

# cuidandome

Hemos completado las cuatro semanas de nuestra unidad Caring. Ahora es el momento de aplicar todo lo que has aprendido. Nuestro enfoque durante este proyecto será el cuidado personal y el impacto que tiene en muchas áreas de nuestras vidas. Durante la próxima semana o dos, haremos un seguimiento de nuestros niveles de sueño, estado de ánimo y productividad para ver cómo nos afecta el cuidado personal a largo plazo.

## Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Amabilidad

## Plazo del proyecto

1-2 semanas, divididas según sea necesario según el horario de clases

## Los materiales requeridos

- ☐ Formulario de seguimiento (uno para cada estudiante)
- ☐ Papel cuadriculado en blanco
- ☐ Gobernantes
- ☐ Lápices de colores verde, azul y rojo
- ☐ Computadora
- ☐ Software para crear folletos (opcional, ya que esto se puede hacer a través del arte básico si es necesario)
- ☐ Suministros básicos de arte

## Mapa de Normas

Este proyecto 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.

Aquí está el plan para este proyecto:

- 1) Cada persona hará un seguimiento de su sueño, estado de ánimo y productividad durante la próxima semana utilizando los formularios proporcionados.
- 2) Después de recopilar todos sus datos, se asociarán y crearán un gráfico que documente las tres áreas.
- 3) En pequeños grupos analizaremos la conexión entre el sueño, el estado de ánimo y la productividad general.
- 4) Después de que todos nuestros datos se combinen en un gráfico gigante, crearemos folletos para los demás y un tablón de anuncios interactivo que explique la importancia del cuidado personal y la correlación entre la salud física y mental.

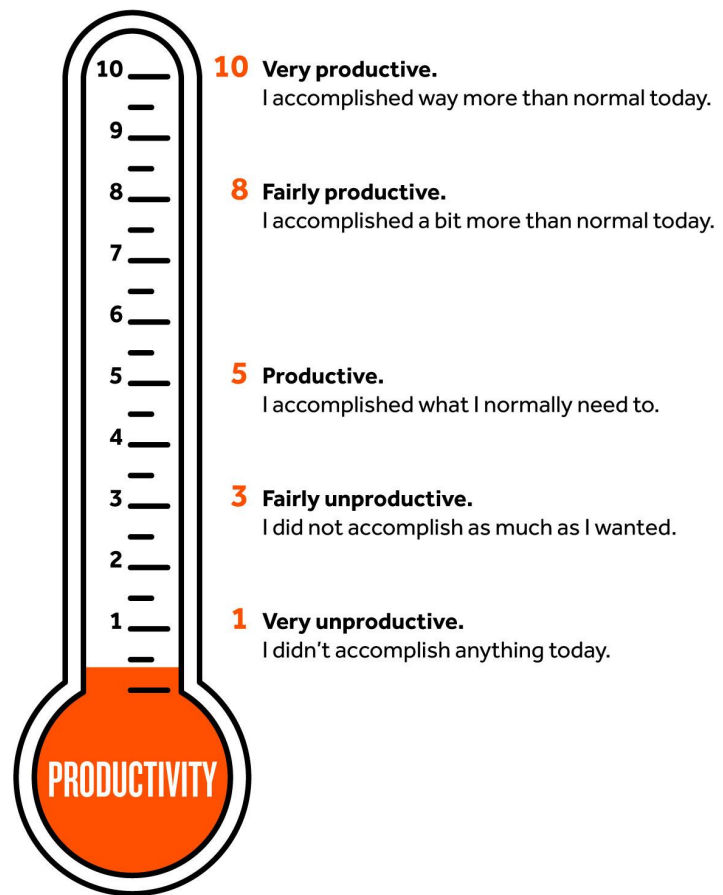
## PARTE 1: Seguimiento individual del sueño, el estado de ánimo y la productividad

Durante los próximos 4 a 7 días, cada persona será responsable de rastrear los siguientes datos utilizando el formulario a continuación:

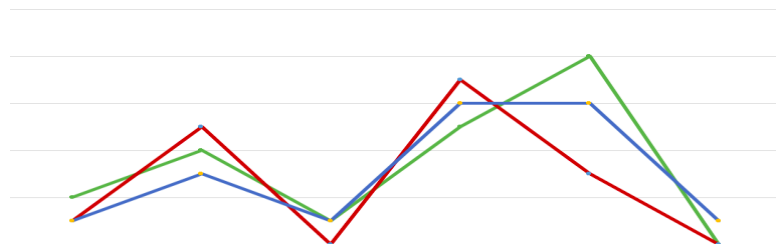
- **Dormir:** ¿Cuántas horas de sueño tienes? Usando una escala de 0 a 10 en la que cada número representa una hora de sueño que obtienes, realiza un seguimiento de tus horas diarias. Ejemplo: 4 equivale a 4 horas de sueño esa noche.
- **Ánimo:** Usando la escala facial a continuación, documente su estado de ánimo dentro de la primera hora de despertarse (asegúrese de realizar un seguimiento de su estado de ánimo antes de interactuar con cualquier otra persona que pueda afectar cómo se siente). Asegúrese de escribir el número correspondiente debajo de su estado de ánimo en el formulario de seguimiento. Ejemplo: si tu estado de ánimo es extremadamente triste, elige 4 (mira debajo de la emoción y escribe ese número en tu formulario de seguimiento, que sería el número).



- **Productividad:** Usando el termómetro a continuación, califique qué tan productivo fue al final del día. Piensa en lo que lograste hoy. ¿Fue más de lo que planeaste? ¿Menos? ¿Sobre lo que esperabas? Rastrearlo y agregar el correspondiente a su formulario de seguimiento.



- Asegúrese de documentar TODAS LAS TRES áreas diariamente durante todo el tiempo asignado (idealmente una semana completa, pero 3-4 días pueden funcionar si el tiempo es limitado).
- Con un compañero, usará el gráfico en blanco provisto y trazará sus números para dormir en verde, su estado de ánimo en rojo y su productividad en azul. Conecta todos los puntos de tu gráfico usando los colores correctos. Debería terminar con 3 líneas de diferentes colores en su gráfico como este:



- Necesitará este gráfico y su formulario de seguimiento numérico para la siguiente parte de nuestro proyecto. Guárdelos en un lugar seguro.

## PARTE 2: Analizar los datos

En pequeños grupos de 4 a 6, analice sus gráficos. ¿Qué correlación ves entre el sueño, el estado de ánimo y la productividad?

Responda las siguientes preguntas dentro de su grupo:

- ¿Cuál fue la noche promedio de sueño de los estudiantes dentro de su grupo?
- ¿Cuál fue el estado de ánimo más común graficado?
- ¿Cuál fue el nivel de productividad más común en su grupo?
- ¿Cuál fue el estado de ánimo más común elegido cuando dormías menos de 5 horas por noche?
- ¿Cuál fue el nivel de productividad más común seleccionado cuando dormías menos de 5 horas por noche?
- ¿Cuál fue el estado de ánimo más común elegido cuando dormías 6 o más horas por noche?
- ¿Cuál fue el nivel de productividad más común cuando dormías 6 o más horas por noche?

Después de compilar las respuestas a todas las preguntas anteriores, cree una declaración que resuma sus hallazgos.

Si es necesario, proporcione un comienzo de oración como: "En nuestro grupo, nuestro estado de ánimo era \_\_\_\_\_ y nuestro nivel de productividad era \_\_\_\_\_ cuando dormíamos 6 horas o más por noche".

Presente su análisis de grupo al resto de la clase.

## PARTE 3: Intercambio de hallazgos

Como clase, combine todos los datos de su grupo para crear un gráfico de clase grande que documente el sueño, el estado de ánimo y la productividad. Divida la clase en 3-4 grupos con las siguientes tareas:

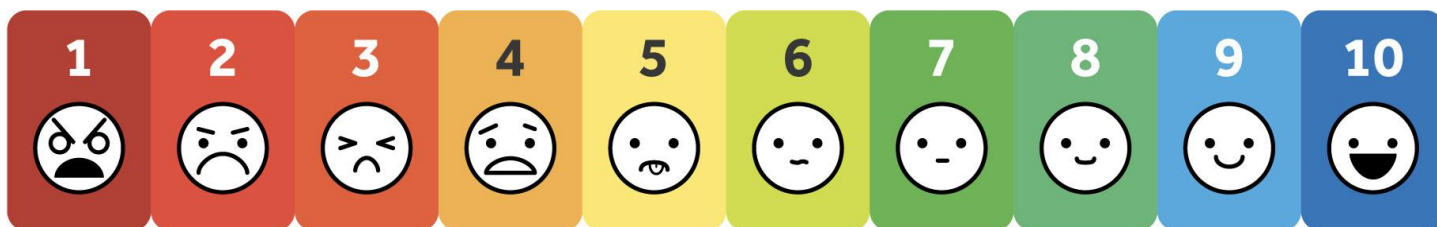
- Tablero de anuncios: haga que un grupo cree una escala completa del gráfico para un tablero de anuncios fuera de su salón de clases. Asegúrese de que el tablón de anuncios incluya 3 o 4 recuadros que presenten los datos, expliquen los hallazgos, inviten a los transeúntes a seleccionar un formulario de seguimiento para completar una evaluación personal de su propio cuidado personal y promueva el cuidado personal en general como una forma positiva de cuidado para nosotros.
- Folletos de autocuidado (2 grupos): Cree un folleto que presente los hallazgos de su investigación de autocuidado en una escala más pequeña utilizando el tablero de anuncios como plantilla. Asegúrese de incluir los mismos componentes que se describen en la sección del tablero de anuncios. Estos folletos se distribuirán a otros estudiantes y adultos durante la hora del almuerzo.
- Encuestadores (1 grupo): Distribuya copias de los 1-2 folletos creados para promover el autocuidado entre la población escolar. Como grupo, identifique algunos eslóganes y frases útiles para decir a las personas mientras reparte los volantes. Esté preparado para explicar los hallazgos de su clase y el proyecto en general si las personas solicitan más detalles.



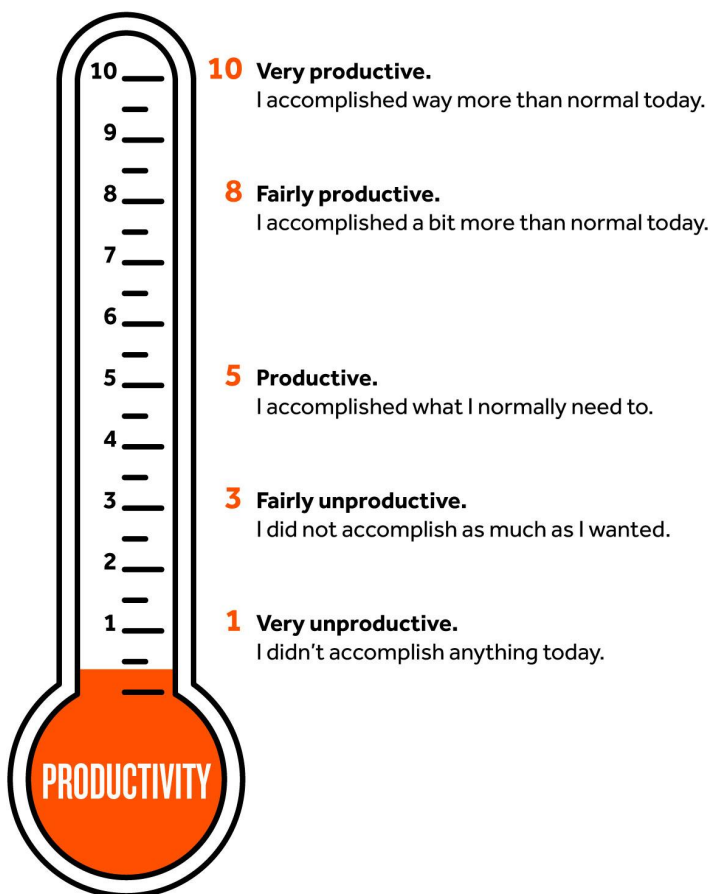
**Dormir:** ¡Haz un seguimiento de tu número total de horas continuas de sueño!



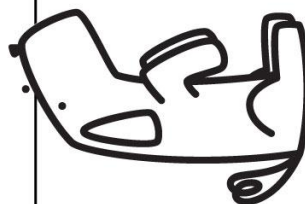
**Ánimo:** Use este cuadro para ayudarlo a identificar su estado de ánimo al despertar. Rastree el número correspondiente en el formulario a continuación.



**Productividad:** Usando el termómetro a continuación, identifique su nivel de productividad al final del día. Seguimiento del número correspondiente en el formulario.



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							



Be sure to track all three areas for seven days:  
 Sleep in green, your mood in red, and your productivity in blue.