



¡Aprende a amarte a ti mismo!



ACTIVIDADES PARA LA LECCIÓN

Citas sobre autoestima, pg. 3-4
(30 minutos)

Actividad: Comentarios negativos, pg. 5
(20 minutos)

Discusión sobre imagen de sí mismo y autoestima, pg. 7 (30 minutos)

Actividad de arte ¿Quién soy?, pg. 9
(proyecto de varios días)

Difundiendo una palabra positiva en la comunidad, pg. 10
(proyecto de varios días)

Actividad para realizar en casa,
pg. 11-12

Objetivo: Los alumnos podrán analizar los factores internos que contribuyen a la salud mental y emocional.

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 sí mismo y hacia los demás.

Conceptos de bondad: seguridad en sí mismo, gratitud, cuidado de uno mismo

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo ¿Qué significan las citas para ti?, una para cada alumno
- Diarios ABA
- Una hoja de papel en blanco para cada alumno
- Bolígrafo o lápiz
- Cinta adhesiva protectora
- Cronómetro
- Diarios ABA
- Cartel grande, autoadhesivo
- Diarios ABA
- Revistas y suministros de material de arte para collage
- Diarios ABA
- Cartel de respuesta de la discusión de imagen de sí mismo y autoestima
- Video sobre una campaña en Twitter: <http://usatoday30.usatoday.com/news/health/wellness/story/2012-08-17/teen-twitter-cyberbullies/57120166/1>
- 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 relacionan con diferentes áreas del currículo.
- Las actividades de la lección utilizan una variedad de modalidades para tratar los diferentes estilos de aprendizaje y complementar cada uno.
- Cada actividad incluye preguntas de evaluación para determinar cuánto han internalizado los alumnos el objetivo de la lección. Puede analizar las preguntas con toda la clase, pedir a los alumnos que trabajen en pareja o en grupos pequeños, o pedirles que escriban respuestas en su diario ABA.
- Las actividades también incorporan Conceptos clave de bondad, que pueden presentarse antes de enseñar la lección, o a medida que se discutan los conceptos durante la lección. Considere exhibir los [Carteles de Conceptos de bondad](#) durante la unidad. Vea la [Guía ABA para el maestro](#) para obtener 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 alumnos.
- ABA también desarrolló [estrategias de concentración](#) y [estrategias 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 resulte más natural.
- Esta lección incluye una actividad para realizar en casa, que se puede mandar a hacer en casa en cualquier momento durante el desarrollo de 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 13 y 14.

INTRODUCCIÓN SUGERIDA A LA UNIDAD

El maestro dice: “Durante los próximos días vamos a conversar sobre lo que significa tener una imagen positiva de sí mismo. Encuentra un compañero y dile algo que te agrada de ti”. Dé tiempo a los alumnos para hablar juntos. También puede utilizar este momento para introducir los Conceptos clave de bondad (seguridad en sí mismo, gratitud, cuidado de uno mismo) 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 seguridad en sí mismo, gratitud y cuidado de uno mismo para reforzar el aprendizaje.

VOCABULARIO DE LA UNIDAD

Seguridad en sí mismo: Expresarse efectivamente y defender su punto de vista, mientras se respetan los derechos y las creencias de las demás personas.

Gratitud: Ser agradecido cuando alguien les ha demostrado bondad o preocupación; no dan nada por sentado.

Cuidado de uno mismo: Aprender a cuidar de uno mismo mental, física, emocional y espiritualmente, y actuar en consecuencia. Usar lenguaje positivo y alentador cuando hable con uno mismo, no autocastigarnos por los errores o los supuestos fracasos.

CITAS SOBRE AUTOESTIMA (30 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Hoja de trabajo ¿Qué significan las citas para ti? (pg. 4), una para cada alumno
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1,
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.d; Lectura,
escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a; S.1, ENG.2,
RE.d,e

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Hoy vamos a hablar sobre lo que significa creer en nuestro valor propio o tener alta autoestima. Juntos analizaremos algunas citas, pero primero quiero que pienses sobre ellas solo”*.
2. Reparta una hoja de trabajo ¿Qué significan las citas para ti? a cada alumno para que la complete independientemente.
3. Haga que los alumnos discutan sus respuestas a las citas ya sea en grupos pequeños o con toda la clase durante 10 a 15 minutos.

EVALUACIÓN

Analice (o pida a los alumnos que escriban las respuestas en sus diarios ABA) lo siguiente: *“¿Qué aprendieron de nuestra discusión hoy sobre el autoestima?”*.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Tener las citas y preguntas traducidas por alguien en la escuela o si es necesario, usar un programa de traducción asistida. Recuerde a los alumnos que las traducciones se deben usar como referencia, pero se debe hacer una lectura cruzada con el original para mejorar el conocimiento del inglés.
2. Encontrar sus propias citas inspiradoras para responder o compartir con otros alumnos.

- “El querer ser otra persona es un desperdicio de la persona que eres”. – Marilyn Monroe, actriz
- “Tú mismo, al igual que cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto”. – Buda
- “Cree en tus sueños y se pueden hacer realidad; cree en ti mismo, y se harán realidad”. – Anónimo
- “Hay evidencia abrumadora de que mientras mayor sea el nivel de autoestima, mayor será la probabilidad de que uno trate a los otros con respeto, bondad y generosidad”. – Nathaniel Branden, psicólogo

Escoge dos citas y escribe lo que significan para ti.

- ¿Estás de acuerdo con las citas? ¿Por qué?
- ¿No estás de acuerdo con las citas? ¿Por qué?
- ¿Qué significa para ti tener alta autoestima? ¿Cree que tener autoestima es una forma de cuidar de uno mismo? ¿Por qué? ¿Por qué no?

ACTIVIDAD: COMENTARIOS NEGATIVOS (20 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Una hoja de papel en blanco para cada alumno
- Bolígrafo o lápiz
- Cinta adhesiva protectora
- Cronómetro
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: seguridad en sí mismo y cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1, Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a; S.1, ENG.2, RE.d,e

RECURSOS

Adaptado de *More Activities that Teach* por Tom Jackson (Red Rock Publishing: Cedar City, UT, 1995, pg. 272)

DESCRIPCIÓN

1. Reparta una hoja en blanco para cada alumno y dígales que rompan el papel en cuatro cuadrados de aproximadamente el mismo tamaño.
2. El maestro dice: *“Hoy vamos a hablar acerca de lo que puede ocurrir cuando no nos cuidamos y cuando no creemos en lo que somos. Quiero que pienses en cuatro cosas que dice la gente y que hace que los otros se sientan mal, y que escribas una declaración en cada pedazo de papel. Estas no tienen que ser cosas que la gente te haya dicho o haya dicho de ti, aunque pueden ser si quieres”.*
3. Recoja los pedazos de papel y léalos en voz alta al grupo.
4. Divida la clase en equipos de cuatro o cinco. Use cinta adhesiva protectora para hacer una línea a una distancia de unos 12 pies de la pared. O puede colocar dos pedazos de cinta adhesiva protectora en el piso a una distancia de 12 pies la una de la otra, si se le hace más fácil. También se puede hacer esta actividad afuera si desea más espacio.
5. Haga que los equipos se pongan en fila india detrás de la cinta adhesiva protectora de cara a la pared.
6. Para la Ronda 1, una persona de cada equipo camina a velocidad normal (no corriendo) a la pared, la toca y vuelve, toca a la persona siguiente en su equipo hasta que cada miembro haya ido. Anote el tiempo que cada equipo haya necesitado para terminar.
7. Para la Ronda 2, pase un pedazo de papel con las declaraciones negativas a cada persona. Explique que para esta ronda, una vez más caminarán a la pared y de vuelta, pero tienen que poner un pedazo de papel debajo de un pie y tienen que irlo arrastrando mientras caminan. Cuando llegan a la pared, pueden recoger el papel y llevarlo de vuelta y tocar a la persona siguiente. La persona siguiente va y hace lo mismo hasta que cada miembro del equipo haya tenido un turno. Anote el tiempo que cada equipo haya necesitado para terminar.
8. Para la Ronda 3, reparta otro pedazo de papel para que ahora tengan dos pedazos de papel. Esta vez tendrán que caminar a la pared con dos pedazos de papel, y volver a la línea de partida con los papeles en la mano. Cada miembro del equipo tendrá un turno. Anote sus tiempos y compárelos con la ronda previa.

9. Para las Rondas 4 y 5, deles otro pedazo de papel. Tendrán que deslizar estos pedazos de papel a lo largo del piso con sus manos, además de arrastrar sus otros papeles bajo sus pies. Una vez que toquen la pared pueden levantarse y llevar los papeles de vuelta y tocar a los miembros de su equipo. Anote los tiempos de los equipos para estas rondas también.
10. Después de la actividad, discuta las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Qué tan difícil fue la primera ronda?*
 - 2) *¿Qué tan difíciles fueron cada una de las rondas siguientes?*
 - 3) *¿Qué pasó con los tiempos para cada equipo mientras seguíamos añadiendo papeles?*
 - 4) *¿Cómo se puede comparar esta actividad con lo que le pasa a la gente cuando permiten que los comentarios negativos y falsos impacten en la forma en que se sienten respecto de ellos mismos?*
 - 5) *¿Crees que puedes controlar lo que dicen o hacen los otros? ¿Por qué? ¿Por qué no?*
 - 6) *¿Crees que puedes controlar cómo respondes tú a lo que dicen o hacen los otros? ¿Por qué? ¿Por qué no?*
 - 7) *¿Sientes que te impactan los comentarios negativos? ¿De qué maneras?*
 - 8) *¿Cuáles son algunas formas en las que puedes dejar de creer en los comentarios negativos que la gente dice sobre ti?*
 - 9) *¿Cuáles son algunas formas en las que puedes creer cosas positivas sobre ti mismo?*

EVALUACIÓN

Analice (o pida a los alumnos que escriban las respuestas en sus diarios ABA) lo siguiente: *“Si la gente nos dice cosas negativas y falsas a nosotros o acerca de nosotros, ¿cuáles son algunas de las formas en que puedes responder?”*.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Ver un boceto en la pizarra sobre cómo se supone deben moverse durante esta actividad o ver una demostración de la actividad.
2. Ver una luz verde (papel de construcción verde) y una luz de detención en rojo (papel de construcción rojo) para saber cuándo detenerse y cuándo avanzar en la actividad.
3. Hacer la misma actividad con comentarios positivos y comprobar lo diferente que se siente después de haber experimentado los comentarios negativos.
4. Poder hacer la actividad modificada si tienen una discapacidad física.

DISCUSIÓN SOBRE IMAGEN DE SI MISMO Y AUTOESTIMA (30 minutos)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Cartel grande, autoadhesivo
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: seguridad en sí mismo, gratitud y cuidado de uno mismo
(Información adaptada de kidshealth.org)

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1; CCSS.ELA-Alfabetismo.W.8.2
Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a; S.1, ENG.2, RE.d,e; S.3, ENG.2, RE.b

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *"Durante la última actividad, comentamos de qué forma las declaraciones negativas pueden impactar en cómo nos sentimos con nosotros mismos. Todos tenemos una perspectiva mental de quiénes somos, qué parecemos, para qué somos buenos y cuáles pueden ser nuestras debilidades. Esta perspectiva la desarrollamos con el tiempo, comenzando cuando somos muy jóvenes. Otra palabra para esto es imagen de sí mismo. ¿Qué es lo que creen que puede formar nuestra imagen de nosotros mismos?"* Permita que los alumnos respondan.
2. Luego continúe: *"Nuestra imagen de nosotros mismos está basada en las interacciones que tenemos con otras personas y cómo reaccionamos a las experiencias de nuestra vida, y esto contribuye a nuestra autoestima. La autoestima se trata tanto de lo mucho que nos sentimos valorado, amado, aceptado y apreciado por los otros, como y de cuánto nos valoramos, nos amamos y nos aceptamos a nosotros mismos. La gente con una autoestima saludable se siente bien con respecto a sí misma, aprecia su propio valor, y se enorgullece de sus habilidades, competencias y logros. La gente con baja autoestima puede sentir que a nadie les gustará ni nadie la aceptará, o que no es buena para nada. Todos experimentamos problemas de autoestima en ciertos momentos en nuestras vidas. La buena noticia es que, ya que la imagen propia de todos cambia con el tiempo, la autoestima no es una cosa fija de por vida. Por lo tanto, si sientes que tu autoestima no es lo que podría ser, podemos trabajar en ella".*
3. Luego haga las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Quién o qué crees ha influido en la forma en que te sientes con respecto a ti mismo?*
 - 2) *¿Qué crees que son algunas de las cosas que pueden dañar la imagen de sí mismo o la autoestima de la gente? (Posibles respuestas: La crítica de otros o de uno mismo, expectativas alejadas de la realidad, el tratar de hacer las cosas en forma perfecta, maltratarse por los errores que se han cometido, etc.)*
 - 3) *¿Qué crees tú que son algunas de las formas para mejorar la autoestima? (Posibles respuestas: Tener pensamientos positivos, tratar de hacer algo bien pero no a la perfección, apreciar los errores como oportunidades para aprender, intentar nuevas cosas, reconocer lo que puedes cambiar y lo que no, fijar metas, estar orgulloso de tus opiniones e ideas, hacer ejercicio, divertirse).*
 - 4) *¿Crees que ser agradecido puede ayudar a mejorar la autoestima? ¿De qué maneras?*
5. Mientras los alumnos responden a la pregunta 3 arriba, escriba sus respuestas sobre un cartel autoadhesivo que se utilizará en la actividad Difundiendo una palabra positiva en la comunidad.
6. Reparta la encuesta ¿Cómo te ves a ti mismo? y haga que los alumnos la completen independientemente.

EVALUACIÓN

Explique lo siguiente: *"Elige una fortaleza y algo que desees hacer mejor. Escribe en tu diario ABA por qué crees que esta es una fortaleza para ti, y qué puedes hacer para mejorar con respecto a algo que hayas identificado en la encuesta".*

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Hacer una lista o un dibujo que refleje lo que ellos consideran atributos positivos. Discutir con un compañero.
2. Consultar las imágenes o las respuestas en la tabla mientras completan la hoja de trabajo.
3. Explicar que las cualidades que escribieron en las secciones "Con amigos" y "En casa" son fortalezas.

¿CÓMO TE VES A TI MISMO?

Instrucciones: Completa la encuesta a continuación sobre ti mismo. Recuerda que no hay respuestas incorrectas.



USA TRES PALABRAS PARA
DESCRIBIRTE AHORA:

Con amigos

- 1.
- 2.
- 3.

En la escuela

- 1.
- 2.
- 3.

En casa

- 1.
- 2.
- 3.

En general

- 1.
- 2.
- 3.

Estas son mis fortalezas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

USA TRES PALABRAS O FRASES PARA DESCRIBIR
CÓMO QUISIERAS SER:

Con amigos

- 1.
- 2.
- 3.

En la escuela

- 1.
- 2.
- 3.

En casa

- 1.
- 2.
- 3.

En general

- 1.
- 2.
- 3.

Fortalezas que puedo desarrollar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ACTIVIDAD DE ARTE ¿QUIÉN SOY? *(proyecto de varios días)*

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Revistas y suministros de material de arte para collage
- Diarios ABA
- Carteles de Conceptos de bondad: seguridad en sí mismo y cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1, 6 Colorado:
Salud integral S.3, ENG.2, RE.d;
Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a; S.1,
ENG.2, RE.c,d,e; Artes visuales S.3, ENG.1, RE.a,b,c

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Vamos a hacer un autorretrato en forma de collage usando esta revistas y suministros de material de arte. Piensa en las fortalezas que anotaste en la última actividad y algunas de las palabras que usaste para describirte a ti mismo por dentro. ¿Cómo te ves a ti mismo o cómo quisieras ser? Puedes crear lo que quieras usando estos materiales o dibujando tu retrato”.*
2. Provea revistas o materiales de arte. Es posible que también quiera presentar el proyecto un día y alentar a los alumnos que traigan materiales de su hogar que quieran incluir en su autorretrato.
3. Dé tiempo a los alumnos para crear su collage.
4. Cuando terminen, haga que los alumnos compartan su autorretrato con una otra persona, en grupos pequeños o con la clase.

EVALUACIÓN

Después de que completen el proyecto, haga que los alumnos escriban una reflexión sobre su proyecto en sus diarios ABA.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Tener a alguien o algo que les recuerde que el retrato debe reflejar quiénes son por dentro o cómo quieren ser vistos.
2. Ver un retrato creado por usted que refleje como se ve a usted mismo a modo de marco de referencia para el proyecto.
3. Usar un diccionario para traducir y escribir palabras.

DIFUNDIENDO UNA PALABRA POSITIVA EN LA COMUNIDAD

(proyecto de varios días)

MATERIALES DE LA LECCIÓN

- Cartel de respuesta a la discusión de imagen de sí mismo y autoestima (desde la actividad de pg. 7)
- Video: <http://usatoday30.usatoday.com/news/health/wellness/story/2012-08-17/teen-twitter-cyberbullies/57120166/1>
- Carteles de Conceptos de bondad: seguridad en sí mismo y cuidado de uno mismo

ESTÁNDARES CUMPLIDOS

Núcleo común: CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1, 1b, 2; Colorado: Salud integral S.3, ENG.2, RE.d; Lectura, escritura y comunicación S.1, ENG.1, RE.a,b; S.1, ENG.2, RE.d,e

DESCRIPCIÓN

1. El maestro dice: *“Un alumno de secundaria de Minnesota decidió que quería ayudar a otros a sentirse bien con respecto a sí mismos y creó una campaña en Twitter en su escuela secundaria. Veamos lo que hizo este joven”.*
2. Muestre el segmento de vídeo: <http://usatoday30.usatoday.com/news/health/wellness/story/2012-08-17/teen-twitter-cyberbullies/57120166/1>
3. Luego haga las siguientes preguntas:
 - 1) *¿Qué piensas de esta campaña en Twitter?*
 - 2) *¿Crees que este tipo de actitud podría ayudarte a desarrollar una autoestima más fuerte?*
 - 3) *¿Crees que podría hacer una diferencia en la cultura de tu escuela?*
4. Utilizando las respuestas escritas en el cartel de la discusión de imagen de sí mismo y autoestima, haga que los alumnos descubran, con toda la clase, formas en las cuales podrían ayudar a otros a desarrollar una imagen de sí mismos más saludable y desarrollar más confianza entre sí utilizando las redes sociales como Twitter, Tumblr o Facebook. Los alumnos también pueden crear un blog de la clase y seleccionar citas o declaraciones para poner en el blog con el fin de animar a otros para que celebren y aprecien sus fortalezas. Las respuestas podrían ser el enfoque de la discusión de la clase.
5. Hay muchos sitios web donde se pueden obtener citas: brainyquote.com; thinkexist.com; goodreads.com; randomactsofkindness.org; values.com.
6. Permita que los alumnos creen esta campaña, y hágala tan simple o compleja como quieran ellos.

EVALUACIÓN

La campaña sirve como evaluación para esta actividad.

CONSEJOS PARA ALUMNOS VARIADOS

Los alumnos pueden beneficiarse de:

1. Integrar roles para ayudar a crear el proyecto de redes sociales.
2. Crear una maqueta del sitio usando cartulina para que los alumnos puedan agregar información para el sitio por más que no estén haciendo el trabajo informático propiamente dicho.

ACTIVIDAD PARA REALIZAR EN CASA

MATERIALES

- Actividad para realizar en casa, (pg. 12), una hoja para cada alumno.

DESCRIPCIÓN

1. Para reforzar lo que están haciendo los alumnos en la clase, mande para la casa la hoja de Actividad para realizar en casa en cualquier momento durante la unidad para alertar a los padres sobre lo que están aprendiendo los alumnos.
2. Luego diga: *“Hemos estado aprendiendo sobre lo que significa tener una imagen positiva de sí mismo. Comparte lo que has aprendido con sus padres, un tutor o un adulto de confianza, responde todas las preguntas en la hoja y devuélvela a la clase”.*
3. Después de que devuelven las hojas, haga la siguiente pregunta: *“¿De qué forma crees que puedes trabajar junto con la gente con quienes vives para mejorar la confianza entre todos?”*



Nombre: _____

Devolver antes del: _____

CONTEXTO

Como parte del programa de Actos de Bondad al Azar, hemos estado discutiendo la importancia de tener una imagen positiva de sí mismo. Discutimos las siguientes formas de desarrollar autoestima:

- Tener pensamientos positivos
- Tratar de hacer algo bien pero no a la perfección
- Considerar los errores como oportunidades
- Tratar nuevas cosas
- Reconocer lo que puedes cambiar y lo que no
- Fijar metas
- Enorgullecerte de tus opiniones e ideas
- Hacer ejercicio
- Divertirnos
- Ser agradecido



VOCABULARIO

Seguridad en sí mismo: Expresarse efectivamente y defender su punto de vista, mientras se respetan los derechos y las creencias de las demás personas.

Gratitud: Ser agradecido cuando alguien les ha demostrado bondad o preocupación; no dan nada por sentado.

Cuidado de uno mismo: Aprender a cuidar de uno mismo mental, física, emocional y espiritualmente, y actuar en consecuencia. Usar lenguaje positivo y alentador cuando hable con uno mismo, no autocastigarnos por los errores o los supuestos fracasos.

ACTIVIDAD EN CASA

Pregunte a su alumno qué es lo que él o ella ha estado aprendiendo, y en seguida discuta las siguientes preguntas. Escriba o haga que el alumno escriba las respuestas en el anverso de la hoja y que la devuelva en la fecha indicada anteriormente:

- ¿Cuáles son algunas técnicas que crees ayudarían a desarrollar autoestima?

- ¿Cómo podemos trabajar juntos para desarrollar nuestro autoestima?

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. Escritura

- *CCSS.ELA-Alfabetismo.W.8.2: Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y expresar ideas, conceptos e información a lo largo de la selección, organización y análisis de contenido relevante.*

2. Hablar y escuchar

- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1: Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por maestro) con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del octavo grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente.*
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.1b: Seguir las reglas para las discusiones y toma de decisiones imparciales, realizar el seguimiento del progreso hacia metas y plazos específicos, y definir los roles según se requiera.*
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.2: Analizar el propósito de información presentada en varios medios y formatos (por ejemplo: visualmente, cuantitativamente, oralmente) y evaluar los motivos (por ejemplo: sociales, comerciales, políticos) tras su presentación.*
- *CCSS.ELA-Familiarización.SL.8.6: Adaptar el lenguaje a una variedad de contextos y tareas, demostrando el dominio del español formal cuando sea indicado o apropiado.*

ESTÁNDARES ACADÉMICOS P-12 DE COLORADO

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

1. Salud integral

- *Estándar 3: Bienestar emocional y social en la salud*
Expectativa para nivel de grado (ENG): 2. Los factores internos y externos influyen en la salud mental y emocional
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
d. Analizar los factores internos que contribuyen a la salud mental y emocional

2. Lectura, escritura y comunicación

- *Estándar 1: Expresión y comprensión oral*
Expectativas para nivel de grado (ENG): 1. Se necesitan habilidades de comunicación y técnicas de entrevista para reunir información y desarrollar y realizar presentaciones orales
Resultados (RE): Los alumnos pueden:
a. Participar activamente en una gama de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por maestro) con varios compañeros sobre temas, textos y asuntos del octavo grado, ampliando sobre las ideas de los otros y expresando sus propias ideas claramente
b. Analizar el propósito de la información presentada en varios medios y formatos (por ejemplo: :

visualmente, cuantitativamente, oralmente) y evaluar los motivos (por ejemplo: sociales, comerciales, políticos) tras su presentación.

Expectativas para nivel de grado (ENG): 2. Una variedad de estrategias de respuesta aclara el significado o los mensajes

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- c. Adaptar el lenguaje a una variedad de contextos y tareas, demostrando el dominio del español formal cuando sea indicado o apropiado.
- d. Parafrasear el significado del que habla
- e. Formular preguntas para aclarar las inferencias

- *Estándar 3: Escritura y composición*

Expectativas para nivel de grado (ENG): 2. Las ideas y los detalles de apoyo en los textos informativos y persuasivos se organizan para diversos públicos y propósitos, y se evalúan para calidad

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- b. Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y expresar ideas, conceptos e información a lo largo de la selección, organización y análisis de contenido relevante

3. Artes visuales

- *Estándar 3: Inventar y descubrir para crear*

Expectativas para nivel de grado (ENG): 1. Lograr propósito artístico para comunicar la intención

Resultados (RE): Los alumnos pueden:

- a. Crear obras de arte innovadoras
- b. Demostrar responsabilidad personal durante la planificación, implementación y evaluación de las obras de arte
- c. Crear obras de arte que representan puntos de vista personales, sociales, culturales y políticos y a la vez honrar temas étnicamente sensibles

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. Responsabilidad: Ser responsable ante otros

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

- Conciencia de sí mismo
- Manejo de sí mismo
- Toma de decisiones responsables