

Cariñoso

Esta es la primera semana de nuestra unidad de cuidados. Los estudiantes se enfocarán en el autocuidado y explorarán los conceptos de autocuidado tanto físico como mental.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



20 preguntas

Esta es la primera semana de nuestra unidad Caring. Los estudiantes se enfocarán en el autocuidado y explorarán los conceptos de autocuidado tanto físico como mental. (Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Hogar versus escuela

Divida la clase en grupos de 6-8. Pida a cada grupo que cree un gráfico en T que compare cómo practican el cuidado personal en el hogar y la escuela, compártalo con la clase y haga una lista maestra. Si es necesario, hagan los primeros juntos como clase. Los ejemplos incluyen: practico un diálogo interno positivo durante los exámenes, lavo mi ropa en casa, etc.

Para Socios
15 minutos



Mejorar el autocuidado

Con su pareja, discuta una forma en que podría mejorar su propio cuidado personal. Esto podría ser físico, mental, emocional, etc. Si hay tiempo, escribe tu respuesta en una tarjeta para ayudarte a recordar cada día.

Para individuos
15 minutos



Examen de autocuidado

¿Cuánto tiempo pasas contigo? ¿Cuánto de ese tiempo se dedica a la apariencia física y cuánto es emocional, espiritual y/o mental? ¿Qué puedes hacer para aumentar tu autocuidado sin centrarte demasiado en lo que los demás piensan de ti?

Centrado en la tecnología
15 minutos



Rastreador de tiempo digital

¿Cuánto tiempo pasa interactuando con los medios, la televisión, la música, en línea y en su teléfono? Usando el rastreador provisto, tome este inventario de medios para evaluar su uso promedio de medios en una semana. Comparte tus respuestas con la clase. Si el tiempo lo permite, grafique el uso promedio de los medios durante la semana. Establezca una meta para reducir su uso en un 10 % esta semana. (Nota: si no tiene acceso en línea, haga un seguimiento de su tiempo con música y TV y establezca una meta a partir de eso). Enlace para las opciones de la aplicación del

Octavo grado

Lección para todo el grupo

20 preguntas

Esta es la primera semana de nuestra unidad Caring. Los estudiantes se enfocarán en el autocuidado y explorarán los conceptos de autocuidado tanto físico como mental.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Zumbador (u otro elemento de señalización) para cada grupo
- ☐ Lápices
- ☐ Fichas

Mapa de Normas

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

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explore cómo demuestran actualmente el cuidado personal tanto física como mentalmente.
- Crear una meta personal para aumentar el autocuidado como parte de su rutina diaria

Conexión del maestro/autocuidado

¡Bienvenidos a la Unidad de Cuidado! En esta unidad hablaremos sobre una serie de conceptos relacionados con el cuidado: compasión, empatía y gratitud. Comencemos esta unidad como hicimos con la unidad Respeto y veamos cómo nos cuidamos a nosotros mismos. ¿Cómo es para ti el autocuidado? ¿Ejercicio? ¿Planifica con anticipación para estar menos estresado? ¿Meditación? ¿Oración? ¿Tiempo con la familia y los amigos? ¿Leer por diversión? ¿Cómo se ve en la escuela? ¿Comer un almuerzo saludable? ¿Paseando con los estudiantes durante un tiempo libre? (¿Tu escuela tiene un programa para caminar? Si no es así y esto alimenta tu autocuidado, ¡tal vez podrías comenzar uno!) Como el respeto, si los estudiantes no nos ven modelando el autocuidado, no lo harán ellos mismos. Por lo tanto, piense en cómo puede modelar el cuidado personal en la escuela y luego establezca la intención de hacerlo. Comuníquese esta intención a los estudiantes para que sepan que está participando en la práctica del autocuidado al igual que les pedirá que lo hagan.



Compartir

3-5 minutos

En esta unidad, estamos pasando al concepto de cuidado. Esta palabra no te resulta desconocida en este momento de tu vida; ¡Ha estado cuidando de sí mismo y de los demás durante bastante tiempo! Para esta unidad, cuidar se define como cuidar y mostrar preocupación tanto por nosotros mismos como por quienes nos rodean.

¿Qué significa para ti el autocuidado? Invite a los estudiantes a responder.



Inspirar

4-6 minutos

Dado que este tema no es completamente nuevo para nosotros, utilizaremos este tiempo para analizar la importancia del diálogo interno y lo vital que es para nuestra salud en general.

A medida que terminamos nuestra experiencia en la escuela intermedia y nos preparamos para la transición a la escuela secundaria, es crucial comprender el papel que juega el diálogo interno en nuestra actitud general y experiencias de vida todos los días. El diálogo interno puede sonar incómodo cuando escuchas el término por primera vez. ¿La gente realmente “habla” consigo misma? La respuesta simple es Sí. Muchas personas ni siquiera son conscientes de que sus pensamientos tienen un efecto sobre cómo se sienten, actúan y viven su vida diaria. Sin embargo, en realidad nos estamos diciendo cosas positivas y negativas durante todo el día. Para ayudarlo a comprender cómo se ve esto, exploremos un ejemplo común que a menudo resulta en un diálogo interno.

Piense en la primera vez que enfrentó un gran miedo suyo. Piense en la ansiedad que sintió. Es posible que incluso hayas sentido un poco de pánico y miedo. Enfrentar los miedos es un gran desafío, incluso como adulto. Cuando tengas esa ansiedad y miedo acumulados, tu mente te hablará. El tipo de diálogo interno que está generando depende de si su enfoque es positivo o negativo. Si inició esa actividad con el miedo y la ansiedad como líder de sus pensamientos, lo más probable es que su diálogo interno fuera negativo: “¡No puedo hacer esto!”, “¡Esto es demasiado aterrador/difícil para mí!”, o “También podría rendirme. ¡Nunca superaré este miedo!” ¿Alguna de estas conversaciones contigo mismo te suena un poco familiar? Todos estos son ejemplos de diálogo interno negativo. Cuando nos enfocamos en lo negativo, nuestro cerebro lucha por encontrar lo positivo y cambia la forma en que abordamos las cosas en nuestro día. Cuando seguimos pensando negativamente, nuestro cerebro en realidad cambia FÍSICAMENTE con el tiempo y los pensamientos negativos se convierten en nuestro valor predeterminado. Aprendemos a esperar lo peor y nuestro diálogo interno es casi siempre negativo.

Vuelve a nuestro ejemplo de enfrentar un miedo que tienes. Piense en esa ansiedad y pánico que sintió inicialmente. Cuando cambie su enfoque de negativo a positivo, su diálogo interno también cambiará. Si inicia esta actividad con miedo, ansiedad y la energía para superar estas emociones, su diálogo interno reflejará que: “¡Haré esto, aunque me aterrice!”, “Esto es muy difícil, pero lo haré”. ¡Sigue intentándolo!”, y “¡Llegué hasta aquí, mejor sigo adelante!”. Todos estos son ejemplos de diálogo interno positivo en medio de una situación difícil. El diálogo interno positivo conduce a interacciones positivas dentro de su vida, lo que a su vez aumenta sus interacciones positivas con los demás cuando, de otro modo, podrían haber sido negativas.

Recuerde, lo que piensa afecta cómo se siente, lo que finalmente afecta cómo resultará su día. ¡No puedes controlar todo lo que te rodea, pero puedes controlar tus pensamientos y reacciones a esas cosas!



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora jugará un juego para practicar el uso del diálogo interno en una variedad de situaciones que enfrentamos a lo largo de nuestra rutina diaria. Divide tu clase en 3 equipos. Proporcione a cada equipo un zumbador, un matamoscas u otro elemento que puedan usar para "avisar" con la respuesta correcta. Revisa las reglas del juego:

- Vamos a jugar una versión de 20 preguntas.
- El maestro hará una pregunta sobre el diálogo interno.
- El trabajo de su equipo es encontrar un ejemplo de diálogo interno positivo que pueda usarse para responder esta pregunta.
- Ejemplo: “¿Qué puedes decir si estás a punto de dar una presentación en clase y estás nervioso?” Una posible respuesta es: “Tienes esto; ¡levántate y rockea esta presentación!”
- Cada persona de su equipo rotará y tendrá la oportunidad de ser el líder y brindar la respuesta a cada pregunta.
- El equipo que responde primero a la pregunta obtiene 3 puntos.
- Si no se acepta la respuesta del primer equipo, o si se les acaba el tiempo después de llamar, el maestro permitirá que los otros dos equipos respondan. Cada respuesta vale entonces 1 punto.
- ¡El equipo con la mayor cantidad de puntos gana! (No tiene que asignar puntos si tiene una clase demasiado competitiva).

20 preguntas de diálogo interno:

- 1) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te levantas tarde para ir a la escuela?
- 2) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te das cuenta de que olvidaste tu tarea de matemáticas?
- 3) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te subes al autobús y tu mejor amigo no está?
- 4) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando notas un nuevo grano mientras te preparas para ir a la escuela?
- 5) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando estás a punto de dar una presentación y estás realmente nervioso?
- 6) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando tropiezas frente a todo el comedor?
- 7) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando eres el último elegido en Educación Física?
- 8) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te devuelven un trabajo y tiene una calificación más baja de lo que esperabas?
- 9) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando estás trabajando con un socio que no tiene su peso en el proyecto?
- 10) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te das cuenta de que llevas la misma camiseta que otra persona?
- 11) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te das cuenta de que no tienes amigos en el almuerzo de hoy?
- 12) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te quedas sin tiempo en un examen y no terminaste todos los problemas?
- 13) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando le das una respuesta al profesor frente a la clase y está mal?
- 14) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando tratas de hablar con el nuevo chico/chica y te ignoran?

- 15) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando un acosador se burla de ti por tu nuevo corte de pelo?
- 16) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te sientes solo o excluido?
- 17) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando no estás invitado a una fiesta a la que van todos tus amigos?
- 18) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te metes en problemas por algo que hizo un hermano?
- 19) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando te disculpas con un amigo y este decide no aceptar tu disculpa?
- 20) ¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando notas una gran mancha en tu abrigo al llegar a la escuela?



Reflejar

5-7 minutos

Proporcione una ficha a cada persona. Pídales que escriban de 3 a 5 cosas positivas que puedan decirse a sí mismos todos los días después de despertarse para establecer el tono de su día. Anímelos a llevar su tarjeta a casa y pegarla en el baño o al lado de su cama y practicar esta actividad todos los días de esta semana. ¡El diálogo interno positivo crea hábito si lo hace todos los días!