mismos métodos para calmarse.

Aún así, es útil averiguar qué te hace sentir estresado, para que puedas pensar en cómo se pueden sentir los demás también. Esto se llama empatía, y hablaremos de eso más adelante en la unidad. Por ahora, sin embargo, vamos a analizar más de cerca algunos factores estresantes comunes que podríamos enfrentar y examinaremos cómo nos afectan.

Entonces, ahora les mostraré una serie de imágenes.(o anotar una serie de situaciones, si corresponde) y vas a decidir qué tan estresado te hace sentir la situación: solo un poco estresado, muy estresado o algo intermedio. Una vez que decida, párese junto al letrero que mejor represente su respuesta al estrés.

Muestre cada imagen, una a la vez. Si hay muchas variaciones en cómo se sienten los estudiantes acerca de una imagen en particular, discuta por qué los estudiantes tienen esa opinión particular sobre la situación. Agregue cualquier escenario o sugerencia ilícita de los estudiantes, como: mudarse, comenzar una nueva escuela, extrañar a alguien, etc.

(Continúa en la siguiente página)

Situaciones:

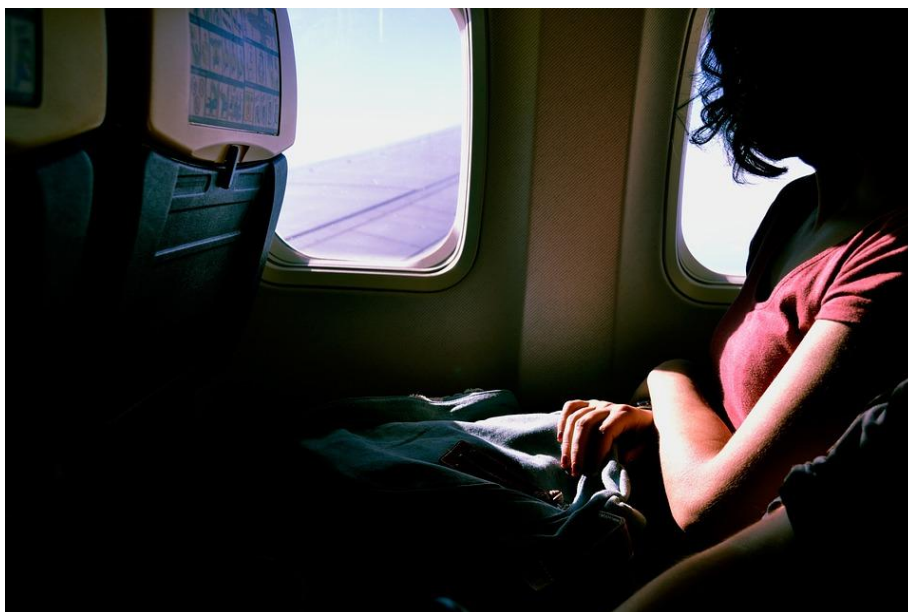
Dar una presentación frente a tus compañeros o toda la escuela:



Jugar en un juego deportivo importante y tratar de anotar el punto ganador:



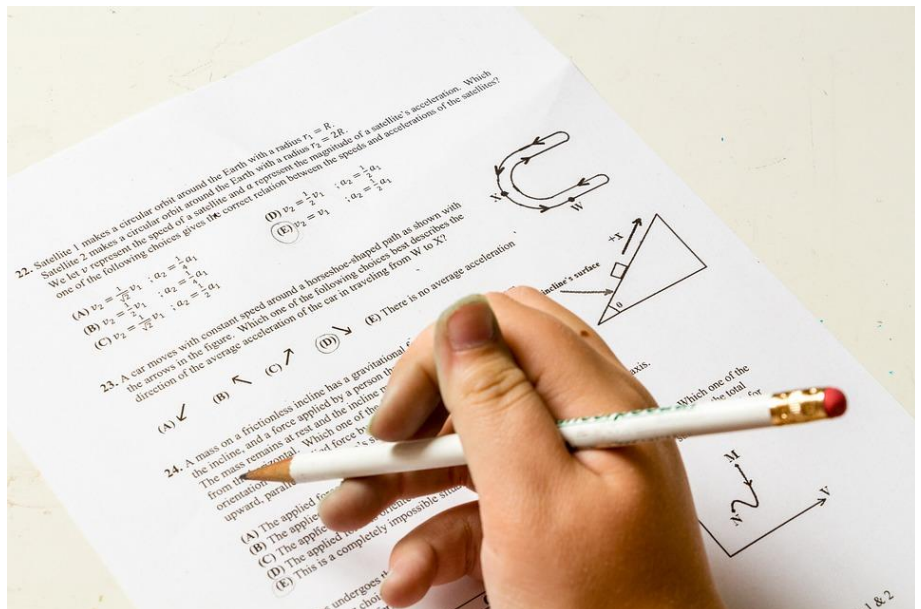
Volar en un avión:



Ponerse una inyección en el consultorio del médico:



(Continúa en la siguiente página)
Tomando una prueba:



Bebés que lloran:



Continúa en la siguiente página...
Ir a una fiesta de cumpleaños para otra persona:



¿No es interesante cómo todos respondemos a diferentes situaciones de estrés de diferentes maneras? Un poco de estrés es un buen estrés, como

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

jugar en el gran juego. Probablemente estés sintiendo adrenalina y emoción, lo que hace que tu cuerpo rinda a un nivel superior. Sin embargo, puede convertirse fácilmente en un mal estrés si te tomas a ti mismo demasiado en serio o, si pierdes, no eres amable contigo mismo o con los demás. A algunos de nosotros no nos gusta volar en un avión; ¡a otros no nos importa en absoluto e incluso nos gusta! ¡Y a casi todos no nos gusta recibir una inyección! ¿No es gracioso cómo estamos muy estresados por algo que está diseñado para ayudarnos a sentirnos mejor y estar saludables? ¿Por qué crees que cosas como ir al médico o al dentista causan estrés en nuestro cuerpo?

Invite a los estudiantes a responder. Esta es una buena oportunidad para hablar sobre la realidad versus la percepción y el miedo a lo que no sabemos o creemos que es dañino/doloroso.

Es seguro decir que todos experimentamos estrés pero que todos lo experimentamos de manera diferente y en respuesta a diferentes cosas. Lo que me causa estrés puede no causarte estrés a ti. Eso no significa que mi nivel o respuesta al estrés sea más o menos importante que el tuyo; simplemente significa que respondemos de manera diferente a las cosas.

Enlaces a las fotos de arriba si desea mostrarlas en una pizarra inteligente:

<https://pixabay.com/es/escena-infantil-educación-personas-leen-937643/>

<https://pixabay.com/es/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/es/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/es/vacunacion-impfspritze-medica-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/bebe-recien-nacido-lagrimas-triste-llanto-grito-408262/>

<https://pixabay.com/es/niña-niños-fiesta-de-aniversario-pastel-1092936/>



Autorizar

10 minutos

Es importante que cuando nos sentimos estresados o cuando veamos a alguien más estresado, respondamos con cuidado. Hablamos en la última lección sobre cómo podemos cuidarnos cuando sentimos estrés. Ahora, hablemos de lo que podemos hacer para ayudar a otra persona cuando está estresada.

En la última lección, trazó una de sus manos y anotó cinco estrategias para aliviar el estrés que puede usar para calmarse. Llamamos a esto "Toma cinco". Ahora, vas a trazar la otra mano y escribes cinco cosas que puedes hacer por alguien que sabes que está experimentando estrés. Llamaremos a esto "Dar cinco". Sin embargo, antes de comenzar, hagamos una lluvia de ideas sobre algunas cosas que podemos hacer para ayudar a cuidar a otra persona que está experimentando estrés.

Tómese unos minutos para hacer esto; escribir ideas en la pizarra. Las ideas pueden ser cosas como: dar un abrazo, ofrecer ayuda, sentarse con ellos, hablar con ellos, ayudarlos a respirar. Estas pueden ser más largas que las estrategias más cortas de una sola palabra en la actividad Take Five.

Ahora, traza tu mano opuesta y elige cinco estrategias que puedas escribir, una por dedo/pulgar. Escribe "Give Five" en el centro, y luego puedes decorar tu mano cuando hayas terminado.



Reflejar

5 minutos

Será importante estar atento a otras personas que estén experimentando estrés negativo. Si ve a alguien que tiene dificultades, piense en sus estrategias de Give Five y trate de ofrecérselas. Si puede decir que su padre o tutor está realmente cansado y estresado después de un largo día, ¿cómo puede ayudarlo? ¿Esa persona necesita un abrazo? También se sorprenderá de cuánto menos estresado se siente cuando cuida de otra persona.



Ideas de extensión

- Videos cortos para descansos mentales y momentos de atención plena (requiere una cuenta gratuita): www.gonoodle.com
- Lista de recursos para la relajación: www.kidsrelaxation.com



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Somewhat Stressed