



GRADO 4



**Objetivo:** Los alumnos podrán hacer lo siguiente:

- Identificar las fuentes de estrés en el hogar, con los amigos, en la escuela y la comunidad, y en el ambiente.
- Hacer una lista de reacciones físicas y emocionales a las situaciones estresantes.
- Identificar maneras positivas y negativas para tratar el estrés.

**Definición de bondad:** La bondad significa ser amistosos, generosos o considerados con nosotros mismos o con los demás a través de nuestras palabras y acciones

**Conceptos de bondad:** Perseverancia y cuidar de uno mismo.

## ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

De todos modos, ¿qué es el estrés? Respuesta visual, pg. 3 (20 minutos)

Actividad: ¿Estresado o no estresado?, pg. 4-7 (20 minutos)

Cómo responder al estrés, pg. 8-9 (20 minutos)

Actividad: Cajita de preocupaciones, pg. 10-12 (60 minutos)

Actividad para realizar en casa, pg. 13-14

## MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Video sobre el estrés de [morethanmediation.ca: http://bit.ly/1jyuhTD](http://bit.ly/1jyuhTD) - Haga clic en el video Lección 1
- Diarios ABA
- Cree letreros que digan: "Solo un poco estresado" y "Muy estresado" y cuélguelos en paredes opuestas.
- Fotografías de estresado y no estresado (provistas), cortadas antes de clase.
- Diarios ABA
- Diarios ABA
- Cajitas o sobres, uno por alumno.
- Materiales para decorar las cajitas o los sobres, como etiquetas adhesivas, marcadores, etc.
- Hoja de trabajo "¿Qué cosas te ponen ansioso?", una por alumno.
- Actividad para realizar en casa, una hoja para cada alumno.

## NOTAS DE LA LECCIÓN

- Las actividades en esta lección se enfocan en un tema central y se conectan con diferentes áreas del currículo. Las actividades de la lección utilizan una variedad de modalidades para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje y agregar a o complementar cada uno.
- Cada actividad incluye preguntas de evaluación para determinar cuánto han internalizado los alumnos el objetivo de la lección. Se pueden discutir las preguntas como clase o puede permitir que los alumnos trabajen en pareja, si lo considera adecuado.
- Las actividades también incorporan Conceptos claves de bondad, que pueden presentarse antes de enseñar la lección, o a medida que se discuten los conceptos en la lección. Considere exhibir los [Carteles de Conceptos de bondad](#) durante la unidad. Vea la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre el uso de Conceptos de bondad para crear un ambiente saludable en el aula y ayudar a los alumnos a desarrollar conductas prosociales.
- Cada actividad incluye consejos sobre cómo adaptar el currículo según las necesidades de los distintos estudiantes.
- ABA también desarrolló [estrategias de concentración](#) y [de resolución de problemas](#) para ayudar a los alumnos a controlar sus emociones, analizar situaciones difíciles y entablar relaciones saludables, de amistad y comunitarias. Consulte la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener más información sobre cómo incorporar estas estrategias en la lección.
- Al volver a examinar los temas o las preguntas suscitadas durante las discusiones en forma regular, se amplía la comprensión de los conceptos entre los alumnos. Se proporcionan explicaciones escritas, pero puede utilizar el lenguaje que le resulta más natural.
- Esta lección incluye una actividad para realizar en casa, la que se podrá enviar a casa en cualquier momento durante la unidad.
- Los estándares académicos P-12 de Colorado y del Núcleo común que se cumplen en esta lección se encuentran detallados después del título de la actividad. La clave se proporciona en las páginas 15 y 16.

## INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: “*Durante los próximos días, hablaremos sobre el estrés y cómo podemos hacer frente al estrés en nuestras vidas. ¿Qué significa estar estresado?*” Dé tiempo a los alumnos para responder y discutir como clase o en grupos pequeños. También puede utilizar este momento para introducir los “Conceptos de bondad” (perseverancia y cuidar de uno mismo) y crear definiciones colectivas para dichos conceptos o compartir las definiciones que aparecen a continuación. Considere usar los [Carteles de “Concepto de bondad”](#) para los términos perseverancia y cuidar de uno mismo, para reforzar el aprendizaje.

## VOCABULARIO DE LA UNIDAD

**Perseverancia:** Seguir intentando incluso cuando algo es difícil.

**Cuidar de uno mismo:** Aprender cómo cuidarse a uno mismo. Usar palabras bellas cuando hablas o piensas en ti mismo.

## DE TODOS MODOS, ¿QUÉ ES EL ESTRÉS? RESPUESTA VISUAL

(20 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Video sobre el estrés de morethanmediation.ca: <http://bit.ly/1jyuhTD> - Haga clic en el video Lección 1
- Diarios ABA
- Cartel de "Concepto de bondad" para cuidar de uno mismo

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.1, 2  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a,b,c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a,b

### DESCRIPCIÓN

1. Antes de ver el video acerca del estrés, explique lo siguiente: *"Vamos a ver un video que explica el estrés. Pero antes de eso, escriban las siguientes preguntas en un papel: ¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son las causas del estrés? ¿De qué manera el estrés puede afectar tu mente y tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer para tratar el estrés y cuidarte a ti mismo? Mientras miran el video, respondan las preguntas en la hoja".*
2. Vea el video.
3. Divida los alumnos en grupos pequeños. Escriba las siguientes preguntas en la pizarra o proyéctelas en un retroproyector para que los alumnos discutan en sus grupos pequeños. Luego, discuta en grupo y escriba las respuestas en la pizarra o en los carteles para poder utilizarlas en otras actividades.
  - 1) *¿Qué piensan del video?*
  - 2) *¿Cuáles pueden ser las causas del estrés en las personas?* (Discutir, acosar, pelear, las pruebas, demasiado para hacer, problemas con los amigos, etc.).
  - 3) *¿Cómo se siente el estrés? ¿Cómo es el estrés para ustedes?* (Nervios en el estómago, preocupación, malhumor, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, ansiedad).
  - 4) *¿De qué forma impacta el estrés en el cuerpo y la mente humana?*
  - 5) *¿Qué puedes hacer para tratar el estrés como parte de tu plan de cuidado personal, para mantenerlo controlado y equilibrado?* (Dormir, escuchar o tocar música, reírnos, pedir ayuda, relajarnos, ejercicio/ permanecer activos).
  - 6) *¿De qué manera tratar el estrés puede marcar una diferencia?* (Mayor concentración, menos dolores de estómago, las pruebas son más fáciles, mejor salud, mejor ánimo).
  - 7) *¿Puede ser positivo el estrés?*

### EVALUACIÓN

Analice (o pida a los alumnos que escriban las respuestas en sus diarios ABA) lo siguiente: *"¿Se han sentido estresados alguna vez? ¿Cómo se sienten y cómo responden? ¿Cuáles son algunas maneras en las que sus compañeros de clase enfrentaron (negativamente o positivamente) el estrés?"*.

### CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Consultar [el Kit de herramientas sobre la bondad](#) para el término cuidar de uno mismo durante la discusión.
2. Utilizar un dibujo del cuerpo humano con el título "Lo que el estrés le hace a tu cuerpo". Durante la discusión en la clase, los alumnos pueden pasar al frente e indicar cómo el estrés afecta la mente y el cuerpo de diferentes maneras.

## ACTIVIDAD: ¿ESTRESADO O NO ESTRESADO? (20 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Cree letreros que digan: “Solo un poco estresado” y “Muy estresado” y cuélguelos en paredes opuestas.
- Fotografías de estresado y no estresado, recortadas antes de clase
- Diarios ABA
- Cartel de “Concepto de bondad” para cuidar de uno mismo

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.1, 4; CCSS. Contenido matemático.4.MD.B.4  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a,b,c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a,d; Matemáticas S.3, ENG.1, RE.a, PI.1,2

### RECURSOS

Adaptada de <http://bit.ly/1jyuhTD>

### DESCRIPCIÓN

1. Antes de clase, coloque los letreros en las paredes. Muevas las sillas para que los alumnos puedan dirigirse fácilmente hacia los letreros durante la actividad.
2. Explique lo siguiente: *“No todos nos estresamos por las mismas cosas. Es útil detectar aquello que te hace sentir estresado para poder enfrentar las situaciones estresantes de todos los días, descubrir formas de cuidarte a ti mismo y ser amable contigo mismo. En la próxima actividad, les mostraré una serie de fotografías y ustedes deberán decidir el nivel de estrés que les causa esa situación...solo un poco estresado, muy estresado o un punto intermedio. Una vez que decidan, caminan y se paran junto a un letrero o en alguna parte entre los dos”*.
3. Muestre cada imagen, una por una. Si hay muchas variaciones en cómo se sienten los alumnos con respecto a una imagen en particular, analice por qué los alumnos tienen esta opinión particular de la situación.
4. Una vez que los alumnos finalizan la actividad, haga las siguientes preguntas:
  - 1) *No todos nos estresamos por las mismas cosas. ¿Qué situaciones los hacen sentir estresados?*
  - 2) *¿Cómo se sienten cuando están estresados? (El corazón se acelera, me enojo, tartamudeo, me da dolor de cabeza, siento ganas de gritar, me como las uñas, no puedo comer, como demasiado, siento ganas de pelear, me quedo en silencio, aprieto los dientes).*
  - 3) *¿De qué maneras pueden responder cuando se sienten estresados? (Respirar, relajarse, visualizar un lugar seguro, hablar con alguien, escuchar música, hacer ejercicio, caminar, tener pensamientos positivos, jugar con la mascota, etc.).*
5. **Actividad opcional de Matemática:** Pida a los alumnos que anoten la cantidad de personas que consideraron las situaciones como muy estresantes. Prepare un gráfico que muestre las situaciones más estresantes para su clase. Los alumnos pueden entrevistar a otros alumnos de cuarto grado para determinar las principales fuentes de estrés en esos aulas de clases. Pida a los alumnos que presenten los resultados a la clase.

### EVALUACIÓN

Pida a los alumnos que escriban las respuestas a la siguiente pregunta en sus diarios ABA: *“Escriban tres cosas que les causen estrés y qué pueden hacer para responder”*.

### CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Consultar las respuestas escritas en actividad de respuesta visual “De todos modos, ¿qué es el estrés? Respuesta visual”.
2. Consultar [las Estrategias de concentración](#) y discutir cómo el estrés afecta nuestras emociones y acciones.
3. Realizar una actividad de seguimiento de relajación. Crear letreros que digan “Un poco calmado” y “Muy calmado”, mostrar imágenes de situaciones que calman a las personas y realizar la actividad de la manera descrita arriba.





PELEAS ENTRE HERMANOS Y HERMANAS



NO COMPRENDER ALGO EN LA ESCUELA



DISCUSIONES EN EL HOGAR



NO TENER DINERO



NO LLEVARSE BIEN CON LOS AMIGOS



SER DEJADO DE LADO



HACER EXÁMENES





ILLEGAR TARDE A LA ESCUELA!



DEMASIADO  
PARA HACER



NO PODER DORMIR



ALGUIEN QUE CONOCES ESTÁ ENFERMO

## CÓMO RESPONDER AL ESTRÉS (20 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Diarios ABA
- Cartel de “Concepto de bondad” para perseverancia y cuidar de uno mismo.

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.1; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.4.1, 3  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a,b,c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a; S.3, ENG.1, RE.a,b,c

### RECURSOS

Actividad adaptada con permiso de materiales creados por Colorado Uplift, Denver.

### DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Hemos hablado sobre lo que nos causa estrés. Todos nos sentimos estresados en diferentes momentos... nuestro cuerpo puede reaccionar con tensiones o dolores de cabeza; podemos reaccionar a través de nuestras emociones, sintiéndonos tristes o molestos, o nuestra mente puede reaccionar con pensamientos ansiosos. No siempre podemos controlar nuestras reacciones inmediatas. Pero podemos aprender a reconocer algunas formas positivas y negativas de pensar y sentir cuando estamos estresados. Primero, pensemos en algunas formas negativas en las que pensamos y sentimos cuando estamos estresados”*.
2. Permita que los alumnos respondan, y escriba sus respuestas en la pizarra. Sugiera lo siguiente si los alumnos se quedan atascados: el corazón se acelera, me enoja, tartamudeo, me da dolor de cabeza, siento ganas de gritar, me como las uñas, no puedo comer, como demasiado, siento ganas de pelear, me quedo en silencio, aprieto los dientes, ignoro todo.
3. Una vez que terminan, diga lo siguiente: *“Ahora, pensemos en algunas formas para perseverar y aprender a controlar nuestras reacciones negativas a una situación estresante de manera positiva. Si se sienten estresados en una situación o reaccionan de manera negativa, ¿qué medida podrían tomar que sea útil para ustedes?”*.
4. Permita que los alumnos respondan, y escriba sus respuestas en la pizarra. Luego, sugiera lo siguiente si los alumnos se quedan atascados:
  - 1) Hacer ejercicio o buscar un deporte que les guste hacer.
  - 2) Buscar un hobby o algo que les guste hacer.
  - 3) Hablar con un amigo, miembro de la familia o un adulto de confianza.
  - 4) Jugar con la mascota.
  - 5) Salir a caminar.
  - 6) Buscar un lugar tranquilo, como sus cuartos o un espacio en sus hogares.
  - 7) Reírse. Ver una película divertida.
  - 8) Tocar o escuchar música.
5. Luego diga lo siguiente: *“Para algunos de nosotros, el ejercicio ayuda. Para otros, hablar con alguien ayuda. Ahora aprenderemos algunos pasos que nos ayudarán a controlar nuestro estrés. Los pasos son: respirar, pensar, hacer. Estos pasos nos pueden ayudar si los practicamos cada vez que sentimos que el estrés comienza a crecer”*.



6. Escriba las palabras Respirar, Pensar, Hacer en la pizarra mientras lee la siguiente información:
  - 1) **Respirar:** Respirar lenta y profundamente. Esto ayuda a que nuestro cuerpo y nuestra mente se relajen para que podamos pensar claramente y permanecer calmados.
  - 2) **Pensar:** Pensar en la situación. Una vez que estamos calmados, podemos pensar en lo que nos está causando estrés.
  - 3) **Hacer:** ¡Hazlo ahora! Preguntémonos: ¿Qué podemos hacer con esta situación? ¿Con quién podemos hablar? ¿Cómo podemos resolver el problema de manera positiva?
7. Explique lo siguiente: *“Ahora, quiero que piensen en una situación estresante que estén enfrentando. Cierren los ojos. Respiren lenta y profundamente. (Pausa). Bueno, ahora piensen en la situación estresante. (Pausa). Ahora piensen en lo que quieren hacer. ¿Creen que pueden resolver el estrés o el problema? ¿Necesitan relajarse y calmarse primero? ¿Necesitan hacer ejercicio? ¿Quieren hablar con alguien?”*

## EVALUACIÓN

Analice (o pida a los alumnos que escriban las respuestas en sus diarios ABA) lo siguiente: *“¿Creen que esta forma de manejar el estrés podría ayudarlos? ¿Por qué o por qué no?”.*

## CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Ver la información “Respirar, pensar, hacer” en la pizarra o a través de un retroproyector durante la actividad; usted puede crear imágenes de estos conceptos para los estudiantes que necesitan una representación visual.
2. Tener sus propias hojas con los pasos “Respirar, pensar, hacer”; pida a los alumnos que escriban opciones positivas sobre lo que pueden hacer en el reverso de la hoja, y luego la laminen para guardarla como un recurso personal.
3. Utilizar elementos del [Kit de herramientas sobre la bondad](#) para los términos perseverancia y cuidar de uno mismo para reforzar los conceptos de esta lección.
4. Ser guiados cuidadosamente a lo largo de la actividad, especialmente si tienden a estresarse o preocuparse fácilmente. Por ejemplo, puede pedir a los alumnos que anoten sus preocupaciones.
5. Revisar [las Estrategias de concentración](#) después de realizar esta actividad, para no irse de la clase estresados.

## ACTIVIDAD: CAJITA DE PREOCUPACIONES (60 minutos)

### MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Una variedad de cajitas, una para cada alumno; los alumnos también pueden usar sobres.
- Materiales para decorar las cajitas o los sobres, como etiquetas adhesivas, marcadores, etc.
- Hoja de trabajo “¿Qué cosas te ponen ansioso?” (pág. 12), una por alumno.
- Cartel de “Concepto de bondad” para cuidar de uno mismo

### ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.1  
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a,b,c; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG 1, RE.a

### RECURSOS

Adaptada de <http://bit.ly/1jyuhTD>

### DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Hoy hablaremos de nuestras preocupaciones y temores, y de lo que podemos hacer para responder. Todos nos preocupamos por algo, pero el objetivo es no permitir que esas preocupaciones o temores se conviertan en algo que no podemos manejar. Comenzaremos creando una “Cajita de preocupaciones” (sobre), que es un lugar privado y seguro para “guardar” sus temores y preocupaciones hasta que estén listos para hablar de ellos y resolverlos con un adulto de confianza. Si les resulta difícil hablar de sus temores y preocupaciones, pueden compartir su cajita y la información que contiene para comenzar la conversación”.*
2. Reparta las cajitas o los sobres y brinde 10 a 15 minutos para que los alumnos los decoren.
3. Una vez que terminan, reparta la hoja de trabajo “¿Qué cosas te ponen ansioso?” y explique lo siguiente: *“Los temores y las preocupaciones pueden tirarlos abajo; pero la buena noticia es que pueden controlar algunos temores y preocupaciones utilizando las estrategias de concentración y de resolución de problemas. A veces, saben exactamente lo que les preocupa. Otras veces es posible que no sepan lo que los tiene preocupados. Por eso, dediquen algunos minutos para contestar las preguntas en la hoja sobre uno de sus temores o preocupaciones. Al identificar y hablar de sus preocupaciones, podrán pensar en lo que pueden hacer para sentirse menos preocupados y puedan comenzar a sentirse mejor. Una vez que hayan identificado sus temores y preocupaciones, y hayan escrito sobre ellos, están listos para guardarlos en la “Cajita de preocupaciones” (sobre). Esta actividad puede ser desafiante para ustedes. Si sus preocupaciones parecen ser demasiado grandes para poder manejarlas, hablen sobre estas preocupaciones conmigo, otro maestro, sus padres, u otro adulto de confianza”.*
4. Pida a los alumnos que completen las hojas de trabajo en forma individual.
5. Divida a los alumnos en grupos de tres y pídale que compartan respetuosamente algunos temores y preocupaciones entre ellos y que analicen maneras de sentirse menos preocupados. Tenga cuidado de agrupar alumnos que anoten algunas preocupaciones grandes con alumnos que sean sensibles. Explique a los alumnos la importancia de escuchar activamente durante el ejercicio.
6. Luego, pida a los alumnos que escriban una respuesta creativa describiendo cómo manejarán su temor. Los alumnos deben entregar esa respuesta o pueden guardarla en la “Cajita de preocupaciones” o en el sobre. Pueden escribir un breve ensayo, una historia, un poema, una canción, o preparar otra respuesta creativa.

## EVALUACIÓN

Analice (o pida a los alumnos que escriban las respuestas en sus diarios ABA) lo siguiente: “¿Te ayudó esta actividad a identificar tus preocupaciones y determinar lo que puedes y no puedes hacer al respecto?”.

## CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Trabajar con un compañero para completar la hoja de trabajo.
2. Consultar las respuestas escritas en la actividad “De todos modos, ¿qué es el estrés? Respuesta visual”.
3. Crear cuatro marcos con caricaturas que respondan las preguntas de la hoja de trabajo.
4. Ser guiados cuidadosamente a lo largo de la actividad, especialmente si tienden a ponerse ansiosos o preocuparse fácilmente. Es posible que necesiten utilizar [las Estrategias de concentración](#) después de realizar esta actividad, para no irse de la clase preocupados y molestos.



## ¿QUÉ COSAS TE PONEN ANSIOSO?

**Instrucciones:** Completa las preguntas a continuación sobre algo que te preocupa o te hace sentir ansioso. Por lo general, identificar y hablar de tus preocupaciones te puede ayudar a pensar en lo que puedes hacer para sentirte menos preocupado y puedas comenzar a sentirte mejor. Una vez que hayas identificado tus temores y preocupaciones, estás listo para guardarlos en tu “Cajita de preocupaciones”. Si lo deseas, puedes escribir sobre otra preocupación en el reverso de esta hoja.



- ¿Qué es lo que me hace sentir ansioso o preocupado?
- ¿Por qué es estresante para mí?
- ¿Hay algo que pueda hacer con respecto a esta situación?
- ¿Cómo me hace sentir o pensar esta preocupación?
- ¿Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor cuando estoy preocupado por esto? (Piensa en algunas de las estrategias que hemos abordado).
- ¿A quién le puedo pedir ayuda?

## ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA

### MATERIALES

Actividad para realizar en casa (pg. 14), una hoja para cada alumno

### DESCRIPCIÓN

1. Esta actividad podría realizarse en cualquier momento durante la unidad. Escriba la fecha de devolución en las hojas antes de distribuirlas. Sería recomendable distribuirlas en la carpeta de los viernes para que se devuelvan el lunes.
2. Reparta la “Actividad para realizar en casa” y diga lo siguiente: *“Hemos hablado sobre lo que podemos hacer para manejar el estrés en forma más saludable. Quiero que hablen de estas ideas con sus padres, tutores u otro adulto que se preocupe por ustedes. Coloquen esto en su carpeta y devuélvanlo antes del \_\_\_\_\_.”*
3. Cuando los alumnos hayan entregado sus hojas, haga las siguientes preguntas:
  - 1) *¿Cuáles creen que son algunas de las maneras saludables o positivas para manejar el estrés?*
  - 2) *¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas que viven con ustedes los pueden ayudar a tratar el estrés?*



Nombre: \_\_\_\_\_ Devolver antes del: \_\_\_\_\_

## CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar (ABA), hemos hablado en clase sobre cuáles son las causas del estrés y cómo tratar ese estrés en forma saludable.

## VOCABULARIO

**Perseverancia:** seguir intentando incluso cuando algo es difícil.

**Cuidar de uno mismo:** aprender cómo cuidarse a uno mismo. Usar palabras bellas cuando hablas o piensas en ti mismo.



## ACTIVIDAD EN CASA

Revise el vocabulario que se indica arriba. Pregúntele a su alumno qué es lo que aprendió sobre el estrés y sobre cómo tratar el estrés de maneras que demuestren cuidado por uno mismo. Luego, analice las siguientes preguntas y escriba (o pida a su alumno que escriba) las respuestas a continuación o en el reverso. El alumno debe entregar esta actividad antes de la fecha que aparece arriba.

- Para ti, ¿cuáles son algunas de las maneras saludables o positivas para tratar el estrés?

---

---

---

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que nosotros o tus amigos te podemos apoyar para que tu estrés no sea excesivo?

---

---

---



## CLAVE DE MATERIAS ACADÉMICAS



Salud integral



Lectura, escritura y comunicación



Ciencias



Matemática



Estudios sociales



Artes visuales



Teatro y artes dramáticas

## ESTÁNDARES DEL NÚCLEO COMÚN ([www.corestandards.org](http://www.corestandards.org))

### 1. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.4.1*: Escribir artículos de opinión sobre temas o textos, respaldando un punto de vista con razones e información.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.4.3*: Escribir relatos para desarrollar experiencias o sucesos reales o imaginados utilizando una técnica eficaz, detalles descriptivos relevantes y secuencias de sucesos claros.

### 2. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.1*: Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por el maestro) con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del cuarto grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.2*: Parafrasear partes de un texto leído en voz alta o Información presentada en varios medios y formatos, incluyendo visualmente, cuantitativamente y oralmente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.4.4*: Informar sobre un tema o texto, narrar una historia o una experiencia de manera organizada usando datos apropiados y detalles relevantes y descriptivos para respaldar ideas o temas principales; hablar claramente a un paso comprensible.

### 3. Matemáticas

- *CCSS.Contenido matemático.4.MD.B.4*: Preparar una línea de trazado para mostrar un juego de datos de mediciones en fracciones de unidad ( $1/2$ ,  $1/4$ ,  $1/8$ ). Resolver problemas que involucran las sumas y restas de fracciones utilizando información presentada en las líneas de trazado.

## ESTÁNDARES ACADÉMICOS P-12 DE COLORADO

<http://www.cde.state.co.us/StandardsAndInstruction/ColoradoStandards-AcademicStandards.asp>

### 1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar emocional y social en la salud*  
Expectativas para nivel de grado (ENG): 1. Comprender conceptos relacionados al estrés y la gestión del estrés  
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
  - a. Identificar fuentes de estrés personales en el hogar, con los amigos, en la escuela y la comunidad y en el medio ambiente
  - b. Hacer una lista de reacciones físicas y emocionales a las situaciones estresantes
  - c. Identificar maneras positivas y negativas para tratar con el estrés

### 2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1: Expresión y comprensión oral*  
Expectativas para nivel de grado (ENG): 1. Un plan de comunicación claro es necesario para entregar y recibir información de manera eficaz  
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
  - a. Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidos por maestro)

con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del cuarto grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente

- b. Parafrasear partes de un texto leído en voz alta o Información presentada en varios medios y formatos, incluyendo visualmente, cuantitativamente y oralmente
- d. Informar sobre un tema o texto, narrar una historia o una experiencia de manera organizada usando datos apropiados y detalles relevantes y descriptivos para respaldar ideas o temas principales; hablar claramente a un paso comprensible

- *Estándar 3: Escritura y composición*

Expectativas para nivel de grado (ENG): 1. El proceso de escritura inductiva se utiliza para crear una variedad de géneros literarios para un público deseado

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Escribir artículos de opinión sobre temas o textos, respaldando un punto de vista con razones e información.
- b. Escribir relatos para desarrollar experiencias o sucesos reales o imaginados utilizando una técnica eficaz, detalles descriptivos relevantes y secuencias de sucesos claros
- c. Escribir poemas que expresan ideas o sentimientos utilizando imágenes, lenguaje metafórico y detalles sensoriales

### 3. Matemáticas

- *Estándar 3: Análisis de datos, estadísticas y probabilidad*

Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. Los modelos visuales se usan para representar los datos

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Preparar una línea de trazado para mostrar un juego de datos de mediciones en fracciones de unidad ( $1/2$ ,  $1/4$ ,  $1/8$ ).

Preguntas de indagación (PI):

- 1. ¿Qué se puede aprender recolectando información?
- 2. ¿Qué te puede indicar la forma de los datos en un modelo?

## OTROS ESTÁNDARES CUMPLIDOS

### 1. *Habilidades del Siglo XXI (www.p21.org)*

- *Habilidades de aprendizaje e innovación*
  - a. Pensamiento crítico: Razonar de forma eficaz, juzgar y tomar decisiones, resolver problemas
  - b. Comunicarse claramente y colaborar con otros
  - c. Creatividad e innovación: Pensar creativamente y trabajar creativamente con otros
- *Habilidades para la vida y la carrera*
  - a. Iniciativa y automotivación: Gestionar objetivos y tiempo, trabajar de forma independiente, aprenden de forma autónoma
  - b. Habilidades sociales e interculturales: Interactuar efectivamente con otros
  - c. Productividad y responsabilidad: Gestionar proyectos y producir resultados
  - d. Responsabilidad: Ser responsable ante otros
  - e. **Estándares sociales y emocionales (www.casel.org)**
- Conciencia de sí mismo
- Manejo de sí mismo
- Toma de decisiones responsables