TABLA DE CONTENIDO

Desarrollar la confianza

1. Respetar y ser respetado **2**
2. Identificación de fortalezas y debilidades **10**
3. Mantenerse saludable **19**
4. Aclaración de valores **36**
5. Evitar los estereotipos **45**
6. Desarrollar nuestro potencial **54**

RESPETAR Y SER RESPETADO

1
LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- ¿A quién respetas?
- ¿Qué significa?
- Este dice
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán a las personas que respetan y las razones por las que las respetan.|

Los estudiantes definirán "respeto".

Los estudiantes analizarán el concepto de respeto por uno mismo.

Los estudiantes evaluarán su propio nivel de respeto por sí mismos.

Materiales necesarios

- Un diccionario (Partes II y III)
- Carpetas, una para cada estudiante (Parte III)
- Marcadores, revistas viejas, cinta adhesiva y otros materiales de arte (Parte III)

Actividad inicial *(3 minutos)*

Aliente a los estudiantes a pensar en el concepto de respeto haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Qué significa faltarle el respeto a alguien? (*Significa ser grosero o menospreciar a otra persona*).
- Imaginen que escuchan a alguien hablando de ustedes, y la persona dice que respeta su opinión. ¿Cómo se sentirían al respecto? (*Me sentiría orgulloso, halagado, avergonzado*).

Escriba las siguientes preguntas en la pizarra: "¿Quién creen que merece respeto? ¿Por qué?" Explíqueles que podrán responder estas preguntas al final de esta clase.

Parte I ¿A quién respetas? *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes exploran el concepto de respeto identificando personas que ellos respetan y enumerando las razones por las que las respetan.

1. Los estudiantes identifican a las personas que respetan.

Pida a los estudiantes que consideren y respondan la primera pregunta que ha escrito: "¿Quién creen que merece respeto?". Tenga en cuenta que sus respuestas pueden incluir personas que ellos conocen personalmente o personas que solo conocen de nombre (por ejemplo, celebridades, deportistas).

2. Los estudiantes enumeran y analizan las razones por las que respetan a estas personas.

Pídales que enumeren las razones por las que respetan a estas personas. Aliéntelos a considerar a cada persona por separado y enumerar las diferentes razones por las que respetan a cada una.

Invite voluntarios a nombrar a una de las personas que han enumerado y explicar las razones por las que respetan a esa persona. Si no parecen dispuestos a ofrecer su opinión, considere alentarlos nombrando primero a alguien a quien usted respete y enumerando las razones por las que respeta a esa persona.

Pida a voluntarios que escriban las respuestas de los estudiantes en la pizarra. Después de que todos hayan respondido, pida a la clase que piense si hay personas o motivos de respeto que les gustaría agregar a la lista.

3. Los estudiantes evalúan sus criterios de respeto.

Todos juntos, evalúen la lista brevemente. Invite voluntarios a redondear o dibujar estrellas junto a las razones de respeto que consideren más importantes. Facilite un breve análisis sobre por qué los estudiantes creen que esas razones son las más importantes. Concluya con un breve resumen del análisis.

Parte II ¿Qué significa? *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes desarrollarán definiciones de "respeto" y "respeto por uno mismo".

1. Los estudiantes desarrollan una definición de "respeto".

Pida a un voluntario que busque la definición de la palabra "respeto" tal como aparece en el diccionario. Si se brinda más de una definición, pida a los estudiantes que decidan cuál es la más útil.

Pida a la clase que compare la definición de "respeto" del diccionario con la lista que crearon en la pizarra. Pregúnteles si creen que la definición del diccionario tiene en cuenta las características que han anotado en la pizarra como razones por las que las personas merecen respeto.

Como parte de este análisis, pida a los estudiantes que analicen si la amistad figura en la pizarra como una razón para respetar a alguien. Guíelos para que lleguen a la conclusión de que una persona puede merecer respeto incluso si no es un amigo.

Dígales que analicen lo que han conversado y anotado en la pizarra, y luego creen sus propias definiciones específicas de respeto.

2. Los estudiantes llegan a algunas conclusiones sobre el concepto de respeto.

Todos juntos, creen una definición final de "respeto". Escriba esta definición en la pizarra. Explique que el respeto no es una característica concreta, como el color de los ojos, sino más bien un sentimiento que está abierto a la interpretación personal. Ayúdelos a llegar a la conclusión de que esta es la razón por la cual las personas pueden crear sus propias definiciones de respeto: puede significar algo diferente para cada persona. A diferencia del color de ojos, con el que una persona nace y no puede cambiar, el respeto es algo que una persona puede ganarse. Cada persona sabe lo que se necesita para ganar respeto, porque sabe lo que respeta en los demás.

3. Los estudiantes analizan el concepto de respeto por uno mismo.

Pida a los estudiantes que revisen la definición de "respeto" de la clase y que piensen en otras personas que puedan agregar a sus listas. Aliéntelos a pensar si estas personas demuestran las características incluidas en la definición de "respeto" y, de ser así, si estas personas deberían agregarse a sus listas.

Explique nuevamente que, si las personas saben qué es lo que respetan en otra persona, saben qué características deben tener para respetarse a sí mismas. Diga a los estudiantes que lopiensen como un círculo: si las personas se respetan a sí mismas, es más fácil para ellas ser el tipo de persona que quieren ser. Si son el tipo de persona que quieren ser, es más fácil para ellas respetarse a sí mismas. (Si lo desea, dibuje un diagrama circular simple en la pizarra para ilustrar este punto).

Finalmente, si las personas actúan como el tipo de personas que pueden respetar, si tienen respeto por sí mismas, con frecuencia se sentirán respetadas por los demás.

Facilite una conversación con la clase sobre la diferencia entre el respeto por uno mismo y la fanfarronería. Asegúrese de que los estudiantes entiendan que pensar en sus fortalezas no es alardear de ellas: solo es considerar las características que tienen, como el color de ojos.

4. Los estudiantes consideran agregar una regla de respeto a las pautas de la clase.

Si las pautas de la clase se desarrollaron durante el módulo anterior, pregunte a los estudiantes si piensan que el tema del respeto debería abordarse en las pautas. De ser así, facilite una sesión de lluvia de ideas para generar una regla de respeto que se pueda agregar a las pautas (por ejemplo, si menosprecias a alguien, debes decir dos cosas positivas sobre esa persona).

Parte III Este dice *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes crean carpetas decoradas con descripciones de las características personales que creen que los hacen dignos de respeto.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones.

Distribuya una carpeta a cada estudiante. Coloque en un lugar central marcadores, revistas, cinta adhesiva y otros materiales de arte que pueda tener.

A medida que dé las siguientes instrucciones, demuéstrelas escribiendo su propio nombre en una carpeta y eligiendo una palabra para la primera letra de su nombre:

- Elijan marcadores de los colores que les gusten y escriban su nombre verticalmente en el lado izquierdo del frente de la carpeta.
- Para cada letra de su nombre, elijan una palabra que comience con esa letra que los describa de alguna manera. Elijan palabras que indiquen cuáles son sus fortalezas, lo que les interesa o lo que valoran. Pueden recortar palabras de las revistas, buscar palabras en el diccionario o escribir las palabras de la forma que deseen.
- Hagan un dibujo para decorar la parte de atrás de su carpeta o recorten una imagen de una revista. Elijan cualquier imagen que les guste. Recuerden elegir una imagen que diga algo sobre ustedes.

2. Los estudiantes crean sus carpetas.

Circule por el salón mientras los estudiantes trabajan. Analice las opciones de palabras e imágenes de los estudiantes, y muestre aprecio por los esfuerzos individuales.

3. Los estudiantes comienzan a usar sus carpetas.

Dígales que usarán sus carpetas para recopilar su trabajo durante el curso. Pídales que coloquen en sus carpetas la hoja de actividades de "En el paraíso", que completaron durante su trabajo en el módulo de inicio. Si desea revisar las carpetas periódicamente con fines de evaluación, explíqueselo a los estudiantes. Asegúreles que no compartirá con nadie más nada que vea en sus carpetas.

Conclusión *(3 minutos)*

Pida a los estudiantes que definan "respeto" y "respeto por uno mismo". Pídales que expliquen cómo alguien podría ganarse su respeto. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- El respeto puede ganarse.
- Si saben qué características respetan en otras personas, saben qué características necesitan demostrar para respetarse a sí mismos.
- Las personas que se respetan a sí mismas a menudo descubren que los demás las respetan por las mismas razones.

Evaluación del estudiante

1. Define "respeto".
2. Nombra a alguien que haya ganado tu respeto. Enumera tres razones por las que esta persona ha ganado tu respeto.
3. ¿Por qué es importante respetarse a uno mismo?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La dignidad que el mundo te otorga es exactamente proporcional a la dignidad que te otorgas a ti mismo". -Rusty Berkus, autor

Pida a los voluntarios que describan cómo el respeto propio puede ayudar a una persona a cambiar la actitud de los demás.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que escriban un anuncio de radio que describa sus logros más recientes (p. ej., limpiar su habitación, aprobar un examen). Estos anuncios deben tener 75 palabras o menos, estar escritos en tercera persona e incluir sus nombres y felicitaciones.

Pida a los estudiantes que intercambien papeles y practiquen leyéndolos en voz alta. Pida a los estudiantes que compartan algunos cada día antes de la clase o inicie una tendencia en toda la escuela sobre PA.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que elijan una palabra o imagen de sus carpetas y escriban sobre un incidente que respalde esta descripción de ellos mismos.

Pida a los estudiantes que compartan sus historias con un compañero. Dígales que aporten ideas de sinónimos para los atributos analizados. (Los estudiantes pueden enumerar estos sinónimos en el interior de sus carpetas, si así lo desean).

Usar tecnología

Reproduzca el éxito de 1967 de Aretha Franklin "Respect". Pida a los estudiantes que debatan si la letra sigue siendo relevante en la actualidad.

Haga que los estudiantes traigan canciones que aborden el tema del respeto. Pida a los estudiantes que comparen y contrasten sus canciones con la canción de Aretha Franklin. Pregunte: "¿Qué imágenes son positivas? ¿Cuáles son negativas? ¿Cómo se comparan con la definición de 'respeto' dela clase?".

Tarea

Haga que los estudiantes investiguen y escriban informes sobre personas que tenían confianza en sí mismas mucho antes de que otros creyeran en ellas. Ayúdelos a elaborar una lista de posibilidades (p.ej., científicos con ideas no tradicionales, personas que tuvieron éxito a pesar de ser estereotipadas).

Haga que los estudiantes den informes orales sobre esas personas, —con accesorios o disfraces—, si lo desea, como si fueran autobiografías.

Recursos adicionales

Lea "Alimenta mi ego" de Lindamichellebaron (hoja de actividad n.° 1) en voz alta y asegúrese de que los estudiantes entiendan los significados de "ego", "erupción" y "corrupción".

Analicen el poema como clase.

ALIMENTA MI EGO

POR LINDAMICHELLEBARON

Alimenta mi ego,
aquí está el plato.
Te digo, alimenta mi ego.
Yo me lo zampo.

Sonrío,
poso, no soy un novato,
solo alimenta mi ego.
Aquí está el plato.

Hablaré
y que mi risa haga erupción,
solo alimenta mi ego.
Así es la cuestión.

Dime palabras dulces
que no sea un castigo,
solo alimenta mi ego.
Aliméntalo, amigo.

Te digo, alimenta mi ego.
Aliméntalo, amigo.
Así es, alimenta mi ego,
yo me desligo.
Vamos, ahora, alimenta mi ego,
aquí está el plato.
Vamos, alimenta mi ego,
Yo me lo zampo.

De Rhythm & Dues por Lindamichellebaron. Reimpreso con la autorización de la autora.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES

2 LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- Bingo de personas
- Algo de ambos
- Haz que trabajen para ti
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que cada persona tiene fortalezas personales.

Los estudiantes identificarán sus propias fortalezas y debilidades.

Los estudiantes identificarán formas en las que pueden usar sus debilidades para su beneficio.

Materiales necesarios

- Dos copias de la hoja de actividades "Bingo" para cada estudiante (Partes I y II)

Actividad inicial *(3 minutos)*

Pida un voluntario para hacer un juego rápido de atrapar el balón. Diga al voluntario que solo puede usar una mano para atrapar. Lance suavemente un bollo de papel al estudiante. Luego, hágale las siguientes preguntas:

- ¿Qué mano usaste para agarrar el papel?
- ¿Por qué usaste esa mano en lugar de la otra? (Si el alumno responde que es diestro o zurdo, pregunte qué significa).
- Si una de tus manos es la dominante o la más fuerte, ¿significa que tu otra mano es inútil o que no tiene valor? ¿Por qué sí o por qué no?

Recuerde a los estudiantes que todas las personas tienen fortalezas. Señale que todos también tienen algunas debilidades: sin embargo, al igual que la mano menos dominante, las debilidades no tienen por qué ser obstáculos. Diga a los estudiantes que identificarán sus propias fortalezas y que explorarán la relación entre fortalezas y debilidades.

Parte I Bingo de personas *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes reconocen sus fortalezas personales participando en un juego que involucra la interacción grupal.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones del juego.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Bingo" y dé tiempo a los estudiantes para que la revisen. Luego, dé las siguientes instrucciones:

- Muévanse por el salón y pídanles a sus compañeros de clase que escriban sus nombres en una casilla que describa una de sus fortalezas. Por ejemplo, si una casilla dice "Sabe nadar", busquen un compañero de clase que sepa nadar y pídanle que escriba su nombre en esa casilla.
- Su objetivo es hacer bingo. Eso significa que deben llenar cinco casillas seguidas de nombres. Las filas completadas pueden leerse de forma horizontal, vertical o diagonal.
- El nombre de una persona no puede estar en una fila ganadora más de una vez.
- Cuando hayan llenado una fila de nombres, griten: "¡Bingo!".
- Si escribieron su nombre en algo, se les puede pedir que lo prueben.
- Tienen cinco minutos para jugar.

2. Los estudiantes juegan.

Dígales que comiencen y permítales moverse libremente por el salón. Después de cinco minutos, sondee rápidamente a la clase para ver cuántos estudiantes están a solo una casilla del bingo. Decida si desea darles uno o dos minutos adicionales antes de finalizar el juego.

3. Los estudiantes analizan la actividad.

Pregúnteles si les resultó difícil obtener nombres para las distintas casillas. A medida que respondan, anímelos a respaldar sus respuestas con detalles y ejemplos. Permita que los estudiantes se desafíen entre sí. Por ejemplo, si un estudiante ha escrito su nombre en la casilla que dice "Habla más de un idioma", se le puede pedir que diga algunas palabras en otro idioma. Esto a menudo les brinda la oportunidad de presumir sus fortalezas y alienta aún más a la clase a generar confianza y una relación positiva.

Resuma la actividad observando que la hoja de actividades tiene 24 casillas diferentes y que cada una refiere a una habilidad o fortaleza distinta. Señale que todos tienen fortalezas, razón por la cual cada estudiante pudo escribir su nombre en al menos una casilla.

En caso de que un estudiante le reclame que no pudo escribir su nombre en ninguna casilla de la hoja, recuérdele a la clase que es imposible medir todas las habilidades y fortalezas que tienen las personas, en la hoja solo se enumeraron 24, que es un número pequeño. Si sigue presionando, diga al estudiante que cumplió el compromiso de estar en clase hoy y que cumplir los compromisos es una fortaleza muy valiosa.

Parte II Algo de ambos *(10 minutos)*

Propósito: los estudiantes identificarán sus propias fortalezas y debilidades.

1. Los estudiantes identifican sus fortalezas personales.

Distribuya copias nuevas de la hoja de actividades "Bingo". Pida a los estudiantes que vuelvan a leer cada casilla y que piensen si menciona una de sus fortalezas o características. De ser así, pídales que escriban su nombre en la casilla. Si no, pídales que pongan una X en la casilla.

Señáleles que han comenzado a identificar sus fortalezas personales. Deles tiempo para agregar casillas adicionales que indiquen otras fortalezas o habilidades que tengan en la parte inferior de la tabla.

2. Los estudiantes identifican sus debilidades personales.

Explique que incluso las personas más talentosas y respetadas tienen debilidades o áreas en las que no sobresalen. Comparta una debilidad suya con la clase: tal vez usted no tenga la mejor ortografía, no pueda seguir una melodía o tenga problemas para memorizar cosas. Escriba su ejemplo en la pizarra.

Invite voluntarios a dar ejemplos de sus debilidades personales. Escriba sus respuestas en la pizarra. Si los estudiantes tienen dificultad para ofrecer ejemplos, dígales que consulten las casillas que dejaron en blanco en la segunda hoja de actividades del "Bingo". La lista de debilidades debe incluir solo algunos ejemplos.

Diga a los estudiantes que usen el reverso de su hoja de actividades para enumerar algunas de sus debilidades.

Parte III Haz que trabajen para ti *(5 minutos)*

Propósito: los estudiantes identifican formas de usar las debilidades para su beneficio.

1. Los estudiantes exploran cómo convertir las debilidades en fortalezas.

Recurra a la lista en la pizarra y desafíe a los estudiantes a transformar estas debilidades en fortalezas. Ejemplifique el proceso de pensamiento usando primero su propio ejemplo. Por ejemplo, podría decir: "Tengo mala ortografía, así que tengo que revisar cuidadosamente lo que escribo. Pero cuando reviso, generalmente, también encuentro otros errores. Esto hace que mi redacción sea aún mejor de lo que podría ser si tuviera buena ortografía".

Asegúrese de que los estudiantes comprendan la técnica de cambiar sus actitudes para transformar una debilidad en una fortaleza. Explique que esta técnica les será útil durante toda su vida. Brinde ejemplos de situaciones en las que transformar una debilidad en una fortaleza es especialmente útil (por ejemplo, cuando alguien se burla de ellos: durante una entrevista).

2. Los estudiantes continúan compartiendo sus ideas en grupos pequeños.

Aliéntelos a pensar en formas en que una de las debilidades enumeradas en la pizarra se puede replantear como una fortaleza. Si no pueden transformar una debilidad razonablemente, centre el análisis en identificar formas de superarla.

Cuando la sesión de lluvia de ideas se haya completado, divida la clase en grupos de cuatro o cinco. Explique que, dentro de cada grupo, los estudiantes deben pensar en formas de transformar las debilidades que cada estudiante haya enumerado en el reverso de su hoja de actividades. Recuérdeles que, si no pueden encontrar formas de transformar una debilidad en una fortaleza, deben pensar en formas de superarla.

Sugiera que cada grupo designe a un voluntario para que tome notas sobre las estrategias creadas para abordar sus debilidades personales.

3. Los estudiantes comparten sus estrategias.

Invite a un voluntario de cada grupo a compartir algunas estrategias que el grupo desarrolló. Asegúrese de reafirmar los esfuerzos de los estudiantes y de alentar a que se apoyen las ideas de otros estudiantes.

Concluya el análisis señalando que saber en qué cosas uno no es bueno es en realidad una verdadera fortaleza. Las personas exitosas se centran en hacer lo que mejor saben hacer y se aseguran de trabajar con otras personas que son fuertes en las áreas en las que ellos son débiles. De esa manera, cada uno está haciendo lo que mejor sabe hacer.

Dé ejemplos de esta estrategia, como los siguientes:

- Los actores a menudo trabajan con asesores comerciales a quienes les pagan para administrar sus finanzas de manera eficiente.
- Los deportistas trabajan con entrenadores que tienen talento para elaborar estrategias.
- Los médicos se especializan en un área en particular y trabajan con otros especialistas para tratar a los pacientes de la manera más efectiva.

Conclusión *(2 minutos)*

Pregunte a los estudiantes si este proceso fue fácil o difícil. Pídales que nombren algunas de las fortalezas de sus compañeros de clase. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Todas las personas tienen fortalezas. Es importante que identifiquen sus propias fortalezas para que puedan concentrarse en usarlas.
- Todas las personas también tienen debilidades. Es importante que identifiquen sus debilidades para que puedan crear estrategias para superarlas o usarlas para su beneficio.
- Las personas exitosas y respetadas siempre pueden identificar tanto sus fortalezas como sus debilidades. Esto es lo que les permite centrarse en hacer lo que mejor saben hacer y en trabajar con otras personas que tienen fortalezas en las áreas en las que ellos son débiles.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué es importante ser consciente de nuestras propias fortalezas?
2. Enumera tres de tus fortalezas personales (o tres cosas en las que eres bueno).
3. ¿De qué manera puedes convertir una debilidad en una fortaleza?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Una vez que conocemos nuestras debilidades, dejan de hacernos daño". -Georg C. Lichtenberg

Haga que los estudiantes reescriban este fragmento de sabiduría con sus propias palabras, como si se lo pasaran a un amigo o compañero de clase.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que algún voluntario que se destaque en saltar la cuerda "interprete" el poema "Saltar con dos sogas" (hoja de actividades n.º 3) para la clase.

Ayude a los estudiantes a usar sus cartones de bingo para dividir la clase en otros grupos de expertos. Pida a cada grupo que escriba e interprete un poema, un canto o una ovación para celebrar su área de especialización.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban un argumento de venta de un minuto o un anuncio de búsqueda (100 palabras o menos) que describa sus habilidades, intereses y experiencias. Recuerde a los estudiantes que usen un lenguaje animado y positivo.

Pida a los estudiantes que compartan sus primeros borradores con un compañero para recibir comentarios antes de presentar sus argumentos/anuncios a la clase.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes creen tarjetas de presentación en una computadora y elijan un logotipo y un eslogan que caractericen sus fortalezas. (Especifique con antelación si está bien que incluyan números de teléfono/correos electrónicos).

Pida a los estudiantes que compartan su trabajo en grupos pequeños mediante la explicación de sus elecciones de palabras y diseños.

Tarea

Haga que los estudiantes entrevisten a un adulto que admiran sobre algo que consideran una debilidad y cómo lo han compensado o utilizado como una ventaja. Pida a los estudiantes que resuman sus hallazgos en un párrafo.

Pida a la clase que debata lo que han aprendido. Cree un cuadro de estrategias para compensar las debilidades.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean Freak the Mighty, de Rodman Philbrick o vean la película basada en la novela (The Mighty).

Analice la relación entre los personajes principales: Max, de gran tamaño—y discapacitado para el aprendizaje, y Kevin, el genio físicamente discapacitado. Pida a los estudiantes que enumeren las fortalezas de cada joven y que describan cómo se ayudaron mutuamente a compensar sus respectivas debilidades.

SALTAR CON DOS SOGAS

POR LINDAMICHELLEBARON

Podemos saltar con dos sogas,
y convertir los saltos en baile.
Nuestros pasos son serios.
No se nos ocurren de casualidad.

Algunos creen que saltar es un juego.
Saltar a la soga es más que eso.
Míranos dar vueltas, rápidas y ágiles,
acróbatas saltarines en la acera.

Podemos saltar con dos sogas bailando,
Podemos saltar con dos sogas cantando.
Podemos saltar con dos sogas y hacer lo que queramos.

Doble diez, veinte, treinta...
sigue contando al ritmo.
¿Quieres vernos equivocarnos? Si fuera tú,
esperaría sentado.

De The Sun Is On por Lindamichellebaron. Reimpreso con la autorización de la autora

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

BINGO

Bueno en matemáticas	Siempre trabaja duro	Le gusta participar en actividades	Puede organizar cualquier cosa	Puede escribir código de programación
Habla más de un idioma	Cuenta historias y chistes geniales	Tiene buena ortografía	Juega un deporte en equipo	Le gusta leer
Sabe nadar	Puede tocar un instrumento musical	ESPACIO LIBRE	Tiene buena memoria	Es bueno para construir o hacer cosas
Le gusta hacer tablas y gráficos	Le gusta averiguar cómo funcionan las cosas	Le gusta escribir	Le gusta participar en obras	Le gusta ayudar a los demás
Es buen cocinero	Tiene un diario personal	Le gusta diseñar carteles y murales	Es buen artista	Baila bien

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

MANTENERSE SALUDABLE

3
LECCIÓN

AGENDA

- SESIÓN 1
  - Actividad inicial
  - Progreso
  - Generar energía
- SESIÓN 2
  - Revisión
  - Generar más energía
  - ¡Actúa!
  - Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que la alimentación, el descanso y el ejercicio afectan sus esfuerzos para lograr una meta.

Los estudiantes analizarán cómo una alimentación equilibrada afecta su salud y bienestar.

Los estudiantes analizarán cómo el ejercicio y el descanso afectan su salud y bienestar.

Los estudiantes crearán planes semanales para comer bien, dormir regularmente y hacer ejercicio.

Materiales necesarios

- Sesión 1: Una copia de la hoja de actividades "Progreso (A)" y "Progreso (B)" cortada en cuadrados para un total de 32 cuadrados (Parte I)
- Sesión 1: Una gorra, un sombrero o una cesta pequeña para sostener los cuadrados (Parte I)
- Sesión 1: Una copia de la hoja de actividades "Mi plato" para cada estudiante (Parte II)
- Sesión 2: Una copia de la hoja de actividades "Mi plan de acción" para cada estudiante (Parte III)

SESIÓN 1

Actividad inicial *(4 minutos)*

Presente el siguiente escenario:

> Sammy compró un auto. Es un auto caro, muy bien hecho, una máquina de primera línea. Sammy dice que el auto funciona tan bien que no necesita ningún cuidado. Nunca lo lava, no le pone aceite y trata de llevarlo a todas partes sin cargarle gasolina. Cuando sí le carga gasolina, compra la marca más barata, por lo que el auto funciona bien durante algunas millas, pero con el tiempo, la suciedad de la gasolina barata comienza a acumularse en el motor.

Pregunte: "¿Qué creen que sucederá con el auto?". (*Se romperá*).

Diga: "Un auto es una máquina, y sin el cuidado adecuado, la máquina se rompe. ¿Qué creen que sucede cuando la máquina está bien cuidada?". (*Funciona bien*).

Diga a los estudiantes que el cuerpo humano funciona exactamente de la misma manera. Si lo cuidan bien, funcionará muy bien durante mucho tiempo. Si no, se descompone.

Explique que, en la sesión de hoy, aprenderán cómo mantener sus cuerpos funcionando bien.

Parte I Progreso *(30 minutos)*

Propósito: los estudiantes identifican cómo la alimentación, el descanso y el ejercicio afectan sus esfuerzos para lograr una meta.

1. Los estudiantes participan en un juego que enfatiza la importancia de una vida saludable.

Antes de la clase, corte las dos hojas de actividades "Progreso" en cuadrados individuales. Coloque todos los cuadrados en una gorra o una canasta y mézclelos. Si tiene más de 32 estudiantes, pida a algunos que lo ayuden distribuyendo o recolectando los cuadrados, o trabajando juntos como un equipo de observación. Los equipos de observación pueden seguir el progreso, controlar el tiempo y, en general, actuar como árbitros.

Camine de una pared del salón a la pared opuesta, contando sus pasos para determinar cuántos se necesitan para cruzar el salón. Decida en qué lado del aula desea que se alineen los estudiantes.

Explique que el objetivo del juego es que los estudiantes lleguen a la pared del otro lado del aula.

Dígales que se alineen contra una pared. Haga que elijan un cuadrado de la gorra o la canasta, que lean el cuadrado en voz alta y que den la cantidad de pasos indicados.

Una vez que cada alumno haya sacado y leído un cuadrado, dé las siguientes instrucciones:

- Levanten la mano si sacaron un cuadrado que decía que comieron galletas o una barra de chocolate o que bebieron refrescos o café. Todos aquellos con las manos levantadas ahora deben dar cinco pasos hacia atrás.
- Levanten la mano si sacaron un cuadrado que decía que se quedaron despiertos hasta tarde, independientemente del motivo. Todos aquellos con las manos levantadas ahora deben dar tres pasos hacia atrás.

Invite a los estudiantes a sacar otro cuadrado. Cuando se acaben los cuadrados, recójalos en la gorra y continúe el juego. Después de que todos los estudiantes hayan tenido un segundo turno, repita las instrucciones para dar pasos hacia atrás. Continúe de esta manera hasta que algunos o la mayoría hayan llegado al otro lado del aula.

2. Los estudiantes hacen observaciones sobre el juego.

Haga preguntas como las siguientes para ayudarlos a hacer observaciones sobre el juego:

- ¿Qué tipo de cosas ayudaron a las personas a cruzar el aula rápidamente? (*Les ayudó ingerir buenos alimentos, dormir toda la noche y hacer ejercicio*).
- ¿Qué tipo de cosas hicieron ir más lento a las personas? (*Fueron más lento porque comieron galletas y dulces, bebieron refrescos y café, se quedaron despiertos hasta tarde y se quedaron sentados viendo televisión*).
- ¿Por qué creen que estos comportamientos pueden impedir que las personas progresen en la vida real?

Explique que los alimentos con altos niveles de azúcar (como las galletas, los dulces y los refrescos) o la cafeína (como los refrescos y el café) brindan una explosión de energía que el cuerpo utiliza rápidamente. Cuando esto sucede, la persona siente una disminución de la energía y, en realidad, termina sintiéndose cansada y letárgica.

Pídales que den ejemplos de cómo el descanso y el ejercicio pueden afectar el nivel de energía, el estado de ánimo y el rendimiento de una persona.

Explique que comer y dormir bien, junto con la actividad física, son los factores que permiten que las personas se vean y se sientan lo mejor posible, ya que estas cosas generan energía.

Parte II Generar energía *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes aprenden qué constituye una alimentación equilibrada y cómo esto afecta su salud y bienestar.

1. Los estudiantes analizan los beneficios de una alimentación equilibrada.

Presente el concepto de alimentación equilibrada haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Los alimentos que consumen afectan su nivel de energía y su capacidad para hacer las cosas bien? (*Sí*).
- ¿Qué significa tener una alimentación equilibrada? (*Una alimentación equilibrada significa comer diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas*).
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de tener una alimentación equilibrada? (*Tener una alimentación equilibrada les permite pensar mejor; el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para funcionar y crecer, para que el cerebro pueda hacer su trabajo; los ayuda a lucir lo mejor posible; mantiene la piel saludable; fortalece el cabello y los huesos*).

2. Los estudiantes aprenden sobre los grupos de alimentos importantes.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plato". Pida a voluntarios que expliquen por qué creen que este gráfico tiene forma de plato. (*Los estudiantes deben mencionar que el diseño les muestra cómo deberían verse sus propias comidas*). Luego, analicen brevemente cada sección del gráfico:

- Granos: el pan, los cereales, el arroz y las pastas son alimentos ricos en proteínas y carbohidratos. Las proteínas y los carbohidratos son importantes para generar energía. La mitad de los granos que comemos deben ser enteros (por ejemplo, el pan integral).
- Frutas y verduras: las verduras y las frutas son ricas en vitaminas y nutrientes. Ayudan al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Las frutas también son una fuente de azúcar que da energía al cuerpo cuando se comen en pequeñas cantidades. Observen cuánto espacio ocupan estas dos secciones. Esto significa que la mitad de su plato debe estar lleno de frutas y verduras.
- Proteínas: las carnes, el pollo, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos son fuentes importantes de proteínas, que se consideran los componentes fundamentales del cuerpo.
- Lácteos: la pequeña taza azul sobre el plato representa productos lácteos libres de grasa y bajos en grasa, como el yogur, la leche y el queso, que tienen un alto contenido de vitaminas y un nutriente importante llamado calcio. El calcio ayuda a que los huesos, los dientes y las uñas crezcan fuertes. Debemos consumir, como mínimo, una taza de lácteos con cada comida. Aquellos que son intolerantes a la lactosa pueden consumir productos sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio.

Observen que los alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa no están en el plato. Es importante consumir estos alimentos con moderación, porque hacen que el cuerpo funcione más lento. Los alimentos azucarados incluyen refrescos y dulces. Los alimentos con alto contenido de grasas y aceites incluyen papas fritas de todo tipo, hamburguesas y pollo frito. Consumir demasiado de estos tipos de alimentos puede afectar la piel y el cuerpo de maneras poco saludables.

Señale que el propósito del gráfico "Mi plato" es mostrar qué tipos de alimentos debemos comer y, lo que es más importante, en qué cantidades. Seguir este gráfico asegura una alimentación equilibrada.

3. Los estudiantes reflexionan sobre los alimentos que consumen.

Pídales que enumeren en una hoja lo que comieron ayer en el desayuno, en el almuerzo y en la cena. También deben enumerar los bocadillos que hayan comido.

Pídales que comparen sus listas de alimentos con los que figuran en el gráfico "Mi plato" y que coloquen una marca de verificación en la categoría que le corresponda a cada alimento que hayan consumido.

Pídales que analicen sus marcas de verificación y determinen de qué grupos de alimentos consumieron demasiado y de cuáles necesitan consumir más. Aliéntelos a hacer anotaciones en cada sección del gráfico "Mi plato".

Dígales que guarden sus hojas de actividades para usarlas en la próxima clase.

SESIÓN 2

Parte I Revisión *(8 minutos)*

Muestre una copia de la hoja de actividades de "Mi plato" y pida a voluntarios que expliquen brevemente qué es y por qué es importante. (*El gráfico refleja una alimentación equilibrada porque muestra lo que debemos consumir en cada comida, incluidos los alimentos que se deben ingerir y sus cantidades*).

Recuérdeles lo siguiente:

- Los alimentos que consumen afectan sus niveles de energía y su capacidad para hacer las cosas bien.
- Los otros dos factores que pueden alterar sus niveles de energía y su capacidad para hacer las cosas bien son el ejercicio y el descanso.

Parte II Generar más energía *(20 minutos)*

Propósito: los estudiantes identifican cómo el ejercicio y el descanso afectan su salud y bienestar.

1. Los estudiantes analizan los beneficios del ejercicio.

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas sobre el ejercicio:

- ¿Qué provoca el ejercicio en el nivel de energía y en el flujo de oxígeno al cerebro? (El ejercicio aumenta la energía. Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo que hace que la mente trabaje con mayor eficiencia).
- ¿Qué hace el ejercicio por los tejidos y órganos del cuerpo, incluidos los músculos y los huesos? (El ejercicio fortalece los músculos, los huesos y otros tejidos y órganos).
- ¿El cuerpo funciona mejor si se usa más? (Sí. El cuerpo es como una máquina que funciona mejor cuanto más trabaja).
- ¿Han notado alguna vez que, si están enojados o molestos por algo, salir y hacer algo suele hacerlos sentir mejor? ¿Por qué creen que sucede esto? (El ejercicio libera la tensión y el estrés del cuerpo).

2. Los estudiantes comparten sus ideas para armar una lista de actividades físicas.

Comience un debate sobre el ejercicio y pida a los estudiantes que describan los tipos de ejercicio o actividades físicas que disfrutan. Enumere las respuestas en la pizarra. A medida que se enumeran más ejemplos, aliente a los estudiantes a ampliar su forma de pensar. Recuérdeles que el ejercicio no tiene que ser un deporte. Pueden subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, o caminar o andar en bicicleta en lugar de viajar en auto.

Explique que los jóvenes deberían hacer ejercicio durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana, ya sea caminar, correr, bailar, andar en patineta, etc.

Deje la lista de actividades en la pizarra. Los estudiantes la consultarán durante la actividad en la parte III de esta sesión.

Invite a los estudiantes a ponerse de pie y estirar. Guíelos en algunos ejercicios de flexión y estiramiento para que fluya el oxígeno y se libere la tensión y el estrés. Invite a los estudiantes a compartir algunos ejercicios que conozcan y guiar a la clase en esos ejercicios.

3. Los estudiantes reconocen la importancia del descanso.

Realice una encuesta rápida para determinar cuánto tiempo duermen cada noche la mayoría. Pida que levanten la mano los que duermen unas 10 horas cada noche, y luego los que duermen nueve, ocho, siete o seis horas. Si estas horas parecen representar a la mayor parte de la clase, haga la observación de que parece que la mayoría de los estudiantes duermen entre 6 y 10 horas por noche.

Señale que los jóvenes generalmente necesitan alrededor de 10 horas de sueño cada noche, pero esto puede variar de una persona a otra. Pídales que identifiquen técnicas para dormir bien por la noche. Aliéntelos a responder preguntas como las siguientes:

- ¿El cuerpo descansa cuando está digiriendo la comida? (*El cuerpo no puede descansar cuando está ocupado digiriendo alimentos. No coman mucho antes de irse a dormir*).
- ¿Es fácil o difícil conciliar el sueño cuando tienen muchas cosas en mente? (*Es difícil, por lo que deben relajarse antes de irse a dormir. Si tienen muchas cosas en mente, tómense el tiempo para escribir en su diario. Hagan lo que sea que los ayude a sentir que han hecho todo lo que pueden por hoy: mañana podrán hacer más.*)
- ¿La luz y el ruido estimulan la mente? (*La mente no podrá relajarse si continúan estimulándola: si la mente está despierta, también lo estará el cuerpo. Duerman en una habitación tranquila y oscura*).

4. Los estudiantes representan roles y reflexionan.

Pida a voluntarios que demuestren cómo actuarían en las siguientes situaciones si no durmieron lo suficiente la noche anterior. Lea cada situación y luego haga que un voluntario la actúe:

- Sal de la habitación y luego vuelve a entrar y toma asiento como si esta fuera tu última clase de un largo día escolar.
- El ascensor está fuera de servicio y debes subir por escaleras hasta el quinto piso.
- Tu madre o tu padre quiere que limpies tu habitación.

Después de cada representación, pida a los estudiantes que describan el nivel de energía, el estado de ánimo y el nivel de desempeño demostrado por el voluntario.

Señale que después de todo un día de trabajo en la escuela y en el hogar, y de actividades con amigos y familiares, nuestro cuerpo necesita tiempo para descansar y recuperarse. Esto es especialmente importante cuando nuestro cuerpo está pasando por períodos de cambio y crecimiento. Señale que, cuando una persona ha dormido poco, es más probable que esté irritable. Pregunte a los estudiantes si es más probable que se involucren en una discusión o en una pelea cuando están irritables.

Parte III ¡Actúa! *(20 minutos)*

Propósito: los estudiantes crean planes personales para comer bien, dormir regularmente y hacer ejercicio.

1. Los estudiantes crean planes de alimentación personalizados.

Haga que los estudiantes visiten www.eatthismuch.com e ingresen la información adecuada para crear sus propios planes de alimentación diarios personalizados. Haga que los estudiantes impriman sus resultados o tomen notas.

Cuando hayan terminado, distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plan de acción" y divida la clase en grupos de cuatro o cinco estudiantes. Explique que los estudiantes pasarán unos 10 minutos compartiendo sus ideas en grupos antes de trabajar individualmente para completar la hoja de actividades. Sugiera que los miembros de cada grupo hagan lo siguiente:

- Hagan listas de los alimentos que les gusta comer.
- Comparen sus listas con sus planes de alimentación diarios personalizados para ver cómo encajan sus comidas favoritas en los planes.
- Hagan una lista de las actividades físicas que les gusta hacer.
- Consulten la lista de actividades en la pizarra para obtener sugerencias.

2. Los estudiantes hacen planes de acción personales.

Dígales que completen sus copias de la hoja de actividades "Mi plan de acción". Sugiéralesescribir con lápiz para poder ajustar sus planes a medida que pase la semana. Aliéntelos a crearlistas de alimentos para el desayuno, el almuerzo y los bocadillos entre comidas para que puedanelegir los alimentos apropiados de las listas para cada comida. El objetivo es crear una alimentación equilibrada. Sugiérales dejar abiertos los menús de la cena y completarlos al final de cada día.

Recuérdeles que, si quieren tomar el mando, deben hacerse cargo. También recuérdeles que las elecciones diarias que hacen sobre la comida, el ejercicio y el descanso afectarán su capacidad de ser su mejor versión y de dar lo mejor de sí. Circule por el salón mientras los estudiantes trabajan, y ofrezca asistencia y aliento según sea necesario.

Conclusión *(2 minutos)*

Pregúnteles con qué frecuencia revisarán sus planes de acción. Haga que los estudiantes describan cómo llevar un estilo de vida saludable. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Cuando estamos saludables, nos vemos, sentimos, pensamos y funcionamos de forma óptima.
- Los alimentos que consumen afectan su nivel de energía y su salud.
- El ejercicio aumenta su energía, fortalece su cuerpo y alivia el estrés.
- El descanso es esencial para una buena salud. La cantidad de horas de sueño afecta su estado de ánimo, su nivel de energía y su rendimiento.

Evaluación del estudiante

SESIÓN 1

1. Enumera tres razones por las que es una buena idea evitar comer alimentos con demasiada cafeína o azúcar.
2. ¿Cuáles son los cinco grupos de alimentos? ¿Qué le aporta cada grupo de alimentos al cuerpo?
3. ¿Qué significa tener una alimentación equilibrada? ¿Por qué es importante tener una dieta equilibrada?

SESIÓN 2

1. Enumera tres efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud.
2. Además de practicar un deporte, enumera cuatro maneras en que puedes realizar actividadfísica.
3. Enumera tres resultados de no dormir lo suficiente.
4. Enumera tres cosas que puedes hacer para ayudarte a dormir bien.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Dime lo que comes y te diré quién eres". -Jean Anthelme Brillat-Savarin

Pida a los estudiantes que se dibujen a sí mismos como si literalmente parecieran ser lo que comen.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Durante una semana, pida a los estudiantes que lleven un registro de la cantidad de ejercicio que hacen cada día, la cantidad de horas que duermen cada noche y los tipos de alimentos que comen. Pídales que creen gráficos que muestren esta información.

Haga que los estudiantes comparen sus gráficos de barras con sus diarios personales para buscar correlaciones entre el rendimiento y los hábitos de salud.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que lleven un diario durante una semana. Este diario debe incluir entradas sobre la escuela, los amigos o el hogar. Los estudiantes también deben anotar si cada día fue bueno o malo.

Pida a los estudiantes que comparen sus entradas con sus gráficos de ejercicio, sueño y dieta. Analicen las correlaciones como grupo.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes preparen un plato saludable que sea el favorito de la familia o que refleje su herencia cultural. Pídales que traigan los platos para compartir con la clase.

Pida a los estudiantes que escriban recetas en una computadora y las organicen por grupo de alimentos para crear un libro de recetas para la clase.

Tarea

Haga que los estudiantes investiguen varias formas de ejercicio. Deben incluir ejercicios no competitivos de otras culturas, como yoga y taichí.

Pida a los estudiantes que compartan su investigación con la clase, enseñen un nuevo ejercicio o proporcionen información sobre los programas deportivos extracurriculares.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean la página 122 de Jump Starters, de Linda Nason McElherne. Pida a los estudiantes que conviertan una parte de sus planes de acción en una quintilla (poema de cinco versos).

Haga que los estudiantes compartan sus poemas en grupos pequeños.

PROGRESO (A)

Bebí un refresco cola/gaseosa **5 pasos**	Comí patatas fritas **2 pasos**	Tomé una bebida energizante **5 pasos**	Comí galletas **4 pasos**
Comí judías verdes **7 pasos**	Comí arroz y frijoles **12 pasos**	Comí mantequilla de maní y jalea **9 pasos**	Bebí jugo de naranja **7 pasos**
Comí un sándwich de jamón y queso **9 pasos**	Comí una manzana **7 pasos**	Bebí un vaso de leche **8 pasos**	Comí pan integral **7 pasos**
Comí una papa al horno **8 pasos**	Tomé un tazón de sopa de verduras **11 pasos**	Tomé helado **4 pasos**	Comí una banana **7 pasos**

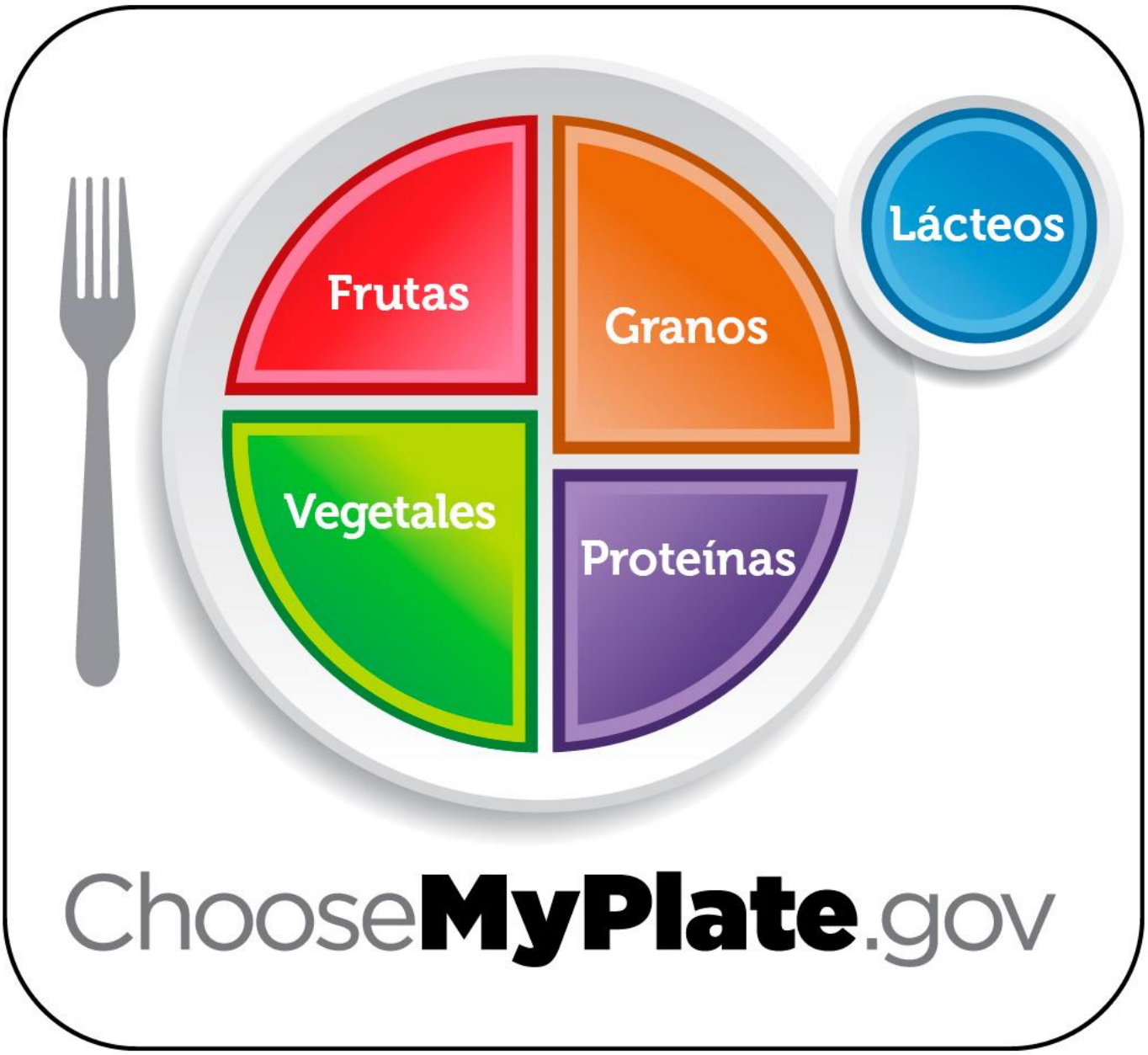
© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

PROGRESO (B)

Me quedé hasta tarde jugando videojuegos **5 pasos**	Anduve en bicicleta después de la escuela **8 pasos**	Miré televisión después de la escuela **0 pasos**	Me acosté temprano **10 pasos**
Jugué un juego afuera **10 pasos**	Me quedé hasta tarde haciendo tarea **5 pasos**	Corrí una milla **8 pasos**	Me quedé hasta tarde hablando por teléfono **5 pasos**
Hice la tarea apenas llegué de la escuela **10 pasos**	Caminé en lugar de ir en auto **8 pasos**	Me quedé despierto/a hasta tarde sin ningún motivo **5 pasos**	Junté hojas con un rastrillo **8 pasos**
Comí brócoli **8 pasos**	Comí una cena equilibrada **10 pasos**	Comí una barra de chocolate **3 pasos**	Comí una hamburguesa **5 pasos**

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

Mi plato



© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

MI PLAN DE ACCIÓN

Desayuno

Cereal, leche, banana, jugo de naranja	Lunes
	Martes
	Miércoles
	Jueves
	Viernes
	Sábado
	Domingo

Hora a la que me levanto: _____

Hora a la que me voy a dormir: _____

Cena

	Lunes
	Martes
	Miércoles
	Jueves
	Viernes
	Sábado
	Domingo

Bocadillos

Almuerzo

	Lunes
	Martes
	Miércoles
	Jueves
	Viernes
	Sábado
	Domingo

Ejercicio

	Lunes
	Martes
	Miércoles
	Jueves
	Viernes
	Sábado
	Domingo

OVERCOMING OBSTACLES®

overcomingobstacles.org

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

ACLARACIÓN DE VALORES

4
LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- Esto o aquello
- Cuadrados valiosos
- Ser fiel a uno mismo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán cómo sus valores influyen en las decisiones que toman.

Los estudiantes identificarán las personas, las posesiones, las actividades y los planes futuros que valoran.

Los estudiantes demostrarán cómo sus valores influyen en su toma de decisiones.

Materiales necesarios

- Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Misión a Marte" (Parte II)
- Una tarjeta para representar un escenario para cada grupo de tres a cuatro estudiantes (Parte III)

Actividad inicial *(3 minutos)*

Con sensación de urgencia, diga a los estudiantes que tienen 30 segundos para elegir una persona y una posesión que se llevarían a una isla desierta. Pueden asumir que sus necesidades básicas, como comida, agua y refugio serán satisfechas.

Cuando hayan transcurrido 30 segundos, pregunte a voluntarios qué persona y qué posesión eligieron. Aliente a los estudiantes a explicar por qué tomaron esas decisiones en particular.

Después de que los voluntarios hayan respondido, explique que personas diferentes valoran cosas diferentes. Dígales que saber lo que valoran los ayudará a tomar decisiones y hacer planes con los que se sientan cómodos.

Dígales que hoy van a pasar un tiempo identificando lo que valoran.

Parte I Esto o aquello *(5 minutos)*

Propósito: los estudiantes analizan cómo sus valores influyen en las decisiones que toman.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones.

Explíqueles que les presentará una serie de opciones. Dependiendo de qué elijan y a dónde apunte usted, los estudiantes deberán ponerse de pie o permanecer sentados. Demuestre cómo funcionará esto diciendo: "Por ejemplo, les preguntaré si prefieren tener X (señale hacia arriba, es decir, ponerse de pie) o Y (señale hacia abajo, es decir, permanecer sentado)".

2. Los estudiantes participan en un juego que involucra elecciones.

Haga a los estudiantes una serie de preguntas como la siguiente, comenzando con elecciones simples y pasando a las más difíciles:

- ¿Prefieren usar ropa con estampados o sin estampados?
- ¿Prefieren estar en el escenario o ser parte del público?
- ¿Prefieren ser atletas o artistas?
- ¿Prefieren pasar tiempo con su familia o con sus amigos?
- ¿Prefieren hacer algo con otros o trabajar en algo solos?
- ¿Prefieren estar sanos, pero ser pobres, o tener una enfermedad terminal, pero ser muy ricos?

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus elecciones.

Pregúnteles si pensaron que las opciones se volvían más difíciles hacia el final. Invite voluntarios a dar ejemplos de elecciones que les resultaron difíciles de hacer. Aliéntelos a explicar por qué estas elecciones fueron difíciles y describir cómo finalmente tomaron una decisión.

Señale que las personas toman decisiones todos los días. Muchas decisiones son fáciles de tomar y parecen no tener importancia. Pero a veces las decisiones son más difíciles y requieren mayor consideración. Explique que lo que es importante para nosotros o lo que valoramos influye en las decisiones y elecciones que tomamos.

Diga a los estudiantes que, por este motivo, es necesario que cada persona sepa lo que considera importante. Saber lo que valoramos nos permite tomar decisiones con las que nos sentimos cómodos.

Parte II Cuadrados valiosos *(30 minutos)*

Propósito: los estudiantes identifican personas, posesiones, actividades y planes futuros que valoran.

1. Los estudiantes identifican las personas, lugares y cosas que son importantes para ellos.

Entregue a cada estudiante una hoja de papel. Demuestre cómo doblar, plegar y cortar el papel para formar 16 cuadrados. Primero, doblen el papel por la mitad de arriba hacia abajo y pliéguenlo. Ahora, dóblenlo y pliéguenlo de lado a lado. Luego, dóblenlo y pliéguenlo otra vez, de arriba hacia abajo y, finalmente, de lado a lado. Desdoblen el papel y usen una regla o el costado de su escritorio para rasgar a lo largo de las líneas del pliegue.

Usando los 16 cuadrados, los estudiantes deben escribir una o dos palabras para identificar lo siguiente:

- Sus tres actividades favoritas.
- Cinco personas importantes en su vida.
- Tres objetivos que tienen para el futuro.
- Sus tres posesiones favoritas.
- Dos cosas que les gustaría tener algún día.

Cada persona, cosa, actividad u objetivo debe escribirse en un cuadrado diferente.

Dígales que mantengan los cuadrados en pilas separadas en sus escritorios, pero que agrupen las posesiones en una sola pila. En otras palabras, deben tener cuatro pilas: actividades, personas, sueños y posesiones.

2. Los estudiantes escuchan una historia imaginaria e identifican a quién y qué valoran más.

Explíqueles que va a leer una historia. Después de leer cada parte de la historia, deberán tomar una decisión. Tendrán de 10 a 15 segundos para tomar la decisión. Todas las decisiones son definitivas. Los cuadrados descartados se deben abollar o romper.

Lea a los estudiantes la hoja de actividades "Misión a Marte" en voz alta. Después de cada parte, haga una pausa de 10 o 15 segundos antes de anunciar que se acabó el tiempo.

Luego, continúe leyendo la historia.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus decisiones.

Aliéntelos a pensar y evaluar las decisiones que tomaron preguntándoles lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron con las decisiones que tomaron? ¿Por qué?
- ¿Cuáles fueron las más difíciles?
- ¿Habría sido más fácil si alguien más hubiera tomado las decisiones por ustedes? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿A alguien le sorprendió los cuadrados que les quedaron al final? ¿Estos cuadrados reflejan lo que es realmente importante para ustedes?
- Si volvieran a jugar, ¿elegirían tener cuadrados diferentes al final? Levanten la mano si lo harían.
- Si volvieran a jugar, ¿cambiarían algunas de las cosas que escribieron en sus cuadrados? Levanten la mano si lo harían.

Termine esta actividad explicando que todos valoramos personas y cosas distintas por diferentes razones: cada persona vive acorde a reglas personales distintas. Dígales que, si bien es importante respetar los valores y las reglas de los demás, es difícil ser la persona que quieres ser y respetarte a ti mismo si no vives según tus propios valores y reglas.

Parte III Ser fiel a uno mismo *(10 minutos)*

Propósito: los estudiantes demuestran cómo sus valores influyen en su toma de decisiones.

1. Los estudiantes representan roles en grupos pequeños.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Explique que cada grupo representará una situación que involucre la presión de los compañeros. Dígales que cada grupo debe seleccionar una persona para que interprete al personaje principal. El resto del grupo intentará convencer al personaje principal de que haga algo que no quiere hacer.

Entregue a cada grupo una tarjeta con uno de los siguientes escenarios:

- A Amy le encanta jugar al baloncesto. Dos días antes de un gran partido, sus amigos intentan convencerla de que falte a la práctica y vaya a ver una nueva película popular.
- Darien hizo planes para salir con su mejor amigo. Los otros amigos de Darien quieren que deje plantado a su mejor amigo y salga con ellos.
- La posesión favorita de Serena es una tableta que le dio su hermano mayor. Tiene esta frase grabada: "¡La mejor hermana de todas!". Sus amigos quieren que cambie la tableta por el último modelo.
- Alan sueña con estar en el cuadro de honor. Sus amigos intentan convencerlo de que estudiar no es importante.

Diga a los estudiantes que tienen cinco minutos para trabajar. Circule entre los grupos, escuchando y observando mientras los estudiantes representan sus escenarios.

2. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Pregunte a los estudiantes que interpretaron un personaje principal si fue difícil no dejarse influenciar por sus compañeros de clase. A medida que respondan, pregúnteles si preferirían haber estado del otro lado de la representación de roles. Invite a otros estudiantes a describir cómo se sintieron al tratar de convencer a los personajes principales de hacer algo que no querían hacer.

Reconozca que ser fiel a uno mismo no siempre es fácil. Explique que cuando se tiene una comprensión clara de lo que uno valora, se vuelve más fácil ser fiel a uno mismo. Dígales que este programa los ayudará a aprender más sobre sus valores y metas, y que les dará práctica para ser fieles a sí mismos.

Conclusión *(2 minutos)*

Pídales que definan "valores". Pídales que describan cómo sus valores afectan la forma en que eligen vivir su vida. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Las cosas que valoran influyen en todo lo que hacen.
- Decidan qué valoran y tomen decisiones basadas en ello.
- Sean respetuosos con lo que otros valoran, pero siempre tomen sus propias decisiones.
- Las decisiones pueden ser difíciles, pero si se mantienen fieles a ustedes mismos y a lo que valoran, se sentirán bien con lo que decidan.

Evaluación del estudiante

1. Define "valores personales".
2. ¿Por qué alguien tomaría una decisión que va en contra de sus valores? ¿Qué problemas podría causar esto?
3. Describe una decisión que hayas tomado en tu vida y explica de qué manera esta decisión se relaciona con tus valores personales.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Las mejores cosas de la vida no son cosas". -Art Buchwald

Pregunte a los estudiantes si están de acuerdo o en desacuerdo con esta cita. Como clase, analicen cómo valorar solo los bienes materiales conduce a una vida infeliz.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que traigan un objeto que sea importante para ellos. Anímelos a pensar en objetos que revelen algo sobre ellos mismos.

Haga que los estudiantes expliquen la importancia de sus objetos en pequeños grupos. Con toda la clase, clasifique los objetos que los estudiantes valoran (p. ej., posesiones, relaciones familiares).

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban una carta a alguien a quien valoren (p. ej., un amigo, un familiar, una figura pública) y le digan a esta persona lo que significa para ellos.

Haga que los estudiantes debatan por qué estas personas son importantes para ellos.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que usen Internet para localizar las declaraciones de misión de varias corporaciones y organizaciones. Es posible que desee asignar algunas conocidas (p. ej., Girl Scouts, McDonald's, la NBA).

Haga que los estudiantes analicen las diferentes declaraciones de misión y generen una lista de valores de la empresa. ¿Qué similitudes se encuentran? ¿Todas las empresas se mantienen fieles a sus declaraciones de misión?

Tarea

Distribuya la hoja de actividades "Misión a Marte" y pida a los estudiantes que jueguen el juego nuevamente, una vez con un compañero y otra vez con alguien que no sea de la clase.

Pida a los estudiantes que compartan sus observaciones con la clase. ¿Cambiaron los resultados la segunda vez? ¿Cómo se compararon las respuestas de sus amigos y familiares con las suyas? ¿Se sorprendieron por algo que observaron?

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "Raymond's Run", una historia corta de Toni Cade Bambara impresa en America Street: A Multicultural Anthology of Stories.

Pida a los estudiantes que analicen los valores de Hazel. ¿Cómo se comparan sus valores con los de ellos?

MISIÓN A MARTE

1. Te has ofrecido como voluntario para participar de un entrenamiento para viajar al espacio y formar parte de un esfuerzo para hacer que Marte sea habitable. Tendrás que cambiar de forma drástica tu rutina diaria para comenzar con el entrenamiento para la misión. Tienes que abandonar una de tus actividades favoritas para prepararte.

2. Debido a la misión, estarás alejado de tu vida normal por un tiempo. Tendrás que abandonar una de tus metas.

3. En la nave espacial que te llevará a Marte hay espacio limitado. Tendrás que abandonar una de tus posesiones.

4. Los ingenieros han rediseñado la nave espacial para hacerla más segura, pero ahora hay menos espacio adicional. Tienes que dejar otra de tus posesiones.

5. Te informan que, para poder aprovechar la misión, estarán en Marte por más tiempo y, para esto, deben realizar más entrenamiento. Perderás una de tus metas, una actividad y algo que te gustaría tener algún día. Y debido a lo ocupado que estás ahora, dos personas importantes desaparecen de tu vida porque ya no puedes sostener tus relaciones con facilidad.

6. A medida que incrementa el estrés por la misión que se aproxima, ahora te resulta incluso más difícil tener tiempo para las personas que te importan. Descarta dos recuadros que contengan personas importantes.

7. Cuando te preparas para embarcar, se hace cada vez más evidente que la misión ocupará décadas de tu vida. Debes descartar cuatro más de los recuadros sobrantes. ¿Cuáles?

8. Has regresado de la misión y vivirás el resto de tu vida solamente con esta persona, posesión, meta o actividad.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

EVITAR LOS ESTEREOTIPOS

5
LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- No todos son exactamente iguales
- Lo que logran los estereotipos
- Cómo hacer las cosas bien
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definen "estereotipar".

Los estudiantes analizan los efectos de aplicar estereotipos a las personas.

Los estudiantes identifican maneras de evitar estereotipar a otros.

Materiales necesarios

- Lápiz y una ficha para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Percepciones" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial *(3 minutos)*

Comience la clase sosteniendo casualmente un borrador de pizarra mientras les pide a los estudiantes que levanten la mano si están de acuerdo con esta afirmación: "Los borradores son [diga el color del borrador que está sosteniendo]". Pida a los estudiantes que no tienen la mano levantada que expliquen por qué no están de acuerdo con la afirmación. Guíelos para que lleguen a la conclusión de que no todos los borradores se usan para borrar pizarras. Algunos se utilizan para borrar las marcas de lápiz en el papel. Estos borradores están hechos de un material diferente y vienen en muchos colores.

Diga: "Su respuesta dependió del tipo de borrador al que pensaron que yo me refería: dependió de su percepción de lo que es un borrador. Influí en su percepción sosteniendo un borrador de pizarra. Hoy, vamos a hablar sobre las percepciones que tenemos de los demás y cómo se forman".

Parte I No todos son exactamente iguales *(10 minutos)*

Propósito: los estudiantes piensan en una analogía para comprender el concepto de estereotipo.

1. Los estudiantes describen un objeto cotidiano.

Invítelos a que describan un lápiz. (Puede elegir otro objeto cotidiano, como una manzana, una banana, una carpeta o un cuaderno). Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. Concéntrese en palabras y frases descriptivas generales, como "largo", "delgado", "tiene una punta de grafito en un extremo", "una goma en el otro extremo", y así sucesivamente. Si los estudiantes describen características específicas, como el color o el material, anótelas también.

2. Los estudiantes cuestionan sus descripciones.

Pídales que levanten sus propios lápices. Elija uno distintivo, como un lápiz mecánico, y pídale al alumno que lo sostiene que se ponga de pie y se lo muestre a todos. Pregunte si este lápiz se ajusta a la descripción de la pizarra o si se debe agregar o cambiar algo para que la descripción sea más exacta.

Siga este mismo procedimiento con otros lápices que difieren de la descripción de alguna manera. Cuando haya hecho esto varias veces, invite a los estudiantes a sacar conclusiones sobre este ejercicio. Afirme respuestas que señalen lo siguiente:

- Obviamente, hay muchos tipos diferentes de lápices.
- Es difícil encontrar una descripción que cubra las características individuales de cada lápiz.

3. Los estudiantes reconocen el concepto de estereotipo.

Reafirme que a medida que se dispuso de más ejemplos e información, la clase reconoció que había muchas diferencias entre los miembros individuales del mismo grupo. Eso hizo que fuera difícil encontrar una descripción o definición que se ajustara a todos.

Pídales que desarrollen una descripción que podría incluir todos los lápices. Luego, enfatice que ellos tuvieron que elaborar una lista muy amplia y general de cosas que no incluían las características específicas o individuales de cada miembro del grupo. Dígales que tal descripción o definición es un ejemplo de estereotipo.

Parte II Lo que logran los estereotipos *(25 minutos)*

Propósito: los estudiantes confrontan y disipan los estereotipos sobre varios grupos de personas.

1. Los estudiantes examinan los estereotipos.

Dé a cada estudiante un bolígrafo y una tarjeta. Pídales que creen una lista de al menos tres estereotipos que hayan leído, escuchado o visto sobre varios grupos de personas. Hágales saber que sus tarjetas permanecerán en el anonimato y que no tienen que estar de acuerdo con los estereotipos que escriban. Recuérdeles que utilicen un lenguaje apropiado.

Pídales que escriban los estereotipos en sus tarjetas en el siguiente formato: "He oído que [grupo de personas] son todos [estereotipo]".

Pídales sus tarjetas una vez que hayan completado sus listas. Recoja y mezcle las fichas: luego, distribuya aleatoriamente una a cada estudiante.

Deles unos minutos para leer sus nuevas tarjetas en silencio.

Si bien este es un tema serio y delicado, espere que la clase se ría cuando sea apropiado, así como que experimente los diversos sentimientos y sufrimientos que estos estereotipos pueden provocar en las personas.

Pídales que se turnen para leer los estereotipos en voz alta a la clase.

2. Los estudiantes identifican las etiquetas como estereotipos.

Cuando hayan terminado de leer sus tarjetas, pregunte lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron respecto a los estereotipos que leímos?
- ¿Creen que los estereotipos que leímos son ciertos?
- ¿Creen que algunas personas se tratan de manera diferente debido a estereotipos como estos?

Señale que usar etiquetas para referirse a alguien puede ser peligroso, porque en realidad no está respondiendo a la persona, solo está respondiendo a una etiqueta o un estereotipo.

Explique que los estereotipos resultan de tratar de comprender un mundo muy complejo centrándose en las similitudes generales entre las personas, como la descripción de los lápices en la clase. Los estereotipos causan problemas porque nos hacen pasar por alto las diferencias entre las personas.

3. Los estudiantes reconocen los problemas de los estereotipos.

Pídales que levanten la mano si alguna vez han sido tratados de cierta manera debido a un estereotipo. Luego, pida que levanten la mano las personas que hayan tratado a otra persona de cierta manera debido a un estereotipo. Haga una breve pausa antes de hacer los siguientes comentarios:

- Las personas a veces usan estereotipos para juzgar a otra persona sin saber quién es realmente.
- Creer en los estereotipos engaña a las personas haciéndolas pensar que saben cómo es otra persona solo porque luce de cierta manera, hace tal cosa o sale con ciertas personas.
- Los estereotipos también pueden impedir que las personas formen una opinión precisa, ya que no se toman el tiempo para conocer los hechos.

4. Los estudiantes encuentran maneras de evitar los estereotipos.

Desafíe a los estudiantes a ofrecer sugerencias que puedan ayudarnos a evitar encasillar a los demás en un estereotipo. Aliéntelos a crear una lista de sugerencias, como las siguientes:

- No hay que juzgar a una persona ni una situación hasta tener los hechos.
- Hay que centrarse en las personas, sus fortalezas e intereses.
- Debemos hacer un esfuerzo por conocer a otras personas y dejar que nos conozcan.
- Recuerden que, si creen que conocen a alguien porque encaja en una categoría o descripción general, es posible que estén encasillando a la persona en un estereotipo. Todos somos únicos, incluso si tenemos mucho en común con un grupo más grande.

Desafíe a los estudiantes a ofrecer sugerencias sobre cómo evitar que nos encasillen en un estereotipo. Aliéntelos a crear una lista de sugerencias, como las siguientes:

- Concéntrense en sus fortalezas e intereses, y logren que sobresalgan para que sean lo que las personas noten de ustedes.
- Ofrezcan información sobre ustedes mismos.
- Ofrézcanse para hacer cosas o hablar con personas que no conocen muy bien.

Parte III Cómo hacer las cosas bien *(10 minutos)*

Propósito: los estudiantes analizan la importancia de recopilar información antes de juzgar a las personas.

1. Prepare la actividad.

Divida la clase en grupos de cuatro. Pida a cada grupo de estudiantes que se organicen en orden alfabético por sus nombres. El estudiante cuyo nombre se acerque más a la letra A será el líder del grupo.

2. Los estudiantes escriben sus percepciones.

Explique que todos los estudiantes deben escribir un dato sobre sí mismos en una hoja de papel y entregársela al líder. Adviértales que escriban algo sobre sí mismos que se sientan cómodos compartiendo con el grupo.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Percepciones". Explique que el líder de cada grupo leerá en voz alta los datos uno por uno, mientras que el resto del grupo usa la hoja de trabajo para escribir sus conjeturas sobre a qué compañero de clase se refiere ese dato.

3. Los estudiantes revisan sus percepciones.

Pida a los líderes del grupo que lean los datos nuevamente. Esta vez, los estudiantes deben indicar qué datos presentaron. Luego, los estudiantes pueden completar sus hojas de actividades.

Cuando hayan completado sus hojas de actividades, facilite un debate general sobre la precisión de las percepciones de los estudiantes. Para fomentar el debate, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Relacionaron los datos con sus compañeros de clase correctamente?
- ¿Cómo se sintieron cuando adivinaron incorrectamente?
- ¿Cómo se sintieron cuando alguien adivinó incorrectamente sobre ustedes?
- ¿Pueden pensar en una situación en la que adivinar incorrectamente podría ser vergonzoso?
- ¿Alguien respondió "no sé" para la persona descrita?

Señale que, a menos que realmente supieran sobre las personas que estaban adivinando, probablemente no estaban seguros de qué datos eran ciertos para cada persona. Explíqueles que cuando no conocen a una persona, admitir que no saben todos los datos es mejor que adivinar basándose en una etiqueta u otra información incompleta.

Conclusión *(2 minutos)*

Pídales que expliquen las consecuencias de los estereotipos. Pídales que identifiquen maneras de evitar encasillar a los demás en un estereotipo. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- A menudo, los estereotipos dan percepciones falsas de los demás.
- Nunca se basen en estereotipos para juzgar a las personas ni las situaciones.
- Para evitar encasillar a los demás, tómense el tiempo para conocer la información.
- Para evitar que los encasillen, concentren la atención en ustedes mismos como personas.

Evaluación del estudiante

1. Define "estereotipo".
2. Enumera tres razones por las que los estereotipos pueden ser perjudiciales.
3. Enumera tres cosas que puedes hacer para evitar usar estereotipos.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Lo que vemos depende principalmente de lo que buscamos". -John Lubbock

Divida la clase en grupos pequeños. Asigne a diferentes grupos la creencia de que los perros son mejores mascotas que los gatos y viceversa. Pida a los estudiantes que hagan una lista de razones para apoyar sus puntos de vista asignados. Haga que la clase comparta sus razones y debata las características que están abiertas a la interpretación (como "independiente" o "necesita mucho ejercicio"). Relacione esto con la manera en que nuestras creencias sobre los demás están abiertas a interpretación.

Usar tecnología

Busque en www.youtube.com videos sobre los estereotipos que diferentes grupos han enfrentado en los Estados Unidos. Algunos de los videos pueden contener imágenes de violencia o lenguaje fuerte: asegúrese de revisar los videos para ver si son apropiados antes de mostrarlos.

Muestre los videos a la clase. Luego, analicen juntos el impacto que tuvieron los estereotipos en las personas que se muestran.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un encuentro con alguien que no está en su "grupo". (Esto podría incluir a una persona de diferente edad, raza, etnia o género).

Pida voluntarios para que compartan su trabajo.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes intercambien correos electrónicos con amigos por correspondencia de otra región o país. Una posible fuente es www.epals.com. La inscripción requiere un maestro o un adulto supervisor. El sitio incluye consejos de seguridad.

Pida a la clase que cree un cuadro de antes y después que compare sus ideas sobre un lugar antes y después de conocer a algunos de sus residentes.

Tarea

Pida a los estudiantes que vean un programa de televisión o una película que muestre interacciones entre personas de diferentes culturas.

Haga que los estudiantes escriban un resumen o revisión de un párrafo, con énfasis en cómo el programa abordó los estereotipos.

Recursos adicionales

Muestre a los estudiantes el siguiente video: www.youtube.com/watch?v=Ulh0DnFUGsk.

Pida a voluntarios que compartan algo sobre sí mismos que no se adhiera a los estereotipos de género.

PERCEPCIONES

Creo que el hecho describe _____

porque _____

¿Tenía razón? ☐ *Sí* ☐ *No*

El hecho que realmente describe es _____

Creo que el hecho describe _____

porque _____

¿Tenía razón? ☐ *Sí* ☐ *No*

El hecho que realmente describe es _____

Creo que el hecho describe _____

porque _____

¿Tenía razón? ☐ *Sí* ☐ *No*

El hecho que realmente describe es _____

Creo que el hecho describe _____

porque _____

¿Tenía razón? ☐ *Sí* ☐ *No*

El hecho que realmente describe es _____

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

DESARROLLAR NUESTRO POTENCIAL

6
LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- El extremo corto del lápiz
- Viene en muchos tamaños y formas
- Símbolos de poder
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes descubrirán que tienen el poder de lograr resultados en su vida.

Los estudiantes reconocen que el poder reside en las decisiones que toman.

Los estudiantes crean símbolos personales que les recuerdan su poder personal.

Materiales necesarios

- Papel de dibujo, cartulina de colores, marcadores de colores, tijeras, cinta, pegamento, revistas viejas y cualquier otro material de arte que pueda tener (Parte III)

Actividad inicial *(3 minutos)*

Dibuje una línea horizontal en la pizarra. Divida la línea en 10 segmentos y numere cada segmento. Debajo de la primera división, escriba la palabra "Nada". Debajo de la división central (número 5), escriba la palabra "Algo". Debajo de la última división (número 10), escriba la palabra "Mucho".

Refiriéndose a la línea en la pizarra, pídales que escriban un número que represente la cantidad de poder que sienten que tienen para hacer lo siguiente:

- Llegar a la escuela a tiempo.
- Usar lo que quieran.
- Cambiar la opinión de alguien sobre algo.
- Obtener buenas calificaciones.

Después de que hayan sumado sus números, explique el significado del puntaje:

- Un puntaje superior a 20 significa que sienten que tienen una gran cantidad de poder personal.
- Un puntaje inferior a 20 significa que subestiman su poder personal.

Explique que esta lección se centrará en el poder personal: el poder que tiene una persona para tomar decisiones o actuar.

Parte I El extremo corto del lápiz *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes reconocen que tienen el poder de lograr resultados en su vida.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones.

Explíqueles que trabajarán de a dos para realizar un experimento. Cada pareja de estudiantes debe trabajar con una sola herramienta de escritura y una hoja de papel. Pídales que encuentren un compañero. Luego, dé las siguientes instrucciones:

- No pueden hablar con su compañero a partir de este momento.
- Sin hablar, deben trabajar con su compañero para dibujar un animal.
- Ambos compañeros deben sostener el lápiz mientras dibujan, uno puede sostener el lápiz en la parte superior y el otro en la parte inferior.
- Tienen dos minutos para trabajar.

2. Los estudiantes trabajan en un dibujo colaborativo.

Dígales que comiencen. Muévase por el salón mientras los estudiantes trabajan, observando las interacciones de cada pareja y asegurándose de que nadie esté hablando.

Cuando se acabe el tiempo, invite a las parejas de estudiantes a mostrar sus dibujos y describir lo que dibujaron. Solo por diversión, haga un seguimiento de cuántos compañeros no estuvieron de acuerdo sobre el tipo de animal que dibujaron y haga una observación sobre esto antes de continuar.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Aliéntelos a analizar el experimento describiendo los aspectos que les resultaron difíciles y cómo se las arreglaron para trabajar con sus compañeros. Elogie a los estudiantes que resolvieron el problema de comunicación escribiéndose notas.

Centre el análisis en las decisiones individuales haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Hubo un momento durante el experimento en el que decidieron si cooperar o no?
- ¿Su decisión tuvo un efecto en el resultado del experimento para ustedes y sus compañeros?
- ¿Podrían haber decidido lo contrario? ¿Habría importado?

Resuma el debate señalando que cada estudiante tenía el poder de hacer que el experimento tuviera éxito o fracasara, porque cada uno tenía el poder de tomar la decisión de cooperar. Dígales que las personas a menudo tienen más poder del que creen.

Parte II Viene en muchos tamaños y formas *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes reconocen que, a pesar de las formas que adopta el poder, el verdadero poder siempre reside en las decisiones que toman.

1. Los estudiantes exploran diferentes formas de poder.

Aliéntelos a pensar en lo que da poder a las personas haciendo preguntas como las siguientes: Aliente a los estudiantes a explicar sus respuestas.

- ¿Creen que el dinero da poder a las personas?
- ¿Creen que la belleza da poder a las personas?
- ¿Y el tamaño físico o la edad?
- ¿La educación da poder a las personas?
- ¿Qué otras cosas dan poder a las personas?

Pídales que compartan sus ideas sobre las fuentes de poder y que las escriban en una lista. Escriba sus respuestas en la pizarra. Luego, haga una encuesta rápida de la clase, punto por punto, para ver cuántos de ellos están de acuerdo en que cualquier punto en particular realmente desarrolla el poder de las personas. Coloque una estrella al lado de los puntos sobre los que la mayoría de los estudiantes estén de acuerdo. Mencione que parece que el poder puede venir en muchas formas diferentes.

2. Los estudiantes consideran a las personas que tienen poder.

Continúe el debate invitando a los estudiantes a nombrar dos o tres personas que tengan más poder que ellos. Lo más probable es que los estudiantes nombren maestros, directores, hermanos mayores y padres o tutores. Invítelos a dar ejemplos específicos de cómo estas personas tienen más poder.

3. Los estudiantes rastrean la fuente del verdadero poder.

Explore cada ejemplo dado haciendo afirmaciones y preguntas para demostrarles que ellos mismos tienen el verdadero poder. Por ejemplo, si un estudiante cree que un maestro tiene poder porque puede hacer que los estudiantes se queden después de clases, haga los siguientes puntos en secuencia:

- El maestro no tiene que hacer que un estudiante se quede después de clases.
- El maestro tiene que tomar una decisión al respecto.
- Para llegar a ese punto, un estudiante debe haber tomado una decisión primero.
- ¿Qué decisión debe haber tomado el estudiante? (*El estudiante debe haber decidido romper una regla, cuya consecuencia es quedarse después de clases*).

A medida que analizan otros ejemplos, aliente a los estudiantes a seguir un camino lógico similar para rastrear la fuente de poder hasta sus propias decisiones.

Pregúnteles si creen que la capacidad de tomar decisiones es una especie de poder. A medida que estén de acuerdo, agréguelo a la lista en la pizarra y encierre este enunciado en un círculo. Dígales que dedicarán tiempo luego durante el curso a aprender a tomar mejores decisiones.

Parte III Símbolos de poder *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes crean símbolos que les recuerdan su poder personal.

1. Los estudiantes analizan el significado de los símbolos.

Analice brevemente con los estudiantes el significado de los símbolos y verifique que entiendan cómo los símbolos representan o reflejan algo especial para las personas. Explique que ahora pensarán y crearán un símbolo que les recuerde su poder personal.

Invite a los estudiantes a dar ejemplos de símbolos que todos entiendan, como la bandera estadounidense y cómo se usan las franjas y las estrellas para simbolizar los estados de la unión. Para estimular su pensamiento, dibuje un símbolo internacional o una señal de tránsito reconocible en la pizarra. También puede hacer una señal con la mano que sea reconocible. Aliéntelos a pensar en la mayor cantidad posible de símbolos.

2. Los estudiantes crean símbolos personales.

Invítelos a elegir los materiales de arte que les gustaría usar para sus símbolos personales. Señale que pueden dibujar, cortar y pegar o usar una combinación de técnicas para crear sus símbolos. Explique que pueden tomar prestado un símbolo o crear uno único que tenga un significado especial para ellos.

Circule entre los estudiantes mientras trabajan ofreciendo aliento y apoyo. Si parecen interesados, exhiba sus símbolos en el salón durante un rato antes de que los agreguen a sus carpetas.

Conclusión *(2 minutos)*

Pídales que describan el tipo de poder que tienen. Pregúnteles con qué frecuencia tienen la oportunidad de usar ese poder. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- El poder personal radica en las decisiones que toman.
- Sus elecciones tendrán un efecto en su propia vida y, con frecuencia, en la vida de los demás.
- Solo ustedes son responsables de cómo usan su poder.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres cosas en tu vida sobre las que tienes poder.
2. Enumera tres cosas que pueden darte poder. ¿De qué manera estas cosas están dentro o fuera de tu control?
3. Describe una situación en la que ejerciste poder. Explica el tipo de poder que ejercieron.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Debemos concentrarnos en lo que podemos hacer y borrar el 'no puedo', 'no lo haré' y 'no lo creo' de nuestro vocabulario". -Cardiss Collins

Pida a los estudiantes que lleven un registro de los comentarios autocríticos que escucharon en clase durante la semana. Pida a los estudiantes que aporten ideas sobre las formas de convertir estos comentarios en afirmaciones positivas (p. ej., "soy tan tonto" se convierte en "si sigo en esto, lo conseguiré").

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que den un paseo por el vecindario y observen su entorno. (También puede pedirles que hagan de estas observaciones parte de sus rutinas diarias).

Haga que los estudiantes hablen sobre lo que más les gusta de sus vecindarios y lo que les gustaría cambiar. Pida a los estudiantes que aporten ideas sobre las formas en que pueden influir en sus comunidades. Debatan sobre la idea de que efectuar cambios puede ayudarlos a sentirse poderosos.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban un párrafo sobre lo que cambiarían si tuvieran el poder de un superhéroe. ¿Cómo harían que sus hogares, escuela o amistades fueran diferentes?

Pida a los voluntarios que compartan un cambio que les gustaría hacer. Haga que otros estudiantes sugieran el primer paso para hacer esto posible.

Conexión del plan de estudio de contenido básico

Para concluir una lección de historia, ciencia o literatura, prepare un gráfico de lo que habría sucedido si un jugador clave hubiera tomado una decisión diferente cada vez que tuvo la oportunidad de hacerlo. Por ejemplo, analice lo que podría haber sucedido si los primeros colonos estadounidenses hubieran elegido quedarse en Europa.

Pida a los estudiantes que hagan gráficos similares en grupos pequeños.

Tarea

Haga que los estudiantes creen listas que comparen la cantidad de poder personal que tienen ahora con el poder que tenían cuando eran más jóvenes.

Haga que los estudiantes compartan su trabajo. Analicen juntos cómo se puede quitar el poder personal si no se usa de manera responsable.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "La vida no me asusta" de Maya Angelou.

Haga que los estudiantes analicen cómo este poema refleja el uso del poder personal.