

LAUSD has provided you with a Spanish translation of the English language version, you agree that the translation is provided for your convenience only and that the English language version is the official version. If there is any contradiction between the English language version and its translation into Spanish, then the English language version shall take precedence.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º



Nivel I:

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental diseñado para los grados 4º al 6º

Basado en material creado por el Centro Anna Freud y con derechos de autor

Erika's Lighthouse es una organización no lucrativa dedicada a la educación sobre la depresión y la salud mental que educa a las comunidades de enseñanza primaria, secundaria y preparatoria sobre la depresión de los adolescentes, elimina el estigma asociado a los problemas de salud mental y capacita a los adolescentes para hacerse cargo de su salud mental. Para más información y otros programas y recursos, vaya a www.erikaslighthouse.org.

© Erika's Lighthouse, Inc. 2021. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de Todos tenemos salud mental: Programa para estudiantes de secundaria y preparatoria a distancia puede ser reproducido, almacenado en un sistema de recuperación o por cualquier medio electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación o de otro tipo sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. A pesar de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir este programa en su totalidad o en parte para el uso personal del usuario, si el individuo está buscando información sobre la depresión o está utilizando el programa para fines educativos sin fines de lucro. No se podrá realizar ningún cambio en el programa sin la autorización expresa y por escrito de Erika's Lighthouse.

Este programa fue escrito para educadores, profesionales y otros adultos que trabajan con adolescentes con el fin de educarlos respecto a los temas que rodean la depresión. Aunque Erika's Lighthouse consulta con expertos clínicos, terapéuticos, legales y de desarrollo infantil, nada de lo que contiene este programa debe interpretarse como un consejo médico o psicológico específico o general. Erika's Lighthouse no asume ninguna responsabilidad por las acciones realizadas como resultado del material o la información contenida en el programa. La situación de cada niño y de cada familia es única, y Erika's Lighthouse insta a los niños, adolescentes, padres y educadores a buscar y encontrar un asesoramiento profesional competente y apropiado para cada persona y acción.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

GUÍA DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Bienvenido a "Todos tenemos salud mental": Un plan de clases para los grados 4º al 6º

Mantener una buena salud mental es uno de los problemas más difíciles que afectan a la juventud de hoy, y los factores de estrés a los que se enfrentan los jóvenes pueden ser intensos. La salud mental es un tema importante - y a menudo obligatorio - que las escuelas deben abordar con sus alumnos. En Erika's Lighthouse, tenemos un sólido historial de creación de programas de educación en salud mental centrados en los estudiantes, que son eficaces, producen un gran impacto y brindan esperanza.

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika.

Erika era una luz brillante que, lamentablemente, perdió su batalla contra la depresión en 2004 a los 14 años. Erika's Lighthouse se fundó en su honor y se dedica a ayudar a otros jóvenes a aprender sobre la depresión y a superar el estigma que rodea a los trastornos de salud mental. Todos tenemos salud mental fue diseñado para ser enseñado en las aulas de los grados 4º al 6º, dirigido por un maestro y/o un profesional de la salud mental de la escuela. Las lecciones ofrecen a los alumnos y al personal la oportunidad de entablar conversaciones abiertas y seguras sobre cómo identificar cuándo los sentimientos pueden ser abrumadores, saber cuándo pedir ayuda a un adulto de confianza y hablar sobre la buena salud mental.

Este programa consta de 4 lecciones

atractivas e interactivas diseñadas para proporcionar a los estudiantes:

- mayor conocimiento de los conceptos clave relacionados con la buena salud mental
 - La capacidad de identificar la diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores
 - la autodefensa y la intervención entre pares para promover la búsqueda de ayuda
-

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

REGLAS/ACUERDOS EN EL AULA

Si este programa se ofrece como parte de un programa de aprendizaje socio-emocional ya existente, es probable que ya se hayan establecido reglas en el aula. Si es el caso, este es un buen momento para revisar las reglas existentes con sus alumnos y perfeccionarlas para preparar este plan de estudios.

Este plan de estudios aborda temas delicados. Para que los alumnos se sientan seguros y participen plenamente en las clases, es importante establecer o revisar las reglas para el aula. Estas normas o acuerdos pueden ayudar a los alumnos a trabajar juntos de forma reflexiva, respetuosa, segura y productiva.

Si no se han elaborado las reglas del aula, a continuación damos algunas pautas que pueden resultar útiles para ayudar a los alumnos a crearlas:

- Todos deben participar en la creación de las reglas del aula.
- Utilice preguntas orientadoras para ayudar a los alumnos a identificar las reglas que pueden tener como resultado un ambiente seguro y de cuidado:
 - ¿Cómo podemos estar seguros de que la gente podrá compartir de forma segura información y sentimientos privados?
 - ¿Cómo podemos estar seguros de que todos tendrán la oportunidad de compartir libremente y que serán escuchados?
 - ¿Cómo podemos estar seguros de que las personas no se sentirán obligadas a decir o hacer algo que las haga sentir incómodas o inseguras?

Algunos ejemplos de propuestas para las reglas de la clase pueden incluir:

- Escuchar en silencio cuando otros están hablando
- Trata a los demás como quisieras que te traten a ti
- Sé cortés, amable y respetuoso en todo momento
- Participar
- Derecho a pasar
- Respetar las diferencias.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

PROTOCOLO PARA RESPONDER A LAS PREGUNTAS DIFÍCILES

A veces, cuando se abordan temas delicados como las emociones, las influencias sociales y situaciones personales, pueden surgir preguntas difíciles de responder. En ocasiones, la pregunta puede referirse a valores personales que no son compartidos por todos. O la pregunta puede tener más de una respuesta en función de los valores, las creencias y la historia individual de una persona.

Puede ser útil seguir este protocolo al responder a preguntas difíciles:

1. **Afirmar que la pregunta del alumno es legítima.** Repita lo dicho para que quede claro y reconozca que los demás también pueden estar preguntándose lo mismo. "Gracias por preguntar eso. Seguro que a los demás les gustaría saber sobre..."
2. **Identificar si existe una creencia o un valor implícito en la pregunta.** Señale cualquier aspecto de la pregunta que pueda estar relacionado con opiniones. Es importante expresar el rango de opiniones sin identificar que una sola opinión es la correcta. "Algunos pueden creer... mientras que otros creen..."
3. **Contestar la parte de la pregunta que se refiere a los hechos.** Esto es lo que se sabe que es cierto..."
4. **Remitirla a un adulto de confianza.** Esta sería una buena pregunta para hacer a tu (tía, padre, cuidador, etc.)"
5. **Comprobar.** "¿He respondido a tu pregunta?"
6. **Dejar abierta la comunicación.** "Si tienes alguna otra pregunta relacionada con esto, espero que te sientas libre de preguntar".

ASUNTOS DELICADOS Y PERSONALES

Cada vez que se abordan temas delicados en clase, es importante asegurarse de que todos los estudiantes están protegidos de posibles traumas, especialmente los que pueden haber tenido experiencias infantiles adversas (ACE). La educación social, emocional y de salud mental puede tratar temas como las relaciones interpersonales, el suicidio y el consumo de sustancias.

La capacidad del maestro de escuchar sin juzgar, con empatía, y de demostrar una actitud cómoda al tratar con las creencias y los sentimientos de los alumnos vinculados a la salud mental y las emociones es crucial para el éxito de la implementación del plan de estudios. Los alumnos llegan al aula con muchos

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

valores, creencias culturales y religiosas e ideas diferentes en relación con estos temas. Los profesores deben tener en cuenta que, dado que sus alumnos proceden de muchos orígenes y tradiciones, algunos pueden tener dificultades para compartir ideas y debatir estos temas con sus compañeros.

Cuando un estudiante ha experimentado algún tipo de trauma en su vida, puede tener un impacto en su capacidad para prosperar y estar sano. Estos recursos proporcionarán guías y sugerencias para ayudar a evitar más traumas a los estudiantes afectados por las experiencias infantiles adversas (ACE).

<https://www.weareteachers.com/10-things-about-childhood-trauma-every-teacher-needs-to-know/>

<https://www.weareteachers.com/video-every-teacher-needs-know-childhood-trauma/>

Los maestros pueden ayudar mucho a un niño con depresión si [toman nota de lo que ven](#), consultan con el personal encargado de la salud en la escuela, y tratan al niño con respeto y sensibilidad.

Pero es importante señalar que los docentes no son responsables ni de diagnosticar ni de tratar a un niño con depresión. Sólo un profesional capacitado en salud mental puede hacerlo.

ENSEÑANZA DE ESTE PROGRAMA

Erika's Lighthouse desea que los educadores tengan éxito al enseñar este programa. Las siguientes son algunas sugerencias para asegurarse de ello.

1. Repasar todos los materiales antes de enseñar: se sugiere que cada docente revise todas las partes y los materiales que las acompañan antes de enseñarlos.
2. Mientras enseña el programa, tomar notas sobre cómo fue la lección en diferentes clases y sobre cómo podría adaptar la lección en el futuro. Si tiene alguna sugerencia de edición o adaptación, no dude en compartirla con el personal de Erika's Lighthouse.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

3. Si tienen muestras de trabajos de los estudiantes que se destaquen en cualquiera de las hojas de trabajo, ¡compártanlas con Erika's Lighthouse!

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Nuestras evaluaciones antes y después del programa están diseñadas para captar una perspectiva completa de los esfuerzos en materia de salud mental en la escuela y el papel que juega la educación en el aula de Erika's Lighthouse para apoyar las culturas escolares inclusivas. Los enlaces y los códigos QR están disponibles al principio y al final de la Lección 1 y de la Lección 3. Las pruebas preliminares y posteriores al programa están disponibles para los estudiantes, mientras que las evaluaciones posteriores son para los educadores y los profesionales de la salud mental de la escuela que participan en la facilitación de estas lecciones.

Los datos reunidos pueden proporcionarse a escuelas y distritos si así lo solicitan.

Línea de texto para las crisis
(enviar el texto HELP a 741741)

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
(marcar 1-800-273-8255)

POR FAVOR, COMUNÍQUESE CON NOSOTROS EN CUALQUIER MOMENTO EN
info@erikaslighthouse.org

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Lección 1: Entendiendo la salud mental

Objetivo: *Entender la salud mental y cómo los sentimientos forman parte de ello*

Panorama general: *En la Lección 1, los alumnos aprenderán qué es la salud mental, incluida la diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores. Los estudiantes participarán en actividades que ayuden a promover el aprendizaje.*

Normativa nacional de educación en materia de salud:

NHES 1 - Comprensión de los conceptos

Objetivos de aprendizaje:

- **Los estudiantes...**
 - Identificarán que la salud mental es tan importante como la salud física.
 - Explorarán actividades que sean saludables desde el punto de vista emocional y mental
 - Harán una distinción entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores

Preparación del maestro:

Revisión

Repasar la introducción del programa y el video.

Materiales:

- Diapositivas
- Tarjetas para las adivinanzas
- Sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores / Carteles verdaderos - falsos colocados en lados opuestos del aula/espacio
- Tabla de observaciones / preguntas (recrear en la pizarra/papel cuadrículado y/o imprimir para que los alumnos la completen de forma independiente)
- Hoja de reflexión (1 por alumno)

Encuestas de evaluación

Nuestras evaluaciones antes y después del programa están diseñadas para captar una perspectiva completa de los esfuerzos en materia de salud mental en la escuela

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

y el papel que juega la educación en el aula de Erika's Lighthouse para apoyar las culturas escolares inclusivas. Hemos elaborado encuestas para los estudiantes, los educadores y los profesionales de la salud mental escolar que participan en la aplicación de estos programas educativos. Los datos reunidos pueden proporcionarse a escuelas y distritos si así lo solicitan.

Prueba preliminares y posteriores al programa para los estudiantes del Nivel I

Por favor, dedique unos minutos un día antes o al comienzo de la lección y pida a sus alumnos que completen la encuesta de evaluación del Nivel I. El enlace y el código QR también están disponibles al final de la presentación de diapositivas de la Lección 3 para que los estudiantes puedan completar la prueba posterior.

Enlace a la pruebas preliminares y posteriores al programa: <http://elhue.info/>



Prueba para educadores después del programa

Esta encuesta de evaluación está dirigida al educador que principalmente implementó el programa y participó con los estudiantes en todo momento. Por favor, complete esta encuesta después de que los estudiantes hayan recibido todas las lecciones.

<http://elhse.info/>



Prueba posterior del profesional de la salud mental en la escuela

Esta encuesta de evaluación está dirigida al profesional de la salud mental de la escuela que participó en la implementación de los programas con los estudiantes y/o fue el principal profesional que participó después de recibir las hojas de reflexión. Por favor, complete esta encuesta después de que los estudiantes hayan recibido todas las lecciones.

<http://elhsmh.info/>



Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Lección 1:

Diapositiva 1: Guión de presentación

"Hoy vamos a aprender sobre la salud mental, cómo podemos entenderla mejor y entender nuestros sentimientos, cómo practicar una buena salud mental y cómo, si tenemos problemas con nuestra salud mental o estamos preocupados por un amigo, podemos recibir la ayuda que nos corresponde. Vamos a aprender la diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores. Esta información puede ayudarle a usted o a alguien que conozca.

TENGA EN CUENTA: Si algo de lo que has compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien o que no te sientes bien, asegúrate de ir a un adulto de confianza (un maestro o uno de tus padres, por ejemplo), al trabajador social de la escuela o a la enfermera de la escuela. Por favor, siéntete libre de hacer preguntas en cualquier momento, pero si quieres hablar conmigo después de esta lección también está bien".

Actividad para romper el hielo: Pida a todos que compartan una cosa buena de hoy.

Diapositiva 2: ¿Qué es la salud mental?

El maestro dice: "La salud mental tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos y estados de ánimo y es importante para llevar una vida feliz, sana, productiva y equilibrada. Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, también debemos asegurarnos de cuidar nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Del mismo modo que cuidamos nuestro cuerpo, también hay formas de cuidar nuestra mente. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física".

Salud física = cuidar nuestro cuerpo; salud mental = cuidar nuestra mente

*Nota para el facilitador: considere la posibilidad de publicar el término/la definición de salud mental para que los alumnos puedan consultarlo a lo largo de estas lecciones. Lo más importante es que los alumnos utilicen el lenguaje de la salud y será útil en un juego en la última lección.

Diapositiva 3: Hoy aprenderás...

El maestro dice: "En esta lección, aprenderás:

- Más sobre salud mental
- Maneras de mantener la mente sana
- La diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositiva 4: ¿Cómo cuidamos nuestra salud mental?

El maestro dice: "Hay muchas maneras de cuidar nuestra salud mental. Vamos a jugar a las adivinanzas para demostrar algunas de estas formas. Pediré a los voluntarios que representen un comportamiento saludable de la mente sólo con el cuerpo, sin usar palabras, sonidos u objetos. Le mostraré a los voluntarios el comportamiento mentalmente saludable que aparece en una tarjeta sin que nadie más lo vea y luego lo representarán. Los demás mirarán y adivinarán".

El profesor pide un voluntario y muestra una tarjeta de comportamiento saludable de la mente. El maestro debe estar preparado para ayudar en cada comportamiento en caso de que el estudiante voluntario se quede atascado.

Dejar para el final la tarjeta de "mostrar sentimientos" para pasar a la siguiente actividad.

El maestro dice: "Como acabamos de aprender, es saludable sentir y mostrar los sentimientos que sentimos. Cuando estás triste, está bien mostrar que estás triste; cuando estás feliz, está bien mostrarlo; incluso cuando estás enojado, hay formas saludables de mostrar que estás enojado. Los sentimientos pueden ser grandes o pequeños y de todo tipo. Pueden ser sentimientos cotidianos o sentimientos abrumadores".

El maestro lee las definiciones de las diapositivas.

*Antes de mostrar la diapositiva 5, invite a los alumnos a realizar la siguiente actividad de movimiento:

El maestro dice: "En este lado de la sala hay un cartel que dice "Sentimiento cotidiano" y en el otro lado "Sentimiento abrumador". Voy a decir un sentimiento y ustedes se van a mover (o señalar) el tipo de sentimiento que creen que es el que yo dije".

El maestro comparte los siguientes sentimientos de uno a uno, en orden mixto, permitiendo a los estudiantes decidir. **El maestro les pregunta** los alumnos expliquen sus pensamientos, utilizando las definiciones de sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores que se encuentran en la diapositiva 4.

Sentimientos cotidianos: Felicidad, alegría, tristeza, decepción, frustración

Sentimientos abrumadores: pérdida, pena, desesperación, rabia, ira, soledad

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositivas 5-6: Salud mental y sentimientos/Sentimientos cotidianos y abrumadores

Muestre la diapositiva 5 para reanudar la actividad anterior.

Diapositiva 7: Termómetro de los sentimientos

El maestro dice: "El Termómetro de los Sentimientos es una herramienta útil que nos a medir la intensidad de nuestras emociones. A medida que subimos de temperatura, del verde al amarillo y al rojo, nuestras sensaciones se vuelven más incómodas.

El maestro pregunta: "¿Cómo podemos explicar los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores utilizando este termómetro?"

El maestro invita que los alumnos identifiquen y compartan en qué punto se encuentran en el termómetro de los sentimientos.

Conecta con la actividad para romper el hielo: "¿Cómo es que identificar algo bueno hoy/ahora mismo puede influir en el lugar que ocupa alguien en el termómetro?"

Considere la posibilidad de conectarlo con otras influencias. Esta es una gran oportunidad para explicar cómo la música, las películas, otros medios de comunicación, etc. influyen en los sentimientos. Si sabemos que una canción nos pone tristes/enojados, podemos ser conscientes de ello cuando tengamos un sentimiento abrumador frente a una canción que nos haga sentir paz/calma.

El maestro dice: Ahora vamos a ver un video. **El maestro invita** a que los alumnos presten atención a los sentimientos cotidianos y a los sentimientos abrumadores de los personajes, Sasha y André.

Diapositiva 8: Mostrar el video "Todos tenemos salud mental"

Considere la posibilidad de proporcionar a los alumnos una copia de la Tabla de observaciones / preguntas para que tomen notas mientras observan.

Considere la posibilidad de hacer una pausa a mitad de camino para que los alumnos puedan anotar sus observaciones / preguntas sin perder nada.

Diapositivas 9-12: Preguntas para la discusión (respuestas esperadas en cursiva)

- ¿En qué se diferencian los sentimientos de Sasha y André?
 - *Sasha tiene sentimientos cotidianos, Andre tiene sentimientos abrumadores.*
- ¿Qué hace Sasha para manejar sus sentimientos cotidianos?

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

- *Habla con su madre, se toma un descanso*
- ¿Con quién habla André de sus sentimientos agobiantes?
 - *Habló con su maestro*
- Los sentimientos abrumadores pueden ser difíciles de admitir o de expresar. ¿Qué hizo que a André le resultara difícil hablar de su salud mental o pedir ayuda?
 - *No creía que sus amigos lo entenderían.*

Diapositivas 13-16: Comprobación de conocimientos. A medida que el maestro repasa las diapositivas una por una, los alumnos se mueven o señalan el signo de Verdadero/Falso en los lados opuestos del aula indicando su respuesta a la declaración verdadero/falso. Los maestros también pueden utilizar alguna herramienta de votación preferida o indicando con el pulgar hacia arriba o hacia abajo.

Anime a los alumnos a compartir las razones por las que han respondido verdadero o falso antes de revelar la respuesta correcta.

Diapositiva 17: Tabla de observaciones / preguntas

El maestro dice: " Piensen en las actividades que hemos realizado hoy: el video, las conversaciones. Dedicuen ahora un tiempo a pensar de forma independiente en lo que has observado y qué te preguntas. Escribe tus ideas".

Dejar tiempo suficiente para que los alumnos piensen de forma independiente y, después, ponerlos en parejas para que hablen de sus respuestas. Una vez más, proporcione tiempo suficiente para debatir, y luego reúna a todos los estudiantes y pida voluntarios para compartir una observación o una pregunta.

Este es un buen momento para preguntar a los alumnos si tienen alguna duda sobre las actividades de hoy o la información aprendida.

Diapositiva 18: Hojas de reflexión Emociones

El maestro indica a os estudiantes que completen individualmente la hoja de reflexión escribiendo su nombre y coloreando o marcando con qué sentimiento se identifican Considere la posibilidad de volver a presentar las definiciones de sentimientos cotidianos y abrumadores.

Diapositivas 19-20: Conclusión.

Repaso de la diapositiva 19.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

El maestro dice: "La salud mental es el equilibrio: la capacidad de manejar el estrés y vivir una vida equilibrada. Nuestra salud mental es tan importante como nuestra salud física, y al igual que tenemos la educación física para fortalecer nuestro cuerpo, también podemos mantener nuestra mente sana. Recuerda que los sentimientos cotidianos van y vienen y podemos manejarlos fácilmente. Los sentimientos abrumadores también son normales y pueden requerir más apoyo, como hablar con alguien o pedir ayuda. Si algo que hemos compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza. Aquí en la escuela, puedes hablar con _____. También, siempre pueden hablar conmigo.

Diapositiva 20: Lea la diapositiva 20 a los alumnos para preparar la siguiente lección.

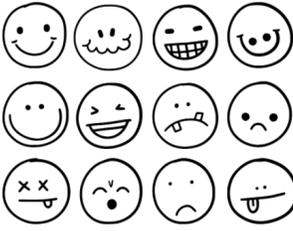
Evaluación de la lección

Tabla de observaciones / preguntas
Emoji de reflexión

- Hojas de reflexión con dibujos de Emociones (emoji)

Lesson 1 Exit Ticket:

1. Color in the emoji that you are mostly feeling after today's lesson.



2. Is this an everyday feelings or an overwhelming one? Why?

- Revisión de las hojas de trabajo de los alumnos

Para obtener más recursos y materiales de apoyo, consulte las secciones Opciones de programas adicionales y Política escolar y desarrollo del personal de nuestro [Portal de recursos](#).

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Lección 2: Cómo manejar el estrés y descubrir las habilidades de afrontamiento

Objetivo: Aprender a manejar el estrés

Panorama general: En la lección 2, los alumnos aprenderán sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento saludables. Los estudiantes participarán en actividades de aprendizaje que promueven la eficacia en el manejo del estrés.

Normativa nacional de educación en materia de salud:

NHES 1 - Comprensión de los conceptos

NHES 7 - Autocontrol

Objetivos de aprendizaje:

Los estudiantes serán capaces de:

- Describir qué es el estrés.
- Demostrar una variedad de prácticas y comportamientos saludables para hacer frente al estrés.

Preparación del maestro:

- Antes de esta lección, el maestro debe revisar las hojas de reflexión de la última sesión, y otros trabajos de los estudiantes.
- El maestro también debería leer el artículo sobre el estrés.
- El maestro debería crear una cuenta en GoNoodle para acceder y elegir las actividades de movimiento apropiadas para su grupo de estudiantes.

Materiales:

- [Artículo sobre el estrés](#) de KidsHealth (impreso o acceso digital para cada estudiante)
- Hoja de trabajo sobre el manejo del estrés (1 por alumno)
- Preparar las estaciones con las estrategias de afrontamiento
 - Carteles/indicaciones en las estaciones (materiales indicados en las instrucciones de cada actividad)
 - Papel para que los alumnos escriban
- Hoja de reflexión (1 por alumno)
- Opcional: Diario de afrontamiento (1 por alumno)

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositivas 1-2: Recapitulación

Haga una síntesis preguntando a los alumnos: ¿Qué es la salud mental? ¿Qué recuerdas de la última sesión?

El maestro dice: "Todo el mundo se merece tener buena salud mental. Todo el mundo merece la oportunidad de vivir una vida sana, feliz y significativa. Nuestra salud mental merece la misma atención que nuestro cuerpo. La salud mental es el equilibrio, la capacidad de manejar ciertas cosas, como el estrés y las emociones, y alcanzar el propio potencial."

El maestro dice: "No podemos controlar cómo nos sentimos, pero hay cosas que la gente puede hacer para promover una buena salud mental y reducir el estrés. Muchas de las decisiones que tomamos cada día sobre lo que comemos, cuánto dormimos, lo activos que somos y otras cosas que hacemos pueden tener un enorme impacto en la forma en que nos sentimos."

TENGA EN CUENTA: Si algo que hemos compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza. Aquí en la escuela puedes hablar con _____. Por favor, siéntete libre de hacer preguntas en cualquier momento, pero si quieres hablar conmigo después de esta lección también está bien".

Diapositivas 3-5: ¿Qué se interpone en el camino de la buena salud mental?

El maestro dice: ¿Qué se interpone en el camino de la buena salud mental? *Respuesta esperada: Es probable que los alumnos ofrezcan muchas ideas; el maestro debe guiar a los estudiantes hacia el "estrés no controlado" como algo que puede obstaculizar la buena salud mental. "¿Qué puede hacer el exceso de estrés a nuestro cuerpo?" Respuesta esperada: dolores de estómago, de cabeza, transpiración, temblores, latidos rápidos del corazón, enfermedades "¿Cuándo sabes que estás estresado? ¿Cómo lo sientes en tu cuerpo? El maestro puede compartir su respuesta al estrés (por ejemplo, dolor de estómago, hombros tensos) para provocar las respuestas de los alumnos.*

El maestro dice: "El estrés es una parte normal de la vida, nos ayuda a motivarnos para hacer las cosas y dar lo mejor de nosotros mismos. PERO demasiado estrés puede causar problemas a nuestro cuerpo y a nuestra mente."

Diapositivas 6-7: Artículo sobre la baja batería o energía y el estrés

El maestro dice: "Demasiado estrés puede provocar sentimientos abrumadores, por lo que debemos ser capaces de reconocer cuándo nos sentimos estresados y debemos responder a ello de forma saludable. Al igual que un teléfono u otro dispositivo electrónico, las personas también necesitan recargarse. Al igual que un teléfono, si no nos ponemos a cargar (o nos cuidamos), no funcionamos tan bien. A veces esa carga es lo justo para que podamos pasar (como enchufar el teléfono para terminar un juego) y otras veces esa carga es un reinicio total (como cargar el teléfono toda la noche). Cuando la gente utiliza estrategias de afrontamiento, ¡es como cargar un teléfono! Lo mejor es que te mantengas (y tu teléfono) en verde, nosotros a veces nos sumergimos en el

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

amarillo e incluso a veces en el rojo. Queremos estar en verde y debemos utilizar estrategias de afrontamiento para mantenernos ahí. Mientras trabajas hoy, a ver si descubres qué son las "estrategias de afrontamiento"

El maestro dice: "Vas a leer (o escuchar) un artículo sobre el estrés de un sitio web que está repleto de gran información sobre la salud de los niños. Cuando termines de leer (o escuchar), subraya la frase que te parezca más importante".

Los estudiantes leen o escuchan

Nota: si los alumnos deciden escuchar, proporcióneles una copia en papel para que puedan marcar/subrayar la frase que les resulte más importante. El maestro invita a los alumnos a compartir frases importantes, permitiendo que los alumnos expliquen por qué.

Diapositiva 8:

El maestro dice: "Hay muchas maneras en las que puedes manejar el estrés. Es importante saber cómo reaccionas TÚ a las situaciones estresantes de tu vida para poder manejar mejor estas reacciones. "

Los estudiantes completan la hoja de trabajo de control del estrés.. Invite a los alumnos a compartir. Al compartir, es importante reconocer las estrategias de afrontamiento positivas y negativas y procesar qué funciona y qué no para los estudiantes.

Diapositivas 9-10: Habilidades de afrontamiento, actividad y preguntas de seguimiento

El maestro dice: "Afrontar" significa enfrentarse a las responsabilidades, los problemas o las dificultades con calma, de forma adecuada y con éxito. A veces utilizamos estrategias de afrontamiento sin prestar atención. Es lo que hacemos para sentirnos mejor cuando estamos disgustados. El afrontamiento nos ayuda a abordar nuestros problemas y a encontrar soluciones, como pedir ayuda o procesar los fuertes sentimientos ante situaciones difíciles que no podemos cambiar.

Nota: Considere la posibilidad de añadir los términos y la definición de "estrategias de afrontamiento" y "estrés" al área publicada de la lección 1.

El maestro dice: "¿Recuerdas a Sasha y a Andre? ¿Qué hicieron para afrontar sus sentimientos?".
(Respuesta esperada: hablar con un adulto de confianza, tomar un descanso, salir con los amigos, hacer algo que te guste, hacer ejercicio, hablar con un amigo) ¿Por qué lo que funcionó para Sasha no funcionó tan bien para André (Respuesta esperada: porque los sentimientos de André eran abrumadores/más graves; lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra).

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

El maestro dice: Alrededor del aula hay diferentes estaciones que tienen una estrategia de afrontamiento diferente en cada una de ellas. Elegirás una o dos estaciones de estrategias de afrontamiento para probarlas. A la hora de elegir a qué estación ir, ten en cuenta lo que crees que te ayudaría a sobrellevar mejor el estrés y/o elige algo que no hayas hecho nunca.

El maestro debe describir brevemente cada estación, utilizando los carteles proporcionados. El maestro debe tener en cuenta que los ejercicios de respiración/meditación se realizan exclusivamente por invitación y no se debe exigir a los alumnos que participen en ellos. Recuerde a los alumnos que estas actividades son de carácter exploratorio y que, por tanto, si algo no les parece bien, deben confiar en esa sensación.

Estaciones de afrontamiento para el control del estrés (materiales disponibles en el Portal de Recursos en la Lección 2 del Nivel I: *Estaciones de estrategias de afrontamiento*):

-Consciencia Plena

[4-7-8 Breath Video](#)

The 4-7-8 breath. This breathing exercise involves breathing in for a count of 4, holding the breath for a count of 7, and exhaling for a count of 8. You can adjust the speed of each breath based on how fast you count. When a person does this for the first time, they should do it seated or lying down and only for a few breaths, as it can make some people feel a bit giddy or light-headed.

Source: U.S. Department of Veterans Affairs.

-Relajación progresiva

Mente sonriente (gratis)

HeadSpace: [Enlace](#)

Calma

[Guión](#) (analogía con animales - público más joven/menos maduro)

-Organización, listas de tareas

- organiza tus carpetas/mochila/escritorio
- Haz una lista de cosas que tienes que hacer, que deberías hacer, que quieres hacer

-Hablar con el maestro o con un adulto de confianza (invitar al consejero o a otro miembro del personal escolar apropiado)

-Colorear

- [Colormandala](#)

-Diario

- Escribe sobre tu día / tu vida.
- Escribe sobre tus cosas / personas favoritas.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

- ¿Cuál es su recuerdo favorito del año pasado o de este año?
- ¿Qué es lo que no quieres olvidar nunca?
- Escribe sobre lo que quieras... ¡en el estilo que quieras! Simplemente escribe.
- ¿Cómo te sientes ahora? ¿Por qué?
- ¿Qué esperas?
- ¿De qué estás agradecido?
- ¿Qué problema(s) te gustaría resolver? ¿Por qué?
- ¿Qué es importante para ti?

-Un bocadillo saludable (tener en cuenta las políticas escolares y las restricciones sobre alergias)

-Movimiento (caminar por la escuela, GoNoodle)

*Si el tiempo lo permite, dejar que los estudiantes participen en una estación diferente.

Diapositiva 11: Hojas de reflexión

Diapositivas 12-13: Discusión y clausura

El maestro guía la discusión:

- ¿Cómo te sientes después de hacer esta actividad? (volver a visitar la diapositiva del termómetro) Escuchar y debatir.
 - Es importante encontrar actividades que te ayuden a sentirte bien. Si lo que has probado hoy no te ha ayudado a sentirte menos estresado, recuerda que hay muchas otras opciones y que puede ser necesario probar varias veces para encontrar lo que te hace sentir mejor, pero es importante confiar en ti mismo y escucharte. Si tienes problemas para encontrar estrategias de afrontamiento que te funcionen, asegúrate de acudir a tus adultos de confianza.
- ¿Cuántas de estas actividades puedes hacer realmente? (conectándolo a la autoeficacia)
- ¿Quién puede ayudar a una persona a estar mentalmente sana? (respuestas esperadas: uno mismo, los padres, los amigos, etc.)
- ¿Qué comportamientos saludables puedes hacer para mantenerte mentalmente sano?
 - Considere la posibilidad de ofrecer el "Diario de Afrontamiento Opcional" como una extensión/tarea opcional para hacer en casa. **El maestro explica** " Selecciona dos estrategias de la lista para controlar el estrés y mejorar la salud mental. Indicar a los alumnos que las practiquen durante la semana siguiente y que escriban o dibujen la habilidad de afrontamiento que han utilizado cada día. Los estudiantes pueden tener la oportunidad de compartir su aprendizaje de la hoja de trabajo completada durante una de las próximas sesiones.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositiva 15: Está bien no sentirse bien

El maestro dice: "Está bien no sentirse bien; cuando no nos sentimos bien, tenemos que usar técnicas para resolverlo"

"Todo el mundo se merece tener buena salud mental. El estrés es normal, pero un exceso de estrés puede aumentar el riesgo de problemas de salud. Pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el movimiento y otras habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr una buena salud mental."

"Si algo que hemos compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza. Aquí en la escuela, puedes hablar con _____. Por favor, siéntase libre de hablar conmigo después de esta lección, también".

Evaluación de la lección

- Hojas de reflexión

Who is a trusted adult that you can talk to today after school about this lesson ? _____
What will you tell this trusted adult about this lesson?

- Revisión de las hojas de trabajo de los alumnos

Para obtener más recursos y materiales de apoyo, consulte las secciones Opciones de programas adicionales y Política escolar y desarrollo del personal de nuestro [Portal de recursos](#).

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Lección 3: Buscar ayuda

Objetivo: Aprender a ayudarse a sí mismo o a un amigo que tenga problemas

Panorama general: En la lección 3, los alumnos explorarán su capacidad para acceder a la ayuda emocional para sí mismos o para un amigo que lo necesite. Los estudiantes practicarán estrategias de comunicación que promuevan conductas de búsqueda de ayuda.

Normativa nacional de educación en materia de salud:

NHES 3 - Acceso a fuentes de información válidas

NHES 7 - Autocontrol

Objetivos de aprendizaje:

Los estudiantes...

- Identificar las características de los adultos de confianza
- Responder con conductas de búsqueda de ayuda a situaciones que implican sentimientos abrumadores

Preparación del maestro:

Revisión

Video

Trabajos anteriores y hojas de reflexión de los alumnos

Materiales:

Diapositivas

Hoja de trabajo Adulto de confianza (1 por alumno)

Hoja de trabajo "¿Qué dirías/harías?" (1 por alumno)

Hoja de reflexión (1 por alumno)

Iniciar sesión en HeadSpace/Smiling Mind

Montaje de la proyección con audio

Evaluación

Comparta el enlace o el código QR (disponible al final de esta guía y también en la presentación de diapositivas de la lección 3) para que sus alumnos puedan completar una prueba final después del programa para demostrar lo que han aprendido. No se identificará la información individual de los estudiantes y los datos recopilados pueden ser entregados a las escuelas y distritos que lo soliciten.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositivas 1-2: Introducción y Termómetro de los Sentimientos

El maestro dice: "Ahora que conocemos y entendemos los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores, y cómo se conectan con una buena salud mental, vamos a hablar de dónde se puede encontrar información válida y de confianza sobre la salud mental, dónde se puede encontrar ayuda y apoyo y cómo puedes pedir ayuda para ti mismo o para un amigo."

El maestro dice: Ten en cuenta que si algo de lo que has compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, debes confiar en ese sentimiento. Asegúrate de acudir a un adulto de confianza en casa o en la escuela. En la escuela puedes comunicarte/hablar con _____. Por favor, no dudes en hacer preguntas en cualquier momento a lo largo de la lección/taller de hoy, también. Sin duda, también puedes venir a hablar conmigo después de esta lección/taller.

Revisa/consulta las estrategias de afrontamiento/tareas del Diario de Afrontamiento. Pida a los alumnos que compartan lo que han aprendido/observado/preguntado sobre el uso de las habilidades de afrontamiento.

Invite a los alumnos a compartir su sentimiento actual: Diapositiva del termómetro / medidor del estado de ánimo

Diapositiva 3: Video

El maestro dice: "Recuerden el video que vimos en la primera lección/taller. Estas son las cosas que observaste y te preguntaste sobre la salud mental la primera vez que lo viste. **Hacer referencia a las respuestas de los alumnos de la lección 1 para facilitar el debate.** "Vamos a volver a ver el video ahora. Esta vez, estén atentos para saber a quién pidieron ayuda Sasha y/o André para tratar sus sentimientos y cómo obtuvieron esa ayuda."

Volver a ver el video. Pedir a los alumnos que anoten de quién y cómo recibieron ayuda Sasha y André.

Diapositivas 4-6: Adulto de confianza

El maestro presenta/reafirma la idea de un adulto de confianza definiendo el término (un adulto que es la idea de un adulto de confianza definiendo el término (un adulto alguien que sea de fiar, con quien puedes contar y que sea de confianza) y hacer que los alumnos identifiquen posibles títulos de adultos de confianza en casa, en la escuela y en la comunidad, utilizando los adultos del video como punto de partida. *En el video, Sasha y Andre se conectan con un padre, un administrador escolar y un consejero.* Respuestas adicionales esperadas de los estudiantes: padres, maestros,

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

trabajadores sociales, consejeros, líderes religiosos, entrenadores, abuelos, tíos, médico, profesional de la salud mental, etc.

Nota: Está bien que cada uno tenga diferentes adultos a los que acudir. Para algunos estudiantes puede ser un maestro en la escuela, y para otros estudiantes puede ser un entrenador o el padre de un amigo. Además, si bien es bueno señalar que los profesionales de la salud mental son una buena fuente, estos jóvenes estudiantes no necesariamente tendrían acceso a esos profesionales sin un padre o tutor primero.

Los alumnos completan la hoja de trabajo Adulto de confianza.

El maestro dice: "Todos tenemos a alguien en nuestras vidas que puede apoyarnos. Si te preocupa tu propia salud mental o la de un amigo, habla con un adulto de confianza: alguien que sea de fiar, en quien puedes contar y de confianza. ¿Qué significa ser "alguien de fiar"? *Hacen lo que dicen que van a hacer, están presentes o disponibles cuando los necesitas (y cuando no los necesitas).* ¿Qué significa una persona con la que "puedes contar"? *Puedes recurrir a ellos, te escuchan.* ¿Cómo es cuando alguien es de confianza? *Puedes decirle cosas en confianza a la persona, mantienen la información confidencial, actúan igual en diferentes situaciones.*

Cuando necesites a un adulto de confianza, puedes hablar con él o ella en persona, llamarle o incluso enviarle un correo electrónico o un mensaje de texto (*nota: solo sugerir mensaje de texto o un correo electrónico sólo si los alumnos tienen acceso a estas formas de comunicación*) para decirle que estás preocupado. Incluso hay personas cuyo trabajo es ayudar a la gente con su salud mental: son profesionales de la salud mental, como los consejeros, trabajadores sociales, psicólogos".

Nota adicional: Agregar "profesional de la salud mental" y "adulto de confianza" a la lista de términos/definiciones iniciada en la Lección 1.

Diapositiva 7:

Los alumnos completan la actividad "¿Qué harías o dirías?" en parejas y luego comparten sus ideas.

Si los estudiantes necesitan ayuda para empezar, considere ofrecer estas ideas:

- "Me he dado cuenta de que no estás comportando como sueles hacerlo. ¿Estás bien?"
- Invitarlo a jugar contigo/con nosotros en el recreo
- ¿Quieres que te acompañe a hablar con el maestro?

-Tienes dificultad para dormir por la noche porque te preocupan muchas cosas.

-La mascota de tu amigo murió la semana pasada y parece que está muy triste.

-Tu amigo solía trabajar mucho y estar interesado en la escuela, pero ya no está tan interesado.

-Te enojas por pequeñas cosas que antes no te molestaban.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

-Un niño de tu clase lleva un par de semanas malhumorado sin motivo aparente.

-Tu amigo te dice que tiene un sentimiento abrumador de tristeza y frustración y te pide ayuda.

Los profesores deben validar las respuestas de los alumnos, destacando especialmente los casos en los que los alumnos identifican "pedir ayuda" como una acción. A continuación, proporcione la siguiente instrucción.

Diapositivas 8-9:

El maestro dice "Pedir ayuda puede ser difícil, pero es importante en cada una de estas situaciones ¿Qué sentimientos puedes tener cuando pides ayuda?" *Respuestas esperadas: nervioso, asustado, exaltado, poderoso, preocupado* "Puede que te sientas nervioso porque no estás seguro de cómo empezar la conversación o porque tienes miedo de lo que la otra persona pensará de ti. Pedir ayuda cuando no te sientes bien o un amigo no se siente bien es el primer paso para mejorar y es algo saludable.

"Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido mal físicamente (por ejemplo, un virus estomacal, dolor de garganta, fiebre, infección de oído) y hayas tenido que pedir ayuda. ¿Qué le dijiste a tu adulto de confianza? *Respuesta esperada o indicación de cómo se sentía su cuerpo, lo que ya ha intentado hacer para sentirse mejor, y tal vez incluso lo que el adulto podría hacer para ayudarle a sentirse mejor.* Pedir ayuda cuando se tienen sentimientos abrumadores no es diferente.

Los alumnos vuelven a sus parejas para revisar sus respuestas en las hojas de trabajo de los escenarios basándose en las instrucciones directas. Proporcione tiempo suficiente para revisar y discutir las revisiones.

Diapositiva 10: Dramatización

Invite a los alumnos a planificar y realizar una **dramatización** de una de las situaciones de la actividad "¿Qué harías/dirías?" y la respuesta saludable de un alumno de 4º/5º grado a la misma. Los alumnos pueden añadir los personajes adicionales que necesiten para que la historia cobre vida y sea realista.

Análisis posterior: **El maestro dice:** "¿Qué sintieron al pedir ayuda?" ¿Qué se siente al escuchar a un amigo?"

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

El maestro dice: "Es importante cuidar de uno mismo y entender algunos de los límites del apoyo que puedes dar a tus amigos. A veces una persona puede asumir demasiada responsabilidad para ayudar a un amigo, tratando de arreglarlo por sí misma. Esto puede causar estrés y hacer que esa persona tan servicial se venga abajo. Recuerda que el trabajo de un amigo es escuchar, demostrar que te importa y ayudar a tu amigo a llegar a los adultos y a la ayuda adicional que necesita cuando la necesita. Te animo a que consultes a un cuidador, maestro u otro adulto de confianza si estás preocupado por tu amigo (o por ti mismo).

Diapositivas 11-14:

"A veces a la gente le resulta más fácil pedir ayuda y más información a Siri, Google o YouTube. A veces esta información está bien, pero es poco fiable. Cualquiera puede publicar cualquier cosa en Internet. Si no puedes obtener información de un adulto de confianza por alguna razón, kidshealth.org es un gran sitio web - lo utilizamos en la última lección/taller. ¿Por qué crees que es un buen sitio web para utilizar? *Respuestas esperadas: actualizados, escritos/revisados por expertos en salud, de fácil acceso y comprensión.*

Recuerda: hablar con un adulto de confianza es el primer y más importante paso para conseguir ayuda. En nuestra escuela, tenemos a _____ disponible.

Diapositivas 15-16:

Puede que el concepto de estigma ya haya surgido; asegúrate de abordarlo aquí aunque no lo haya hecho. **El maestro dice:** "A veces, pedir ayuda es difícil. El estigma puede interponerse a la hora de pedir ayuda para nosotros mismos o para los demás. ¿Qué es el estigma? *El estigma es cuando tenemos miedo de que la gente nos juzgue o piense negativamente de nosotros.* ¿Qué personaje tenía miedo de ser juzgado? Andre. Dudaba en hablar con su amigo y con un adulto sobre cómo se sentía. Cuando esto ocurre usualmente se debe al estigma que representa el pedir ayuda. Es importante que todos nos sintamos seguros de pedir ayuda. Ser valiente y honesto, especialmente en lo que respecta a los sentimientos abrumadores y otros temas de salud mental, ayuda a eliminar el estigma en torno a la salud mental.

Diapositiva 17: Meditación en conjunto/con toda la clase

El maestro debe tener en cuenta que los ejercicios de respiración/meditación se realizan exclusivamente por invitación y no se debe exigir a los alumnos que participen en ellos. Recuerde a los estudiantes que esta actividad es de naturaleza exploratoria y pretende ser de ayuda y pacífica. Por lo tanto, si algo no les parece bien, los estudiantes deben confiar en ese sentimiento.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Diapositivas 18-19:

El maestro dice "Si estás luchando con sentimientos abrumadores, hay esperanza y hay ayuda. Debes hablar con un adulto de confianza. Ten en cuenta que si algo de lo que has compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, debes confiar en ese sentimiento. Asegúrate de acudir a un adulto de confianza. En nuestra escuela, puedes dirigirte a _____. Por favor, siéntanse libres también de hablar conmigo después de esta lección".

Resumen en tres palabras: Invite a los alumnos a crear un consejo/resumen de 3 palabras sobre la lección de hoy y compartirlo. (*ejemplo: pedir ayuda, tu puedes ayudar, confiar en adultos, depender de los demás*)

Diapositiva 20: Hojas de reflexión Tarjeta de auto referencia

Durante nuestra próxima clase tendrás la oportunidad de mostrar lo que sabes sobre salud mental de una manera creativa, útil y saludable.

Evaluación de la lección

- Hojas de reflexión Tarjeta de auto referencia

Hojas de reflexión de la Lección 3

Nombre:

Maestro:

Después de aprender sobre la salud mental, me gustaría hablar con un trabajador de la salud mental muy pronto.

Me gustaría hablar con un trabajador de la salud mental en algún momento de esta semana.

No necesito hablar con un trabajador de la salud mental ahora, pero si/cuando lo necesite, me pondré en contacto con _____

(escribir el nombre)

- Revisión del trabajo de los estudiantes

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Prueba posterior al programa

Por favor, pida a sus alumnos que llenen la encuesta de evaluación después de completar las tres lecciones. Puede compartir con ellos este enlace o el código QR (que también se proporciona en la presentación).

Enlace a la prueba posterior al programa: <http://elhue.info/>



*NO se recopilarán datos personales o de identificación**.

Para obtener más recursos y materiales de apoyo, consulte las secciones Opciones de programas adicionales y Política escolar y desarrollo del personal de nuestro [Portal de recursos](#).

Lección 4: Evaluación de la unidad

Objetivo: *Para demostrar lo que sabes sobre salud mental*

Panorama general: *En la lección 4, los alumnos mostrarán lo que saben sobre los comportamientos mentalmente saludables, los retos de la salud mental y la búsqueda de recursos de salud mental.*

Normativa nacional de educación en materia de salud:

- NHES 1 - Comprensión de los conceptos
- NHES 3 - Acceso a la información y los servicios
- NHES 7 - Autocontrol

Objetivos de aprendizaje: n/a

Preparación del maestro:

Antes de la puesta en práctica de la lección, el maestro revisará las opciones de evaluación y determinará qué evaluación requerirá de los estudiantes o permitirá a los estudiantes elegir entre 2-3 opciones. El maestro debe determinar si los estudiantes deben trabajar de forma independiente o en grupos de dos o tres, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y de la cultura/expectativas del ambiente de aprendizaje.

Materiales:

- Enlaces en Kahoot:
 - [Repaso de vocab](#)

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

- [Comprobación de conocimientos](#)
- [Control de las emociones fuertes](#)
- Un dispositivo por estudiantes para participar en el juego Kahoot

Para la Opción de Evaluación 1:

- Papel, lápices, computadoras, hoja de evaluación

Para la Opción de Evaluación 2:

- Papel, lápices, computadoras, equipo de grabación de video, hoja de evaluación

Para la Opción de Evaluación 3:

- Papel, lápices, computadoras, lápices de colores/crayones/marcadores, hoja de evaluación

Introducción

El maestro dice: "En las últimas lecciones hemos explorado la salud mental, centrándonos especialmente en qué hacer cuando los sentimientos cotidianos se convierten en sentimientos abrumadores. Hoy tendrás la oportunidad de demostrar lo que sabes. Empezaremos con un juego de Kahoot".

Juego(s) Kahoot - los estudiantes juegan mientras el maestro facilita.

El maestro explica las opciones de evaluación. Nota: El maestro/facilitador debe determinar la necesidad de requerir/recomendar borradores y revisiones en función de las necesidades de los alumnos.

Opción 1 para la Actividad de evaluación:

Usted es un poeta con un gran público de estudiantes de 4º y 5º grado. Escribe un poema en el estilo que elijas (usando iniciales o acróstico, verso libre, etc.) en el que destagues lo que crees que los alumnos de 4º y 5º grado deberían saber sobre la salud mental. Incluye en tu poema:

- Una explicación de lo que son los sentimientos cotidianos y abrumadores;
- Cómo practicar al menos dos comportamientos mentalmente saludables para cuando una persona experimenta sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores; y
- Qué hacer si/cuando esos sentimientos se vuelven demasiado difíciles para ti.

Opción 2 para la Actividad de evaluación:

Eres un experto en niños y tienes un popular blog y/o canal de YouTube. Chicos de 11-12 años de todo el país te dejan mensajes pidiendo consejo. Después de hablar con tus adultos de confianza, compartes tus consejos con tu público. Acaba de llegar el siguiente mensaje:

¡Hola, Experto en Niños! Últimamente he oído hablar MUCHÍSIMO de la salud mental. Siempre he sabido mantener mi cuerpo sano, pero ¿mi mente? ¿¡Qué!?! Necesito saber más sobre la salud mental.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

¿Qué necesito saber para mantener mi mente sana?

Tu tarea: Escribe un blog de 3 párrafos o graba un video de 2-3 minutos. Su blog o video debe incluir:

- Una explicación de lo que son los sentimientos cotidianos y abrumadores;
- Cómo practicar al menos dos comportamientos mentalmente saludables para cuando una persona experimenta sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores; y
- Qué hacer si/cuando esos sentimientos se vuelven demasiado difíciles para ti.
- Si hacen un video, los alumnos deben escribir un guión con los temas de discusión.

Opción 3 para la Actividad de evaluación:

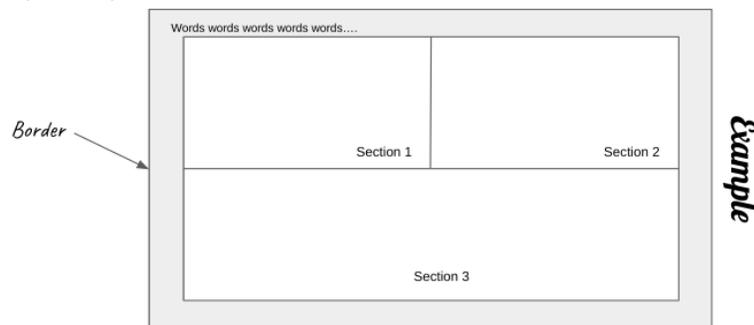
Eres compañero de clase de alguien que ha estado ausente, así que tu maestro te ha pedido que resumas en una página todo lo que has aprendido sobre la salud mental durante esta unidad. Utiliza imágenes, palabras y colores para explicar la salud mental a tu compañero. Asegúrate de incluir:

- Una explicación de lo que son los sentimientos cotidianos y abrumadores;
- Cómo practicar al menos dos comportamientos mentalmente saludables para cuando una persona experimenta sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores; y
- Qué hacer si/cuando esos sentimientos se vuelven demasiado difíciles para ti.

Requisitos:

- Hacer un borde con palabras clave relacionadas con la salud mental
- Organiza tus pensamientos/información en 3-5 secciones diferentes
- Usa imágenes/fotos

Ejemplo de plantilla:



Una vez que los alumnos tienen clara la evaluación, comienza el trabajo. El maestro debe circular para apoyar a los estudiantes y animarles a utilizar su cuaderno de trabajo (sus recursos) mientras crean.

Todos tenemos salud mental

Un programa de educación en salud mental para los grados 4º al 6º

Conclusión.

Invite a los estudiantes a compartir sus creaciones, así como los retos y éxitos que acompañaron a la creación de las mismas.

Pregunte:

-¿Qué comportamientos mentalmente saludables incluyó en sus creaciones?

-¿A quién pueden acudir los alumnos de 4º/5º grado para pedir ayuda cuando los sentimientos son abrumadores?

Discutir con los estudiantes: ¿Qué debemos HACER con estas creaciones? Guiar a los estudiantes hacia la idea de que estas creaciones pueden ser compartidas en el centro de asesoramiento de la escuela, la clínica, la oficina de las enfermeras, la oficina del director para apoyar a los estudiantes que pueden estar experimentando sentimientos abrumadores.

El maestro dice: Recuerda que si cualquier cosa que hemos compartido hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, confía en ese sentimiento y acude a un adulto de confianza. ¡La salud mental es tan importante como la salud física!

Rúbrica para la Evaluación de la Unidad

Necesita mejorar	Cumple las expectativas	Supera las expectativas
	Identifica con precisión los comportamientos mentalmente saludables para los sentimientos cotidianos	
	Identifica con precisión los comportamientos mentalmente saludables para los sentimientos abrumadores o estresantes	
	Identifica con precisión quién puede ayudar a los niños cuando la salud mental / los sentimientos son desafiantes o problemáticos.	