



GRADO 7



Objetivo: Los alumnos podrán:

- Definir estrés e identificar sus estresores personales.
- Comparar y contrastar formas positivas y negativas de manejar el estrés.
- Identificar y explicar las respuestas físicas y psicológicas del cuerpo a situaciones estresantes.
- Desarrollar estrategias personales para manejar los estresores
- Practicar técnicas como actividad física, relajación, escribir en un diario y hablar con alguien para reducir el estrés.
- Describir la diferencia entre preocuparse y "sobre preocuparse" y comprender el rol que puede ocupar en el estrés.

Definición de bondad: La bondad es una cualidad intrínseca del corazón expresada a través de actos de benevolencia que reflejan preocupación y buena voluntad hacia uno mismo y hacia los demás.

Conceptos de bondad: Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Actividad: Estresados, pg. 3-4
(20 a 25 minutos)

Actividad: Aprieta el botón de pánico,
pg. 5-6 (15 minutos)

Actividad: Preocupación vs. Sobre
preocupación, pg. 7-8 (30 minutos)

Actividad: ¿Cuán estresado estás? y
Formas de reducir el estrés, pg. 9-11
(20 a 25 minutos)

Proyecto de investigación sobre el
estrés, pág. 10 (el tiempo varía)

Actividad para realizar en casa, pg.
13-14 (el tiempo varía)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Bolsa de globos, cantidad suficiente para que cada alumno tenga al menos uno; no inflar los globos antes de la clase
- Marcadores, uno para cada equipo de cinco alumnos.
- Diarios ABA
- Hoja de trabajo, una por alumno
- Diarios ABA
- Carteles autoadhesivos grandes, uno para cada grupo de tres o cuatro alumnos
- Diarios ABA
- Hojas de trabajo ¿Cuán estresado estás? y Formas de reducir el estrés, copiadas por completo, una para cada alumno
- Pelotas anti estrés de ABA
- Diarios ABA
- Materiales de investigación
- Actividad para realizar en casa, una hoja para cada alumno

¿PREGUNTAS? CONTACTAR A: TeacherHelp@RandomActsofKindness.org

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 cual podría ser enviada a casa una vez que se complete la actividad Formas para reducir el estrés.
- 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 15-17.

INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: “En los próximos días vamos a hablar acerca del estrés y cómo puede impactarnos física y emocionalmente. Van a discutir con un compañero acerca de qué los hace sentirse estresados y lo que hacen cuando están estresados.” Dé tiempo a los alumnos para que respondan y discutan. También puede utilizar este momento para introducir los Conceptos clave de bondad (responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina) y crear definiciones colectivas para dichos conceptos o compartir las definiciones que aparecen a continuación. Considere usar los [Carteles de Conceptos de bondad](#) para los términos responsabilidad, cuidar de uno mismo y autodisciplina para reforzar el aprendizaje.

VOCABULARIO DE LA UNIDAD

Responsabilidad: Reconocer qué es lo correcto y hacerlo. Ser una persona confiable.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidar de uno mismo a nivel mental, físico, emocional y espiritual y hacerlo. Utilizar un lenguaje positivo y alentador al momento de hablar con uno mismo; no castigarse uno mismo por los errores o las fallas percibidas.

Autodisciplina: Controlar nuestras acciones y palabras por el beneficio propio y el de los demás.

ACTIVIDAD: ESTRESADOS (20 a 25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Bolsa de globos, cantidad suficiente para que cada alumno tenga al menos uno; no inflar los globos antes de la clase.
- Marcadores, uno para cada equipo de cinco alumnos.
- Diarios ABA.
- Carteles de Conceptos de bondad: Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1, 1b, 2 Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a-f; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.b,c

RECURSOS

Adaptado de More Activities that Teach (Más actividades que enseñan) por Tom Jackson (Red Rock Publishing: Cedar City, UT, 1995)

DESCRIPCIÓN

1. Mueva los escritorios en el salón de clase hacia el lado para que los alumnos tengan un gran espacio. Esta actividad también se podría realizar en el gimnasio o al aire libre.
2. Divida a los alumnos en equipos de más o menos cinco, y asegúrese de que tiene un número par de equipos. Pídale a dos equipos que se formen en línea en el piso, uno frente al otro, a alrededor de seis pies de distancia. Asegúrese de que los equipos estén bien separados en el aula para que no se tropiecen entre sí mientras realizan el juego que se describe a continuación. Coloque un pedazo de cinta adhesiva protectora en el piso en medio de los dos equipos. Entregue a cada equipo un globo y un marcador y pídale a una persona en el equipo que infle el globo y lo ate.
3. Entonces explique: *“Quiero que decidan de manera grupal UNA cosa que los estresa y lo escriban con cuidado en el globo con el marcador. Luego una persona de su equipo compartirá lo que escribieron con el resto de la clase”.*
4. Dé tiempo a los alumnos para discutir acerca de qué cosas les generan estrés y elegir una para escribir en el globo. Entonces que un miembro de cada grupo lea lo que escribieron.
5. Continúe: *“Este juego es como voleibol sin la malla. Cuando diga “ahora” van a golpear su globo hacia el lado del equipo frente a ustedes. Cada equipo sumará un punto cuando el globo toque el suelo en el lado de la cinta adhesiva protectora que corresponde al equipo oponente. No hay zonas delimitadas así que pueden golpear el globo sobre sus cabezas. Pueden golpear los globos solo con las manos. No se puede patear el globo. Voy a decir “ahora” y jugarán por 20 segundos. Una persona de cada equipo llevará la puntuación mientras ustedes juegan.”*
6. Diga ahora y permita que los alumnos golpeen los dos globos de un lado a otro por 20 segundos. Si así lo desea, puede escribir las puntuaciones de cada equipo en la pizarra.
7. Luego, entregue un segundo globo a una persona de cada equipo. Haga que los alumnos escriban otro estresor en el globo de su equipo. Jueguen otra vez, en esta ocasión con cuatro globos entre los dos equipos. Diga “ahora” y permita que jueguen durante otros 20 segundos o el tiempo que usted quiera que dure el juego.

8. Continúe jugando las veces que desee con hasta cinco globos por grupo. Cuanto mayor sea la cantidad de globos (o estresores), mayor será la dificultad del juego.
9. Luego de la actividad, realice las siguientes preguntas y escriba las respuestas de los alumnos en la pizarra:
 - 1) *¿Cómo le fue a su equipo? ¿Pudieron mantener la mayoría de los globos en el aire?*
 - 2) *¿Qué sucedió cuando añadieron más globos? ¿Sintieron que se hizo más difícil la actividad? ¿Por qué o por qué no?*
 - 3) *Aun cuando estaban estresados, ¿el deseo de ganar los motivaba a golpear los globos en el aire? ¿Puede ser positivo el estrés? ¿Los motiva en algún momento a hacer las cosas?*
 - 4) *En sus propias vidas, ¿qué sucede cuando se añaden estresores? ¿Les resulta más fácil manejar uno o dos estresores pero entienden que la vida es más difícil a medida que le añaden más estresores? ¿Por qué?*

EVALUACIÓN

Discuta (o pida a los alumnos que escriban en los diarios ABA): *“¿Creen que es importante aprender a manejar el estrés? ¿Qué cosa puedes hacer para lograrlo?”.*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Realizar la actividad en el gimnasio o al aire libre para tener más espacio para moverse.
2. Ver el tiempo proyectado en una pantalla para ayudarlos a estar al tanto de las transiciones del juego.
3. Tener las respuestas a las preguntas disponibles mientras escriben en sus diarios durante la evaluación.

ACTIVIDAD APRIETA EL BOTÓN DE PÁNICO (15 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo (pg. 6), una por alumno
- Diarios ABA.
- Carteles de Conceptos de bondad: Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1, 2
Colorado: Salud integral S.3, ENG 2, REa-f;
Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.b,c

DESCRIPCIÓN

1. Explique: *“Antes de que hagamos la siguiente actividad, hablemos un poco más acerca del estrés. Durante la actividad de los globos hablamos acerca de cómo el estrés nos puede motivar en ocasiones y es parte de la vida. Tenemos exámenes y tareas y discusiones con nuestros amigos. El problema es cuando el estrés se sale de control. Quiero que observen esta hoja y pongan una marca de verificación al lado de cualquiera de los elementos enumerados en la lista que los hacen sentir estresados. Luego, escriban sus tres estresores principales en el espacio provisto y los adultos pueden ayudarlos en los momentos en que se sienten de ese modo. Si no las ven en la lista, escríbanlas ustedes”.*
2. Entregue la hoja Aprieta el botón de pánico y haga que los alumnos la trabajen.
3. Luego de que los alumnos completen la hoja de trabajo, haga que se encuentren a un compañero (o póngalos en pareja para asegurarse que trabajen bien juntos) y discutan las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Cuáles fueron las áreas que te causan más estrés?*
 - 2) *¿Por qué te causan estrés?*
 - 3) *¿Puedes pensar en algunas formas para reducir tu estrés?*
 - 4) *¿Quiénes son los tres adultos que podrían ayudarlos a manejar lo que sea que los estresa?*

EVALUACIÓN

Discutir (o los alumnos pueden anotar sus respuestas en sus diarios ABA): *“¿Cuáles son las áreas que te causan más estrés? ¿Cuándo se convierte el estrés en mucho para ti?”.*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Consultar el medidor de bondad en [estrategias de concentración](#); considere explicar según sea necesario y tener en cuenta las estrategias durante la actividad.
2. Combinar algunos de los estresores que son similares si es que tienen dificultades para elegir solo tres estresores.
3. Reflexionar acerca de los adultos mencionados por sus compañeros y añadir algunas de esas personas a sus listas si tienen dificultades para seleccionar tres adultos.

APRIETA EL BOTÓN DE PÁNICO

Instrucciones: Todos tenemos ciertas cosas que producen estrés en nuestras vidas. Escribe una marca de cotejo al lado de cada cosa que te hace sentir estrés. Si hay algo más que te cause estrés escribe esas cosas en el espacio abajo.



¿Qué aprieta tu botón de estrés (o pánico)?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mucha tarea | <input type="checkbox"/> No tener suficiente dinero |
| <input type="checkbox"/> Reprobar una clase | <input type="checkbox"/> Pelea/discusión con un amigo |
| <input type="checkbox"/> Mirada fea de alguien | <input type="checkbox"/> Discusión con los padres |
| <input type="checkbox"/> Cuidar niños | <input type="checkbox"/> Divorcio/separación de los padres |
| <input type="checkbox"/> No dormir | <input type="checkbox"/> Ser suspendido |
| <input type="checkbox"/> Violencia/armas | <input type="checkbox"/> Pandillas |
| <input type="checkbox"/> Ir al dentista | <input type="checkbox"/> Ser castigado |
| <input type="checkbox"/> Muerte de un familiar o amistad | <input type="checkbox"/> El futuro |
| <input type="checkbox"/> Personas desagradables, ruidosas | <input type="checkbox"/> No tener novio/ novia |
| <input type="checkbox"/> Discrimen racial | <input type="checkbox"/> Nada que hacer |
| <input type="checkbox"/> Conoces a alguien con adicción | <input type="checkbox"/> No tener transportación |
| <input type="checkbox"/> Tomar un examen | <input type="checkbox"/> Espacios cerrados |
| <input type="checkbox"/> La muerte de una mascota | <input type="checkbox"/> Mudarse a un lugar nuevo |
| <input type="checkbox"/> Conoces a alguien que está enfermo o herido | <input type="checkbox"/> Como te ves |
| <input type="checkbox"/> Descubrir que una amistad te ha traicionado | <input type="checkbox"/> Ser expulsado de un equipo de deportes |
| <input type="checkbox"/> No tener paz y quietud suficiente | <input type="checkbox"/> Leer en voz alta |
| <input type="checkbox"/> Preocuparte demasiado acerca de algo o alguien | <input type="checkbox"/> Perder algo de valor |
| <input type="checkbox"/> Un miembro de la familia se va de la casa | <input type="checkbox"/> Presión para tomar alcohol o drogas |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> Necesitar un trabajo |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> Cometer un error |

Ahora, mira lo que has marcado.

Escribe las tres cosas principales que te causan más estrés (combínalas si es necesario):

1. _____
2. _____
3. _____

Enumeren tres adultos que pueden ayudarlos cuando están estresados.

1. _____
2. _____
3. _____

ACTIVIDAD: PREOCUPACIÓN VS. “SOBRE” PREOCUPACIÓN (30 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Carteles autoadhesivos grandes, uno para cada grupo de tres o cuatro alumnos
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1, 1b, 2;
CCSS.ELA- Alfabetismo.W.7.4
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a-f; Lectura,
escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.b,c; S.3, ENG.2, EO.b

RECURSOS

Actividad adaptada de *Teaching Children to Love (Cómo enseñarles a los niños a amar)* por Doc Lew Childress (Planetary Publications, Boulder Creek, CA: 1996). Para obtener información acerca de este libro y otros materiales de Heart Math: <http://store.heartmath.org/store/children-teens/teaching-children-to-love>

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Esta actividad nos ayudará a pensar acerca de un área que puede causar estrés a algunas personas... cuando nos ‘sobre preocupamos’. ¿Qué creen que significa ‘sobre preocuparse’?”* Permita que los alumnos respondan.
2. Entonces explique: *“Sobre preocuparse quiere decir preocuparse de una manera poco saludable para uno mismo y puede representar un factor de ansiedad y estrés para otras personas. Por ejemplo, desear salir bien en un examen es grandioso. Pero ¿qué puede pasar si te preocupas demasiado?”* (Estudiar tanto que no duermes, preocuparte tanto que tu corazón sufre fuertes palpitaciones, maltratarte internamente pensando que no vas a salir bien.)
3. Divida a los alumnos en grupos de tres o cuatro. Entrégueles un cartel auto adhesivo y un marcador. Haga que los alumnos hagan dos columnas y escriban “Preocupación” en una columna y “Sobre preocupación” en la otra. Haga que los alumnos escriban o dibujen las áreas por las que se preocupan en una columna y las áreas por las que se “sobre” preocupan en la otra columna.
4. Haga que una persona de cada grupo comparta con los demás.
5. Entonces explique: *“Quiero que observen la lista que han creado y elijan una forma en la que se ‘sobre’ preocupan de manera tal que se sienten preocupados, ansiosos o estresados. Ahora cierren sus ojos. Presten atención a cómo se sienten cuando están ‘sobre’ preocupados. Ahora quiten esos sentimientos de ‘sobre’ preocupación de sus mentes y sus corazones”.*
6. Haga que los alumnos abran sus ojos, saquen sus diarios ABA y escriban sus respuestas a las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Pudiste deshacerte de los sentimientos de “sobre” preocupación? ¿Por qué o por qué no?*
 - 2) *Si pudiste deshacerte de esos sentimientos de “sobre” preocupación, ¿cómo te sentiste?*
 - 3) *¿Puedes recordar por qué te preocupaste acerca de esta persona o situación?*
 - 4) *¿Qué crees que te hizo “sobre” preocuparte?*
 - 5) *¿Crees que es saludable “sobre” preocuparse? ¿Por qué o por qué no?*
 - 6) *¿Te ayudó esta actividad a entender el preocuparse y el “sobre” preocuparse?*
 - 7) *¿Crees que hablar con un amigo o un adulto de confianza te puede ayudar?*

EVALUACIÓN

Las respuestas escritas en los diarios ABA sirven como evaluación para esta actividad.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Dibujar en sus diarios ABA aquellas cosas que los preocupan o “sobre” preocupan. En una página, pueden dibujarse a sí mismos preocupados por algo de una manera saludable. En otra página, pídeles que se dibujen a sí mismos “sobre” preocupados por algo, cómo se sienten cuando se preocupan demasiado y que describan de manera visual las áreas en las que se “sobre” preocupan. Si tienen tiempo, pueden discutir acerca de sus dibujos.
2. Respiren profundo y mantengan la calma durante la visualización.

ACTIVIDAD ¿CUÁN ESTRESADO ESTÁS?/ FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS (20-25 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hojas de trabajo ¿Cuán estresado estás? y Formas de reducir el estrés (pg. 9-10), una para cada alumno
- Pelotas anti estrés de ABA
- Diarios ABA.
- Carteles de Conceptos de bondad: Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización SL.7.1, 2
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a-f;
Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.2, RE.b,c

DESCRIPCIÓN

1. Entregue la hoja de trabajo con dos lados. Asegúrese de que el lado ¿Cuán estresado estás? esté hacia arriba.
2. Explique: *“Ahora quiero que piensen en las tres cosas principales que identificaron como más estresantes, y marquen en la hoja de trabajo ¿Cuán estresado estás? lo que sienten por dentro en sus corazones y en sus cuerpos cuando atraviesan por estos estresores. Pueden marcar todas las que apliquen”.*
3. Permita unos minutos para que completen la hoja. Luego diga: *“Para aprender a manejar las cosas que nos estresan, es importante descubrir formas de reducir el estrés. Volteen la hoja. Leamos estas declaraciones en voz alta. Pongan una marca al lado de cada declaración que ustedes creen que les puede ayudar a reducir el estrés”.* Pida voluntarios para leer las declaraciones.
4. Una vez que los alumnos hayan terminado, pida que levanten la mano para responder qué formas de reducir el estrés se aplican a sus casos particulares y discutan acerca de por qué creen que estas formas pueden ser efectivas para ellos. Pídeles a los alumnos que compartan ideas que no están enumeradas en la hoja.
5. Entregue las pelotas anti estrés de ABA.
6. Luego diga: *“A pesar que hay muchas técnicas, existen dos cosas que pueden hacer dondequiera que estén: apretar una pelota anti estrés y aprender respiración relajada. Practiquemos estas técnicas ahora mismo. Levántense y piensen en algo que les ha causado estrés. Permita pensar en ello por un rato para estimular el estrés. Ahora aprieten la pelota hasta que se relajen. ¿Les ayudó esto?”* Permita que los alumnos respondan.
7. Continúe: *“Vamos a probar la segunda técnica. Cierren sus ojos y piensen en lo mismo o en otra cosa que les causa estrés. Respiren profundamente y piensen en imágenes que los calmen, por ejemplo las montañas o el océano o una persona a quien aman o lo que sea que les de calma. Piensen en respirar energía positiva y exhalar energía y pensamientos negativos. Ahora abran sus ojos. ¿Cómo se sintieron internamente cuando practicaron la respiración relajada?”* Permita que los alumnos respondan.
8. Concluya con: *“Para la semana que viene, me gustaría que intenten las técnicas de reducción de estrés que han marcado en la hoja con sus amigos, con su familia, con su tutor o algún adulto en quién confíen. Entonces discutiremos en clase cómo les funcionó”.*

EVALUACIÓN

Discuta (o pida a los alumnos que escriban en los diarios ABA): *“¿Les ayudó el pensar en formas de reducir el estrés? ¿Por qué o por qué no?”.*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Consultar las [estrategias de concentración](#), en especial si están experimentando mucho estrés.
2. Tomándolo a usted como referencia, practicar la respiración profunda o hacer una pausa para respirar profundamente cuando se sienten estresados.

¿CUÁN ESTRESADO ESTÁS?

Instrucciones: Lee los síntomas de estrés en la lista. Marca TODOS los síntomas que sientes o has sentido cuando estás estresado.



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Enojado | <input type="checkbox"/> Sudas a menudo |
| <input type="checkbox"/> Confundido | <input type="checkbox"/> No puedes dormir |
| <input type="checkbox"/> Infeliz | <input type="checkbox"/> Pesadillas |
| <input type="checkbox"/> Inquieto | <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza severos |
| <input type="checkbox"/> Cansado/duermes mucho | <input type="checkbox"/> Asustado fácilmente |
| <input type="checkbox"/> Sentimientos de impotencia | <input type="checkbox"/> Inquieto |
| <input type="checkbox"/> No puedes comer | <input type="checkbox"/> Dolor de espalda |
| <input type="checkbox"/> Comer de más | <input type="checkbox"/> Llanto |
| <input type="checkbox"/> Fumar | <input type="checkbox"/> Estreñimiento/diarrea |
| <input type="checkbox"/> Incapaz de concentrarte | <input type="checkbox"/> Comer las uñas |
| <input type="checkbox"/> Cambios de humor | <input type="checkbox"/> No te preocupa cómo te ves |
| <input type="checkbox"/> Risa nerviosa | <input type="checkbox"/> No quieres estar con otras personas |
| <input type="checkbox"/> Uso de drogas o alcohol | <input type="checkbox"/> Quieres escapar |
| <input type="checkbox"/> Siempre siendo herido | ¿Algo que no esté en la lista? |
| <input type="checkbox"/> Frío a menudo o temblores | _____ |
| <input type="checkbox"/> Dolores de estomago | _____ |
| <input type="checkbox"/> Dolores de pecho | _____ |
| <input type="checkbox"/> Crujir los dientes | _____ |

FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS

Instrucciones: Lee las siguientes maneras de reducir el estrés. Pon una marca de cotejo al lado de cada declaración que crees puede ayudarte a reducir el estrés.

_____ **Come bien.** La comida chatarra puede saber bien, pero no es saludable. El peso que aumentas por comer comida chatarra es grasa y no músculo.

_____ **¡Haz ejercicio!** Encuentra un deporte que sea divertido. Cuando te ejercitas, liberas “endorfinas” al cerebro lo cual te da una sensación agradable. Las endorfinas son la forma natural del cuerpo de reducir el estrés.

_____ **Duerme lo suficiente.** Si estás cansado, cosas pequeñas te pueden molestar. Tendrás más dificultad concentrándote y terminando las cosas.

_____ **Pelota anti estrés.** ¡A veces apretar la pelota anti estrés es una forma simple de aliviar el estrés!

_____ **Ríete.** Pasa tiempo con personas que te hagan reír o ve una película divertida. La risa es una de las mejores formas de aliviar el estrés.

_____ **Organízate.** Trata de mantener tu cuarto y el armario de la escuela limpios por una semana y ve cómo se siente. Estar organizado te puede ayudar a tener más control de tu vida y menos estrés.

_____ **Habla con personas de confianza.** ¡No permitas que el estrés se acumule dentro de ti! Habla con alguien en quien confíes (un amigo, maestro, familiar, consejero, etc.) acerca de lo que te está molestando.

_____ **Relájate.** Respira profundamente y piensa en ideas o imágenes que te calmen. Practica esta respiración cada vez que experimentes estrés.

_____ **Encuentra un pasatiempo o actividad.** Únete a un club o grupo en la escuela o en la comunidad en el que te diviertas. ¡O quizás quieras comenzar a dibujar o aprender un deporte!

_____ **Piensa positivamente.** Relaciónate con personas saludables y positivas que te animen. Aprende a pensar positivamente acerca de ti y de otros.

_____ **Encuentra un lugar pacífico para ir.** Puede haber un cuarto en tu hogar donde puedas encontrar paz y quietud. Si no, considera caminar a un parque, riachuelo o a un campo de juegos, etc.

_____ **Escribe en un diario.** No es saludable acumular las cosas por dentro. Escríbete una carta a ti mismo o a un amigo. ¡Te puede ayudar a manejar tus sentimientos!

_____ **Mantén tus valores y metas en mente.** No permitas que otras personas te impongan sus valores. Aprende a decir “no” a cosas que te pueden hacer daño a ti y a otros.

_____ **Ten retratos de tus personas y lugares favoritos en tu cuarto.** Míralos y piensa en ellos cuando necesites relajarte y sentirte mejor.

_____ **Haz algo por alguien más.** Si ayudas a alguien, desviarás tu mente lejos de los problemas. Considera ser voluntario en un hospital, ayudar a un vecino o abuelo, ser un modelo para un niño más pequeño, etc.

_____ **Estírate.** Estírate o haz ejercicios como estirar el cuello, la cintura y piernas.

¿Puedes pensar en otra manera de reducir el estrés que no esté mencionada arriba? ¡Escríbela!

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRÉS *(el tiempo varía)*

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Materiales para investigación, incluidas páginas web:
<http://bit.ly/19BXy6Z>
<http://bit.ly/Q1ZK1a>
<http://mayoclinic.org/dbtkj>
<http://bit.ly/Wf3vmR>
- Carteles de Conceptos de bondad:
 Responsabilidad, cuidar de uno mismo, autodisciplina

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1, 2; CCSS.ELA-Alfabetismo.RI.7.1, 2, 3; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.2, 7, 8, 9; CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1, 2, 4, 6; CCSS.ELA-Familiarización.L.7.1, 2
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.a-f; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG2, RE.b,c; S.2, ENG.2, RE.a,ii; S.3, ENG.2, RE.b; S.4, ENG.1, RE.a,b,c

DESCRIPCIÓN

1. Haga que los alumnos lleven a cabo una investigación sobre los efectos del estrés en el cuerpo humano utilizando las páginas web mencionadas.
2. Los alumnos pueden trabajar de forma individual o en grupos pequeños y responder a las siguientes preguntas:
 - 1) ¿Cómo puede impactar el estrés a las personas en un corto tiempo?
 - 2) ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del estrés?
 - 3) ¿Cuáles son algunos de los estudios de investigación actuales sobre el estrés? ¿Qué han descubierto?
3. Luego de realizar la investigación, los alumnos pueden escribir un informe corto, crear un despliegue visual, hacer un video corto o hacer una presentación oral para exponer sus descubrimientos.

EVALUACIÓN

El proyecto una vez completo sirve como una evaluación para esta actividad.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Utilizar un organizador gráfico para organizar sus anotaciones.
2. Tener una tarea de investigación específica en el grupo y tener un compañero para realizar la tarea; esto puede ser muy útil para aquellos lectores o escritores que sean principiantes.
3. Organizar el proyecto en etapas, para que puedan determinar el período de tiempo real.
4. Revisar los componentes de un proyecto de investigación.

ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA *(el tiempo varía)*

MATERIALES

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

DESCRIPCIÓN

1. Una vez que los alumnos hayan completado la actividad Formas de reducir el estrés, pídales que se lleven a sus casa la hoja de trabajo Formas de reducir el estrés para mostrárselas a sus padres, tutor o a algún adulto en quién confíen o que se preocupa por ellos.
2. Pídales que discutan algunas de estas técnicas con las personas con las que viven y respondan a las preguntas en la hoja de Actividad para realizar en casa.
3. Después de una semana de practicar estas técnicas discuta las siguientes preguntas con los alumnos:
 - 1) *¿Qué técnicas te ayudaron a reducir el estrés en tu vida?*
 - 2) *¿Las personas con las que vives encontraron útiles estas técnicas? ¿Cuáles?*
4. Motive a los alumnos para que continúen practicando estas técnicas y corrobore con ellos regularmente si los ayuda a reducir el estrés.



Nombre: _____

Devolver antes del: _____

CONTEXTO

Como parte del programa Actos de Bondad al Azar, hemos estado hablando en clase acerca de maneras de reducir el estrés en nuestras vidas.

VOCABULARY WORDS

Responsabilidad: Reconocer qué es lo correcto y hacerlo. Ser una persona confiable.

Cuidar de uno mismo: Aprender cómo cuidar de uno mismo a nivel mental, físico, emocional y espiritual y hacerlo. Utilizar un lenguaje positivo y alentador al momento de hablar con uno mismo; no castigarse uno mismo a causa de los errores o las fallas percibidas.

Autodisciplina: Controlar nuestras acciones y palabras por el beneficio propio y el de los demás.

Estrés: Preocupación, tensión o presión.



ACTIVIDAD EN CASA

Revise el vocabulario que aparece anteriormente. Luego, pregúntele a su alumno qué ha aprendido acerca de las técnicas para reducir el estrés. Discuta las siguientes preguntas y haga que su alumno escriba las respuestas a continuación o en el reverso y que lo devuelva a la escuela antes de la fecha que aparece arriba:

- ¿Qué técnicas funcionaron para ti?

- ¿Cómo podemos utilizar estas técnicas en familia?

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)

1. Lectura: Textos informativos

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RI.7.1*: Citar evidencia textual para apoyar el análisis de lo que dice el texto explícitamente tanto como hacer inferencias del texto.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RI.7.2*: Determinar dos o más ideas centrales en el texto y analizar su desarrollo en el transcurso del texto; proveer un resumen objetivo del texto.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.RI.7.3*: Analizar las interacciones entre individuos, eventos e ideas en un texto (por ej., como las ideas influyen en individuos o eventos, o como los individuos influyen en ideas o eventos).

2. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.2*: Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y presentar ideas, conceptos e información a través de la selección, organización y análisis del contenido relevante.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.4*: Producir escritura clara y coherente en la cual el desarrollo, organización y estilo son apropiados para la tarea, propósito y audiencia.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.7*: Conducir proyectos cortos de investigación para responder una pregunta, buscando en varios recursos y generando preguntas adicionales enfocadas para futura investigación.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.8*: Reunir información relevante de múltiples recursos impresos y digitales, utilizando términos de investigación de forma efectiva; evaluando la credibilidad y exactitud de cada fuente; y citando o parafraseando los datos y conclusiones de otros y a la vez evitando el plagio y siguiendo un formato estándar de citas.
- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.7.9*: Obtener evidencia de textos literarios o informativos para apoyar el análisis, reflexión, e investigación.

3. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1*: Involucrarse de forma efectiva en una variedad de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, y dirigidas por el maestro) con diversos compañeros en temas, textos y asuntos del séptimo grado, construyendo sobre las ideas de otros y expresando las suyas claramente.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.1b*: Seguir las reglas para debates colegiados, verificar el progreso hacia metas y plazos específicos y definir los roles específicos según necesario.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.2*: Analizar las ideas principales y los detalles de apoyo presentados en diversos medios y formatos (por ej., visualmente, cuantitativamente, oralmente) y explicar cómo las ideas clarifican un tema, texto o asunto bajo estudio.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.4*: Presentar reclamos y datos encontrados, haciendo énfasis en los puntos salientes de forma enfocada y coherente con descripciones, hechos, detalles y ejemplos pertinentes; utilizando contacto visual apropiado, volumen adecuado y pronunciación clara.
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.7.6*: Adaptar el discurso a una variedad de contextos y tareas, demostrando el dominio del lenguaje formal cuando se indica o es apropiado.

ESTÁNDARES ACADÉMICOS DE COLORADO P-12

<http://www.cde.state.co.us/scripts/allstandards/COStandards.asp?glid=7&std2=4&glid2=6>

1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar social y emocional en la salud*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. Desarrollar destrezas de auto manejo para prevenir y manejar el estrés

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Comparar y contrastar formas positivas y negativas de manejar el estrés
- Definir el estrés
- Identificar sus estresores personales
- Explicar las respuestas fisiológicas y psicológicas del cuerpo a situaciones estresantes
- Desarrollar estrategias personales para manejar los estresores
- Practicar estrategias tales como actividad física, técnicas de relajación, escribir en un diario y hablar con alguien para reducir el estrés

2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1: Expresión y comprensión oral*

Expectativas de nivel de grado (ENG): 1. Presentaciones formales requieren preparación y entrega efectiva

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Presentar reclamos y datos, haciendo énfasis en los puntos salientes de manera enfocada y coherente con las descripciones, hechos, detalles y ejemplos pertinentes; utilizando contacto visual apropiado, volumen adecuado y pronunciación clara
- Adaptar el discurso a una variedad de contextos y tareas, demostrando el dominio del lenguaje formal cuando se indica o es apropiado
- Prepararse para la audiencia y propósito asegurando el tiempo adecuado de la presentación, la forma de vestir adecuada, el tema apropiado y el contenido
- Implementar estrategias para practicar la presentación (tal como memorizar frases clave, creando tarjetas con notas, practicar con amigos, etc.)

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. Las discusiones en grupos grandes y pequeños dependen en escuchar activamente y las contribuciones efectivas de todos los participantes.

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Involucrarse de forma efectiva en una variedad de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos, y dirigido por el maestro) con diversos compañeros en temas, textos y asuntos del séptimo grado, construyendo sobre las ideas de otros y expresando las suyas claramente
- Analizar las ideas principales y los detalles de apoyo presentados en diversos medios y formatos (por ej., visualmente, cuantitativamente, oralmente) y explicar cómo las ideas clarifican un tema, texto o asunto bajo estudio

- *Estándar 2: Lectura para todos los propósitos*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. Textos informativos y persuasivos son resumidos y evaluados

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- Utilizar ideas clave y detalles para:
 - Citar varias piezas de evidencia textual para apoyar el análisis de los que el texto dice explícitamente así como obtener inferencias del texto.
 - Determinar el tema o idea central de un texto y analizar su desarrollo en el transcurso del texto; proveer un resumen objetivo del texto.

- *Estándar 3: Escritura y composición*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 2. Utilizar organización al componer textos informativos o persuasivos

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

b. Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y presentar ideas, conceptos e información a través de la selección, organización y análisis del contenido relevante

- *Estándar 4: Investigación y razonamiento*

Expectativa de nivel de grado (ENG): 1. Responder preguntas de investigación de forma lógica comienza obteniendo y analizando información de una variedad de fuentes

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Conducir proyectos cortos de investigación para responder una pregunta, buscando en varios recursos y generando preguntas adicionales enfocadas para futura investigación proyectos cortos de investigación
 - i. Identificar el tema para investigación desarrollando la idea central o enfoque
 - ii. Formular preguntas de investigación con respuesta abierta e identifica posibles fuentes de información (tal como materiales de referencia, medios electrónicos), diferenciando entre fuentes de material primarias y secundarias
- b. Reunir información relevante de múltiples recursos impresos y digitales, utilizando términos de investigación de forma efectiva; evaluando la credibilidad y exactitud de cada fuente; y citando o parafraseando los datos y conclusiones de otros y a la vez evitando el plagio y siguiendo un formato estándar de citas.
 - i. Utilizar funciones de organización de texto electrónico (pizarra de anuncios, páginas de búsqueda, bases de datos) para localizar información
 - ii. Evaluar la exactitud y utilidad de la información y la credibilidad de las fuentes utilizadas
 - iii. Recopilar, interpretar y analizar la información pertinente, identificar citas directas para su uso en el informe y la información para resumir parafraseando a que apoye la tesis o pregunta de investigación.
- c. Obtener evidencia de textos literarios o informativos para apoyar el análisis, reflexión e investigación

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

2. Estándares sociales y emocionales (www.casel.org)

- Conciencia de sí mismo
- Conciencia social
- Manejo de sí mismo

¿PREGUNTAS? CONTACTAR A: TeacherHelp@RandomActsofKindness.org